

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melakukan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, penulis memperoleh kesimpulan, sebagai berikut:

1. Kondisi peserta madrasah pra-nikah yang mengalami ketakutan terhadap pernikahan (*gamophobia*) menunjukkan bahwa masing-masing individu memiliki motif dan latar belakang yang berbeda. Ketakutan ini umumnya dipicu oleh gangguan psikologis, seperti trauma masa kecil akibat menyaksikan konflik dalam kehidupan keluarga, kecenderungan overthinking, rasa cemas berlebihan, perasaan tidak nyaman, keraguan terhadap kemampuan diri sendiri, serta pandangan negatif terhadap pernikahan. Selain itu, konsumsi konten digital yang menggambarkan sisi buruk pernikahan dan kehidupan rumah tangga secara berlebihan juga turut memperburuk persepsi mereka. Namun demikian, gangguan yang dialami para responden tidak sampai berdampak pada kondisi fisiologis, sehingga secara umum masih tergolong aman. Setelah menyadari adanya pemicu atas ketakutan yang dirasakan, para responden tidak terjebak dalam perasaan tersebut, melainkan berusaha mencari solusi. Kesadaran ini diperkuat dengan tingkat literasi digital yang cukup tinggi di kalangan responden, sehingga mereka mampu mengakses informasi yang relevan dan membangun kesadaran diri untuk menghadapi ketakutan tersebut secara konstruktif.
2. Implementasi kelas pra-nikah menunjukkan hasil yang beragam pada para peserta. Sebagian besar dari mereka mengalami perubahan perspektif yang signifikan, terutama pada sesi materi mengenai hak dan kewajiban suami istri. Pada pertemuan tersebut, peserta mulai tampak

lebih terbuka, merasa nyaman untuk berbagi cerita, serta menyampaikan pengalaman pribadinya secara langsung selama proses madrasah pra-nikah. Bahkan, setelah program bimbingan pra-nikah selesai, terdapat peserta yang memantapkan niat baiknya untuk melakukan proses ta'aruf dengan peserta lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa penantian jodoh dan ketakutan terhadap pernikahan dapat diatasi melalui ilmu dan pemahaman yang tepat. Lebih lanjut, dalam implementasi bimbingan pra-nikah pada peserta madrasah pra-nikah batch pertama, setelah dilakukan penyaringan secara mendalam, ditemukan lima responden yang sebelumnya mengalami ketakutan terhadap pernikahan (*gamophobia*). Alhamdulillah, proses bimbingan berjalan secara efektif; beberapa di antaranya bahkan berhasil menemukan pasangan hidupnya. Pencegahan gejala psikologis seperti ketakutan terhadap pernikahan melalui bimbingan pra-nikah, sebagaimana dialami oleh lima responden ini, berdampak positif. Mereka mampu mengembangkan potensi dirinya secara lebih optimal dan menyadari serta mengelola ketakutan yang sebelumnya mereka rasakan.

B. Saran

Penulis skripsi memberikan dan menyampaikan beberapa saran yang berkaitan dengan penelitian ini, yaitu:

1. Peserta madrasah pra nikah yang mengalami rasa ketakutan terhadap pernikahan (*gamophobia*) memiliki motif dan latar belakang yang beragam. Rasa ketakutan tersebut umumnya disebabkan oleh trauma masa kecil, overthinking, kecemasan, ketidaknyamanan, keraguan terhadap kemampuan diri, serta konsumsi berlebihan terhadap konten negatif mengenai pernikahan. Meskipun demikian, gangguan *psikologis* ini tidak berdampak secara fisiologis dan masih tergolong aman. Para peserta mampu menyadari pemicu ketakutannya dan secara aktif

berusaha mencari solusi. Kesadaran ini terbantu oleh tingkat literasi digital mereka yang tinggi, sehingga mereka dapat mengakses informasi yang tepat dan membangun kesiapan diri secara positif dan solutif.

2. Implementasi bimbingan pra nikah terbukti memberikan dampak positif terhadap perubahan perspektif peserta, khususnya dalam materi tentang hak dan kewajiban suami istri. Pada sesi ini, peserta mulai terbuka, nyaman untuk berbagi pengalaman, dan menunjukkan keterlibatan aktif dalam proses madrasah pra-nikah. Bahkan, terdapat peserta yang memantapkan niatnya untuk melakukan proses ta'aruf setelah mengikuti bimbingan. Selain itu, dari proses pendampingan ditemukan lima responden yang sebelumnya mengalami *gamophobia* dan hasilnya menunjukkan bahwa bimbingan pra nikah efektif membantu mereka menghadapi ketakutan tersebut. Beberapa dari mereka bahkan berhasil menemukan pasangan hidupnya, menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan religius dapat menjadi langkah preventif yang efektif dalam membentuk kesiapan *psikologis* menuju kehidupan rumah tangga yang sehat.