

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pernikahan merupakan ikatan sakral antara laki-laki dan perempuan yang bertujuan untuk membangun kehidupan bersama guna mencapai keseimbangan dalam aspek psikologis, biologis, sosial, dan spiritual. Dalam ajaran Islam, pernikahan tidak hanya dipandang sebagai kontrak sosial, tetapi juga sebagai bentuk ibadah yang memiliki makna suci serta tanggung jawab yang besar¹. Selain itu, dalam perspektif psikologi, pernikahan berperan penting dalam pemenuhan kebutuhan emosional dan kesejahteraan psikologis individu.²

Kesiapan individu menjadi faktor yang sangat penting, agar pernikahan dapat berlangsung dengan harmonis. Kesiapan ini mencakup berbagai aspek, seperti fisik, mental, emosional, dan finansial. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019 tentang Perkawinan, usia minimal untuk menikah ditetapkan pada 19 tahun bagi laki-laki dan perempuan. Aturan ini bertujuan untuk menjamin bahwa pasangan yang menikah telah memiliki kematangan dalam mengambil keputusan serta kesiapan dalam menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan berumah tangga.

Namun, usia bukanlah satu-satunya tolok ukur kesiapan untuk menikah. Meskipun seseorang telah mencapai usia yang diakui secara hukum, hal itu tidak secara otomatis menjamin kesiapan emosional dan psikologisnya. Kesiapan mental meliputi keterampilan dalam menyelesaikan konflik, mengelola emosi, serta menjalin komunikasi yang baik dengan pasangan. Selain itu, faktor finansial juga menjadi aspek krusial dalam membangun rumah tangga yang stabil, di mana pasangan diharapkan memiliki kemampuan ekonomi yang memadai untuk memenuhi kebutuhan dasar keluarga.³

Kesiapan yang matang antara kedua calon pasangan merupakan faktor fundamental yang harus dipenuhi sebelum memasuki jenjang pernikahan. Pernikahan bukan hanya tentang penyatuan dua individu, tetapi juga tentang menyatukan nilai-nilai kehidupan, visi, dan tujuan bersama yang akan menjadi landasan dalam membangun rumah tangga yang harmonis dan bahagia.

Kehidupan pernikahan, pasangan akan menghadapi berbagai tantangan dan perubahan, baik dalam aspek emosional, sosial, maupun ekonomi. Oleh karena itu, kemampuan untuk

¹Al-Ghazali. (2010). *Ihya' Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah

²Becker, G. S. (1991). *A Treatise* 1 Harvard University Press

³Gitayanti, F., dkk. (2016). *Psik* n dan Keluarga. Jakarta: Kencana.

beradaptasi, berkomunikasi secara efektif, dan menyelesaikan konflik dengan bijaksana menjadi keterampilan yang sangat diperlukan. Untuk mempersiapkan pasangan dalam menghadapi kehidupan pernikahan, bimbingan dan konseling pranikah memiliki peran yang sangat penting. Program ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesiapan mental dan emosional pasangan, tetapi juga membantu mereka memahami hak dan kewajiban dalam rumah tangga, memperkuat komitmen, serta membangun strategi dalam menghadapi dinamika kehidupan pernikahan. Dengan adanya persiapan yang matang, pasangan diharapkan dapat menjalani kehidupan berumah tangga dengan lebih harmonis, saling mendukung, dan menciptakan lingkungan yang penuh kasih sayang serta kebahagiaan.⁴

Kesiapan dalam pernikahan bukan hanya ditentukan oleh usia, tetapi juga oleh berbagai aspek yang mencakup kesiapan emosional, psikologis, dan finansial. Melalui pemahaman yang mendalam dan persiapan yang matang, pasangan dapat membangun rumah tangga yang kokoh dan penuh keberkahan sesuai dengan nilai-nilai Islam serta prinsip kesejahteraan psikologis dan sosial.

Pasangan dapat dikatakan siap untuk menikah ketika mereka telah mencapai tingkat kematangan sosial dan emosional yang memadai. Kematangan ini mencerminkan kemampuan individu dalam mengelola emosi, membangun hubungan yang sehat, serta beradaptasi dengan berbagai dinamika kehidupan pernikahan. Dengan kesiapan tersebut, seseorang dianggap mampu menjalankan peran dan tanggung jawab dalam rumah tangga secara dewasa, baik dalam hal komunikasi, pemecahan masalah, maupun pengambilan keputusan bersama pasangan.

Banyak masyarakat masih memegang anggapan bahwa perempuan yang tidak segera menikah akan dianggap sebagai “perawan tua,” sehingga mereka sering mendapatkan tekanan sosial untuk menikah lebih cepat.⁵ Stigma ini tidak jarang membuat orang tua terburu-buru menikahkan anak perempuan mereka tanpa mempertimbangkan kesiapan sosial dan emosionalnya. Padahal, kesiapan individu untuk menjalani kehidupan pernikahan jauh lebih penting dibandingkan sekadar memenuhi ekspektasi sosial.

Pernikahan yang harmonis tidak hanya bergantung pada usia atau status sosial, tetapi juga pada kesiapan individu dalam menghadapi berbagai tantangan dalam rumah tangga. Persiapan yang matang, baik dari aspek psikologis, emosional, maupun finansial, menjadi faktor utama dalam membangun rumah tangga yang bahagia, langgeng, dan

⁴Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Harmony Books

⁵Fatma, S. (2015). *Pengaruh Persiapan Pernikahan terhadap Kebahagiaan dalam Rumah Tangga*. *Jurnal Psikologi Perkawinan*, 7(2), 45-60.

Sejahtera.⁶Ketidaksiapan emosional dan sosial dalam pernikahan dapat menyebabkan berbagai permasalahan, seperti konflik rumah tangga, ketidakpuasan dalam hubungan, hingga perceraian.

Penelitian yang dilakukan oleh Fatma (2015) menunjukkan bahwa pasangan yang menikah dengan persiapan yang matang memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan pasangan yang menikah tanpa persiapan. Hal ini karena kesiapan sebelum menikah memberikan individu kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan, menyelesaikan konflik secara dewasa, serta membangun komunikasi yang sehat dengan pasangan. Sebaliknya, pasangan yang menikah tanpa persiapan cenderung menghadapi lebih banyak kesulitan dalam memahami peran masing-masing, yang dapat berdampak negatif pada keharmonisan rumah tangga.

Perlu dikembangkan pemahaman baru di masyarakat mengenai pernikahan. Keputusan untuk menikah hendaknya tidak hanya didasarkan pada tekanan sosial atau tradisi, tetapi lebih kepada kesiapan individu dalam membangun kehidupan rumah tangga yang sehat dan berkualitas. Oleh karena itu, bimbingan pranikah serta edukasi mengenai kesiapan pernikahan perlu dikembangkan agar pasangan dapat membangun keluarga yang kokoh dan harmonis.

Pernikahan diharapkan membawa kebahagiaan, keharmonisan, dan keabadian dalam hubungan, namun kenyataannya, tidak semua pasangan suami istri berhasil mencapainya. Hal ini karena pernikahan tidak hanya tentang berbagi waktu bersama, tetapi juga tentang kemampuan pasangan untuk mengatasi berbagai tantangan yang muncul seiring berjalannya waktu. Setiap hubungan pasti menghadapi perubahan dan ujian, baik dari sisi emosional, keuangan, pekerjaan, maupun peran dalam keluarga. Oleh karena itu, kepuasan dalam pernikahan sering kali bergantung pada sejauh mana pasangan dapat beradaptasi dan saling mendukung dalam menghadapi perubahan serta tantangan tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurmaya & Ediati,⁷ tingkat kepuasan pernikahan tertinggi terjadi pada usia pernikahan sekitar 2,5 hingga 3 tahun. Setelah periode tersebut, banyak pasangan mulai mengalami berbagai masalah yang dapat meningkatkan risiko perceraian. Masa-masa awal pernikahan sering kali disebut sebagai "fase bulan madu," di mana pasangan masih dalam tahap penyesuaian dan merasakan kebahagiaan yang lebih besar. Namun, seiring berjalannya waktu, berbagai tuntutan kehidupan, perbedaan karakter, serta tekanan ekonomi dan sosial dapat mengurangi tingkat kepuasan pernikahan.

⁶Mangande, Y., dkk. (2021). *Stigma Perempuan dan Tekanan Sosial untuk Menikah*. Jakarta: Kencana

⁷Nurmaya, S., & Ediati, A. (2022). *Analisis Kepuasan Pernikahan pada Berbagai Tahap Perkawinan*. *Jurnal Psikologi Perkawinan*, 8(2), 25-40

Salah satu faktor penting dalam menjaga keharmonisan rumah tangga merupakan kematangan emosional, baik dari pihak suami maupun istri.⁸ Individu yang memiliki kedewasaan emosional mampu mengontrol diri dalam berbagai situasi, termasuk saat menghadapi tekanan atau perbedaan pendapat dalam hubungan. Mereka dapat mengelola stres dengan baik, sehingga tidak mudah terpancing emosi yang dapat merusak komunikasi dengan pasangan. Kemampuan ini penting dalam membangun hubungan yang harmonis dan sehat. Sebaliknya, jika seseorang tidak stabil secara emosional, mereka cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi konflik. Hal ini bisa memicu pertengkaran yang berkepanjangan, meningkatkan risiko kesalahpahaman, dan bahkan berujung pada perpisahan jika tidak ditangani dengan baik.

Kesiapan untuk menikah bukan hanya tentang kondisi fisik atau finansial semata, tetapi juga kesiapan psikologis. Aspek psikologis ini berperan besar dalam menjaga kelangsungan pernikahan, karena hubungan yang kuat tidak hanya didasarkan pada materi, tetapi juga pada kemampuan pasangan untuk saling memahami, mendukung, dan menghadapi tantangan bersama.

Persiapan psikologis sebelum menikah sangat penting untuk membantu pasangan memahami peran dan tanggung jawab mereka dalam pernikahan. Kesiapan ini mencakup kemampuan mengelola konflik, beradaptasi dengan perubahan, serta membangun hubungan yang saling mendukung dan menghargai. Bimbingan pranikah juga dapat menjadi langkah preventif dalam mengatasi potensi permasalahan rumah tangga di masa depan.⁹ Dengan adanya persiapan yang matang, pasangan memiliki peluang lebih besar untuk mencapai pernikahan yang harmonis, bahagia, dan bertahan dalam jangka panjang.

Kematangan emosional merupakan aspek penting dalam menciptakan pernikahan yang harmonis dan langgeng. Seseorang yang matang secara emosional cenderung lebih mampu menghadapi tantangan dalam hubungan, mengelola perasaan dengan baik, serta bersikap dewasa dalam menyelesaikan konflik.

Salah satu indikator utama dari kematangan emosional merupakan kecerdasan emosional (Emotional Intelligence/EQ). Kecerdasan emosional mencerminkan kemampuan seseorang dalam mengenali dan memahami emosinya sendiri serta emosi pasangan. Selain itu, kecerdasan emosional juga mencakup keterampilan dalam mengelola emosi, baik dalam situasi sulit maupun saat berinteraksi dengan pasangan. Kemampuan ini sangat berpengaruh terhadap

⁸Fitriyani, R. (2021). *Kematangan Emosi dalam Pernikahan dan Pengaruhnya terhadap Keharmonisan Rumah Tangga*. Jurnal Psikologi Keluarga, 6(1), 55-70.

⁹Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Harmony Books

berbagai aspek dalam pernikahan. Misalnya, komunikasi yang sehat dapat terjalin dengan baik ketika kedua pasangan memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. Mereka dapat mengekspresikan perasaan dan pendapat dengan jelas tanpa menyakiti satu sama lain. Selain itu, dalam menghadapi konflik, kecerdasan emosional membantu seseorang untuk tetap tenang, berpikir jernih, dan mencari solusi terbaik tanpa terbawa emosi negatif.

Kematangan emosional dan kecerdasan emosional menjadi fondasi penting dalam menjaga keharmonisan dan stabilitas hubungan pernikahan. Pasangan yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan lebih mudah memahami satu sama lain, menyelesaikan masalah dengan bijak, serta membangun hubungan yang penuh kasih sayang dan saling pengertian.

Aisyah,¹⁰ menjelaskan bahwa banyak tantangan hidup yang berujung pada ketidakbahagiaan dan kegagalan, baik dalam hubungan maupun dalam karir, disebabkan oleh rendahnya kecerdasan emosional. Individu yang memiliki EQ rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi, beradaptasi dengan perubahan, serta menjalin hubungan interpersonal yang harmonis. Dalam konteks pernikahan, ketidakmampuan mengelola emosi dapat memicu kesalahpahaman, konflik yang berkepanjangan, hingga ketidakpuasan dalam hubungan suami istri.

Penelitian yang dilakukan oleh Qalbi¹¹ menunjukkan bahwa semakin tinggi kesiapan emosional individu pada usia dewasa awal, semakin tinggi pula persepsi mereka terhadap kesiapan menikah. Artinya, individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan pernikahan, baik dalam aspek komunikasi, kerja sama, maupun penyelesaian masalah. Hasil penelitian ini juga didukung oleh berbagai studi lain yang menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara kesiapan emosional dan kesiapan menikah.

Kesiapan emosional dapat diperkuat melalui komitmen religius yang bersifat intrapersonal, yaitu pemahaman dan penghayatan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari.¹² Komitmen terhadap nilai-nilai religius memiliki peran yang signifikan dalam membentuk karakter individu, terutama dalam kehidupan rumah tangga. Tidak hanya membantu dalam mengendalikan emosi dan melatih kesabaran, tetapi juga membentuk pola pikir yang lebih matang dan bijaksana dalam menghadapi berbagai tantangan pernikahan.

¹⁰Aisyah, S. (2018). *Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kesejahteraan Individu dalam Kehidupan Sehari-hari*. Jurnal Psikologi Sosial, 10(2), 45-60.

¹¹Qalbi, H. (2022). *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Kesiapan Menikah pada Dewasa Awal*. Jurnal Psikologi Keluarga, 6(2), 55-70

¹²Mokoginta, L. (2019). *Komitmen Religius dan Pengaruhnya terhadap Kepuasan Pernikahan*. Jurnal Ilmu Psikologi Islam, 7(1), 30-50.

Kesiapan spiritual yang kuat memberikan fondasi bagi seseorang untuk lebih memahami makna hubungan, sehingga mereka lebih terbuka dalam berkomunikasi, bersikap adil, serta menghargai perbedaan dengan pasangannya. Dalam kehidupan berumah tangga, konflik dan perbedaan pendapat merupakan hal yang wajar. Namun, dengan adanya nilai-nilai religius yang dipegang teguh, individu cenderung lebih mampu mengelola perbedaan dengan sikap toleransi, empati, dan rasa saling menghargai.

Kesiapan emosional juga mendorong pasangan untuk saling mendukung dalam berbagai aspek kehidupan, baik secara emosional, moral, maupun spiritual. Sikap ini menciptakan lingkungan rumah tangga yang harmonis, penuh dengan kehangatan, serta didasari oleh rasa tanggung jawab bersama. Dalam jangka panjang, hubungan yang dibangun atas dasar nilai-nilai spiritual yang kuat cenderung lebih stabil, karena pasangan memiliki kesamaan visi dalam menjalani kehidupan berkeluarga dan menghadapi berbagai tantangan yang muncul.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri & Sofia¹³ juga menguatkan temuan tersebut, dengan menyatakan bahwa kesiapan emosional memiliki korelasi positif terhadap keharmonisan keluarga. Pasangan yang memiliki kesiapan emosional dan dibarengi dengan pemahaman agama yang kuat cenderung memiliki rumah tangga yang lebih stabil dan bahagia. Hal ini karena mereka mampu menghadapi berbagai tantangan dengan sikap yang lebih bijaksana, serta menjadikan nilai-nilai spiritual sebagai pedoman dalam membangun hubungan yang harmonis.

Pernikahan merupakan tahap krusial dalam kehidupan yang membawa berbagai perubahan, terutama bagi perempuan. Setelah menikah, perempuan sering menghadapi tantangan yang dapat berdampak pada kondisi psikologis mereka, termasuk risiko mengalami depresi. Depresi ini umumnya disebabkan oleh perubahan besar dalam kehidupan sehari-hari dan peran sosial mereka. Beberapa perubahan tersebut antara lain berkurangnya interaksi dengan teman sebaya, menurunnya semangat untuk melanjutkan pendidikan, keterbatasan dalam mengembangkan karier atau larangan untuk bekerja, serta tuntutan menjalankan peran baru sebagai istri dan ibu.¹⁴

Penelitian yang dilakukan oleh Mawaddah dkk,¹⁵ ditemukan bahwa kesiapan perempuan dalam menghadapi pernikahan 1,3% lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini menunjukkan

¹³Putri, A., & Sofia, N. (2021). *Kematangan Emosi dan Religiusitas sebagai Prediktor Keharmonisan Keluarga*. Jurnal Psikologi Perkawinan, 9(1), 25-40.

¹⁴Pratiwi, R., & Syafiq, M. (2022). *Dampak Psikologis Pernikahan terhadap Perempuan: Studi Kasus pada Perubahan Perilaku dan Peran Sosial*. Jurnal Psikologi Perempuan, 9(1), 30-50

¹⁵Mawaddah, R., dkk. (2019). *Analisis Kesiapan Menikah pada Laki-laki dan Perempuan Dewasa Awal*. Jurnal Psikologi Keluarga, 7(2), 55-70

bahwa secara umum, perempuan memiliki kesadaran dan kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi peran baru mereka setelah menikah. Namun, meskipun secara statistik perempuan lebih siap, kenyataannya mereka masih menghadapi tekanan sosial dan budaya yang lebih besar dibandingkan laki-laki. Tekanan ini dapat berasal dari ekspektasi keluarga, norma masyarakat, serta peran gender yang mengharuskan perempuan untuk lebih banyak beradaptasi dibandingkan pasangan laki-laki mereka.

Mengatasi dampak psikologis yang negatif setelah pernikahan, penting bagi perempuan untuk memiliki strategi yang efektif dalam menghadapi perubahan tersebut.¹⁶ Salah satu upaya penting dalam mengurangi risiko depresi merupakan dengan membangun mekanisme koping yang baik dalam menghadapi peristiwa kehidupan yang penuh tantangan. Individu yang memiliki strategi koping yang baik dapat mengelola stres dengan lebih efektif dan mengurangi kemungkinan mengalami trauma atau gangguan emosional yang berkepanjangan. Beberapa strategi yang dapat dilakukan antara lain menyiapkan emosional melalui layanan bimbingan konseling Islam.

Salah satu faktor utama yang dapat mengurangi kesenjangan antara kehidupan sebelum dan setelah menikah serta menurunkan tingkat kerentanan terhadap depresi merupakan komunikasi yang baik antara pasangan.¹⁷ Komunikasi yang efektif dalam pernikahan memungkinkan pasangan untuk saling memahami, mengungkapkan kebutuhan dan perasaan mereka, serta menyelesaikan konflik dengan cara yang sehat. Pasangan yang mampu menjaga komunikasi yang terbuka dan suportif akan lebih mudah dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi dalam kehidupan pernikahan.

Dalam beberapa dekade terakhir, angka perceraian di banyak negara, termasuk Indonesia, mengalami peningkatan yang signifikan. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa angka perceraian di Indonesia pada tahun 2022 meningkat sebesar 15,5% dibandingkan tahun sebelumnya. Hal ini semakin memperkuat persepsi di kalangan generasi muda bahwa pernikahan rentan terhadap kegagalan. Salah satu faktor yang menyebabkan generasi muda menunda pernikahan karena merasa belum siap secara emosional. Banyak yang merasa bahwa pernikahan akan mengikat mereka dalam komitmen yang membatasi ruang gerak dan kebebasan untuk mengejar mimpi serta karir. Hal ini diperparah oleh pengalaman melihat pernikahan yang berujung pada kegagalan, di mana mereka merasa bahwa risiko

¹⁶Fakhari, A., dkk. (2020). *Strategi Coping dalam Menghadapi Peristiwa Kehidupan yang Menantang*. Jurnal Psikologi Klinis, 8(1), 45-60

¹⁷Septiana, N., et al. (2014). *Komunikasi Efektif sebagai Kunci Keharmonisan Pernikahan*. Jurnal Psikologi Interpersonal, 6(1), 25-40

terjebak dalam hubungan yang tidak bahagia lebih besar daripada manfaat dari pernikahan itu sendiri.

Angka pernikahan di Indonesia telah menunjukkan penurunan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Data terbaru menunjukkan bahwa pada 2023 jumlah pernikahan di Indonesia turun sebesar 7,51% dari tahun sebelumnya, mencapai angka terendah dalam satu dekade terakhir dengan sekitar 1,58 juta pernikahan yang tercatat. Penurunan ini konsisten dalam lima tahun terakhir sejak 2019, mencerminkan tren yang semakin meluas di kalangan generasi muda untuk menunda pernikahan atau memilih alternatif lain.¹⁸

Kalangan anak muda yang sedang memasuki fase transisi kehidupan dan rentan terhadap berbagai tantangan emosional dapat meninggalkan dampak psikologis yang signifikan. Penghianatan sering kali menyebabkan trauma emosional, menurunnya kepercayaan diri, serta ketidakpastian dalam hubungan jangka panjang. Maka dari itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai bagaimana pendekatan bimbingan konseling Islam dapat mendukung kesiapan emosional, membangun kesiapan pernikahan dan kesiapan membangun keluarga sakinah. Bimbingan konseling Islam dalam konteks ini tidak hanya mencakup aspek psikologis, tetapi juga memperhatikan elemen spiritual yang dapat membantu individu dalam proses pengampunan, introspeksi diri, dan kesiapan diri secara holistik.

Sebagai bentuk terapi yang menyeluruh, bimbingan konseling Islam diharapkan mampu membimbing individu dalam mengatasi rasa trauma akibat penghianatan dan membentuk dasar emosional yang kokoh untuk membangun komitmen pernikahan. Proses menuju pernikahan memerlukan kesiapan yang menyeluruh, baik secara emosional, mental, maupun spiritual. Namun, perjalanan tersebut tidak selalu berjalan dengan mudah. Dalam beberapa kasus, individu dihadapkan pada tantangan besar yang menguji komitmen dan kesiapan mereka, salah satunya merupakan trauma yang muncul akibat infidelitas.

Pendekatan BKI berlandaskan pada nilai-nilai Islami yang menekankan pentingnya introspeksi, taubat, kesabaran, dan memaafkan. Proses ini bertujuan untuk memulihkan kondisi emosional seseorang, memperkuat kepercayaan diri, dan mempersiapkan mereka secara mental dan spiritual untuk menghadapi masa depan pernikahan. Melalui konseling Islami, diharapkan individu tidak hanya mampu menghadapi trauma, tetapi juga dapat mempelajari makna sejati dari hubungan pernikahan sebagai ibadah dan tanggung jawab di bawah ridha Alloh Subhanahu wa Ta'ala.

¹⁸<https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/dc95658b883c7ff/angka-pernikahan-turun-pada-2023-rekor-terendah-sedekade-terakhir>.

Maka dari itu, peneliti sangat tertarik untuk mengangkat judul “Pengaruh Kesiapan Emosional Melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam Terhadap Kesiapan Pernikahan Dan Kesiapan Membangun Keluarga Sakinah”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, Rumusan ini berfokus pada pemahaman mengenai peran konseling Islam dalam kesiapan emosional dan kesiapan untuk pernikahan :

1. Bagaimana gambaran kesiapan emosional melalui layanan Bimbingan Konseling Islam ?
2. Bagaimana gambaran kesiapan pernikahan ?
3. Bagaimana gambaran kesiapan membangun keluarga sakinah ?
4. Apakah ada pengaruh kesiapan emosional melalui layanan Bimbingan Konseling Islam Terhadap Kesiapan Pernikahan ?
5. Apakah ada pengaruh kesiapan emosional melalui layanan Bimbingan Konseling Islam terhadap kesiapan membangun keluarga sakinah ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini merupakan sebagai berikut :

1. Mengidentifikasi gambaran kesiapan emosional melalui layanan Bimbingan Konseling Islam
2. Mengidentifikasi kesiapan pernikahan
3. Mengidentifikasi kesiapan membangun keluarga sakinah
4. Menganalisis pengaruh kesiapan emosional melalui layanan Bimbingan Konseling Islam Terhadap Kesiapan Pernikahan
5. Menganalisis pengaruh kesiapan emosional melalui layanan Bimbingan Konseling Islam terhadap kesiapan membangun keluarga sakinah

D. Manfaat Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian ini dapat menjadi dasar yang berharga dalam memahami pengaruh kesiapan emosional melalui layanan Bimbingan Konseling Islam terhadap kesiapan pernikahan dan kesiapan membangun keluarga sakinah

1. Manfaat Teoritis:

- a. Memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu bimbingan konseling Islam terutama tentang upaya kesiapan emosional melalui layanan Bimbingan Konseling

Islam terhadap kesiapan pernikahan dan kesiapan membangun keluarga sakinah.

- b. Mengisi celah dalam penelitian mengenai peran nilai-nilai Islam dalam proses kesiapan emosional melalui layanan Bimbingan Konseling Islam dan penguatan kesiapan menikah, sehingga dapat menjadi referensi penting bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis:

- a. Menyediakan panduan praktis bagi konselor Islam dalam membantu kesiapan emosional dan penguatan kesiapan menikah seperti panduan tentang upaya membangun keluarga sakinah menggunakan strategi kesiapan emosional dan penguatan kesiapan pernikahan melalui pendekatan Bimbingan Konseling Islam.
- b. Memberikan pendekatan dan metode yang sesuai dengan prinsip-prinsip Islam, yang dapat diterapkan dalam program konseling pernikahan atau bimbingan pranikah menggunakan strategi kesiapan emosional dan penguatan kesiapan pernikahan melalui pendekatan Bimbingan Konseling Islam.
- c. Membantu lembaga konseling atau bimbingan pranikah dalam menyusun materi kesiapan emosional dan penguatan kesiapan menikah dengan perspektif Islam menggunakan strategi kesiapan emosional dan penguatan kesiapan pernikahan melalui pendekatan Bimbingan Konseling Islam.

E. Kerangka Pemikiran

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana **pendekatan bimbingan konseling Islam** dapat berperan dalam membangun kesiapan emosional, membangun kesiapan pernikahan dan kesiapan membangun keluarga sakinah. Keluarga sakinah, yang dalam Islam merujuk pada keluarga yang damai, harmonis, dan penuh berkah, sangat bergantung pada kesiapan emosional kedua pasangan yang melakukan pernikahan. Salah satu faktor utama yang memengaruhi kesiapan pernikahan dan kesiapan membangun keluarga sakinah adalah kesiapan **emosional**.¹⁹ dalam penelitiannya menunjukkan bahwa individu yang memiliki kesiapan emosional lebih siap untuk menghadapi tantangan dalam hubungan pernikahan, seperti perbedaan pendapat, stres, atau masalah ekonomi. Kesiapan emosional ini juga sangat berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mengelola perasaan mereka, baik terhadap diri sendiri maupun pasangan.

¹⁹Rahmawati, R. (2020). *Kematangan Emosional dan Kesiapan Menikah: Perspektif Psikologi Islam*. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(3), 45-58.

Dalam bimbingan konseling Islam, pendekatan yang berbasis pada nilai-nilai agama dapat membantu individu untuk mengembangkan kesiapan emosional ini melalui **kesadaran spiritual** yang mendalam, serta mengajarkan pentingnya kontrol diri dan pengendalian emosi dalam menghadapi cobaan hidup. Pengajaran nilai-nilai **sabar, syukur, dan tawakal** kepada Alloh Subhanahu wa Ta'ala menjadi dasar penting untuk membantu individu mengelola perasaan dan bertindak dengan bijaksana, sehingga kesiapan mental dan emosional mereka untuk menikah lebih matang dan stabil. Selain itu, **kesiapan emosional** juga memainkan peran krusial dalam kesiapan menikah dan kesiapan membangun keluarga sakinah, terutama bagi individu dewasa awal yang tengah memasuki fase ini.²⁰

Kesiapan emosional berpengaruh terhadap kemampuan individu untuk mengelola emosi mereka, baik dalam konteks hubungan personal maupun dalam interaksi sosial yang lebih luas. Dalam konteks pernikahan, kemampuan ini sangat penting dalam mengelola konflik, membangun hubungan yang sehat, dan menjaga keharmonisan keluarga. Dalam bimbingan konseling Islam, pendekatan yang berbasis pada nilai-nilai agama mengajarkan pasangan untuk mempersiapkan emosional dengan cara yang lebih bermakna, melalui praktik-praktik Islami yang menekankan pada pengendalian diri, empati, dan kasih sayang. Menggunakan **ajaran-ajaran Islam** seperti mendengarkan dengan sepenuh hati, saling memaafkan, dan menghindari emosi negatif seperti marah yang berlebihan, membantu pasangan dalam membangun hubungan yang lebih harmonis dan stabil, serta lebih siap untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan pernikahan.

Selain kesiapan emosional, **peran perempuan dalam mengelola stres pasca-pernikahan** sangat penting untuk mencegah gangguan mental seperti depresi.²¹ Menunjukkan bahwa perempuan yang mampu mengelola stres dengan baik cenderung lebih mampu menghadapi perubahan besar dalam hidup mereka setelah menikah, seperti perubahan peran menjadi istri, ibu, dan pengelola rumah tangga. Mereka lebih siap untuk menghadapi tantangan yang muncul, baik yang bersifat emosional, sosial, maupun finansial. Dalam bimbingan konseling Islam, perempuan diajarkan cara-cara yang lebih baik dalam mengelola stres, termasuk dengan mempersiapkan emosional mereka. Alloh Subhanahu wa Ta'ala menjadi bagian integral dari cara mengatasi stres yang diajarkan dalam bimbingan konseling Islam.

²⁰Ahmad, A., & Fauziah, A. (2019). *Peran Kecerdasan Emosional dalam Mempersiapkan Individu untuk Menikah*. Jurnal Psikologi Perkawinan, 11(2), 105-112

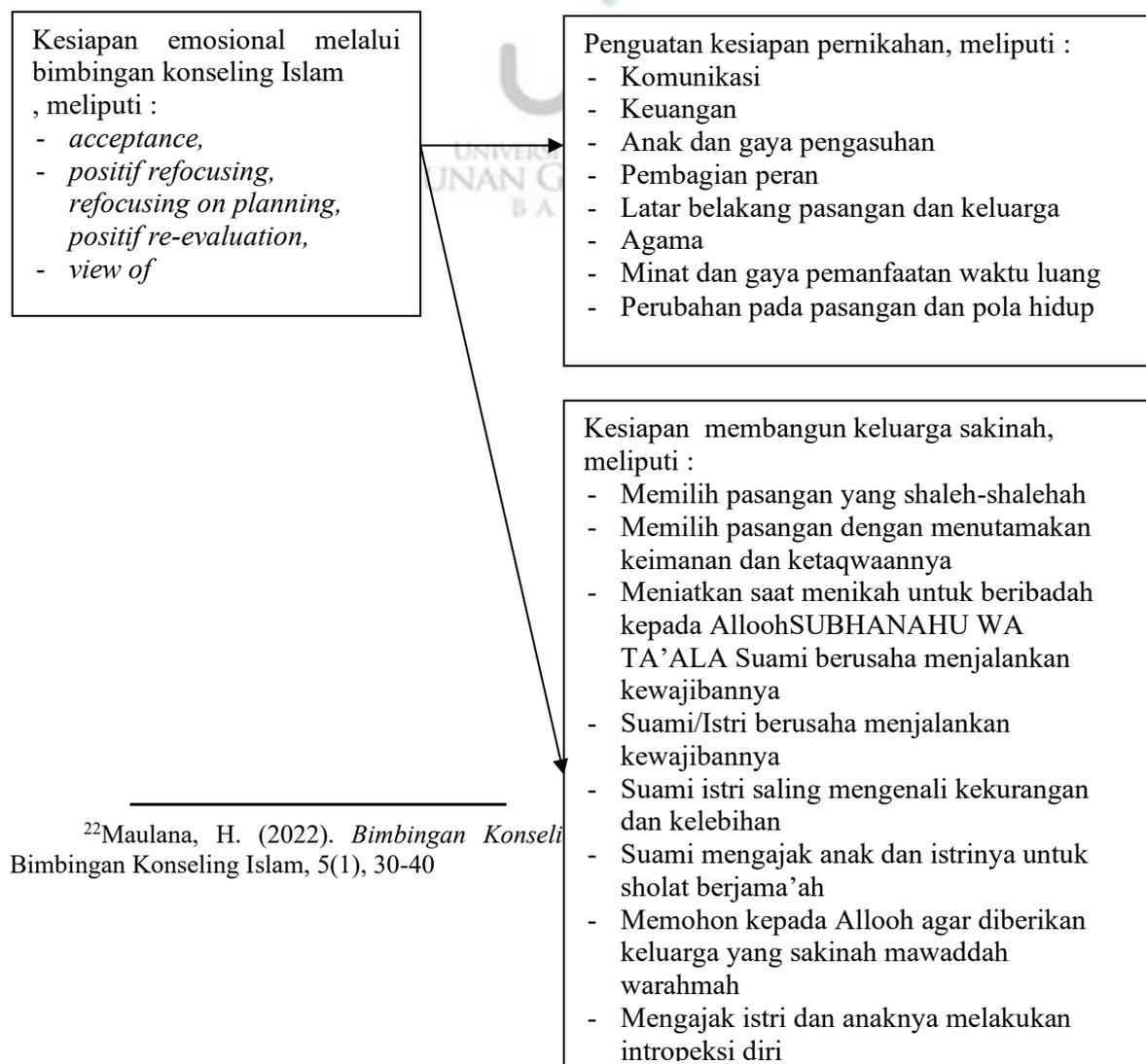
²¹Yusuf, D., Rahman, M., & Putri, N. (2021). *Stres Perempuan Pasca-Menikah: Sebuah Tinjauan Psikologis dan Spiritual dalam Bimbingan Konseling Islam*. Jurnal Psikologi Keluarga, 9(1), 55-64.

Dengan pendekatan ini, perempuan diberi pengetahuan dan keterampilan untuk menjaga keseimbangan emosional mereka, memperkuat ketahanan mental, dan menjaga kesehatan mental mereka, yang pada gilirannya membantu mereka untuk tetap stabil dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan pasca-pernikahan.

Akhirnya, **bimbingan konseling Islam** juga berperan penting dalam membentuk keluarga sakinah yang tidak hanya harmonis tetapi juga tahan banting dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan.²² Bimbingan konseling berbasis Islam mampu mengarahkan pasangan untuk lebih memahami peran mereka masing-masing dalam keluarga, serta mengajarkan nilai-nilai seperti saling pengertian, kesabaran, dan pengorbanan.

Dengan pendekatan ini, pasangan didorong untuk membangun fondasi yang kuat untuk pernikahan yang sehat dan bahagia, serta mampu bertahan menghadapi cobaan hidup bersama. Nilai-nilai seperti saling membantu, saling memaafkan, dan bekerja sama dalam mengatasi kesulitan, sangat mendukung terciptanya keluarga sakinah yang penuh kedamaian, kasih sayang, dan ketahanan dalam menghadapi berbagai tantangan.

Skema penelitian pengaruh kesiapan emosional melalui layanan Bimbingan Konseling Islam terhadap kesiapan pernikahan dan kesiapan membangun keluarga sakinah merupakan sebagai berikut :



²²Maulana, H. (2022). *Bimbingan Konseling Islam*, 5(1), 30-40

Gambar 1.1 Skema Kerangka Berpikir

F. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini merupakan sebagai berikut :

- H1 : Ada pengaruh kesiapan emosional melalui layanan Bimbingan Konseling Islam Terhadap Kesiapan Pernikahan
- H2 : Ada pengaruh kesiapan emosional melalui layanan Bimbingan Konseling Islam terhadap kesiapan membangun keluarga sakinah

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian-penelitian di bawah ini memberikan berbagai pendekatan dalam bimbingan konseling Islam untuk kesiapan emosional dan kesiapan pernikahan, khususnya dalam konteks infidelitas, yang dapat dijadikan sebagai landasan teoritis bagi penelitian.

1. **Toha, A. A., & Kustiawan, W. (2024).**"Bimbingan Pranikah terhadap Tingkat Kesiapan Calon Pengantin dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah."*Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, Vol. 15, No. 2, pp. 153-160.

Penelitian ini menganalisis pengaruh bimbingan pranikah terhadap kesiapan calon pengantin. Hasilnya menunjukkan bahwa bimbingan pranikah memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan kesiapan mental calon pengantin untuk membentuk keluarga sakinah.

2. **Mahayuni, S. (2022).**"Urgensi Bimbingan Pra Nikah dalam Membentuk Keluarga Sakinah Mawaddah wa Rahmah."*Hudan Lin Naas*, Vol. 3, No. 2, pp. 110-118.

Studi ini menekankan pentingnya bimbingan pra nikah dalam membentuk keluarga yang harmonis. Ditemukan bahwa bimbingan pra nikah efektif dalam mempersiapkan pasangan secara mental dan emosional untuk kehidupan pernikahan.

3. **Sari, D. P. (2023).**"Premarital Counseling: Pra Nikah Membentuk Keluarga Sakinah, Mawaddah, wa Rahmah."*Egalita: Jurnal Kesetaraan dan Keadilan Gender*, Vol. 18, No. 2, pp. 77-90.

Penelitian ini mengkaji peran konseling pranikah dalam membentuk keluarga yang harmonis. Hasilnya menunjukkan bahwa konseling pranikah membantu pasangan dalam memahami peran dan tanggung jawab mereka, serta meningkatkan komunikasi yang efektif.

4. **Iskandar, M. R. (2018).**"Urgensi Bimbingan Pra Nikah terhadap Tingkat Perceraian."*Journal of Islamic Guidance and Counseling*, Vol. 2, No. 1, pp. 45-60.

Studi ini meneliti hubungan antara bimbingan pra nikah dan tingkat perceraian. Ditemukan bahwa pasangan yang mengikuti bimbingan pra nikah memiliki tingkat perceraian yang lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak mengikuti.

5. **Aulia, A. (2024).**"Bimbingan Pranikah untuk Membentuk Keluarga Sakinah."*Bayan Lin Naas*, Vol. 4, No. 1, pp. 25-35.

Penelitian ini menyoroti pentingnya bimbingan pranikah dalam membentuk keluarga sakinah. Hasilnya menunjukkan bahwa bimbingan pranikah efektif dalam meningkatkan kesiapan mental dan emosional calon pengantin.

Penelitian yang dilakukan peneliti memiliki keunikan dalam fokusnya, terutama dalam pendekatan yang mengintegrasikan bimbingan konseling Islam untuk kesiapan emosional dan penguatan kesiapan pernikahan. Ini menjadi perbedaan utama dibandingkan dengan sebagian besar penelitian terdahulu yang cenderung menggunakan pendekatan psikologis konvensional tanpa melibatkan dimensi spiritual Islam secara mendalam. Penelitian terdahulu memang banyak membahas kesiapan pernikahan, namun jarang yang menghubungkannya dengan pendekatan Islami dalam konteks kesiapan emosional calon pengantin.

Selain itu, penelitian ini berfokus lebih dalam pada kesiapan emosional melalui layanan bimbingan konseling dan bagaimana hal itu berperan dalam kesiapan menikah dan kesiapan membangun keluarga sakinah pada individu dewasa awal. Penelitian ini akan mengkaji lebih lanjut hubungan antara kesiapan emosional dan kesiapan menikah secara lebih spesifik dan terperinci. Ini merupakan pendekatan yang lebih mendalam, berbeda dari penelitian terdahulu yang mungkin hanya membahas kesiapan emosional dalam konteks yang lebih umum.

Penelitian ini juga sangat menekankan pada peran perempuan dalam mengelola stres dan perubahan kehidupan setelah menikah, serta bagaimana hal tersebut dapat mencegah

gangguan depresi. Banyak penelitian yang membahas stres dalam pernikahan, namun jarang ada yang mengkaji secara khusus bagaimana perempuan menghadapinya dalam konteks kehidupan pasca-pernikahan dan dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Dengan pendekatan Islami, penelitian ini menawarkan cara-cara yang lebih bermakna dalam mengelola stres sesuai dengan nilai-nilai agama.

Selanjutnya, penelitian ini juga lebih berfokus pada mewujudkan keluarga sakinah yang harmonis melalui intervensi bimbingan konseling Islam dengan cara mempersiapkan emosional. Beberapa penelitian terdahulu memang menyebutkan keluarga sakinah, namun kurang menggali bagaimana bimbingan konseling Islam bisa secara khusus membentuk dan menjaga kesiapan emosional yang menjadi dasar keharmonisan tersebut.

Terakhir, dalam metodologi, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, seperti penyebaran kuesioner dengan fokus pada upaya mempersiapkan emosional melalui layanan bimbingan konseling Islam. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih sering menggunakan pendekatan kuantitatif atau deskriptif, yang lebih umum dalam menganalisis kesiapan pernikahan, tetapi tidak mendalami intervensi berbasis agama secara lebih terstruktur dan spesifik.

Dengan demikian, perbedaan utama penelitian terletak pada penggunaan pendekatan konseling Islam, penekanan pada kesiapan emosional, serta perhatian khusus terhadap peran perempuan dalam pengelolaan stres, yang semuanya bertujuan untuk mewujudkan keluarga sakinah.

H. Definisi Konseptual

1. Kesiapan Emosional

Hurlock menjelaskan bahwa pengendalian emosi merupakan suatu bentuk usaha yang menitik beratkan pada penekanan reaksi terhadap suatu rangsangan yang menimbulkan emosi tersebut ke suatu bentuk ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima oleh lingkungan. Emosi merupakan perasaan yang bergejolak yang seakan-akan menggetarkan dan menggerakkan individu sehingga hal itu tampak dari luar. Misalnya, orang yang sedang mengalami emosi marah tampak mukanya berwarna merah padam, bibir bergetar, mata bersinar tajam, tangan menggepal-gepal, dan sebagainya.²³

²³Fudyartanta, ki. *Psikolog Umum*. (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011), 339.

Menurut Ghom dan Chlore sebagaimana dikutip oleh Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, emosi manusia pada dasarnya dibagi menjadi dua kategori, yaitu:

a. Emosi positif

Emosi positif memberikan dampak yang menyenangkan dan menenangkan. Emosi positif memiliki bermacam-macam sifat yaitu, tenang, santai, rileks, gembira, lucu, haru, dan senang. Ketika merasakan emosi positif maka akan mendapatkan keadaan psikologis yang positif.

b. Emosi negatif

Emosi negatif memberikan dampak yang negatif, tidak menyenangkan dan menyusahkan. Emosi negative terdiri dari beberapa macam yaitu sedih, kecewa, putus asa, depresi, tidak berdaya, frustrasi, marah, dendam, dan sebagainya. Ketika gagal dalam mengendalikan dan menyeimbangkan emosi negative maka keadaan suasana hati akan menjadi buruk. Di samping itu, ketika individu lebih banyak merasakan dan mengalami emosi negative seperti marah, benci, dendam, dan kecewa maka individu akan diliputi oleh suasana psikologis yang tidak nyaman dan tidak menyenangkan. Yang berakibat individu akan terasa sulit merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan.²⁴

Kemampuan untuk menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat merupakan kecakapan yang tergantung pada kesadaran diri. Seseorang yang mampu mempersiapkan emosi dengan baik akan memiliki karakteristik mampu menenangkan diri, mengatur emosi, mampu mengatasi dorongan emosi dalam bentuk penyaluran emosi dengan melakukan kegiatan, mampu mempertahankan sikap positif yang realistis terutama dalam menghadapi masa-masa sulit, dan mampu mengatur keinginan-keinginannya.

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mempersiapkan emosi secara positif, yaitu sebagai berikut :

- a) Setiap tindakan yang akan dilakukan harus didasarkan pada akal sehat.
- b) Berpikir tentang akibat negative yang mungkin terjadi.
- c) Berusahalah untuk memaafkan kesalahan orang lain.²⁵

Santoso menjelaskan bahwa mempersiapkan emosi dengan baik merupakan salah satu tindakan untuk melakukan suatu pengelolaan emosi. Pengelolaan emosi terkait dengan kemampuan penyesuaian diri secara psikologis, dimana individu mampu mengidentifikasi,

²⁴Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), 13.

²⁵Rudi Mulyatiningsih, DKK, *Bimbingan Pribadi-Sosial, Belajar, dan Karier*, (Jakarta: Grasindo, 2006),

mengakui dan mampu untuk mengelolanya.²⁶ Menurut Garnefski terdapat beberapa strategi dalam melakukan persiapan emosi, sebagai berikut ;

- a. *Selfblame*, merupakan menyalahkan diri sendiri, maksudnya disini lebih mengacu pada pola pikir yang menyalahkan dirinya sendiri.
- b. *Acceptance*, mengacu pada pola pikir menerima dan pasrah atas kejadian yang menimpa dirinya
- c. *Ruminative thinking*, individu cenderung selalu memikirkan perasaan yang berhubungan dengan situasi yang sedang terjadi. Nolen menyatakan Ruminative cenderung berasosiasi dengan tingkat depresi yang tinggi.
- d. *Positive refocusing*, kecenderungan individu lebih memikirkan hal-hal yang menyenangkan dan menggembirakan daripada memikirkan situasi yang terjadi. Berfokus pada hal-hal yang positif.
- e. *Refocusing on planning*, merupakan pemikiran terhadap langkah apa yang akan diambil dalam menghadapi peristiwa negatif yang dialami. Dimensi ini terjadi hanya pada tahap kognitif, dan tidak sampai ketahap pelaksanaannya.
- f. *Positif re-evaluation*, merupakan kecenderungan mengambil makna positif dan situasi yang sedang terjadi.
- g. *View of*, kecenderungan individu untuk bertindak acuh atau meremehkan orang lain.
- h. *Catastrophobizing*, merupakan kecenderungan individu menganggap bahwa hanya dirinya yang lebih tidak beruntung dari situasi yang sudah terjadi.
- i. *Blamed others*, pola pikir yang menyalahkan orang lain atas kejadian yang menimpa dirinya.²⁷

Dari beberapa penjelasan diatas bahwa strategi mempersiapkan emosi yang baik menurut Garnefski untuk dilakukan yaitu *acceptance*, *positif refocusing*, *refocusing on planning*, *positif re-evaluation*, dan *view of*, karena strategi tersebut mengarah pada pemikiran yang positif dan rasa percaya diri yang tinggi, serta rasa kecemasan yang rendah. Sedangkan strategi regulasi emosi yang buruk menurut Garnefski merupakan *self blame*, *ruminative thinking*, *catastrophobizing* dan *blamed others*, dikarenakan strategi tersebut lebih mengarah kepada perasaan yang negatif dan rendahnya rasa percaya diri serta kecemasan yang berlebihan.

²⁶ Santoso, A, S, *Modul 10 Kepribadian Dan Emosi* (Jakarta: Univertas Mercu Buana Jakarta, 2008). 86

²⁷Garnefski, N., Kraaij, V., Schroevers, M. J., & Somsen, G. A. (2008). PostTraumatic Growth After a Myocardial Infarction: A Matter of Personality, Psychological Health, or Cognitive Coping?. *J Clin Psychol Med Settings* 15:270–277.

2. Kesiapan Pernikahan

Islam telah mengatur tentang hubungan manusia sebagaimana dinyatakan dalam Al-Qur'an bahwa Allah Subhanahu wa Ta'ala menciptakan makhluk dengan berpasang-pasangan. Pernikahan dalam Islam diartikan sebagai akad yang menghalalkan hubungan antara laki-laki dan perempuan dengan lafaz nikah atau kawin atau kata yang bermakna serupa dengan keduanya. Islam mengajurkan umatnya untuk menikah karena memiliki tujuan-tujuan yang ingin dicapai atau diraih. Dibalik anjuran yang diperintahkan kepada umat manusia.²⁸

Melaksanakan pernikahan merupakan perintah agama sekaligus memenuhi sunnah Rasulullah, karena itu, jika seseorang sudah mencukupi persyaratan untuk menikah maka dia diperintahkan untuk melaksanakannya, karena dengan menikah hidupnya akan lebih sempurna.²⁹

Dalam hukum positif menurut Pasal 1 Undang-Undang No.1 tahun 1974 tentang perkawinan, disebutkan bahwa pernikahan atau perkawinan merupakan ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami isteri dengan tujuan membentuk keluarga atau rumah tangga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan yang Maha Esa.³⁰

Pernikahan merupakan suatu hal yang telah dianjurkan oleh agama Islam bahkan wajib hukumnya terutama bagi yang mampu, baik mampu lahiriyah maupun bathiniyah. Salah satu tujuan dari pernikahan yaitu ingin membangun rumah tangga yang telah dicita-citakan berupa rumah tangga sakinah mawaddah wa rahmah. Selain memiliki keturunan yang halal demi menjaga nasab keluarga, perkawinan juga bertujuan untuk menciptakan kebahagiaan dunia dan akhirat.

Delapan aspek yang dapat mengetahui taraf kesiapan menikah, yaitu:

- a. Komunikasi, berkenaan dengan kemampuan individu dalam berekspresi mengenai pendapat dan mampu menerima pendapat pasangan.
- b. Keuangan, berkaitan dengan manajemen ekonomi dalam keluarga
- c. Anak dan gaya pengasuhan, berkaitan dengan pengonsepan terkait kepemilikan dan pengasuhan anak

²⁸Siti Jauharatun Nabila, Sri Arliani, Yuyun Nadirah, Rahmatus Sholehah. Pandangan masyarakat terhadap bimbingan perkawinan dalam membangun keluarga sakinah di Kecamatan Amuntai Tengah. *Al Furqan : Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*. 3 (4). 2078

²⁹ Juariyah, *Hadis Tarbawi*, (Yogyakarta: Teras, 2010), 130

³⁰ Undang-Undang No.1 tahun 1974 tentang perkawinan Pasal 1

- d. Pembagian peran, pemaknaan dan respons terkait adanya pembagian peran dalam rumah tangga
- e. Latar belakang pasangan dan keluarga, berkenaan dengan norma dan sistem yang ikut melatarbelakangi terbentuknya karakter individu
- f. Agama, berkenaan dengan nilai religius yang diyakini dan menjadi pedoman pernikahan
- g. Minat dan gaya pemanfaatan waktu luang, berkenaan dengan sikap terhadap minat pasangan dalam menghabiskan waktu luang termasuk kesepakatan yang dibuat berkaitan dengan hal tersebut
- h. Perubahan pada pasangan dan pola hidup, berkenaan dengan penyikapian terhadap gaya hidup pasangan yang memungkinkan untuk berubah seiring bertambahnya usia pernikahan³¹

3. Bimbingan Konseling Islam

Prayitno mendefinisikan bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada individu dalam membuat pilihan-pilihan dan penyesuaian-penyesuaian yang bijaksana. Bantuan itu berdasarkan atas prinsip demokrasi yang merupakan tugas dan hak setiap individu untuk memilih jalan hidupnya sendiri sejauh tidak mencampuri hak orang lain. Kemampuan membuat pilihan seperti itu tidak diturunkan (diwarisi), tetapi harus dikembangkan.³²

Menurut Bimo Wagilto, bimbingan merupakan sebuah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu ataupun kelompok dalam menghindari dan mengatasi masalah atau kesulitan-kesulitan dalam hidupnya, dengan tujuan individu atau kelompok tersebut mampu mencapai kesejahteraan hidup. Bimbingan merupakan suatu petunjuk ataupun cara yang diberikan kepada individu atau kelompok dengan tujuan untuk memperoleh hasil akhir yang mampu memberikan manfaat dalam hidupnya.³³

Bimbingan bersifat penyembuhan atau pemecahan masalah, tetapi titik beratnya pada pencegahan, masalah yang dihadapi atau digarap bimbingan merupakan masalah yang ringan. Adapun pengertian bimbingan Islami merupakan proses pemberian bantuan

³¹Permatasari, Nirwana. *Kesiapan Menikah Di Usia Dewasa Muda*. Yogyakarta: Bintang Semesta Media, 2021. 55

³²Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), 95.

³³Siti Jauharatun Nabila, Sri Arliani, Yuyun Nadirah, Rahmatus Sholehah. Pandangan masyarakat terhadap bimbingan perkawinandalam membangun keluarga sakinah di Kecamatan Amuntai Tengah. *Al Furqan : Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*. 3 (4). 2083

terhadap individu selaras dengan ketentuan dan petunjuk Alloh Subhanahu wa Ta'ala, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.³⁴

Bimbingan Islami merupakan proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Alloh Subhanahu wa Ta'ala, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat, dengan demikian bimbingan Islami merupakan proses bimbingan sebagaimana proses bimbingan lainnya, tetapi dalam seluruh seginya berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah Nabi.³⁵

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan Islami merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan oleh seseorang kepada individu agar terhindar dari masalah-masalah kehidupannya sehari-hari, karena bimbingan berupa pencegahan, jadi bimbingan diberikan agar dapat mencegah segala masalah yang akan terjadi ke depannya dan agar individu dapat hidup selaras dengan ketentuan yang sudah ditetapkan oleh Alloh Subhanahu wa Ta'ala dalam Al-Qur'an dan sunnah Rasul serta dapat membuat individu hidup bahagia di dunia dan diakhirat.

4. Keluarga Sakinah

Keluarga bahagia bisa disebut dengan keluarga sakinah yang artinya sebuah keluarga yang sangat ideal terbentuk berlandaskan agama untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Keluarga yang sakinah merupakan impian bagi setiap orang yang ingin membangun mahligai rumah tangga. Melalui rumah tangga yang sakinah akan menjadi titik awal yang baik dalam membangun rumah tangga yang sesuai dengan syariat islam. Syariat yang dimaksud merupakan melaksanakan perintah Alloh Subhanahu wa Ta'ala dan menjauhi larangannya. Agar dapat menanamkan syariat agama, maka tugas penanamana tersebut berawal dari sebuah keluarga. Keluarga merupakan lingkungan yang mempunyai peran besar dalam membentuk kepribadian seseorang. Maka dari itu, islam mengajarkan agar keluarga dan rumah tangga menjadi tempat yang aman dan bahagia.³⁶

Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Sakinah merupakan kedamaian, ketentraman, ketenangan, kebahagiaan, semoga pasangan suami istri itu dapat membina rumah tangga yang penuh dengan kecintaan dan kasih sayang.³⁷

³⁴Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), 4.

³⁵Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, (Yogyakarta : UII Press,2001), 5.

³⁶Siti Jauharatun Nabila, Sri Arliani, Yuyun Nadirah, Rahmatus Sholehah. Pandangan masyarakat terhadap bimbingan perkawinandalam membangun keluarga sakinah di Kecamatan Amuntai Tengah.*Al Furqan : Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*. 3 (4). 2079

³⁷Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), 910.

Keluarga sakinah merupakan keluarga yang dibentuk berdasarkan perkawinan yang sah, mampu memberikan kasih sayang kepada anggota keluarganya sehingga mereka memiliki rasa aman, tentram, damai serta bahagia dalam mengusahakan tercapainya kesejahteraan dunia akhirat. Keluarga yang harmonis, sejahtera, jadi sakinah yang digunakan untuk menyifati kata “keluarga” merupakan tata nilai yang seharusnya menjadi kekuatan penggerak dalam membangun tatanan keluarga yang dapat memberikan kenyamanan dunia sekaligus memberikan jaminan keselamatan akhirat.

Keluarga Sakinah, yang dimaksud peneliti disini merupakan keluarga yang dibangun dengan niat dan perencanaan yang matang berdasar atas apa yang tertulis dalam Al-Qur'an dan petunjuk Rasulullah, keluarga yang saling mencintai dan mengasihi, penuh pengertian, dan selalu mendukung satu sama lain untuk mencapai tujuan dan hanya mengharap ridha Alloh Subhanahu wa Ta'ala.

Untuk mewujudkan keluarga sakinah mawaddah warahmah perlu melalui proses yang panjang dan pengorbanan yang besar, diantaranya :³⁸

- a. Memilih pasangan yang shaleh-shalehah yang taat menjalankan perintah AllohSubhanahu wa Ta'ala dan sunnah RasulAllooh Shollallahu Alaihi wa Sallam.
- b. Memilih pasangan dengan menutamakan keimanan dan ketaqwaannya dari pada kecantikannya, kekayaannya dan kedudukannya.
- c. Memilih pasangan keturunan keluarga yang terjaga kehormatan dan nasabnya.
- d. Meniatkan saat menikah untuk beribadah kepada AllohSubhanahu wa Ta'ala dan untuk menghindari hubungan yang dilarang AllohSubhanahu wa Ta'ala
- e. Suami berusaha menjalankan kewajibannya sebagai seorang suami dengan dorongan iman, cinta, dan ibadah. Seperti memberi nafkah, memberi keamanan, memberikan didikan islami pada anak istrinya, Memberikan sandang pangan, papan yang halal, menjadi pemimpin keluarga yang mampu mengajak anggota keluarganya menuju ridha AllohSubhanahu wa Ta'aladan surganya serta dapat menyelamatkan anggota keluarganya dari siksa api neraka.
- f. Istri berusaha menjalankan kewajibannya sebagai istri dengan dorongan ibadah dan berharap ridho AllohSubhanahu wa Ta'ala semata. Seperti melayani suami, mendidik putra-putrinya tentang agama islam dan ilmu pengetahuan, mendidik mereka dengan akhlak yang mulia, menjaga kehormatan keluarga, memelihara harta suaminya dan membahagiakan suaminya.

³⁸Mustafa Masyhur, Qudwah dijalan dakwah,(Jakarta:Cita Islami Press, 2019), hal.71.

- g. Suami istri saling mengenali kekurangan dan kelebihan pasangannya, saling menghargai, mereka saling membutuhkan dan melengkapi, menghormati, mencintai, saling mempercayai kesetiaan masing-masing. Saling keterbukaan dengan merajut komunikasi yang intens
- h. Berkomitmen menempuh perjalanan rumah tangga untuk selalu bersama dalam mengarungi badai dan gelombang kehidupan.
- i. Suami mengajak anak dan istrinya untuk sholat berjama'ah atau ibadah bersama-sama, seperti suami mengajak anak dan istrinya bersedekah pada fakir miskin, dengan tujuan suami mendidik anaknya agar gemar bersedekah, mendidik istrinya agar lebih banyak bersyukur kepada AlloohSubhanahu wa Ta'ala. Berzikir bersama-sama, mengajak anak istri membaca al-qur'an, berziarah kubur, menuntut ilmu bersama, bertamasya untuk melihat keagungan ciptaan AlloohSubhanahu wa Ta'aladan lain-lain.
- j. Suami istri selalu memohon kepada AlloohSubhanahu wa Ta'ala agar diberikan keluarga yang sakinah mawaddah warahmah
- k. Suami secara berkala mengajak istri dan anaknya melakukan intropeksi diri untuk melakukan perbaikan dimasa yang akan datang. Misalkan suami, istri dan anak-anaknya saling meminta maaf pada anggota keluarga itu pada setiap hari Kamis dan malam Jum'at. Tujuannya hubungan masing-masing keluarga menjadi harmonis, terbuka, plong, tanpa beban kesalahan pada pasangannya, dan untuk menjaga kesetiaan masing-masing anggota keluarga.
- l. Saat menghadapi musibah dan kesusahan, selalu mengadakan musyawarah keluarga. Dan ketika terjadi perselisihan, maka anggota keluarga cepat-cepat memohon perlindungan kepada AlloohSubhanahu wa Ta'aladari keburukan nafsu amarahnya.

I. Definisi Operasional

1. Definisi Operasional

Definisi operasional berisi penjelasan tentang kata kunci yang termaktub dalam judul penelitian. Berfungsi untuk membatasi pengertian, fokus kajian penelitian, sehingga memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek penelitian atau pernyataan yang menerangkan tentang definisi, cara ukur, alat ukur, hasil ukur, dan skala ukur dari variabel-variabel yang akan diteliti. Definisi Operasional dalam penelitian sebagai berikut :

Tabel 1.1 Definisi Operasional

No.	Definisi	Cara ukur	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1	<p>Kesiapan Emosional, dengan indikator :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menerima dan pasrah (<i>Acceptance</i>) - Memikirkan hal-hal yang menyenangkan dan menggembirakan (<i>Positif refocusing</i>), - Kecenderungan mengambil makna positif (<i>Positif re-evaluation</i>) - Langkah dalam menghadapi peristiwa negatif (<i>Refocusing onPlanning</i>) - Kecenderungan individu untuk bertindak acuh (<i>View of</i>) 	Penyebaran kuesioner	Kuesioner skala likert	Positif Negatif	Sangat setuju Setuju Ragu-ragu Tidak setuju Sangat tidak setuju
2	<p>Kesiapan Pernikahan, meliputi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Keuangan - Anak dan gaya pengasuhan - Pembagian peran - Latar belakang pasangan dan keluarga - Agama - Minat dan gaya pemanfaatan waktu luang - Perubahan pada pasangan dan pola hidup 	Penyebaran kuesioner	Kuesioner skala likert	Positif Negatif	Sangat setuju Setuju Ragu-ragu Tidak setuju Sangat tidak setuju
3	<p>Upaya membangun keluarga sakinah, meliputi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Memilih pasangan yang shaleh-shalehah 	Penyebaran kuesioner	Kuesioner skala likert	Positif Negatif	Sangat setuju Setuju Ragu-ragu Tidak setuju

	<ul style="list-style-type: none"> - Memilih pasangan dengan menutamakan keimanan dan ketaqwaannya - Meniatkan saat menikah untuk beribadah kepada AlloohSubhanahu wa Ta'alaSuami berusaha menjalankan kewajibannya - Suami/Istri berusaha menjalankan kewajibannya - Suami istri saling mengenali kekurangan dan kelebihan Berkomitmen - Suami mengajak anak dan istrinya untuk sholat berjama'ah - Memohon kepada AlloohSubhanahu wa Ta'alaagar diberikan keluarga yang sakinah mawaddah warahmah - Mengajak istri dan anaknya melakukan intropeksi diri 			<p>Sangat tidak setuju</p>
--	--	--	--	----------------------------