

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LatarBelakang

Pernikahan merupakan salah satu fase kehidupan yang penting dalam kehidupan manusia. Sebagai bagian penting dari tatanan sosial, pernikahan tidak hanya menjadi penghubung dua individu, tetapi juga dua keluarga, serta berdampak pada struktur masyarakat secara luas. Dijelaskan pula dalam Al-Qur'an yang menerangkan bahwa kita sebagai manusia diciptakan untuk berpasang-pasangan. Memang kita berada di dunia ini untuk beribadah, ada banyak macam ibadah tersebut. Menikah pula termasuk ibadah, ibadah terpanjang yang akan ditempuh seumur hidup. Seperti Surah An-Nur, ayat 32 tafsir Al-Qur'an menerangkan seruan untuk menikah, memutuskan memilih tanggung jawab baru atas kesucian di dalam pernikahan, kehidupan berkeluarga yang akan ditempuh seumur hidup, perihal kecemasan ekonomi Allah akan memberi kemampuan kepada mereka dengan karunia-Nya. Namun, seiring perkembangan zaman, semakin banyak individu yang merasa cemas atau takut terhadap pernikahan. Hal ini menjadi fenomena yang menarik untuk diteliti karena rasa ketakutan terhadap pernikahan dapat menghambat terbentuknya keluarga harmonis yang menjadi fondasi masyarakat.<sup>1</sup> Dikarenakan dapat menghambat pertumbuhan generasi ke generasi di masyarakat ketakutan terhadap pernikahan pun, dikenal dengan istilah *gamophobia*, hal ini sering kali muncul dari berbagai faktor, seperti masa

---

<sup>1</sup> Paul R. Amato, "The Impact of Family Formation Change on the Cognitive, Social, and Emotional Well-Being of the Next Generation," *Journal of Marriage and Family* 76, hal no. 2 (2021)

pengalaman masa lalu, ketidakpastian masa depan, hingga tidak siap secara emosional maupun finansial.<sup>2</sup>

Melihat kejadian secara realitas dalam kehidupan rasa ketakutan ini tidak hanya terjadi di negara-negara maju, contohnya terdapat di dalam negara sendiri yaitu Indonesia, yang akhir-akhir ini sedang mengalami isu tentang pernikahan, di mana norma-norma sosial dan budaya memandang pernikahan sebagai kewajiban yang harus dipenuhi oleh setiap individu.<sup>3</sup> Tetapi sebagian orang memandang pernikahan itu hal yang menakutkan. Sehingga, mereka memiliki keraguan untuk menuju pernikahan.

*Trend marriage is scary* yang viral di kalangan perempuan usia siap nikah menjadi bukti nyata. *Hashtag* ini telah memunculkan ribuan video yang mengeksplorasi ketakutan dan keraguan terhadap pernikahan dari sudut pandang perempuan. *Tren* ini mencerminkan adanya tuntutan tinggi perempuan terhadap calon pasangan. Konten-konten tersebut secara implisit menyuarakan harapan memiliki suami yang memiliki kematangan emosional, kesetiaan, dan kemampuan untuk berbagi tanggung jawab rumah tangga. Secara tidak langsung, tren ini menggarisbawahi pentingnya membangun hubungan yang setara dan saling menghormati dalam pernikahan.<sup>4</sup> Ekspresi kekhawatiran dalam konten *marriage is scary* tidak hanya mencerminkan pengalaman pribadi perempuan, tetapi juga dipengaruhi oleh paparan informasi cepat di media sosial.<sup>5</sup> Viralitas konten-konten tersebut telah

---

<sup>2</sup> Harold G. Koenig, Dana E. King, and Verna Benner Carson, *Handbook of Religion and Health* (New York: Oxford University Press, 2022).

<sup>3</sup> William R. Shadish and Scott A. Baldwin, "Effects of Behavioral Marital Therapy: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 73, hal no. 1 (2022).

<sup>4</sup> Ray Restu Fauzi, "Fenomena "Standar Tiktok." Yang Bisa Buat Orang Cerai" *YouTube video*, 18.55, diunggah oleh Fauzi, Ray, 25 Januari 2025, [https://youtu.be/oTykuJ85N1w?si=670fGcVVhLnSdx\\_j](https://youtu.be/oTykuJ85N1w?si=670fGcVVhLnSdx_j)

<sup>5</sup> Harian Surya, "Aksi sadis suami selebgram Cut Intan Nabila Kdrt istri, anak masih bayi ikut ditendang sang Ayah". *YouTube*, 2.22, diunggah oleh Surya, Harian, 2 Maret 2024, <https://youtu.be/EFZDCw8XbAg?si=HN-udDtiJO9uWuXq>

membentuk persepsi generasi Z terhadap pernikahan. Istilah generasi Z adalah sebutan untuk generasi yang lahir antara 1997 hingga 2012, awal generasi yang mudah dan cepat mengakses informasi dari berbagai media sosial.<sup>6</sup>

Hal ini menunjukkan bahwa rasa ketakutan terhadap pernikahan bukan semata-mata bentuk ketidaksiapan atau penolakan terhadap institusi pernikahan itu sendiri, melainkan refleksi dari meningkatnya kesadaran perempuan, khususnya generasi Z akan pentingnya kualitas relasi yang sehat dan setara. Kekhawatiran yang mereka suarakan justru menjadi bentuk aspirasi akan hubungan yang berlandaskan komunikasi yang jujur, penghargaan terhadap peran masing-masing, serta kestabilan emosional kedua belah pihak. Di tengah maraknya representasi pernikahan yang tidak sehat di media, suara-suara ini menjadi bentuk perlawanan terhadap norma patriarkal yang selama ini mengakar. Maka dari itu, *tren* ini seharusnya tidak dilihat sebagai ancaman terhadap nilai pernikahan, melainkan sebagai dorongan kolektif untuk mereformasi cara kita memaknai dan mempersiapkan pernikahan ke arah yang lebih adil dan realistis.

Awal mula maraknya fenomena *marriage is scary* terjadi di media sosial, terutama di Tiktok dan *platform Twitter*. Rasa ketakutan pernikahan (*gamophobia*) adalah penyakit di mana takut mengembangkan hubungan pernikahan. Fobia ini dapat terjadi karena trauma dari pengalaman buruk memiliki di masa lalu. Rasa ketakutan ini bisa menjadi bentuk ketakutan yang berlebihan seperti berupa rasa takut berlebihan dengan pernikahan, menghindari pembicaraan tentang pernikahan, merasa agresif ketika menanggapi orang lain yang mempersiapkan pernikahan, serta kurangnya

---

<sup>6</sup> "Generasi Z," *Wikipedia Bahasa Indonesia*, terakhir diubah 2 Juni 2025, [https://id.wikipedia.org/wiki/Generasi\\_Z](https://id.wikipedia.org/wiki/Generasi_Z).

rasa percaya diri.<sup>7</sup> Identifikasi, fenomena *marriage is scary* yang berkembang di media sosial seharusnya dipahami lebih dalam sebagai bentuk keresahan kolektif yang perlu ditanggapi dengan empati, bukan sekadar dianggap sebagai rasa ketakutan berlebihan. Meskipun pada beberapa kasus ketakutan terhadap pernikahan bisa mengarah pada kondisi psikologis seperti *gamophobia*, penting untuk menyadari bahwa keresahan ini sering kali lahir dari pengalaman traumatis, ketidaksiapan mental, serta minimnya pendidikan emosional dan relasional sejak dini. Oleh karena itu, alih-alih menghakimi ketakutan ini, pendekatan yang lebih solutif adalah dengan membuka ruang diskusi yang sehat, memperkuat pendidikan pra-nikah, serta menciptakan lingkungan yang mendukung proses penyembuhan dan pertumbuhan individu. Dengan begitu, ketakutan terhadap pernikahan tidak lagi menjadi beban, tetapi peluang untuk membentuk relasi yang lebih sadar, setara, dan bermakna.

Rasa ketakutan pernikahan (*gamophobia*) bukan hanya disebabkan oleh konten-konten di Tiktok, akan tetapi disebabkan oleh pengalaman memiliki hubungan yang buruk maupun pengalaman buruk lainnya. Hal ini sesuai dengan teori *behavioral sociology* menjelaskan bahwa individu akan berinteraksi dipengaruhi oleh pengalaman masa lalunya. Menunjukkan bahwa individu akan cenderung berperilaku dengan melihat serta mempertimbangkan pengalaman-pengalamannya di masa lalu. Dalam paradigma perilaku sosial, tingkah laku dirinya seseorang tersebut ditentukan oleh stimulus dari faktor eksternal, seperti dengan masalah perceraian orang tua, pengalaman yang dihadapi sang anak di masa lalu dapat berpengaruh

---

<sup>7</sup> Z. Jannati, "Penerapan Konseling Individu Berbasis Islam Dalam Mengatasi Gamophobia (Studi Kasus Klien 'W' di Desa Kepala Siring Kecamatan Tanjung Sakti Pumu)," *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni* 1, no. 2 (2023): hal 136–140.

pada pandangannya terhadap suatu hubungan di masa mendatang.<sup>8</sup> Berbicara tentang ketakutan terhadap pernikahan tidak dapat disederhanakan sebagai akibat dari pengaruh media sosial semata. Memang, konten-konten viral di platform seperti TikTok dapat memperkuat narasi-narasi tertentu, namun akar permasalahan sering kali jauh lebih dalam dan personal. Pengalaman traumatis dari hubungan sebelumnya, latar belakang keluarga yang tidak harmonis, serta luka emosional yang belum terselesaikan menjadi faktor yang sangat signifikan. Dalam konteks ini, teori *behavioral sociology* memberikan penjelasan yang relevan bahwa perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalunya dan stimulus dari lingkungan sekitar. Jika seseorang tumbuh dalam lingkungan yang penuh konflik, perceraian, atau ketidakhadiran figur yang aman, maka wajar jika ia membangun mekanisme perlindungan berupa ketakutan terhadap relasi jangka panjang seperti pernikahan. Oleh karena itu, alih-alih menyalahkan media sosial sebagai satu-satunya penyebab, kita perlu memahami latar belakang psikososial setiap individu dan bagaimana pengalaman hidupnya membentuk persepsi terhadap relasi dan komitmen.

Meskipun tidak terdapat data pasti mengenai persentase Gen Z di berbagai negara yang mengalami ketakutan terhadap pernikahan, fenomena ini nyata adanya dan tidak bisa diabaikan. Banyak individu yang mengalami ketakutan tersebut namun tidak mencari bantuan profesional, sehingga sulit untuk diukur secara statistik. Salah satu bentuk ketakutan ini dikenal sebagai *gamophobia*, yakni rasa ketakutan irasional terhadap pernikahan atau komitmen jangka panjang, yang kerap dipengaruhi oleh pengalaman traumatis, peristiwa masa lalu, atau pengaruh lingkungan sekitar.<sup>9</sup> Meskipun

---

<sup>8</sup> Detikedu, "Paradigma Perilaku Sosial: Pengertian, Teori, dan Contohnya," *Detik*, 6 Februari 2024, <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6944046/paradigma-perilaku-sosial-pengertian-teori-dan-contohnya>.

<sup>9</sup> "Fear of Commitment," *Psychology Today*, accessed April 15, 2025,

begitu, upaya peningkatan kesadaran diri dapat menjadi solusi potensial. Program seperti madrasah pra nikah yang diselenggarakan oleh Kementerian Agama Republik Indonesia menjadi salah satu langkah positif dalam mempersiapkan pasangan muda secara emosional dan mental sebelum memasuki pernikahan.<sup>10</sup>

Rasa ketakutan berlebih terhadap pernikahan ini dapat menciptakan persepsi negatif bahwa pernikahan adalah sesuatu yang tidak perlu diuji cobakan dalam hidup, apalagi jika di sekelilingnya telah banyak contoh kegagalan rumah tangga. Oleh karena itu, penting untuk menumbuhkan kesadaran diri sebagai bentuk kesiapan individu menghadapi kehidupan pernikahan. Kesadaran ini dapat muncul dari dua sisi, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi pemikiran, refleksi, emosi, dan pengalaman pribadi yang berperan penting dalam memahami kebutuhan diri sendiri.<sup>11</sup> Sementara itu, faktor eksternal seperti pengaruh lingkungan, media sosial, dan pendidikan memiliki kontribusi besar dalam membentuk persepsi individu tentang relasi dan pernikahan.<sup>12</sup>

Sebagai langkah preventif, meningkatkan literasi emosional dan pendidikan pra nikah menjadi langkah penting dalam membantu individu menghadapi rasa ketakutan terhadap pernikahan serta membentuk kesiapan mental yang lebih matang agar mencegah hal-hal yang tidak diinginkan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Lita Rasida Manurung pada tahun 2022 sebagaimana dikutip oleh Rabuniasari menunjukkan bahwa bimbingan pra-nikah memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi kecemasan calon pengantin. Penelitian ini diambil dari data Kantor Urusan Agama (KUA)

---

<sup>10</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, "*Kemenag Tingkatkan Kualitas Keluarga melalui Bimbingan Perkawinan*," accessed April 15, 2025,

<sup>11</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (New York: Bantam Books, 1995).

<sup>12</sup> YouGov America, "Young Americans Are More Likely Than Older Ones to Say They Don't Want to Marry," February 14, 2022.

setempat. Studi ini melibatkan 60 responden di KUA Kecamatan Pangkalan Kerinci, Kabupaten Pelalawan, dan menemukan bahwa tingkat kecemasan calon pengantin laki-laki sebesar 48,8% berada pada kategori sedang, sementara pada calon pengantin perempuan sebesar 51,1% juga pada kategori sedang. Setelah mengikuti bimbingan pra-nikah, terdapat penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan mereka.<sup>13</sup>

Berdasarkan hasil wawancara, responden R memiliki rasa ketakutan akan pernikahan karena ia pernah mengalami luka dalam pengasuhan yang diperoleh dari kedua orang tuanya. Keluarganya termasuk ke dalam kategori *broken home*. *Broken home* secara bahasa berarti “rumah hancur”, sedangkan konteks yang biasa dipakai secara realitas dalam kehidupan sosial, istilah ini merujuk pada suatu keluarga yang tidak lagi harmonis akibat dari berbagai masalah, seperti perceraian atau konflik berkepanjangan antara orang tua<sup>14</sup>, seperti yang dikatakannya dalam wawancara *online*. Kondisi keluarga yang tidak harmonis tersebut membuat R tumbuh dengan perasaan tidak aman dan penuh ketidakpercayaan terhadap institusi pernikahan. Dalam kesehariannya, R juga cenderung melarikan diri dari kenyataan dengan mengonsumsi konten digital secara berlebihan, terutama konten yang berkaitan dengan hubungan asmara dan keluarga. Hal ini justru memperkuat ketakutan dan ekspektasi negatif yang dimilikinya, karena banyak konten yang dikonsumsi menampilkan realita yang tidak utuh atau bahkan cenderung toksik. Konsumsi konten yang tidak terkontrol ini memperparah trauma yang belum

---

<sup>13</sup> Oki Rabuniasari, “Pengaruh Bimbingan Pranikah terhadap Keharmonisan Keluarga di Kantor Urusan Agama Kecamatan Kundur Kabupaten Karimun” (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2020).

<sup>14</sup> Karmila Anggreini Br Barus, Dydia Amanda, dan Lamtiur Pasaribu, “Broken Home” dan Dampaknya Terhadap Perkembangan Psikologi Anak Serta Peran Konselor Kristen Mengatasinya, *ELETRA: Jurnal Pendidikan Penyuluhan Agama Kristen* 1, no. 2 (September 2023): 24–37, <https://elettera.iakntarutung.ac.id/>

terselesaikan, serta membentuk pola pikir yang semakin menjauhkan R dari pemahaman yang sehat tentang hubungan dan komitmen.<sup>15</sup>

Responden berinisial R memberikan tanggapan bahwa “Mengikuti madrasah pra nikah ini benar-benar membantu saya memahami bahwa pernikahan memerlukan persiapan yang matang, tidak hanya dalam aspek finansial tetapi juga mental dan spiritual. Sebelum mengikuti program ini, saya juga sempat terpengaruhi oleh luka pengasuhan kedua orang tua ditambah pula dengan opini di media sosial yang menggambarkan pernikahan sebagai suatu yang menakutkan. Namun, setelah mendapatkan bimbingan, saya merasa lebih siap dan tidak lagi takut dengan konsep pernikahan. Saya juga belajar bahwa luka dimasa kecil masih diusahakan untuk pulih, tidak mengaitkan informasi yang beredar di media sosial sebagai *self diagnosis* terhadap dirinya dengan konsumsi mentah-mentah, kita harus bijak dalam menyaring informasi”.

Alasan peserta yang mengikuti bimbingan pra nikah sangat beragam, ada beberapa yang sengaja untuk menyiapkan pernikahan, selain itu, ada pula yang memang mengalami ketakutan akan pernikahan ini, dikarenakan salah pola asuh *parenting*, *toxic relationship*, kebutuhan hirarki yang tidak terpenuhi; dimana tangki cinta yang didapatkan dari keluarga, kerabat terdekat, bahkan orang yang disayangi pun tidak didapatkan, beberapa antara lainnya pula, ternyata ada pula yang ketakutan akan tanggung jawab baru, tidak bisa komitmen jangka Panjang, masa sewaktu gadis masih bebas; bebas *eksplora* banyak hal sampai saat ingin memutuskan menikah ada ketakutan akan kehilangan kebebasan tidak ada rasa *supportif* antar sesama, ketakutan yang disebabkan ketidakpastian akan hal masa depan di dalam pernikahan,

---

<sup>15</sup> Responden R, peserta madrasah pra nikah *batch 1*, wawancara online via *whatsapp* oleh penulis, 21 Februari 2025.



bahkan yang terakhir ketakutan ini didapatkan dari sosial dan pihak keluarga. Ini semua sangat berpengaruh pada persiapan pernikahannya.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti juga mengambil fenomena yang terjadi di Indonesia berkaitan dengan ketakutan pernikahan (*gamophobia*), Kementerian Agama memiliki program Pusaka Sakinah yang bertujuan untuk memberikan bimbingan pra-nikah dan konsultasi keluarga guna mempersiapkan mental calon pengantin serta mencegah permasalahan dalam rumah tangga. Program ini menargetkan pembentukan 500 KUA Pusaka Sakinah di seluruh Indonesia dalam lima tahun ke depan.<sup>16</sup> Dengan adanya program-program bimbingan pranikah ini, diharapkan calon pengantin dapat lebih siap secara mental dan emosional dalam memasuki kehidupan pernikahan, sehingga ketakutan atau kecemasan yang dirasakan dapat diminimalisir. Data menunjukkan bahwa angka pernikahan di Indonesia mengalami penurunan signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2013, tercatat 2,21 juta pernikahan, sementara pada tahun 2023 angka tersebut menurun menjadi 1,58 juta, penurunan sekitar 128.000 pasangan dibandingkan tahun sebelumnya.

Penurunan angka pernikahan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya faktor ekonomi yang tidak stabil menyebabkan perasaan ketakutan akan biaya hidup yang semakin mahal, perubahan nilai sosial (seperti anak muda yang berfokus pada karir, evaluasi diri dan gaya hidup daripada urusan keluarga), partisipasi perempuan di dunia kerja pun semakin meningkat, berkembang pesat perempuan untuk berkarir, hal ini bermaksud bahwa perempuan semakin berdaya dalam aspek kehidupan, ada beberapa pula yang menjadi tulang punggung keluarga selalu memprioritaskan dalam

---

<sup>16</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, "Kemenag Targetkan 500 KUA Pusaka Sakinah untuk Cegah Seks Pra Nikah," *Kemenag.go.id*, diakses 6 Mei 2025,

keluarganya<sup>17</sup> dan yang paling penting, pastinya termasuk ketakutan terhadap pernikahan. Faktor-faktor seperti kekhawatiran akan kegagalan pernikahan, dinamika peran gender, risiko konflik dan kekerasan dalam rumah tangga, serta pengaruh lingkungan sosial berkontribusi pada ketakutan ini.<sup>18</sup> Untuk mengatasi rasa ketakutan dan kecemasan terkait pernikahan, pemerintah Indonesia melalui Kementerian Agama telah menginisiasi program bimbingan pranikah.

Program ini bertujuan untuk membekali calon pengantin dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan dalam membangun rumah tangga yang harmonis. Selain itu, bimbingan pranikah juga berperan dalam meningkatkan keharmonisan keluarga. Dengan memahami peran dan tanggung jawab masing-masing dalam pernikahan, pasangan dapat membangun komunikasi yang efektif dan mengurangi potensi konflik. Hal ini sejalan dengan tujuan bimbingan pranikah untuk mewujudkan keluarga yang sakinah, mawaddah, dan warahmah.<sup>19</sup>

Di Indonesia, peran agama dan budaya sangat kental dalam proses pernikahan. Salah satu bentuk intervensi untuk mempersiapkan individu menghadapi pernikahan adalah melalui bimbingan pra-nikah. Bimbingan pra nikah bertujuan untuk memberikan edukasi tentang pernikahan, mempersiapkan pasangan secara emosional, psikologis, dan spiritual, serta mengurangi ketakutan yang mungkin mereka rasakan. Program seperti ini

---

<sup>17</sup> TEMPO, "Ini Dia Faktor Penyebab Angka Kelahiran Indonesia Menurun | Explained," YouTube video, 5:30, posted by Tempodotco, 5 Februari 2025

<sup>18</sup> Riyan Riswandi, dkk., "Analisis Perspektif Mahasiswa Muslim Gen-Z terhadap Isu Marriage Is Scary" (Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia [JPPI], Volume 5, nomor 1, 2025), 10-25, doi: <https://doi.org/10.53299/jppi.v5i1.893>.

<sup>19</sup> Oki Rabuniasari, *Pengaruh Bimbingan Pranikah terhadap Keharmonisan Keluarga di Kantor Urusan Agama Kecamatan Kundur Kabupaten Karimun* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2020)

dianggap mampu meningkatkan kesiapan pasangan untuk memasuki kehidupan pernikahan.<sup>20</sup>

Rasa ketakutan terhadap pernikahan tidak hanya dialami oleh mereka yang belum merencanakan menikah, tetapi juga oleh pasangan yang sedang mempersiapkan acara pernikahan dalam waktu dekat. Hal ini menunjukkan bahwa program bimbingan pra-nikah perlu dirancang secara komprehensif untuk menjawab kebutuhan individu dari berbagai latar belakang. Studi kasus pada peserta Madrasah Pra Nikah di Serang menjadi penting untuk memberikan gambaran nyata tentang bagaimana program ini membantu mengurangi ketakutan terhadap pernikahan.

Berbagai penelitian sebelumnya yang terdapat dalam skripsi, jurnal dan karya ilmiah lainnya, masih terdapat sedikit penelitian yang secara spesifik menyoroti bagaimana program ini dapat mengurangi ketakutan terhadap pernikahan, terutama dalam konteks masyarakat Indonesia. Oleh karena itu, setelah peneliti melihat, membaca, dan memutuskan mengambil penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan pra-nikah dapat meningkatkan pemahaman individu tentang pernikahan dan mempersiapkan mereka secara mental untuk mengisi kesenjangan tersebut.

Rasa ketakutan terhadap pernikahan dapat berujung pada keputusan untuk menunda atau bahkan menghindari pernikahan sama sekali. Dalam jangka panjang, hal ini dapat memengaruhi dinamika keluarga dan masyarakat. Dengan demikian, intervensi yang efektif, seperti bimbingan pra-nikah, diperlukan untuk membantu individu mengatasi ketakutan mereka dan mempersiapkan mereka untuk menjalani kehidupan pernikahan dengan percaya diri.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, *Panduan Bimbingan Pra Nikah* (Jakarta: Kemenag RI, 2021).

<sup>21</sup> S. Lestari, *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga* (2021).

Konteks budaya dan agama di Indonesia memberikan tantangan tersendiri dalam memahami ketakutan terhadap pernikahan. Kombinasi antara nilai-nilai agama dan budaya yang kental seringkali mempengaruhi cara individu memandang pernikahan dan bagaimana mereka menghadapi ketakutan tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memahami bagaimana konteks lokal mempengaruhi efektivitas bimbingan pra-nikah.

Madrasah pra nikah di Indonesia merupakan program yang sangat penting untuk memberikan bekal kepada calon pasangan pengantin sebelum memasuki kehidupan berumah tangga. Materi yang diajarkan mencakup berbagai aspek, mulai dari fiqih, psikologi, kesehatan, hingga manajemen keuangan.

Sedangkan Madrasah pra nikah di Serang Banten, merupakan salah satu inisiatif *event organizer* yang menyediakan bimbingan pra-nikah bagi masyarakat. Program ini tidak hanya memberikan pemahaman tentang aspek agama dalam pernikahan, tetapi juga membahas aspek psikologis dan sosial yang sering menjadi sumber ketakutan dalam pernikahan. Dengan demikian, program ini relevan untuk diteliti lebih lanjut guna memahami efektivitasnya dalam mengatasi ketakutan terhadap pernikahan.

Data peserta madrasah pra nikah berisi 30 orang yang awalnya masih belum mengetahui pengaruh yang signifikan dari hasil tersebut, maka ini sebagai penelitian karya baru yang nantinya dapat kita ketahui satu sama lain bahwa berapa banyaknya dalam tolak ukur persentasenya. Tetapi jangan terlalu untuk di khawatirkan, hal ini tidak akan mengubah model kegiatan bimbingan pra nikah saat madrasah pra nikah itu terlaksana. Metode yang digunakan dalam madrasah pra nikah ini bervariasi, mulai dari ceramah, diskusi, studi kasus, hingga membuat contoh dalam *preview* dari pengalaman yang sudah berumah tangga. Biasanya, peserta juga diberikan kesempatan

untuk berinteraksi dan berbagi pengalaman dengan peserta lain. Hal ini adanya keterhubungan dengan pelaksanaan bimbingan pra nikah pada madrasah pra nikah *Jannah Planner* juga.

*Jannah Planner* adalah *event organizer* ruang lingkup *majlis* ilmu yang menyediakan berbagai layanan dan informasi secara langsung, termasuk artikel dan video tentang pernikahan dan keluarga. Beberapa topik yang dibahas di *Jannah Planner* mungkin relevan dengan materi yang diajarkan di madrasah pra nikah, seperti: Ya Allah aku ingin menikah, engkaulah pilihanku, taaruf, nazor, khitbah, saat aku dan kamu menjadi kita, kewajiban istri, kewajiban suami, dan lain sebagainya. Maka dari itu, penulis tertarik untuk membahas persoalan ini dan menjadikan penelitian ini sebagai bahan skripsi yang berjudul **“BIMBINGAN PRA NIKAH PADA PESERTA JANNAH PLANNER DI SERANG BANTEN UNTUK MENGURANGI RASA KETAKUTAN PERNIKAHAN (GAMOPHOBIA)”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi ketakutan pernikahan (*gamophobia*) yang dialami oleh peserta madrasah pra nikah *Jannah Planner* di Serang Banten?
2. Bagaimana implementasi bimbingan pra nikah untuk mengurangi rasa ketakutan pernikahan (*gamophobia*) yang dialami oleh peserta madrasah pra nikah *Jannah Planner* di Serang Banten?

## **C. Tujuan Penelitian**

Untuk menjawab pertanyaan dalam penelitian ini, maka tujuan penelitian ini, yaitu :

1. Menjelaskan kondisi ketakutan pernikahan (*gamophobia*) yang dirasakan oleh peserta madrasah pra nikah *Jannah Planner* di Serang Banten

2. Menjelaskan implementasi bimbingan pra nikah untuk mengurangi rasa ketakutan pernikahan (*gamophobia*) yang dialami oleh peserta madrasah pra nikah *Jannah Planner* di Serang Banten

#### **D. Manfaat Penelitian**

Diadakannya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yang terkait. Adapun manfaat yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Dilihat secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan khasanah dalam pengetahuan keilmuan bimbingan konseling Islam khususnya tentang bimbingan pra nikah menggunakan madrasah pra nikah yang dibimbing langsung oleh mahruroji salah satu ustadz di sana untuk mengurangi rasa ketakutan pernikahan (*gamophobia*) di Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Penelitian ini juga diharapkan bermanfaat bagi perkembangan ilmu-ilmu bimbingan dan konseling islam, dan bisa dijadikan sebagai bahan referensi penelitian pada masa berikutnya yang akan datang terkhusus untuk program studi Bimbingan dan Konseling Islam.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat bagi :

- a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman dalam mempraktekkan ilmu yang diperoleh semasa kuliah di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

- a. Bagi peserta madrasah pra nikah

Penelitian ini dapat memberi manfaat bagi peserta madrasah pra nikah dalam memahami tentang bimbingan pra nikah untuk

mengurangi rasa ketakutan pernikahan (*gamophobia*) yang dialami oleh peserta madrasah pra nikah *Jannah Planner* di Serang Banten.

b. Lembaga akademik

Adapun pada lembaga akademik diharapkan penelitian ini dapat memberi sumbangan teori dalam pengembangan penulisan karya ilmiah program studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

### **E. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

Sebelum melakukan penelitian ini, peneliti melakukan tinjauan terhadap penelitian-penelitian yang telah ada sebelumnya untuk menghindari kesamaan dan memastikan kontribusi penelitian ini. Beberapa penelitian yang relevan dengan topik ini antara lain:

1. Penelitian yang berjudul “Terjebak dalam Standar Tiktok: Tuntutan yang Harus Diwujudkan? (Studi Kasus Tren Marriage is Scary)” yang ditulis oleh Muhammad Fikri Asy’ari, Adinda Rizqy Amelia tahun 2024. Dalam jurnal Multidisiplin *West Science* yang telah dipublikasikan.<sup>22</sup> Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif, dimana peneliti secara mendalam menyelidiki fenomena, aktivitas, peristiwa, program, proses, atau sekelompok individu. Informasi dikumpulkan secara komprehensif menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data yang direncanakan berdasarkan jangka waktu tertentu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meningkatnya popularitas tren ini di TikTok dan *Google Trends* menandakan bahwa tingginya minat publik pada isu ini, khususnya bagi perempuan yang merasa terkait dengan narasi kekhawatiran dalam pernikahan, sehingga menciptakan standar tertentu bagi pasangan hidup mereka. Sedangkan

---

<sup>22</sup> Muhammad Fikri Asy'ari, dkk., "Terjebak dalam Standar Tiktok: Tuntutan yang Harus Diwujudkan? (Studi Kasus Tren Marriage is Scary)," *Jurnal Multidisiplin West Science* 03, no. 09 (September 2024): 1438-1445.

perbedaan dalam penelitian ini adalah dalam penggunaan metode penelitian kualitatif yang mengacu pada pengumpulan data studi literatur sedangkan saya akan menggali secara dalam kondisi rasa ketakutan pernikahan (*gamophobia*) dan implementasi dari bimbingan pra nikah pada peserta madrasah pra nikah *Jannah Planner* di Serang Banten untuk mengurangi rasa ketakutan pernikahan (*gamophobia*).

2. Skripsi yang berjudul “Pelaksanaan Bimbingan Pra Nikah Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Manajemen Keuangan Keluarga (Studi Pada Calon Pengantin Di Kua Kecamatan Kaliwungu)” yang ditulis oleh Annisa Kurniawati. Dalam skripsi yang telah dipublikasikan.<sup>23</sup> Metode jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Hasil dari penelitian yang diatas adalah penyesuaian antara pelaksanaan dengan jadwal yang sudah ditentukan oleh calon pengantin. Memang kesulitan yang dialami Kua Kecamatan Kaliwungu adalah mengatur calon pengantin sesuai dengan kesibukan aktivitasnya. Dan perbedaan ini dapat dilihat atas peneliti yang akan dilakukan lebih berfokus pada madrasah pra nikah yang dilakukan oleh *event organizer* yaitu *Jannah Planner*, sedangkan penelitian relevan sebelumnya berfokus pada bimbingan pra nikah yang dilakukan di kua setempat, selain itu saya menggali secara dalam kondisi rasa ketakutan pernikahan (*gamophobia*) dan implementasi dari bimbingan pra nikah pada peserta madrasah pra nikah *Jannah Planner* di Serang Banten untuk mengurangi rasa ketakutan pernikahan (*gamophobia*).
3. Penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Qadafi Al-Ghifar mahasiswa Jurusan Hukum Keluarga Islam Fakultas Agama Islam Universitas Islam Malang dengan judul “Urgensi Bimbingan Pra Nikah Sebagai Upaya

---

<sup>23</sup> Annisa Kurniawati, *Skripsi “Pelaksanaan Bimbingan Pra Nikah untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Manajemen Keuangan Keluarga (Studi pada Calon Pengantin di KUA Kecamatan Kaliwungu)”* (UIN Walisongo Semarang, 2023).



Menuju Keluarga Sakinah Mawaddah Warohmah Terhadap Calon Pasangan Muda Di KUA Kecamatan Lowokwaru Kota Malang” Penelitian ini membahas urgensi bimbingan pra nikah dikalangan KUA Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.<sup>24</sup> Bimbingan pra nikah dianggap penting dalam membangun keluarga, terutama bagi warga kecamatan Lowokwaru Malang. Skripsi yang menggunakan metode penelitian lapangan ini menunjukkan urgensi bimbingan pra nikah. Alasannya, para calon pengantin di KUA Kecamatan Lowokwaru Kota Malang setelah mengikuti pembinaan keutuhan keluarga yang diadakan oleh KUA menjadi lebih mengerti tentang cara mengupayakan keluarga Sakinah mawaddah warohmah. Persamaan penelitian ini yakni pada teori yang digunakan yaitu teori peranan bimbingan pra nikah dari Smith<sup>25</sup> menjelaskan bahwa calon pengantin memahami hak tanggung jawab suami-istri, meningkatkan kesadaran akan pentingnya komunikasi, toleransi, meningkatkan kualitas hubungan dan objeknya sama-sama untuk mengurangi rasa ketakutan pernikahan (*gamophobia*) dengan mengupayakan membangun keluarga Sakinah mawaddah warohmah namun yang menjadi perbedaan disini dengan peneliti dimana lokasi penelitian peneliti terdahulu mengambil data KUA Kecamatan Lowokwaru Kota Malang, sedangkan peneliti mengambil sumber data di Madrasah Pra Nikah *Jannah Planner* Serang, selain itu, saya menggali secara dalam kondisi rasa ketakutan pernikahan (*gamophobia*) dan implementasi dari bimbingan pra nikah pada peserta madrasah pra nikah

---

<sup>24</sup> Mohammad Qadafi Al Ghifar, Humaidi, dan Abdul Wafi, "Urgensi Bimbingan Pra-Nikah sebagai Upaya Menuju Keluarga Sakinah Mawaddah Warohmah terhadap Calon Pasangan Muda," Hikmatina: Jurnal Ilmiah Hukum Keluarga Islam 5, no. 1 (2023), diakses 7 Mei 2025, <http://riset.unisma.ac.id/index.php/fai/index>

<sup>25</sup> Irhas Rezi, "Peranan Bimbingan Pra Nikah dalam Pembinaan Keutuhan Keluarga" (skripsi, UIN Ar-Raniry Darussalam-Banda Aceh, 2021).

*Jannah Planner* di Serang Banten untuk mengurangi rasa ketakutan pernikahan (*gamophobia*).

## **F. Definisi Operasional**

### **1. Bimbingan pra nikah**

Menurut Syubandono, bimbingan pranikah adalah proses layanan sosial dibimbing oleh seorang konselor maupun *psikologis* yang isinya berupa penasehatan dan bantuan yang diberikan kepada calon suami istri sebelum melangsungkan pernikahan, agar mereka dapat meraih kesejahteraan dan kebahagiaan dalam kehidupan perkawinan dan keluarga.<sup>26</sup> Namun, menurut Aunur Rahim Faqih menyatakan bahwa bimbingan pernikahan dan keluarga Islami adalah proses penyediaan dukungan kepada individu agar mereka dapat menjalankan kehidupan pernikahan dan berumah tangga sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat meraih kebahagiaan hidup di dunia maupun di akhirat.<sup>27</sup> Jadi, dapat disimpulkan bahwa bimbingan pranikah merupakan suatu proses di mana konselor atau bahkan psikologis memberikan bantuan kepada calon suami dan juga istri agar mereka dapat mengembangkan kemampuan mereka dengan baik serta mampu mengatasi persoalan yang muncul sebelum pernikahan, sehingga mereka dapat mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan dalam kehidupan pernikahan dan kekeluargaan.

### **2. Ketakutan Pernikahan (*Gamophobia*)**

Fakta menariknya terdapat istilah lain dari suatu rasa ketakutan pernikahan ini, mempunyai nama ilmiahnya, yaitu *Gamophobia* adalah rasa ketakutan dan kecemasan yang berlebihan terhadap komitmen pernikahan. Kecemasan ini dapat dipahami sebagai respons ego manusia terhadap situasi

---

<sup>26</sup> Syubandono, *Pokok-pokok Pengertian dan Metode Penasehatan Perkawinan "Marriage Counseling"*, hlm. 3.

<sup>27</sup> Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Yogyakarta: UII Press, 2021), hal 86.

yang dianggap berbahaya, yang mendorong individu untuk mempersiapkan diri dengan cara yang adaptif. Rasa khawatir yang disertai dengan perasaan gelisah dapat memicu respons fisiologis di bagian tertentu dari tubuh. Sebagian orang mungkin dapat mengatasi ketakutan ini, namun banyak juga yang merasa kesulitan.<sup>28</sup> Umumnya, ketakutan untuk menikah adalah hal yang cukup umum, tetapi bagi sebagian orang, rasa takut ini begitu mendalam sehingga dapat mengganggu kehidupan mereka. Gangguan kecemasan, dalam konteks ini, ditandai oleh perasaan cemas dan takut yang berlangsung terus-menerus, di mana individu merasa tidak mampu mengendalikan keyakinan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Bagi mereka yang menderita *gamophobia*, rasa ketakutan terhadap komitmen pernikahan sangat kuat, karena mereka melihatnya sebagai sebuah tantangan yang menyulitkan dan menakutkan.<sup>29</sup>

### **3. Madrasah Pra Nikah *Jannah Planner***

Madrasah pra nikah *Jannah Planner* merupakan inisiatif suatu program dari salah satu *event organizer* yang didirikan oleh Mahruroji sebagai pembimbing, *Jannah Planner* bermakna perencanaan surga, dan menikah termasuk ke dalam ibadah, ibadah seumur hidup, maka perencanaan surga ini perihal ibadah atau mengatur kegiatan dan tujuan hidupnya dengan berlandaskan nilai-nilai islam untuk mencapai tujuan akhirat, yaitu jannah (surga). Bukan hanya sekedar tempat mendengar ustadz berdakwah, bukan hanya tempat kajian mencari ilmu dan juga bukan hanya sekedar tempat diskusi atau bercerita, tetapi tempat mengistirahatkan jasad dan hati di tengah majelis ilmu. *Jannah Planner* membawakan konsep berdakwah khas pembawaan Mahruroji sebagai pembimbing dengan pendekatan dakwah yang

---

<sup>28</sup> Carol Wade dan Carol Tavis, *Psikologi*, Edisi Kesembilan (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2021), 332.

<sup>29</sup> Wade, Carole, and Carol Tavis. *Psikologi*, Edisi Kesembilan (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2021), 332.

modern, santai dan mudah dipahami oleh berbagai kalangan. Hal ini membuat keyakinan bahwa ada *event* tertentu dari hanya sekedar majelis ilmu yang menawarkan bertukar cerita untuk waktu beristirahat. *Jannah Planner* adalah bagian dari naungan tim Mahruroji yang memang sengaja dikhususkan membuka *event organizer* tentang pra pernikahan. Setelah sukses menyelenggarakan Madrasah Pra Nikah *Batch 1* pada tanggal 23 Juni-8 September 2024 di Masjid Daarul Ayman Citraland Puri Serang, Jannah Planner menyelenggarakan Madrasah Pra Nikah *Batch 2* pada tanggal 11 Mei 2025-29 Juni 2025 di Masjid Tholibul Ilmi Widya Cendikia Serang.