

**KECEMASAN PRA NIKAH MAHASISWA DI PERGURUAN
TINGGI ISLAM SEMARANG DAN SOLUSINYA DENGAN
PERSPEKTIF BIMBINGAN KONSELING PERNIKAHAN**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S.Sos)

Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam

Oleh:

Nurma Aisyah Imani

1601016064

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2020

NOTA PEMBIMBING

Lamp : 1 bendel

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.
Bapak Dekan
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Walisongo
di Semarang

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah membaca mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara:

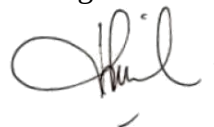
Nama : Nurma Aisyah Imani
NIM : 1601016064
Fak/Jur : Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Judul Skripsi : KECEMASAN PRA NIKAH MAHASISWA DI
PERGURUAN TINGGI ISLAM SEMARANG
DAN SOLUSINYA DENGAN PERSPEKTIF
BIMBINGAN KONSELING PERNIKAHAN

Dengan ini kami setuju dan mohon agar segera diujikan, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Semarang, 11 November 2020

Pembimbing



Dr. Hasyim Hasanah, M.S.I

NIP. 19820302 200710 2 001

SKRIPSI

KECEMASAN PRA NIKAH MAHASISWA DI PERGURUAN TINGGI ISLAM SEMARANG DAN SOLUSINYA DENGAN PERSPEKTIF BIMBINGAN KONSELING PERNIKAHAN

Disusun Oleh:
Nurma Aisyah Imani
1601016064

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 10 Desember 2020 dan dinyatakan lulus memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)

Susunan Dewan Penguji

Ketua/Penguji 1



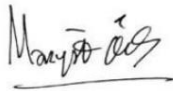
Dr. Saifodin, M. Ag
NIP. 19751203 200312 1 002

Sekretaris/Penguji II



Dr. Hasvim Hasanah, M.S.I
NIP. 19820302 200710 2 001

Penguji III



Dra. Maryatul Kibtiyah, M.Pd
NIP. 19680113 199403 2 001

Penguji VI



Dr. Ema Hidayanti, M.S.I
NIP. 19820307 200710 2 001

Mengetahui

Pembimbing



Dr. Hasyim Hasanah, M.S.I
NIP. 19820302 200710 2 001

Disahkan oleh
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi



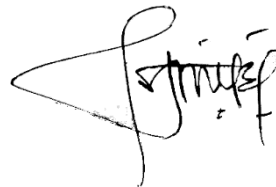
Dr. Iyus Supena, M.Ag

NIP. 19720410 200112 1 003

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil kerja saya sendiri dan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di salah satu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan di peroleh dari hasil penerbitan manapun yang belum atau tidak diterbitkan. Adapun sumbernya dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 20 November 2020

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Nurma Aisyah Imani', with a large, stylized initial 'N'.

Nurma Aisyah Imani

NIM 1601016064

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan nikmat, rahmat, serta hidayah Nya sehingga penulis diberikan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Baginda Agung Nabi Muhammad SAW yang telah membawa ajaran Islam untuk dipersembahkan kepada umat di dunia. Semoga di akhir kita mendapat syafaat beliau aamiin.

Suatu kebanggaan dan kebahagiaan tersendiri bagi penulis, karena telah berhasil menyelesaikan tugas serta tanggung jawab pada strata satu (S1) di jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Penulisan skripsi ini merupakan suatu pengalaman hidup serta proses awal dari sebuah perjalanan panjang cita-cita akademis, untuk itu penulis berharap semoga karya ilmiah ini mempunyai nilai kemanfaatan yang luas bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pengetahuan tentang bimbingan dan penyuluhan Islam.

Keseluruhan dalam proses penulisan karya ilmiah ini tentu banyak melibatkan berbagai pihak yang tidak pernah lelah memberikan motivasi, bimbingan, serta bantuan baik secara langsung dan tidak langsung. Oleh karena itu, melalui pengantar ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang terkait, antara lain:

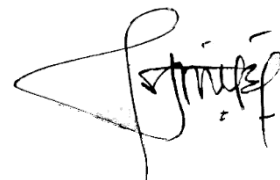
1. Bapak Prof, Dr. H. Imam Taufik, M.Ag, selaku Rektor UIN Walisongo Semarang
2. Bapak Dr. Ilyas Supena, M.Ag, selaku Dekan fakultas Dakwah dan Komunikasi.
3. Ibu Dr. Ema Hidayanti, M.S.I, selaku Ketua jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam.
4. Ibu Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd, selaku Sekertaris jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam.

5. Ibu Dr. Hasyim Hasanah, M.S.I, selaku Pembimbing yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kedua orang tua, adik, dan keluarga besar yang selalu memberikan dukungan dan do'a dalam proses pendidikan sampai pada penyelesaian skripsi ini.
7. Imam Fatoni, S.I.Kom, selaku suami yang selalu memberikan dukungan dan menemani penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Semua informan yang terlibat dalam penulisan skripsi ini, yang bersedia memberikan data.
9. Teman dan sahabat yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang selalu menjadi tempat curhat, berbagi keluh kesah dalam menjalani proses kehidupan dalam dan luar kampus. Terimakasih telah berbagi pengalaman kehidupan dan ada dalam keadaan senang ataupun sedih.

Akhir kata, penulis tidak dapat memberikan apapun untuk membalas jasa mereka, kecuali doa terbaik dan tulus, semoga diberikan kesehatan jasmani dan rohani, rezeki yang barakah, dilancarkan dan dimudahkan segala urusannya, serta selalu dalam lindungan Allah SWT dimanapun berada aamiin. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini banyak kekurangan, kelemahan, dan jauh dari kata sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang konstruktif dari berbagai pihak sangat penulis harapkan.

Semarang, 20 November 2020

Penulis,



Nurma Aisyah Imani

NIM 1601016064

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT.

Saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Ayahanda tercinta Aenur Rofik dan Ibunda Tercinta Tri Murti serta adik saya yang selalu tulus memberikan do'a dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
2. Almamater tercinta, jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah banyak memberikan ilmu dan pengalaman kepada penulis selama menempuh studi di kampus tercinta. Semoga karya ini menjadi bakti cinta dan pengabdian kepada almamater.

MOTTO

وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ٤٩

Artinya: “Dan segala sesuatu Kami ciptakan berpasang-pasangan supaya kamu mengingat kebesaran Allah” (QS. Adz-Dzariyat: 49)

ABSTRAK

Skripsi ini disusun oleh **Nurma Aisyah Imani (1601016064)**, skripsi ini berjudul “*Kecemasan Pra Nikah Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam Semarang Dan Solusinya Dengan Perspektif Bimbingan Konseling Pernikahan*”, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas Islam Negeri Islam Semarang 2020.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh meningkatnya trend dikalangan muda-mudi yang menikah sambil kuliah dalam beberapa tahun terakhir. Dalam situasi menghadapi pernikahan sambil kuliah dari hasil penelitian terdahulu diperoleh kecenderungan nikah sambil kuliah menghadapi persoalan salah satunya adalah kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kecemasan pra nikah mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam Semarang dan solusinya yang dilakukan mahasiswa yang berkomitmen menikah dengan perspektif bimbingan konseling pernikahan. Jenis penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Dalam pengumpulan data penulis menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Adapun analisis data yaitu menggunakan model Miles & Huberman yang meliputi tahap proses *data reduction* (reduksi data), *data display* (penyajian data), dan *conclusion drawing / verification* (simpulan dan verifikasi).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Keadaan kecemasan pra nikah mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam Semarang tergolong dalam kategori ringan dan sedang, tidak sampai berat atau panic. Kecemasan pra nikah mahasiswa disebabkan oleh dua factor, antara lain: factor eksternal: orang tua dan tekanan lingkungan, factor internal: tanggung jawab kuliah dan ketakutan ekonomi dan masa depan. Guna meminimalisir kecemasan pra nikah yang dialami mahasiswa melakukan upaya solusi dengan perspektif bimbingan konseling pernikahan.

2) Solusi yang dilakukan mahasiswa untuk mengurangi kecemasan adalah *pertama* Solusi Intenal: terapi keagamaan, seperti berdo'a, sholat, dzikir dan membaca Al-Qur'an. *Kedua* terapi konseling atau konsultasi, seperti *concurrent marital counseling*, *conjoint marital counseling*, dan *premarital counseling* atau mahasiswa melakukan konsultasi dan *sharing* (berbagi cerita) dalam menghadapi kecemasan dengan orang tua, pasangan, keluarga, teman, atau dosen.. *Ketiga* terapi relaksasi, seperti berfikir positif, mencari kesibukan yang baik sekaligus bermanfaat dengan kerja, jalan-jalan, refreasing, kumpul dengan teman dan keluarga, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Kata kunci: Kecemasan, Mahasiswa Pra Nikah, Bimbingan Konseling Pernikahan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Tinjauan Pustaka	9
F. Metodologi Penelitian	12
G. Sistematika Penulisan	18
 BAB II KECEMASAN PRANIKAH MAHASISWA DAN SOLUSINYA DENGAN PERSPEKTIF BIMBINGAN KONSELING PERNIKAHAN	
A. KECEMASAN PRA NIKAH MAHASISWA	19

1. Keadaan Kecemasan Pra Nikah Mahasiswa	19
2. Pernikahan	21
a. Pengertian Pernikahan	21
b. Tujuan Pernikahan	22
3. Kecemasan.....	23
a. Pengetian Kecemasan.....	23
b. Gejala – Gejala Kecemasan	25
c. Faktor – Faktor Penyebab Kecemasan	27
d. Gangguan Kecemasan.....	28
e. Tingkat Kecemasan.....	31
f. Terapi Kecemasan.....	32
B. SOLUSI DENGAN PERSPEKTIF BIMBINGAN KONSELING PERNIKAHAN.....	34
1. Pengertian Bimbingan Konseling Pernikahan.....	34
2. Tujuan Bimbingan Konseling Pernikahan	38
3. Asas – Asas Bimbingan Konseling Pernikahan	40
4. Metode Bimbingan Konseling Pernikahan.....	44

BAB III KECEMASAN PRANIKAH MAHASISWA DI PERGURUAN TINGGI ISLAM SEMARANG

A. Profil Mahasiswa Pra Nikah di Perguruan Tinggi Islam Semarang.....	46
1. Profil Mahasiswa Pra Nikah di Universitas Islam Negeri Walisongo.....	46
2. Profil Mahasiswa Pra Nikah di Universitas Islam Sultan Agung	48
B. Keadaan Kecemasan Pranikah Mahasiswa Di Perguruan Tinggi Islam Semarang	50

**BAB IV ANALISIS KECEMASAN PRA NIKAH MAHASISWA DI
PERGURUAN TINGGI ISLAM SEMARANG DAN
SOLUSINYA DENGAN PERSPEKTIF BIMBINGAN
KONSELING PERNIKAHAN**

A. Analisis Kecemasan Pranikah Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam Semarang.....	59
B. Analisis Solusi Kecemasan Pranikah Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam Semarang dengan Perspektif Bimbingan Konseling Pernikahan	65

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	76

DAFTAR PUSTAKA	77
-----------------------------	-----------

PANDUAN WAWANCARA

LAMPIRAN

RIWAYAT HIDUP

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Wawancara

Lampiran 2. Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Perkawinan antara laki-laki dan perempuan serta menyatu untuk hidup sebagai suami-istri dalam ikatan pernikahan adalah salah satu ciri manusia sejak pertama kali diciptakan. Tidaklah Allah SWT menciptakan Nabi Adam AS, kecuali diciptakan pula Hawwa sebagai pasangan hidupnya, lalu mereka menjadi suami-istri dalam ikatan pernikahan¹. Bagi umat Islam, pernikahan memiliki makna yang dalam. Islam mengajarkan bahwa pernikahan sebagai sebuah ikatan antara dua anak manusia memiliki tujuan yang mulia yakni menciptakan keluarga yang menghadirkan ketentraman (*sakinah*), dan kasih sayang (*mawaddah* dan *rahmah*) bagi seluruh anggota keluarga². Sebagaimana yang terkandung dalam QS. Ar-Rum ayat 21;

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً
وَرَحْمَةً ۚ إِنَّفِيذَ لِكُلِّ يَاتِلَقُومِيَّتَفَكْرُونَ ٢١

Artinya: “Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir.”

¹ Ahmad Sarwat. *Ensiklopedia Fikih Inonesia 8: Pernikahan*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2019). Hal: 8

² Direktur Bina KUA dan Keluarga Sakinah. 2018. *Fondasi Keluarga Sakinah Bacaan Mandiri Calon Pengantin*. Jakarta: Subdit Bina Keluarga Sakinah Direktorat Bina KUA & Keluarga Sakinah Ditjen Bimas Islam Kemenag RI. Hal: 59

Menikah atau mempersiapkan diri untuk menikah merupakan salah satu tugas perkembangan masa remaja akhir atau dewasa awal, yakni pada usia 18 sampai dengan 22 tahun. Yang dimaksud dengan tugas perkembangan (*development task*) adalah segala hal yang harus dicapai oleh individu pada suatu tahap perkembangan. Papalia & Olds mengemukakan, usia terbaik untuk menikah bagi perempuan adalah 19-25 tahun, sedangkan bagi laki-laki usia 20-25 tahun³. Pada rentang usia 18 sampai 22 tahun merupakan usia seseorang yang memasuki atau sedang berada pada jenjang pendidikan di perguruan tinggi.

Menurut Blood, kesiapan menikah terdiri atas kesiapan emosi, kesiapan sosial, kesiapan peran, kesiapan usia, dan kesiapan financial⁴. Namun, pada masyarakat umumnya parameter lahiriah lebih sering menjadi tolak ukur, termasuk pekerjaan yang mapan, kesiapan sandang, papan dan kemampuan menghidupi keluarga.

Beberapa tahun terakhir menikah sambil kuliah menjadi trend di kalangan generasi muda. Contoh figur yang sempat membuat heboh media sosial yakni salah satu anak ustadz kondang Arifin Ilham, Alvin yang memutuskan menikah pada saat usia masih sangat muda dan hafidz Qur'an sekaligus *Influencer* yakni Taqy Malik yang juga memilih menikah di usia muda. Berbagai tanggapan tentang menikah diusia muda ini sering bermunculan, ada sebagian orang yang menanggapinya dengan positif namun juga ada sebagian orang yang menanggapinya secara negative. Jika dipandang secara psikis, agama, ekonomi, sosial maupun bentuk kemandirian lainnya, pernikahan muda belum tentu mampu membangun komunitas baru yang bernama keluarga⁵.

³Moh. Fauzil Adhim. *Indahnya Pernikahan Dini*. (Jakarta: Gema Insani Press, 2002). Hlm. 20-36

⁴ Fitri Sari & Euis Sunarti. *Kesiapan Menikah Pada Dewasa Muda dan Pengaruhnya Terhadap Usia Menikah*. Jur. Ilm. Kel. & Kons. Vol. 6, No. 3, September 2013. Hlm. 1

⁵ Fitriana Tsany. *Trend Pernikahan Dini di Kalangan Remaja (Studi Kasus di Kabupaten Gunung Kidul Yogyakarta Tahun 2009-2012)*. Jurnal Ilmu Sosiologi Agama. Vol. 9, No. 1, Januari-Juni 2015. Hlm. 86

Di Indonesia, terjadi 40 kasus perceraian perjam. Sebanyak 70% diantaranya diajukan oleh perempuan. Kasus perceraian tertinggi di Indonesia terjadi di usia 20 tahun sampai 24 tahun. Panjang waktu pernikahan pun tidak sampai lima tahun. Menurut Pelaksana Tugas Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BBKBN) yakni Sigit Priohutomo yang mengatakan bahwa tinggi angka perceraian diduga karena pernikahan dini yang mana mereka belum siap membina rumah tangga⁶.

Dalam sebuah hasil penelitian menjelaskan bahwa bagi dewasa muda atau mahasiswa yang hendak menikah perlu menyiapkan beberapa hal. *Pertama*, emosi secara matang terutama mengelola emosi dan empati. *Kedua*, kesiapan peran baik laki-laki atau perempuan yang nantinya memiliki tugas dan kewajiban sebagai suami maupun istri. *Ketiga*, kesiapan financial harus dipersiapkan agar kebutuhan hidup keluarga terpenuhi, *Keempat*, kesiapan seksual harus dipersiapkan⁷.

Pertanyaannya adalah apakah seorang mahasiswa yang masih duduk di bangku kuliah dan berusia muda sudah memiliki semua hal yang diperlukan dalam sebuah pernikahan? Menikah di usia muda ataupun produktif untuk belajar memang menuai banyak resiko⁸. Dalam rumah tangga permasalahan sangatlah kompleks. Meskipun begitu, banyak mahasiswa memilih menikah sambil kuliah, dikarenakan alasan untuk menghindari perbuatan zina, dan factor pasangan yang sudah siap untuk menikah baik secara financial maupun mental⁹.

Namun begitu, banyak pula alasan yang membuat seseorang mempunyai ketakutan-ketakutan ketika hari pernikahannya sudah dekat. Dalam situasi menghadapi pernikahan, individu sering merasa kurang memahami apa yang

⁶<https://www.bkkbn.go.id/detailpost/nikah-muda> (Republika, 5 September 2018), diakses 4/10/2020

⁷ Sari Fitri & Euis Sunarti. *Kesiapan Menikah Pada Dewasa Muda Dan Pengaruhnya Terhadap Usia Menikah*. Jur. Ilm Kel. & Kons. Vol. 6, No. 3, September 2013. Hlm. 152-153

⁸ Anisaningtyas, Galuh P & Astuti, Yulianti Dwi. *Pernikahan Di Kalangan Mahasiswa S-1*. Jurnal Proyeksi. Vol. 6 (2) 201. Hlm. 31

⁹ Sarah, dkk. *Persepsi Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Terhadap Pernikahan di Kalangan Mahasiswa*. JOM FKIP. Vol 5 Edisi 1 Januari-Juni 2018. Hal. 3

harus dilakukan dan dipersiapkannya sehingga terjadi ketidakjelasan apa yang akan terjadi sebelum pernikahan dan setelah pernikahan. Keadaan seperti ini sering membuat individu merasa cemas.

Rasa cemas merupakan salah satu dari gangguan psikologis yang mungkin bisa dialami individu. Kecemasan (*anxiety*) merupakan ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakan akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui¹⁰. Menurut Priest, kecemasan bisa digambarkan dengan kata-kata lain misalnya: Anda merasakan “ketakutan”, “tidak tentu”, “bingung” atau merasa takut akan kesalahan¹¹. Kecemasan atau ketakutan menjelang pernikahan merupakan hal yang wajar di alami oleh sebagian orang terpenting tidak mengganggu fisik dan psikologisnya.

Upaya yang bisa dilakukan untuk menghindari terjadinya gangguan kecemasan (*anxiety*) seperti ketakutan, kekhawatiran, dan kebingungan dapat menggunakan mekanisme penyelesaian dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Tingkat keimanan memiliki pengaruh besar terhadap jiwa manusia. Hasil dari keimanan, Islam telah menampilkan bukti-bukti atas keberhasilan bahwa iman kepada Allah dapat menyembuhkan gangguan mental atau penyakit jiwa dan menebarkan rasa aman, tentram, menjaga dari perasaan cemas dan bentuk-bentuk gangguan yang dimunculkan dari penyakit jiwa. Menurut Najati apabila iman kepada Allah SWT telah ditebarkan dalam jiwa seseorang, maka dengan mudah seseorang terhindar dari penyakit mental¹².

¹⁰ Willy F. Maramis & Albert A Maramis. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2*. (Surabaya: Airlangga University Press, 2009), Hlm. 741

¹¹ Namora Lumongga Lubis. *Depresi Tinjauan Psikologis*. (Jakarta: Kencana, 2009). Hlm. 14

¹² Muhammad Utsman Najati. *Psikologi Qu'ani (Psikologi Dalam Perspektif Al-Qur'an)*. Solo: Aulia Press 2007. Hlm. 327

Firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

Artinya: *“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah hati menjadi tenteram.”*

Berdasarkan ayat di atas, kita bisa memahami bahwa sebagai manusia agar senantiasa berdzikir kepada Allah SWT agar kita memperoleh ketenangan, bebas dari kecemasan ketakutan serta kekhawatiran¹³. Seseorang yang memiliki keimanan yang tulus terhadap Allah SWT, maka Allah senantiasa memberikan cinta, pertolongan, perlindungan, naungan, harapan, dan penjagaan kepada hambanya. Menurut Najati seseorang yang beriman akan terus menghadap Allah SWT dalam setiap ibadahnya dengan mengharap ridhanya, dengan demikian individu akan merasa Allah SWT selalu bersama dan melindunginya, dapat memberikan perasaan tentram, aman sehingga dapat terhindar dari rasa cemas¹⁴. Untuk terhindar dari penyakit cemas atau rasa cemas maka dakwah sangat penting bagi mad'u atau mahasiswa. Dakwah sangatlah penting bagi penderita kecemasan (*anxiety*) yakni agar mampu meminimalisir dan mengatasi kecemasan.

Dakwah merupakan proses penyampaian ajaran keagamaan kepada individu maupun kelompok. Penyampaian ajaran tersebut dapat berupa perintah untuk melakukan kebaikan dan mencegah perbuatan yang tidak sesuai dengan syariat Islam. Dakwah pada penderita kecemasan (*anxiety*) yaitu dengan pemberian pemahaman keagamaan berupa tuntunan hidup yang sesuai dengan syariah Islam, sehingga terbebas dari rasa cemas. Seseorang melakukan

¹³ Dadang Hawari. *Al Quran Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 2004. Hlm 502

¹⁴ Muhammad Utsman Najati. *Psikologi Qur'ani (Psikologi Dalam Perspektif Al-Qur'an)*. Solo: Aulia Press 2007. Hlm. 328

kegiatan dakwah untuk mencapai kebahagiaan di dunia maupun di akhirat sekaligus tujuan hidup manusia, begitu pula dengan tujuan dakwah¹⁵.

Kegiatan dakwah ini sebagai solusi mengatasi atau mengurangi kecemasan pra nikah mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam Semarang dengan perspektif bimbingan konseling pernikahan. Bimbingan konseling pernikahan digunakan untuk memahami fenomena di atas, dengan cara menganalisis. Analisis bimbingan dan konseling pernikahan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peristiwa dalam mengatasi masalah yang dialami mahasiswa dari segi bimbingan konseling pernikahan. Dengan melalui pendekatan bimbingan konseling pernikahan, menggambarkan betapa pentingnya bekal ilmu kesiapan menikah untuk menyelesaikan permasalahan yang akan mereka hadapi sekarang dan kelak yang akan datang¹⁶. Menurut Kertamuda keputusan seseorang untuk menikah merupakan keputusan yang berat karena memerlukan kesiapan di segala hal dan juga karena pernikahan merupakan kebutuhan manusia, baik secara psikologis maupun fisiologis¹⁷.

Keputusan untuk menikah pada saat masih berstatus mahasiswa adalah hak bagi mereka yang menjalankannya. Tetapi muncul sebuah pertanyaan seputar bagaimana solusinya untuk menangani kecemasan mahasiswa pra nikah? dalam perspektif bimbingan konseling pernikahan pada prinsipnya berisi dorongan untuk menghayati atau menghayati kembali prinsip-prinsip dasar, hikmah, tujuan dan tuntunan hidup berumah tangga. Bimbingan konseling pernikahan diberikan agar calon suami atau istri menyadari kembali posisi masing-masing dalam keluarga dan mendorong mereka untuk melakukan sesuatu yang terbaik bukan hanya untuk dirinya sendiri tetapi juga untuk keluarganya¹⁸.

¹⁵ Syamsyuddin. *Pengantar Sosiologi Dakwah*. (Jakarta: Kencana, 2016). Hlm. 10-11

¹⁶ Ahmad Atabik. *Dari Konseling Perkawinan Menuju Keluarga "Samara"*. Jurnal Bimbingan Konseling Islam. Vol. 6, No. 1 Juni 2015. Hlm. 109

¹⁷ Fatchiah E. Kertamuda. *Konseling Pernikahan Untuk Keluarga Indonesia*. (Jakarta: Salemba Humanika, 2009). Hlm. 14

¹⁸ Ahmad Atabik. *Dari Konseling Perkawinan Menuju Keluarga "Samara"*. Jurnal Bimbingan Konseling Islam. Vol. 6, No. 1, Juni 2015. Hlm. 111

Berdasarkan uraian diatas, peneliti merasa tertarik untuk meneliti tentang **“Kecemasan Pra Nikah Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam Semarang dan Solusinya Dengan Perspektif Bimbingan Konseling Pernikahan”**. Peneliti mengambil penelitian di perguruan tinggi Islam karena penelitimemandang mahasiswa diperguruan tinggi Islam mendapatkan ilmu agama yang luas dengan begitu mereka akan bertindak dalam segala hal dengan penuh kehati-hatian dan mempertimbangkan baik buruknya sesuai aturan agama. Begitu pula dengan menikah pada saat kuliah. Siti Homzah & Munandar Sulaeman, dalam penelitiannya mengatakan nilai agama menjadi faktor dominan dalam hubungan dengan proses kawin muda¹⁹. Lebih lanjut dengan berbagai pertimbangan bahwa penelitian ini membutuhkan efisensi waktu, dana dan beberapa pertimbangan lain, maka dari itu penelitian ini hanya menggunakan perwakilan Perguruan Tinggi Islam di Semarang yakni Perguruan Tinggi Islam Negeri diwakili Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dan Perguruan Tinggi Islam Swasta terbesar di Semarang diwakili Universitas Sultan Agung Semarang.

¹⁹<http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2014/03/Motif-Faktor-Pendorong-Dan-Persepsi-Kawin-Usia-Muda.pdf>, diakses pada 4/13/2020

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah skripsi ini, maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah keadaan kecemasan pra nikah mahasiswa di perguruan tinggi Islam Semarang?
2. Bagaimanakah upaya solusi yang dilakukan mahasiswa di perguruan tinggi Islam Semarang dalam menghadapi kecemasan pra nikah dengan perspektif bimbingan konseling pernikahan?

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka terdapat tujuan penelitian sebagai berikut:

- A. Mengetahui kondisi kecemasan pra nikah mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam Semarang yang memiliki komitmen menikah
- B. Mendeskripsikan upaya-upaya yang dilakukan mahasiswa yang memiliki komitmen menikah di perguruan Tinggi Islam Semarang dalam menghadapi kecemasan perspektif bimbingan konseling pernikahan

D. MANFAAT PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang telah dikemukakan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang terkait antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Manfaat teoretik yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu memberikan informasi yang bermanfaat bagi perkembangan kajian bimbingan dan penyuluhan Islam pada khususnya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan keilmuan yang berkaitan dengan bimbingan dan penyuluhan Islam, khususnya masalah kecemasan pra nikah mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini secara umum diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran pada konselor dalam menangani kecemasan mahasiswa melalui bimbingan dan konseling Islam.

E. TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka digunakan sebagai upaya menjaga orisinalitas penelitian, maka peneliti menyajikan hasil-hasil penelitian dan yang memiliki relevansinya atau hubungan dengan tema penelitian ini.

Pertama, penelitian yang ditulis Afrianti Wahyu Widiarti dan Suhardi (2015) tentang “Penurunan Kecemasan Menghadapi Skripsi Dengan Menggunakan Aromaterapi Inhalasi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi inhalasi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi skripsi. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasy experimental* dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *one groups pre and post test design*. Hasil dari penelitian yang dilakukan pada 30 subyek dengan keluhan kecemasan, diberikan aromaterapi inhalasi dan dilakukan evaluasi tingkat kecemasan dengan menggunakan kuesioner skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dapat diberikan kesimpulan bahwa berdasarkan hasil uji statistic data tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa aromaterapi inhalasi berpengaruh menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi skripsi di Jurusan Fisioterapi Politeknik Kesehatan Surakarta.

Kedua, penelitian yang ditulis Ummu Aiman (2016) tentang “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Semester VI (enam) Yang Akan Menghadapi Skripsi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan kecemasan dengan kepercayaan diri pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang semester VI (enam) yang akan menghadapi skripsi. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Hasil dari penelitian terdapat

hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kepercayaan diri pada mahasiswa psikologi semester VI (enam) UIN Maliki Malang. Artinya jika kepercayaan diri Mahasiswa Psikologhi semester VI (enam) UIN Maliki Malang naik, maka kecemasan mahasiswa psikologi semester VI (enam) UIN Maliki Malang menurun, sebaliknya jika kecemasn mahasiswa psikologi semester VI (enam) UIN Maliki Malang naik maka kepercayaan diri mahasiswa psikologi semester VI (enam) UIN Maliki Malang menurun.

Ketiga, penelitian yang ditulis Tri Wahyu Nugroho (2018) tentang “Tingkat Kecemasan Pemain Futsal UNY Pada Kejuaraan Lima Nasional di Malang Tahun 2017”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang tahun 2017. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Hasil dari penelitian terdapat bahwa tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang tahun 2017 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 10,0% (4 orang), “rendah” 17,5% (7orang), “sedang” 45,0% (18 orang), “tinggi” 22,5% (9 orang), dan “sangat tinggi” 5,0% (2 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 21,08 tingkat kecemasan pemain futsal UNY pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang tahun 2017 dalam kategori “sedang”.

Keempat, penelitian yang ditulis Indah Choirul Rahmawati (2018) tentang “Pengaruh Berpikir Positif Dalam Mengurangi Kecemasan Nikah Pada Pasangan Suami Istri di Kelurahan Dibal Ngemplak Boyolali”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dalam mengurangi tingkat kecemasan nikah pada pasangan suami istri. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Hasil dari penelitian berdasarkan analisis dan pengujian hipotesis terdapat ada hubungan positif antara berpikir positif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasangan suami istri di kelurahan Dibal, kecemasan Ngemplak, kabupaten Boyolali. Semakin tinggi berpikir positif pasangan suami istri maka tingkat kecemasannya semakin rendah dan semakin rendah tingkat berpikir positif pasangan suami istri maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan pasangan suami istri.

Kelima, penelitian yang ditulis Demu Wira Berutu (2019) tentang “Mengelola Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Matematika di MTs Islamiyah Medan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyebab siswa merasa cemas dalam menghadapi pembelajaran matematika, untuk mengetahui factor-faktor yang melatar belakangi kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika, dan untuk mengetahui usaha-usaha yang dilakukan oleh guru dalam mengatasi kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika di MTs Islamiyyah Medan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif dan observasi. Hasil dari penelitian terdapat kecemasan matematika siswa di MTs Islamiyah Medan disebabkan karena matematika adalah pelajaran yang sulit dimengerti sehingga siswa banyak yang mengeluh karena merasa kesulitan untuk memahami rumus-rumus matematika. Selain itu, tuntutan untuk mendapat nilai yang baik oleh orang tua dan guru juga menjadi penyebab kecemasan dalam pembelajaran matematika.

Faktor yang melatar belakangi kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika di MTs Islamiyah Medan yaitu factor keadaan individu siswa dan factor keadaan lingkungan siswa. Kemudian usaha-usaha yang dilakukan oleh guru dalam mengatasi kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika di MTs Islamiyah Medan adalah guru dalam pembelajaran penjelasan yang rasional kepada siswa mengapa mereka harus belajar matematika, guru menanamkan rasa percaya diri terhadap siswa bahwa mereka bisa belajar matematika, guru menghilangkan prasangka negative terhadap matematika, dengan cara memberikan contoh-contoh yang sederhana, sampai dengan yang kompleks tentang kegunaan matematika, guru membelajarkan maatematika dengan berbagai metode yang bisa mengakomodir berbagai model belajar siswa, guru tidak mengutamakan hafalan dalam pembelajaran matematika, pada saat pembelajaran matematika, guru menjadikan kelas matematika menjadi kelas yang menyenangkan dan nyaman, guru menanamkan rasa tanggung jawab kepada siswa untuk memutuskan kesuksesan siswa dalam pembelajaran.

Dari kelima penelitian tersebut, dibandingkan dengan skripsi yang berjudul Kecemasan Pra Nikah Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam Semarang Dan Solusinya Dengan Perspektif Bimbingan Konseling Pernikahan, maka dapat peneliti simpulkan bahwa skripsi yang berjudul kecemasan sudah ada yang meneliti, akan tetapi kalau dalam kasus kecemasan pra nikah mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam Semarang dan solusinya dengan perspektif bimbingan konseling pernikahan belum ada yang meneliti.

F. METODE PENELITIAN

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah penelitian kualitatif *deskriptif* yaitu metode penelitian yang berupa gambaran mengenai situasi atau kejadian, kata-kata tertulis atau lisan, kalimat, gambar dan perilaku yang dapat diamati serta di arahkan pada latar alamiah individu tersebut secara menyeluruh²⁰.

Adapun penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus (*case study*). Menurut Imam Gunawan, penelitian studi kasus merupakan penelitian yang dilakukan terhadap suatu objek, yang disebut sebagai kasus, yang dilakukan secara seutuhnya, menyeluruh dan mendalam dengan menggunakan berbagai macam sumber data²¹. Penelitian studi kasus dimaksudkan untuk mempelajari secara intensif, tentang latar belakang masalah, keadaan dan posisi suatu peristiwa yang berlangsung saat ini, serta interaksi lingkungan unit sosial tertentu yang bersifat apa adanya (*given*). Subjek penelitian dapat berupa individu, kelompok institusi atau masyarakat²².

Peneliti memilih menggunakan metode ini dengan alasan peneliti memperoleh gambaran yang mendalam dan menyeluruh mengenai keadaan kecemasan pra nikah mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam Semarang. Disebut *deskriptif* karena penelitian ini berusaha memberikan pemecahan

²⁰ Moh. Nazir. *Metode Penelitian*. (Bogor: Galia Indonesia: 2005). Hlm. 55

²¹ Imam Gunawan. *Metode Penelitian Kualitatif (Teori dan Praktik)*. (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2013). Hlm. 112

²² Jasa Ungguh Muliawa. *Metodologi Penelitian Pendidikan; Dengan Studi Kasus*. (Yogyakarta: Gava Media, 2014). Hlm. 8

masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data, khususnya tentang kecemasan pra nikah mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam Semarang dan solusinya dengan perspektif bimbingan konseling pernikahan.²³

2. Sumber dan Jenis Data

Sumber data penelitian adalah data yang diperoleh dari subjek penelitian²⁴. Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan sumber data sebagai berikut:

a. Sumber Primer

Sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan informasi secara langsung dan berkaitan dengan objek masalah penelitian²⁵. Sumber data primer dalam penelitian diperoleh dari hasil wawancara dengan 16 mahasiswa yang sudah bertunangan, terdiri dari delapan mahasiswa UIN Walisongo dan delapan mahasiswa dari Universitas Sultan Agung Semarang.

b. Sumber Sekunder

Sumber sekunder adalah sumber yang tidak langsung memberikan informasi secara langsung kepada peneliti²⁶. Sumber data sekunder penelitian ini meliputi referensi-referensi buku, majalah, dan artikel yang diperoleh atau didapat dari perpustakaan atau laporan peneliti-peneliti terdahulu. Fungsi dari data sekunder adalah untuk mendukung atau memperkuat serta sebagai bahan pembandingan data primer. Sumber data primer diperoleh dari hasil wawancara dengan subjek penelitian.

Subjek penelitian atau disebut dengan istilah informan, yaitu orang yang memberikan informasi tentang data yang diinginkan peneliti berkaitan dengan penelitian yang sedang dilaksanakan²⁷. Peneliti menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan

²³ Narbuko, Cholid & Abu Ahmadi. *Metodelogi Penelitian*. (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2005). Hlm. 44

²⁴ Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2002). Hlm. 171

²⁵ Sugiono. *Memahami Penelitian Kualitatif*. (Bandung: CV. Alfabeta, 2012). Hlm. 62

²⁶ Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*. (Bandung: CV. Alfabeta, 2012). Hlm. 62

²⁷ Muhammad Idrus. *Metode Ilmu Sosial*. (Yogyakarta: Erlangga, 2009). Hlm. 91

sample berdasarkan tujuan yang ingin dicapai²⁸. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sampel dalam penelitian sudah dianggap pernah merasakan kecemasan pra nikah. Untuk melihatnya dapat dilihat dari gejala kecemasan, reaksi akibat dari rasa cemas dan dampak dari kecemasan.

Dengan rasionalisasi tersebut, maka subjek yang diteliti adalah mahasiswa di perguruan tinggi Islam Semarang dalam pengambilan subjek disini peneliti memilih dari dua perwakilan perguruan tinggi Islam di Semarang yakni Universitas Islam Negeri Walisongo dan Universitas Sultan Agung Semarang yang memiliki kriteria sebagai berikut: berkomitmen menikah pada saat masa kuliah dan atau mahasiswa yang sudah melakukan pertunangan.

Peneliti mengambil subjek dengan kriteria tersebut dikarenakan beberapa hal yang pertama mahasiswa tersebut dianggap peneliti memiliki tujuan untuk menikah dalam waktu dekat, yang kedua mahasiswa tersebut dianggap peneliti memiliki tanggung jawab lebih besar dari pada mahasiswa yang hanya memiliki focus pada pendidikannya saja.

3. Definisi Konseptual

- a. Pernikahan adalah akad atau perjanjian yang kuat antara laki-laki dan perempuan yang mengandung ketentuan-ketentuan hukum kebolehan hubungan seksual dengan lafadz nikah dan kata-kata lain yang semakna dengan tujuan membina rumah tangga yang sakinah, mawaddah, rahmah dan mentaati perintah Allah dengan melaksanakannya merupakan ibadah.
- b. Kecemasan atau *anxiety* adalah gangguan perasaan akibat dari manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur, sehingga menimbulkan rasa takut, kekhawatiran, atau ketegangan terhadap situasi yang dianggap sangat mengancam akan ketidakpastian di masa

²⁸ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. (Bandung: Alfabeta, 2009). Hlm.

mendatang serta ketakutan menganggap bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

- c. Bimbingan konseling pernikahan adalah proses pemberian bantuan terhadap individu atau kelompok agar mampu meningkatkan kemampuan dirinya dalam memecahkan masalahnya mengenai kehidupan rumah tangga. Dengan ini individu dapat menjalankan pernikahan dan rumah tangga sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menurut Arikunto, adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data, dimana cara tersebut menunjukkan pada suatu yang abstrak, tidak dapat diwujudkan dalam benda yang kasat mata, tetapi dapat dipertontonkan penggunaannya²⁹. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan dokumentasi.

a. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara(*interviewer*)yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) memberikan jawaban atas pertanyaan itu³⁰. Wawancara dilakukan untuk memperoleh data atau informasi sebanyak mungkin dan sejelas mungkin kepada subjek peneliti³¹. Wawancara digunakan untuk mengetahui kecemasan yang dialami oleh mahasiswa di perguruan tinggi Islam Semarang yang sudah melakukan pertunangan dan berkomitmen untuk menikah.

²⁹ Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2002). Hlm. 134

³⁰ Lexy J. Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013). Hlm.186)

³¹ Imam Gunawan. *Metode Penelitian Kualitatif (Teori dan Praktik)*. (Jakarta: Bumi Aksara, 2013). Hlm. 160

b. Observasi

Observasi merupakan proses pengamatan sistematis dari aktivitas manusia dan pengaturan fisik dimana kegiatan tersebut berlangsung secara terus menerus dari focus aktivitas bersifat alami untuk menghasilkan fakta. Menurut Lull menyebutkan bahwa jenis observasi dibagi berdasarkan oada keterlibatan terdiri dari *participant observation* dan *non participant observation*³². Penelitian ini menggunakan *non participant observation*, peneliti tidak terlibat langsung dengan aktivitas mahasiswa yang berkomitmen menikah, tetapi sebagai pengamat independen.

c. Dokumen

Dokumentsi, dari asal kata dokumen yang artinya barang-barang tertulis. Dalam pelaksanaan dokumentasi, peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturanperaturan, notulen rapat, catatan harian dan sebagainya³³.

5. Keabsahan Data

Salah satu syarat dari analisis data adalah dimiliki data kepercayaannya *valid* (sahih) dan *reability* (dapat dipercaya). Kegiatan penelitian kualitatif pun dilakukan upaya validitas data. Data yang valid adalah data yang tidak berbeda antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek penelitian. Peneliti membuat laporan yang tidak sesuai dengan apa yang terjadi pada obyek, maka data tersebut dapat dinyatakan tidak valid³⁴. Dalam penelitian ini menggunakan triangulasi dalam pengujian kredibilitas yaitu sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Triangulasi sumber data

³² Hasyim Hasanah. *Teknik-Teknik Observasi*. Jur. at-Taquaddum, Vol. 8, No.1, Juli 2016. Hlm. 26-35

³³ Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2002). Hlm. 149

³⁴ Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*. (Bandung: CV. Alfabeta, 2012). Hlm. 117

adalah untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang diperoleh melalui beberapa sumber³⁵.

6. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan adalah metode deskriptif analitik, yaitu mendeskripsikan data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka. Data yang berasal dari naskah, wawancara, catatan lapangan, dokumen, dan sebagainya, kemudian dideskripsikan sehingga dapat memberikan kejelasan terhadap kenyataan atau realitas³⁶.

Miles & Huberman, aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Tahap proses analisis data yaitu dengan *data reduction* (reduksi data), *data display* (penyajian data), dan *conclusion drawing / verification* (simpulan dan verifikasi)³⁷.

Data reduction berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. *Mendisplay data* adalah menyajikan data yang telah diperoleh dan dipilih. *conclusion drawing / verification* dari data yang telah disajikan.

G. SISTEMATIKA PENULISAN

Dalam menguraikan masalah-masalah di atas, agar pembahasan lebih terarah, sehingga tujuan-tujuan yang diterapkan dapat tercapai. Sebelum meneliti pada bab pertama dan bab-bab berikutnya yang merupakan satu pokok pikiran yang utuh, maka penulisan skripsi ini diawali bagian muka yang memuat halaman judul, nota pembimbing, pengesahan, moto, persembahan, abstrak, kata pengantar dan daftar isi.

³⁵ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. (Bandung: CV. Alfabeta: 2013). Hlm. 369-370

³⁶ Sudarto. *Metodologi Penelitian Filsafat*. (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 1996). Hlm. 66

³⁷ Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*. (Bandung: CV. Alfabeta, 2012). Hlm. 91

BAB 1 Pendahuluan

Bab ini berisi, latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metodologi penelitian, dan sistematika penulisan skripsi.

BAB II Landasan Teori

Bab ini menjelaskan tentang kecemasan pra nikah mahasiswa:

Pertama, keadaan kecemasan pra nikah meliputi keadaan kecemasan pra nikah, pengertian dan tujuan pernikahan, pengertian kecemasan, gejala-gejala kecemasan, faktor-faktor penyebab kecemasan, gangguan kecemasan, tingkat kecemasan, dan terapi kecemasan. Kedua, solusi dengan perspektif bimbingan konseling pernikahan meliputi pengertian, tujuan, asas-asas, dan metode bimbingan konseling pernikahan.

BAB III Hasil Penelitian

Bab ini peneliti menjelaskan tentang gambaran Kecemasan Pra Nikah Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam Semarang yang berisi tentang profil mahasiswa dan kecemasan pra nikah mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam Semarang.

BAB IV Analisis Hasil Penelitian

Bab ini menjelaskan tentang analisis hasil penelitian, yakni menganalisis keadaan kecemasan pra nikah mahasiswa dan upaya solusinya perspektif bimbingan konseling pernikahan.

BAB V Penutup

Berisi kesimpulan, saran, dan penutup. Sedangkan pada bagian akhir terdiri dari daftar pustaka, lampiran dan biodata penulis.

BAB II

KECEMASAN PRA NIKAH MAHASISWA DAN SOLUSINYA DENGAN PERSPEKTIF BIMBINGAN KONSELING PERNIKAHAN

A. KECEMASAN PRA NIKAH MAHASISWA

1. Keadaan Kecemasan Pra Nikah Mahasiswa

Banyak alasan yang membuat seseorang memiliki ketakutan-ketakutan ketika hari pernikahannya sudah dekat. Masalah seperti ini kadang memang sering dialami oleh calon mempelai atau pasangan yang akan segera menikah. Khususnya bagi dewasa awal atau dalam hal ini adalah seorang mahasiswa yang memiliki komitmen untuk menikah. Dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 1990 dikatakan bahwa, mahasiswa itu adalah peserta didik yang terdaftar di perguruan tinggi tertentu. Fungsi dan peran dasar mahasiswa adalah bergelut dengan ilmu pengetahuan dan memberikan perubahan yang lebih baik dengan intelektualitas yang ia miliki selama menjalani pendidikan

Menyandang status sebagai mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan. Betapa tidak ekspektasi dan tanggung jawab yang diemban oleh mahasiswa begitu besar. Mahasiswa disebut-sebut sebagai agen pembawa perubahan, seseorang yang dapat memberikan solusi bagi permasalahan yang dihadapi oleh suatu masyarakat atau bangsa di berbagai belahan dunia³⁸. Menjadi mahasiswa merupakan impian semua orang, baik laki-laki atau perempuan, kaya atau miskin, bahkan orang desa ataupun orang kota.

Sebelum melangkah jauh, pentingnya memahami bahwa salah satu tujuan pernikahan adalah untuk menyalurkan kebutuhan biologis. Kebutuhan biologis tidak selalu menyangkut hubungan seksual, tetapi jauh lebih luas adalah menyangkut ketentraman, keamanan, dan

³⁸ Ibnu Arsib & M. Fajar Dalimunte. *Merawat Kekeyaan Bangsa dan Negara*. (Jawa Barat: Guepedia, 2019). Hlm. 59-63

kebahagiaan³⁹. Hal ini berarti bahwa pernikahan merupakan kebutuhan manusiawi seseorang, termasuk mahasiswa yang merupakan masa dewasa awal. Sebagaimana menurut pendapat Adhim, menikah atau mempersiapkan diri untuk menikah merupakan tugas perkembangan masa remaja akhir atau dewasa awal, yakni antara usia 18 sampai 22 tahun⁴⁰. Maka dari itu, tidak heran apabila ada mahasiswa yang menikah pada masa pendidikannya.

Sebenarnya kecemasan untuk menikah yang dialami pasangan pada umumnya juga dialami mahasiswa yang memiliki komitmen menikah. Kecemasan itu diperkuat dengan status mahasiswa yang notabene memiliki segudang tugas dan tanggung jawab yang diemban oleh seorang mahasiswa di kampus, hal ini jauh berbeda dengan peran sebagai suami atau istri. Menjelang hari pernikahan, banyak hal yang dipikirkan oleh calon mempelai. Permasalahan yang sering muncul dalam kehidupan berkeluarga adalah masalah ekonomi yang belum mapan, perbedaan watak dan kepribadian, ketidakpuasan dalam hubungan seksual, kejenuhan rutinitas, hubungan antar keluarga yang kurang baik, kurangnya keharmonisan dalam keluarga, adanya orang ketiga, menurunnya perhatian, dominasi orang tua, kesalahpahaman antara kedua belah pihak, poligami dan perceraian⁴¹, hal ini seringkali menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan.

Dari perasaan yang tidak menyenangkan tersebut akan banyak hal yang dipikirkan mengenai pernikahan. Pada akhirnya akan membuat mahasiswa tersebut mengalami kecemasan, seperti kecemasan dalam menjalani kehidupan pernikahan, ketakutan akan kegagalan pernikahan sehingga menimbulkan perceraian, ketakutan akan masa depan seperti permasalahan ekonomi dan mendidik anak. Kecemasan akan bertambah pada mahasiswa dengan peran ganda setelah pernikahan. Maka dari itu,

³⁹ Surbakti. *Sudah Siapkah Menikah*. (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2005). Hlm. 65

⁴⁰ M. Fauzil Adhim. *Indahnya Pernikahan Dini*. (Jakarta: Gema Insani Press, 2002). Hlm. 20

⁴¹ Maryatul Kibtyah. *Peran Konseling Keluarga Dalam Menghadapi Gender Dengan Segala Permasalahannya*. SAWWA. Vol. 9, No. 2, April 2014. Hlm. 364-365

dalam hal ini komunikasi yang baik sangat dibutuhkan. Komunikasi yang terbuka dan lancar akan membuat sumbatan-hambatan dapat diatasi. Komunikasi merupakan solusi dari pemecahan masalah dalam pernikahan. komunikasi yang terbuka, saling mendengarkan pendapat masing-masing pihak, menghargai pendapat pihak lain, tidak mendominasi tetapi bermusyawarah untuk menentukan langkah terbaik bagi keluarga⁴².

2. Pernikahan

a. Pengertian Pernikahan

Secara etimologis kata nikah (kawin) mempunyai beberapa arti, yaitu berkumpul, bersatu, bersetubuh, dan akad. Adapun secara terminologis, menurut Imam Syafi'i, nikah (kawin) yaitu akad yang dengannya menjadi halal hubungan seksual antara pria dengan wanita. Menurut Imam Hanafi nikah (kawin) yaitu akad (perjanjian) yang menjadikan halal hubungan seksual sebagai suami istri antara seorang pria dengan seorang wanita. Menurut Imam Malik nikah adalah akad yang mengandung ketentuan hukum semata-mata untuk membolehkan *wathi'* (bersetubuh), bersenang-senang, dan menikmati apa yang ada pada diri seorang wanita yang boleh nikah dengannya. Menurut Imam Hanafi, nikah adalah akad dengan menggunakan lafaz nikah atau *tazwij* untuk membolehkan manfaat, bersenang-senang dengan wanita⁴³.

Menurut Fikih, nikah adalah salah satu asas pokok hidup yang paling utama dalam pergaulan atau masyarakat yang sempurna⁴⁴. Pernikahan di Indonesia juga dibahas dan diatur dalam Undang-Undang pemerintahan dijelaskan pada pasal 1 Undang-Undang No. 1 Tahun 1974 bahwa pernikahan adalah suatu ikatan lahir batin antara seorang pria dan wanita sebagai suami dan

⁴² Umul Baroroh. *Fiqh Keluarga Muslim Indonesia*. (Semarang: CV. Karya Abadi Jaya, 2015). Hlm. 137

⁴³ Mardani. *Hukum Keluarga Islam di Indonesia*. (Jakarta: Kencana, 2016). Hlm. 24

⁴⁴ Dahlan. *Fikih Munakahat*. (Yogyakarta: Deepublish, 2015). Hlm. 31

istri dengan tujuan membentuk keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa⁴⁵. Sedang pernikahan menurut Kompilasi Hukum Islam adalah akad yang sangat *miitsaaqan gholiidhan* untuk mentaati perintah Allah dan melaksanakan ibadah yang bertujuan untuk mewujudkan kehidupan rumah tangga yang sakinah, mawaddah, dan rahmah⁴⁶.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, maka dapat penulis simpulkan bahwa pernikahan adalah akad atau perjanjian yang kuat antara laki-laki dan perempuan yang mengandung ketentuan-ketentuan hukum kebolehan hubungan seksual dengan lafadz nikah dan kata-kata lain yang semakna dengan tujuan membina rumah tangga yang sakinah, mawaddah, rahmah dan mentaati perintah Allah dengan melaksanakannya merupakan ibadah.

b. Tujuan Pernikahan

Pernikahan sesungguhnya menyatukan dua insan yang memiliki dua sisi berbeda, seorang wanita yang lebih terkenal dengan kelembutannya dan seorang laki-laki yang kadang cenderung tegas dan kasar. Perpaduan kedua sisi ini tentu memiliki fungsi yang tidak sedikit, kehadiran pernikahan di tengah-tengah kehidupan akan mampu mendorong pada jati diri dan kehidupannya⁴⁷. Maka dari itu siapa-siapa yang hendak melangsungkan pernikahan maka hendaknya ia memperhatikan betul inti dan tujuan pernikahan.

Adapun tujuan perkawinan sebagaimana disebutkan pasal 3 Kompilasi Hukum Islam adalah perkawinan bertujuan untuk mewujudkan kehidupan rumah tangga yang sakinah, mawaddah dan

⁴⁵ TIM REDAKSI BIP. 2017. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer. Hal: 2

⁴⁶ Seri Pustaka Yustisia. *Kompilasi Hukum Islam pasal*. (Yogyakarta: Pustaka Widyatama, 2006). Hlm. 11

⁴⁷ Dahlan. *Fikih Munakahat*. (Yogyakarta: Deepublish, 2015). Hlm. 3

rahmah⁴⁸. Sementara, tujuan perkawinan menurut agama Islam ialah untuk memenuhi petunjuk agama dalam rangka mendirikan keluarga yang harmonis, sejahtera, dan bahagia. Harmonis dalam menggunakan hak dan kewajiban anggota keluarga. Sejahtera artinya terciptanya ketenangan lahir dan batin disebabkan terpenuhinya keperluan hidup lahir dan batinnya, sehingga timbulah kebahagiaan, yakni kasih sayang antar anggota keluarga.

Menurut Imam Al-Ghazali dalam ihyanya tentang faedah melangsungkan perkawinan, maka tujuan perkawinan itu dapat dikembangkan menjadi lima, yaitu⁴⁹:

- a. Mendapatkan dan melangsungkan keturunan
- b. Memenuhi hajat manusia untuk menyalurkan syahwatnya dan menumpahkan kasih sayangnya
- c. Memenuhi panggilan agama, memelihara diri dari kejahatan dan kerusakan
- d. Menumbuhkan kesungguhan untuk bertanggung jawab menerima hak serta kewajiban, juga bersungguh-sungguh untuk memperoleh harta kekayaan yang halal
- e. Membangun rumah tangga untuk membentuk masyarakat yang tentram atas dasar cinta dan kasih sayang

3. Kecemasan

a. Pengertian kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi⁵⁰. Kecemasan bukanlah suatu penyakit melainkan gejala. Kebanyakan orang mengalami kecemasan pada waktu-waktu tertentu dalam kehidupannya. Biasanya kecemasan muncul sebagai reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan dan karena itu

⁴⁸ Seri Pustaka Yustisia. *Kompilasi Hukum Islam*. (Yogyakarta: Pustaka Widyatama, 2006). Hlm. 11

⁴⁹ Abdul Rahman Ghazaly. *Fiqh Munakahat*. (Jakarta: Prenadamedia, 2019). Hlm. 16-17

⁵⁰ Nevid, dkk. *Psikologi Abnormal*. (Jakarta: Erlangga: 2005). Hlm. 163

berlangsung sebentar saja. Namun, kecemasan bisa berpengaruh buruk pada seseorang apabila timbulnya sering kali⁵¹.

Kecemasan menurut M. Ghufon Nur & Rini Risnawati merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*) yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut⁵². Sedangkan Lubis menjelaskan bahwa kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata ataupun khayal. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang. Kecemasan dialami ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan akan terjadi⁵³.

Daradjat mendefinisikan *anxiety* atau kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan mempunyai segi yang disadari yaitu seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa atau bersalah, terancam dan khawatir⁵⁴.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka dapat penulis simpulkan kecemasan atau *anxiety* adalah gangguan perasaan akibat dari manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur, sehingga menimbulkan rasa takut, kekhawatiran, atau ketegangan terhadap situasi yang dianggap sangat mengancam akan ketidakpastian di masa mendatang serta ketakutan menganggap bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

⁵¹Savitri Ramaiah . *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003). Hlm. 3

⁵² M. Nur Ghufon & Rini Risnawati. *Teori-Teori Psikologi*. (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010). Hlm. 141

⁵³ Namora Lumonggo Lubis. *Depresi Tinjauan Psikologi*. (Jakarta: Kencana, 2009). Hlm. 14

⁵⁴Zakiah Daradjat. *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*. (Jakarta: Bulan Bintang, 1982). Hlm. 27

a. Gejala-gejala kecemasan

Menurut Prof. Robert Priest pada saat menghadapi kecemasan, tubuh mengadakan reaksi fisik meliputi⁵⁵:

1) Berdebar-debar

Ketika di bawah pengaruh stres, seseorang akan merasa jantung terpacu dengan cepat.

2) Gemetar

Seseorang mungkin merasakan dirinya dalam keadaan goyah atau goncang, terutama jika mengalami *shock*. Tangan atau lutut gemetar ketika berusaha melakukan sesuatu dan terhuyung-huyung. Ini semua tanda dari ketakutan atau kecemasan.

3) Ketegangan

Ini merupakan tanda yang paling utama dalam kecemasan. Seseorang merasakan saraf di belakang leher sangat kencang dan menegang dan ini akan menyebabkan rasa tersiksa. Keadaan ini mungkin juga dirasakan bukanlah keadaan yang terlalu istimewa, tetapi merupakan perasaan yang tak menentu dan samar. Hal ini dapat membuat seseorang tidak bisa rileks.

4) Gelisah atau sulit tidur

Ketika seseorang merasa kesulitan jika akan tidur dan mungkin akan bersandar ataupun bangun beberapa lama sampai tengah malam. Khayalan akan timbul dan mengantarkan pada mimpi yang menakutkan. Kemudian keesokan hari mungkin seseorang akan bangun dengan perasaan lelah dan kurang sehat.

⁵⁵ Namora Lumonggo Lubis. *Depresi Tinjauan Psikologi*. (Jakarta: Kencana, 2009). Hlm. 15-16

5) Keringat

Beberapa orang yang mengalami kecemasan ada yang mengeluarkan keringat terlalu banyak.

6) Tanda-tanda fisik yang lain

Tanda-tanda fisik yang lain dari kecemasan dan ketegangan dapat berupa gatal-gatal pada tangan dan kaki, juga selalu ingin buang air kecil tak seperti biasanya.

Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda pada masing-masing orang. Gejala-gejala kecemasan ada tiga yaitu⁵⁶: *Pertama*, symptom suasana hati dalam kecemasan adalah tegang, panic, mudah marah, mudah tersinggung, tidak bisa tidur, dan kekhawatiran. Individu yang mengalami kecemasan akan berada dalam perasaan hukuman dan bencana telah mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. *Kedua*, symptom kognitif dalam kecemasan menunjukkan kekhawatiran dan kepribadian mengenai bencana yang diantisipasi oleh individu. Misalnya: seorang individu merasa takut atau khawatir berada di antara teman-temannya, mengkhawatirkan hal-hal yang tidak menyenangkan sewaktu-waktu mengancamnya, dan kemudian individu merencanakan bagaimana cara menghindari hal-hal tersebut. Akibat dari pemusatan pada masalah-masalah yang mungkin terjadi, maka individu tidak memperhatikan masalah-masalah *riil* (nyata) yang ada, dengan demikian individu menjadi ceroboh dan kebingungan. Efek dari pemusatan perhatian yang tidak tepat, individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akibatnya individu akan menjadi lebih cemas.

Ketiga, symptom somatic merupakan symptom-symptom langsung dari keringat, mulut kering, bernafas pendek, denyut

⁵⁶ Yustinus Semiun. *Kesehatan Mental 2*. (Yogyakarta: Kanisius, 2006). Hlm. 321-323

nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut, dan otot terasa tegang. Symptom-symptom ini menunjukkan tingkat rangsangan dari sistem saraf otonomi tinggi, dan respon-respon yang sama juga terjadi pada ketakutan. Symptom-simptom tambahan dapat terjadi karena orang tersebut mulai bernafas terlalu cepat, suatu proses yang dikenal dengan sebutan hiperventilasi (*hyperventilation*).

Hyperventilation dapat menyebabkan kepala pusing, jantung berdenyut dengan cepat, dada terasa sakit, dan kehabisan nafas. *Keempat*, symptom motorik merupakan gejala individu-individu yang mengalami kecemasan akan sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan, misalkan jari-jari kaki mengetuk-ngetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi tiba-tiba. Gejala motorik merupakan gambaran rangsangan kognitif dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa yang dirasanya mengancam.

b. Faktor-faktor penyebab kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Ramaiahada beberapa factor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu⁵⁷:

1) Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat

⁵⁷ Savitri Ramaiah . *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003). Hlm. 11

ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman dengan lingkungannya.

2) Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

3) Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

c. Gangguan kecemasan

Gangguan kecemasan merupakan suatu gangguan yang memiliki ciri kecemasan atau ketakutan yang tidak realistic, juga irrasional dan tidak dapat secara intensif ditampilkan dalam cara-cara yang jelas. Gangguan kecemasan terbagi dalam beberapa jenis, yaitu⁵⁸:

1) Fobia Spesifik

Yaitu suatu ketakutan yang tidak diinginkan karena kehadiran atau antisipasi terhadap obyek atau situasi yang spesifik.

2) Fobia sosial

Merupakan suatu ketakutan yang tidak rasional dan menetap, biasanya berhubungan dengan kehadiran orang lain. Individu menghindari situasi dimana dirinya dievaluasi atau dikritik, yang membuatnya merasa terhina atau

⁵⁸ Fitri Fuziah & Julianty Widuri. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. (Jakarta: Universitas Indonesia (UI Press), 2007). Hlm. 77

dipermalukan dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau menampilkan perilaku yang memalukan.

3) Gangguan panic

Gangguan panic memiliki karakteristik terjadinya serangan panic yang spontan dan tidak terduga. Beberapa symptom yang dapat muncul pada gangguan panic antara lain; sulit bernafas, jantung berdetak kencang, mual, rasa sakit didada, berkeringat dingin, dan gemetar. Hal lain yang penting dalam diagnose gangguan panic adalah bahwa individu merasa setiap serangan panic merupakan pertanda datangnya kematian atau kecacatan.

4) Gangguan Cemas Menyeluruh (*Generalized anxiety disorder*)

Generalized anxiety disorder (GAD) adalah kekhawatiran yang berlebihan dan bersifat pervasive, disertai dengan berbagai symptom somatic, yang menyebabkan gangguan signifikan dalam kehidupan sosial atau pekerjaan pada penderita atau menimbulkan stres yang nyata. Menurut Supratiknya pada gangguan Gangguan cemas menyeluruh (*Generalized anxiety disorder*), penderita menunjukkan simptom-simtom sebagai berikut⁵⁹:

- a) Senantiasa diliputi ketegangan, rasa was-was dan keresahan yang bersifat tak menentu (*diffuse uneasiness*)
- b) Terlalu peka (mudah tersinggung) dalam pergaulan, dan sering merasa tidak mampu, minder, depresi serba sedih.
- c) Sulit berkonsentrasi dan mengambil keputusan, serba takut salah.

⁵⁹ Supratiknya. *Mengenal Perilaku Abnormal*. (Yogyakarta: Kanisius, 1995). Hlm.39

- d) Rasa tegang menjadikan yang bersangkutan selalu bersikap tegang-lamban, bereaksi secara berlebihan terhadap rangsangan yang datang secara tiba-tiba atau yang tak diharapkan, dan selalu melakukan gerakan-gerakan neurotic tertentu, seperti mematah-matahkan buku jari, mendeham, dan sebagainya.
 - e) Sering mengeluh bahwa ototnya tegang, khususnya yang pada leher dan sekitar bagian atas bahu, mengalami diare ringan yang kronik, sering buang air kecil, dan menderita gangguan tidur berupa insomnia dan mimpi buruk.
 - f) Mengeluarkan banyak keringat dan telapak tangannya sering basah.
 - g) Sering berdebar-debar dan tekanan darahnya tinggi.
 - h) Sering mengalami “*anxiety attacks*” atau tiba-tiba cemas tanpa ada sebab pemicunya yang jelas. Gejala-gejalanya dapat berupa berdebar-debar, sulit bernafas, berkeringat, pingsan, badan terasa dingin, terkencing-kencing atau sakit perut.
- 5) Gangguan *Obsesif-Kompulsif*
- Dalam kasus ini, penderita merasa terdorong atau terpaksa berpikir tentang sesuatu dan atau melakukan tindakan tertentu yang tidak dimauinya. Dalam reaksi *obsesif*, pikiran-pikiran yang menghantui tersebut bersifat persisten (tak mau hilang), terasa irrasioanal bagi yang bersangkutan dan sangat mengganggu tingkah lakunya sehari-hari. Pikiran-pikiran tersebut dapat berupa kekhawatiran (pada tingkat kognitif) tentang kesehatannya, kekhawatiran melakukan tindakan amoral, bunuh diri, atau usaha menemukan pemecahan atas masalah yang sebenarnya tak terpecahkan. Dalam reaksi *kompulsif*, penderita merasa

harus melakukan tindakan tertentu yang baginya sendiriterasa *absurd* atau aneh dan yang sebenarnya ia tak mau melakukannya. Misalnya dari perbuatan yang sederhana seperti mendeham, sampai perbuatan yang cukup kompleks atau berat seperti harus mencuci tangan berkali-kali dalam sejam.

d. Tingkat kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) memiliki tingkatan, Stuart mengemukakan tingkat kecemasan (*anxiety*) diantaranya⁶⁰:

1) *Anxietas* Ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, *anxietas* ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. *Anxietas* ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

2) *Anxietas* Sedang

Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. *Anxietas* ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian individu mengalami tindak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

3) *Anxietas* Berat

Sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifikasi serta tidak berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

⁶⁰ Gail W. Stuart. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. (Jakarta: EGC, 2006). Hlm. 144

4) Tingkat Panic

Berhubungan dengan terpengaruh, ketakutan, dan terror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panic tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panic mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

e. **Terapi kecemasan**

Kecemasan (*anxiety*) bisa menjadi buruk apabila tidak segera ditangani. Kecemasan dapat membawa seseorang ke arah positif apabila penanganannya ke dalam hal positif. Namun, bisa juga menjadi ke arah negative apabila penanganannya tidak sesuai dengan kekhawatiran atau kecemasan yang dialaminya. Menurut Hawari, terapi pengobatan atau manajemen kecemasan meliputi hal-hal berikut⁶¹:

1) Terapi keagamaan

Terapi keagamaan dengan memberikan pemikiran-pemikiran Islam yang mengandung tuntunan bagaimana dalam kehidupan di dunia ini bebas dari rasa cemas, tegang, khawatir, dan depresi. Terapi keagamaan dapat berupa kegiatan ritual keagamaan seperti sholat, berdoa, berdzikir, atau membaca ayat-ayat suci Al-Qur'an, memanjatkan pujian-pujian kepada Allah, dan puasa. Hal ini sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Fussilat ayat 44:

⁶¹ Dadang Hawari. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Jiwa*. (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 2004). Hlm. 242-248

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۖ أَأَعْجَمِي وَعَرَبِيٌّ ۚ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ ۖ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۚ أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ ۚ ٤٤

Artinya: “Dan jikalau Kami jadikan Al-Quran itu suatu bacaan dalam bahasa selain Arab tentulah mereka mengatakan: “Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya” Apakah (patut Al-Qur’an) dalam bahasa asing sedang (Rasul adalah orang) Arab? Katakanlah: “Al-Qur’an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al-Qur’an itu suatu kegelapan bagi mereka. Mereka itu adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh”.

Dari ayat diatas kita dapat mengetahui bahwa manusia hendaknya memegang keimanan dan berpegang teguh kepada tali Allah yakin Al-Qur’an, khususnya dalam hal pengobatan berbagai macam penyakit salah satunya yaitu kecemasan.

2) Terapi konseling

Menurut Hawari, individu yang mengalami kecemasan diberikan terapi diantaranya: *pertama*, psikoterapi suportif dimaksudkan memberikan motivasi, semangat, dan dorongan agar individu yang bersangkutan tidak merasa putus asa dan diberikan keyakinan serta percaya diri (*self confidence*) bahwa individu mampu mengatasi cemas yang sedang dihadapi. *Kedua*, psikoterapi kognitif yaitu untuk memulihkan fungsi kognitif individu, merupakan

kemampuan untuk berfikir secara rasional, konsentrasi, dan daya ingat. Dari pada itu yang bersangkutan supaya mampu membedakan nilai-nilai moral etika mana yang baik dan buruk, mana yang boleh dan tidak boleh dan mana yang halal dan haram.

Ketiga, psikoterapi keluarga karena seseorang mengalami cemas dapat disebabkan oleh factor keluarga. Terapi ini dimaksudkan untuk memperbaiki hubungan kekeluargaan, agar factor tidak lagi menjadi factor penyebab. Keluarga memberikan, dukungan kepada individu yang mengalami cemas, supaya beban dalam hidupnya tidak semakin berat.

B. SOLUSI DENGAN PERSPEKTIF BIMBINGAN KONSELING PERNIKAHAN

1. Pengertian Bimbingan Konseling Pernikahan

Bimbingan dan konseling merupakan terjemahan dari *guidance* dan *counseling* dalam bahasa Inggris. Arti dari kedua bagian itu baru dapat ditangkap dengan tepat, bila ditinjau apa yang dimaksud dengan kedua kata asli dalam bahasa Inggris. Dalam bahasa Inggris *guidance* dikaitkan dengan bahasa asal yaitu *guide*, yang diartikan sebagai berikut: menunjukkan jalan (*showing the way*), memimpin (*leading*), menuntun (*conducting*), memberikan petunjuk (*giving intraction*), mengatur (*regulating*), mengarahkan (*governing*), memberikan nasihat (*giving advice*)⁶².

Prayitno & Amti mendefinisikan bimbingan merupakan proses bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada satu orang atau lebih bahkan anak-anak, remaja mapun dewasa agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan

⁶² Abu Bakar M Luddin. *Dasar-Dasar Konseling Tinjauan Teori Dan Praktik*. (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2010). Hlm. 10

mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada untuk dapat dikembangkan berdasarkan norma – norma yang berlaku⁶³.

Menurut Walgito bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya, agar individu atau sekumpulan individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya⁶⁴.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, dapat penulis simpulkan bahwa bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu atau kelompok, supaya dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya secara mandiri sehingga individu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.

Dalam kamus bahasa Inggris *counseling* dikaitkan dengan kata *counsel* yang diartikan sebagai berikut: nasihat (*to obtain counsel*), ajuran (*to give counsel*), pembicaraan (*to take counsel*) dengan demikian *counseling* atau konseling akan diartikan sebagai pemberian nasihat, pemberian ajuran dan pembicaraan dengan pertukar pikiran⁶⁵.

Prayitno & Amti mendefinisikan pengertian konseling yaitu, adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli kepada individu yang mengalami suatu masalah yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh individu tersebut. Proses konseling pada dasarnya usaha menghidupkan dan mendayagunakan secara penuh fungsi – fungsi yang minimal secara potensial organismik pada diri individu tersebut⁶⁶.

⁶³ Prayitno & Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2013). Hlm. 99

⁶⁴ Bimo Walgito. *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karir)*. (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2005). Hlm. 5-7

⁶⁵ Abu Bakar M Luddin. *Dasar-Dasar Konseling Tinjauan Teori Dan Praktik*. (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2010). Hlm. 12

⁶⁶ Prayitno & Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2013). Hlm. 105-106

Menurut Walgito konseling adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupannya dengan wawancara dan dengan cara yang sesuai dengan keadaan yang dialami individu untuk mencapai kesejahteraan hidupnya⁶⁷.

Dari beberapa pengertian tersebut, dapat penulis simpulkan bahwa konseling merupakan proses pemberian bantuan dari seorang yang ahli kepada individu untuk memecahkan suatu masalah yang dialami dengan cara bertatap muka atau wawancara sehingga individu tersebut dapat memahami dirinya sendiri dan mampu memecahkan masalah hidupnya untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.

Walgito mengatakan bahwa pengertian bimbingan dan pengertian konseling satu dengan yang lain saling berkaitan, bimbingan terkait konseling dan konseling terkait bimbingan, maka digunakan juga istilah bimbingan dan konseling selain istilah bimbingan dan istilah konseling⁶⁸.

Bimbingan dan konseling yang dimaksud penulis adalah bimbingan konseling pernikahan, maka dari itu ada baiknya kata pernikahan diberi arti terlebih dahulu. Menurut Ensiklopedia Indonesia, perkataan perkawinan= nikah; sedangkan menurut Purwadarminta (1976) kawin= perijodohan laki-laki dan perempuan menjadi suami-istri; nikah; perkawinan= pernikahan. Di samping itu menurut Hornby (1957), *marriage: the union of two persons as husband and wife*. Ini berarti bahwa pernikahan adalah bersatunya dua orang sebagai suami-istri⁶⁹. Menurut Undang-Undang Pemerintahan Pasal 1 No. 1 Tahun 1974 pernikahan adalah suatu ikatan lahir batin antara seorang pria dan

⁶⁷Bimo Walgito. *Bimbingan dan Konseling* (Studi & Karir). (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2005). Hlm. 5-7

⁶⁸ Bimo Walgito. *Bimbingan Dan Konseling Perkawinan*. (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2017). Hlm. 7

⁶⁹ Bimo Walgito. *Bimbingan Dan Konseling Perkawinan*. (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2017). Hlm. 11

wanita sebagai suami dan istri dengan tujuan membentuk keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa⁷⁰.

Musnamar mendefinisikan bimbingan dan konseling perkawinan adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar dalam menjalankan perkawinan dan kehidupan berumah tangganya bisa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat⁷¹. Menurut Okun, konseling perkawinan dan konseling keluarga memiliki pendekatan yang berbeda. Konseling perkawinan menggunakan pendekatan *psychodynamic*, *client-centered* dan *behavioral*. Sedangkan konseling keluarga menggunakan pendekatan structural dan sistem. Dalam kajian-kajian terkini, konseling keluarga dan konseling perkawinan menjadi satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan. Dalam konteks tulisan ini, penulis menyebutnya sebagai konseling perkawinan yang di dalamnya juga dibahas tentang konseling keluarga⁷².

Berdasarkan pemaparan tersebut, penulis simpulkan bahwa bimbingan konseling pernikahan adalah proses pemberian bantuan terhadap individu atau kelompok agar mampu meningkatkan kemampuan dirinya dalam memecahkan masalahnya mengenai kehidupan rumah tangga. Dengan ini individu dapat menjalankan pernikahan dan rumah tangga sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. Konseling pada mahasiswa merupakan usaha untuk membantu mahasiswa mengembangkan dirinya dan mengatasi problem-problem akademik,

⁷⁰ TIM REDAKSI BIP. 2017. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer. Hal: 2

⁷¹ Thohari Musnamar. *Dasar-Dasar Konseptual Dan Konseling Islami*. (Yogyakarta: UII Press, 1992). Hlm. 70

⁷² Abdul Basit. *Konseling Perkawinan Dalam Perspektif Al-Qur'an*. Jurnsl Bimbingan dan Konseling Islam. Vol. 7, No. 2, Desember 2016. Hlm. 178

problem sosial, serta problem pribadi yang berpengaruh terhadap perkembangan akademik mereka⁷³.

2. Tujuan bimbingan konseling pernikahan

Tujuan bimbingan dan konseling perkawinan Islami sebagai berikut⁷⁴:

- a. Membantu individu memecahkan timbulnya problem-problem yang berkaitan dengan pernikahan, antara lain:
 - 1) Membantu individu memahami hakikat dan tujuan perkawinan menurut Islam
 - 2) Membantu individu memahami tujuan pernikahan menurut Islam
 - 3) Membantu individu memahami persyaratan-persyaratan pernikahan menurut Islam
 - 4) Membantu individu memahami kesiapan dirinya untuk menjalankan pernikahan
 - 5) Membantu individu melaksanakan pernikahan sesuai dengan ketentuan (syariat) Islam
- b. Membantu individu mencegah timbulnya problem-problem yang berkaitan dengan kehidupan berumah tangganya, antara lain dengan:
 - 1) Membantu individu memahami hakikat kehidupan berkeluarga (berumah tangga) menurut Islam
 - 2) Membantu individu memahami tujuan hidup berkeluarga menurut Islam
 - 3) Membantu individu memahami cara-cara membina kehidupan berkeluarga yang sakinah, mawaddah, wa rahmah menurut ajaran Islam

⁷³ Ulin Nihaya. *Komunikasi Konseling Dalam Penyelesaian Tugas Akhir*. Jurnal Dakwah Risalah. Vol. 30, No. 1 Juni 2019. Hlm.94

⁷⁴ Mahmudah. *Bimbingan Dan Konseling Keluarga Perspektif Islam*. (Semarang: CV. Karya Abadi Jaya, 2015). Hlm. 41-43

- 4) Membantu individu memahami melaksanakan pembinaan kehidupan berumah tangga sesuai dengan ajaran Islam
- c. Membantu individu memecahkan masalah-masalah yang berkaitan dengan pernikahan dan kehidupan berumah tangga antara lain dengan jalan:
 - 1) Membantu individu memahami problem yang dihadapinya
 - 2) Membantu individu memahami kondisi dirinya dan keluarga serta lingkungannya
 - 3) Membantu individu memahami dan menghayati cara-cara mengatasi masalah pernikahan dan rumah tangga menurut ajaran Islam
 - 4) Membantu individu menetapkan pilihan upaya pemecahan masalah yang dihadapinya sesuai dengan ajaran Islam
- d. Membantu individu memelihara situasi dan kondisi pernikahan dan rumah tangga agar tetap baik dan mengembangkannya agar jauh lebih baik yakni dengan jalan:
 - 1) Memelihara situasi dan kondisi pernikahan dan rumah tangga yang semula pernah terkena problem dan telah teratasi agar tidak menjadi permasalahan kembali
 - 2) Mengembangkan situasi dan kondisi pernikahan dan rumah tangga menjadi lebih baik

Adapun menurut Luthfi tujuan bimbingan dan konseling pernikahan adalah untuk membantu individu⁷⁵:

- a. Mencegahnya timbulnya masalah-masalah yang berkaitan dengan (kesiapan) pernikahannya, seperti dengan jalan memahami hakikat dan tujuan pernikahan, persyaratan dan kesiapan menjelang pernikahan, dan melaksanakan pernikahan yang sesuai dengan ketentuan (syariat) Islam

⁷⁵ Moh. Fatih Luthfi. *Konsepsi Bimbingan dan Konseling Untuk Pernikahan dan Keluarga Islami*. Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam. Volume 2 Nomor 1 Juni 2018. Hlm. 20

- b. Mencegah timbulnya masalah yang berkaitan dengan kehidupan berumah tangganya, dengan menghayati tujuan hidup berumah tangga, memahami cara membina rumah tangga yang sakinah, mawaddah, wa rahmah, dan hidup yang Islami
- c. Memecahkan masalah-masalah yang berkaitan dengan kehidupan berumah tangganya. Dengan memahami problem yang dihadapi, memahami diri dan keluarga, serta cara mengatasi masalah yang sesuai dengan ajaran Islam.
- d. Memelihara situasi dan kondisi pernikahan dan rumah tangganya agar tetap baik dan mengembangkannya menjadi lebih baik. dengan berusaha meminimalisir masalah yang pernah dialami, atau dengan mengembangkan situasi rumah tangga menjadi lebih baik lagi.

3. Asas-asas bimbingan konseling pernikahan

Asas-asas ini dijadikan landasan dan pedoman dalam melaksanakan bimbingan dan konseling pernikahan dan keluarga Islami. Berdasarkan Al-Qur'an dan hadis, asas-asasnya dikemukakan Musnamar sebagai berikut⁷⁶:

a. Asas kebahagiaan dunia dan akhirat

Asas ini merupakan asas yang paling fundamental dalam kehidupan manusia. Dalam hal ini kebahagiaan dunia harus dijadikan sarana mencapai kebahagiaan akhirat, seperti dalam firman Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah ayat 201:

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ٢٠١

Artinya: *"Dan di antara mereka ada orang yang berdoa: "Ya Tuhan Kami, berilah Kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah Kami dari siksa neraka".*

b. Asas sakinah, mawaddah, dan wa rahmah

⁷⁶ Thohari Musnamar. *Dasar-Dasar Konseptual Dan Konseling Islami*. (Yogyakarta: UII Press, 1992). Hlm. 74-72

Pernikahan dan pembentukan serta pembinaan keluarga Islami dimaksudkan untuk mencapai keluarga sakinah, mawaddah, wa rahmah, serta keluarga yang tentram dan penuh kasih sayang.

Firman Allah SWT dalam QS. Ar-Ruum ayat 21 :

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً
وَرَحْمَةً ۚ إِنَّفِيدَ الْكَلَامَ يَاتِلِقُوا مَيْتَكُمْ ۚ ۲۱

Artinya: *“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir.”*

Seperti apakah gambaran keluarga sakinah itu? Indikator keluarga sakinah di antaranya⁷⁷:

- 1) Tidak adanya kekerasan
- 2) Terpenuhinya hak dan kewajiban suami-istri dan orang tua-anak serta anggota keluarga yang lain dengan baik, dan
- 3) Menjalankan nilai-nilai dan ajaran agama

c. Asas komunikasi dan musyawarah

Ketentuan keluarga yang didasari atas rasa kasih sayang dapat tercapai apabila dalam sebuah keluarga senantiasa dapat saling berkomunikasi dan musyawarah yang dilandasi dengan ketulusan hati, rasa saling menghormati dan rasa kasih sayang, maka kehidupan berkeluarga akan berjalan dengan tentram. Artinya mereka mampu

⁷⁷ Mahmudah. *Bimbingan Dan Konseling Keluarga Perspektif Islam*. (Semarang: CV. Karya Abadi Jaya, 2015). Hlm.45

menyelesaikan persoalan-persoalan rumah tangga yang muncul dengan baik. Allah SWT berfirman dalam QS. Asy-Syura ayat 38:

وَالَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ ٣٨

Artinya: “Dan (bagi) orang-orang yang menerima (mematuhi) seruan Tuhannya dan mendirikan shalat, sedang urusan mereka (diputuskan) dengan musyawarat antara mereka; dan mereka menafkahkan sebagian dari rezki yang Kami berikan kepada mereka.”

d. Asas sabar dan tawakkal,

Mempertahankan sebuah keluarga yang sakinah, mawaddah, wa rahmah, memang bukanlah hal yang sangat mudah. Salah satu kunci yang dipegang adalah sikap sabar dan tawakkal secara berserah diri kepada Allah. sebagai makhluk ciptaan Nya sudah menjadi kewajiban manusia untuk selalu berusaha, kemudian bersabar dan bertawakkal. Sebagai makhluk ciptaan Nya pula manusia hanya bisa berencanaan namun persoalan akhirnya sudah menjadi kehendak dari Allah. oleh karena itu, dalam bimbingan konseling keluarga Islami, membantu individu untuk bersikap sabar dan tawakkal dalam menghadapi masalah-masalah dalam kehidupan berumah tangga. Hal ini bertujuan agar individu tersebut dapat berfikir dengan jernih, tidak tergesa – gesa dalam mengambil keputusan sehingga dapat mengambil keputusan dengan baik dan benar. Allah berfirman dalam QS. An – Nisa Ayat 19 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَرِثُوا النِّسَاءَ كَرِهًا ^ص وَلَا تَعْضُلُوهُنَّ لَتَذَهَبُوا بِبَعْضِ مَا آتَيْنَهُنَّ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِفَاحِشَةٍ مُبَيِّنَةٍ ^ج وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ^ج فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى

أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ١٩

Artinya: *“Hai orang-orang yang beriman, tidak halal bagi kamu mempusakai wanita dengan jalan paksa dan janganlah kamu menyusahkan mereka karena hendak mengambil kembali sebagian dari apa yang telah kamu berikan kepadanya, terkecuali bila mereka melakukan pekerjaan keji yang nyata. dan bergaullah dengan mereka secara patut. kemudian bila kamu tidak menyukai mereka, (maka bersabarlah) karena mungkin kamu tidak menyukai sesuatu, Padahal Allah menjadikan padanya kebaikan yang banyak.”*

e. Asas manfaat (maslahat)

Islam banyak memberikan alternative pemecahan masalah terhadap berbagai problem pernikahan dan keluarga, misalnyadengan poligami dan perceraian. Namun, dengan bersabar dan tawakkal terlebih dulu diharapkan pintu pemecahan masalah pernikahan dan rumah tangga mampu diselesaikan dengan baik. hal ini dimaksudkan agar dapat mendatangkan maslahat yang sebesar-besarnya baik bagi individu maupun bagi anggota keluarga secara keseluruhan. Allah berfirman dalam QS. An-Nisa ayat 128:

وَإِنْ امْرَأَةٌ خَافَتْ مِنْ بَعْلِهَا نُشُوزًا أَوْ إِعْرَاضًا فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَنْ يُصْلِحَا بَيْنَهُمَا صُلْحًا وَالصُّلْحُ خَيْرٌ وَأُحْضِرَتَا لَنَا أَنْفُسَهُمَا ۚ وَاتَّخَذُوا إِلَهُكَ نُبًّا تَعْمَلُونَ خُبْرًا

يُرَٓا ١٢٨

Artinya: *“Dan jika seorang wanita khawatir akan nusyuz atau sikap tidak acuh dari suaminya, Maka tidak mengapa bagi keduanya Mengadakan perdamaian yang sebenar-benarnya, dan perdamaian itu lebih baik (bagi mereka) walaupun manusia itu menurut tabiatnya kikir. dan jika kamu bergaul dengan isterimu secara baik dan memelihara dirimu (dari nusyuz dan*

sikap tak acuh), Maka Sesungguhnya Allah adalah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

4. Metode bimbingan konseling pernikahan

Untuk memahami lebih lanjut tentang penyelenggaraan bimbingan dan konseling pernikahan, para ahli membedakan ada empat metode bimbingan dan konseling pernikahan, yaitu: *concurrent*, *collaboratie*, *conjoint*, dan *couples group counseling*⁷⁸.

a. Concurrent marital counseling

Konselor yang sama melakukan konseling secara terpisah pada setiap partner. Metode ini digunakan ketika salah seorang partner memiliki masalah psikis tertentu untuk di pecahkan tersendiri, selain juga mengatasi masalah yang berhubungan dengan pasangannya. Dalam pendekatan ini konselor mempelajari kehidupan masing-masing yang dijadikan bahan dalam pemecahan masalah “pribadi” maupun masalah yang berhubungan dengan perkawinannya.

b. Collaborative marital counseling

Setiap partner secara individual menjumpai konselor yang berbeda. Konseling ini terjadi ketika seorang partner lebih suka menyelesaikan masalah hubungan perkawinannya, sementara konselor yang lain menyelesaikan masalah-masalah lain yang juga menjadi perhatian kliennya. Konselor kemudian bekerja sama satu sama lain, membandingkan hasil konselingnya dan merencanakan strategi intervensi yang sesuai.

c. Conjoint marital counseling

Suami istri bersama-sama datang ke seorang atau beberapa konselor. Pendekatan ini digunakan ketika kedua partner dimotivasi untuk

⁷⁸ Latipun. *Psikologi Konseling*. (Malang: UMM Press, 2015). Hlm. 164-165

bekerja dalam hubungan, penekanan pada pemahaman dan modifikasi hubungan. Dalam *conjpoint* konselor secara simultan melakukan konseling terhadap kedua partner.

d. *Couples group counseling*

Beberapa pasangan secara bersama-sama datang seseorang atau beberapa konselor. Pendekatan ini digunakan sebagai pelengkap *conjoint counseling*. Cara ini dapat mengurangi kedalaman situasi emosional antara pasangan, selanjutnya mereka belajar dan memelihara perilaku yang lebih rasional dalam kelompok.

BAB III

GAMBARAN UMUM KECEMASAN PRA NIKAH MAHASISWA DI PERGURUAN TINGGI ISLAM SEMARANG

A. Profil Mahasiswa Pra Nikah di Perguruan Tinggi Islam Semarang

Penelitian dilakukan dengan pengambilan sampel di perguruan tinggi Islam Semarang. Penulis mengambil dua sampel di perguruan tinggi Islam Semarang yakni Universitas Islam Negeri Walisongo dan Universitas Sultan Agung Semarang dengan jumlah sampel 16 mahasiswa yang sudah melakukan pertunangan terdiri dari delapan mahasiswa dari Universitas Islam Negeri Walisongo dan delapan mahasiswa dari Universitas Sultan Agung Semarang.

1. Profil Mahasiswa Pra Nikah di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

- | | |
|-----------------------|--|
| a. Nama | : Azza |
| Tempat, Tanggal Lahir | : Demak, 11 Agustus 1998 |
| Alamat | : Demak |
| Umur | : 22 |
| Jurusan | : PGMI |
| Alasan | : Karena sudah merasa menemukan orang yang baik dengan keluarga yang baik pula |
| | |
| b. Nama | : Windi |
| Tempat, Tanggal Lahir | : Tegal, 1 Oktober 1997 |
| Alamat | : Tegal |
| Umur | : 22 |
| Jurusan | : BPI |
| Alasan | : Tidak ingin terlalu lama pacaran, karena sadar itu termasuk perbuatan zina |

- c. Nama : Ayu
 Tempat, Tanggal Lahir : Batang, 2 Juni 1997
 Alamat : Batang
 Umur : 23
 Jurusan : -
 Alasan : Sudah merasa cocok karena pasangannya sangat baik
- d. Nama : Elinda
 Tempat, Tanggal Lahir : Brebes, 22 Oktober 2000
 Alamat : Brebes
 Umur : 19
 Jurusan : -
 Alasan : Kedua keluarga sudah saling merestui
- e. Nama : Hasna
 Tempat, Tanggal Lahir : Temanggung, 8 Januari 2000
 Alamat : Temanggung
 Umur : 20
 Jurusan : Akuntansi
 Alasan : Merasa saling cocok dan mempunyai mimpi yang sama
- f. Nama : Feni
 Tempat, Tanggal Lahir : Cilacap, 29 Oktober 1997
 Alamat : Cilacap
 Umur : 22
 Jurusan : BPI
 Alasan : Merasa sudah ada kecocokan dan komitmen yang sama

- g. Nama : Zahfiya
 Tempat, Tanggal Lahir : Pemalang
 Alamat : Pemalang
 Umur : 21
 Jurusan : BPI
 Alasan : Siap menikah diusia muda
- h. Nama : Maya
 Tempat, Tanggal Lahir : Semarang
 Alamat : Semarang
 Umur : 22
 Jurusan :
 Alasan : Merasa yakin dengan pasangan

2. Profil Mahasiswa Pra Nikah di Universitas Sultan Agung Semarang

- a. Nama : Rifka
 Tempat, Tanggal Lahir : Tangerang, 1 April 1999
 Alamat : Tangerang
 Umur : 21
 Jurusan : -
 Alasan : Karena sudah pacaran lama dan orang tua merestui
- b. Nama : Lilik
 Tempat, Tanggal Lahir : Demak, 20 Juli 1998
 Alamat : Demak
 Umur : 22
 Jurusan : -
 Alasan : Sudah lama pacaran
- b. Nama : Bela
 Tempat, Tanggal Lahir : Brebes, 30 Oktober 1998

Alamat : Brebes
 Umur : 22
 Jurusan : Keperawatan
 Alasan : Sudah merasa cocok dan pasangan baik

c. Nama : Vebri
 Tempat, Tanggal Lahir : -, 23 Februari 1997
 Alamat : -
 Umur : 23
 Jurusan : Psikologi
 Alasan : Karena pasangan sudah mapan

e. Nama : Novi
 Tempat, Tanggal Lahir : Pemalang, 27 November 1998
 Alamat : Semarang
 Umur : 21
 Jurusan : Teknik Planologi
 Alasan : Sudah saling menyayangi, pasangan sudah Mapan

f. Nama : MF
 Tempat, Tanggal Lahir :
 Alamat : -
 Umur : 22
 Jurusan : -
 Alasan : Saling cocok dengan pasangan, saling Support

g. Nama : Tiya
 Tempat, Tanggal Lahir : Demak
 Alamat : Demak
 Umur : 21

Jurusan : -
 Alasan : Menikah adalah ibadah, kalau ibadah kenapa harus tidak yakin.

h. Nama : Izmiq
 Tempat, Tanggal Lahir : Demak
 Alamat : Demak
 Umur : 21
 Jurusan : Psikologi
 Alasan : Kurang nyaman apabila dekat dengan yang bukan mahramnya

B. Keadaan Kecemasan Mahasiswa Pra nikah

Kecemasan adalah salah satu dari gangguan psikologis yang mungkin bisa dialami setiap orang dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang dan karena itu berlangsung sebentar saja. Diketahui bahwa kecemasan bisa muncul sendiri atau disebabkan oleh gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi. Hal ini telah dialami oleh mahasiswa yang memiliki komitmen menikah pada saat kuliah. kecemasan muncul karena mahasiswa merasa ada factor penyebab yang bersifat internal maupun eksternal. Factor internal bersumber dari dalam diri individu ang bersangkutan dan factor ekstrenal bersumber dari luar individu tersebut.

Dari hasil wawancara, menggambarkan mahasiswa yang memiliki komitmen menikah pada saat kuliah di Perguruan Tinggi Islam Semarang mengalami kecemasan yang bertingkat. Kecemasan dapat dikategorikan menjadi empat tingkatan diantaranya, kecemasan ringan, sedang, berat, dan panic. Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan 16 mahasiswa yang memiliki komitmen menikah pada saat kuliah, delapan dari Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang (UIN Walisongo Semarang) dan delapan dari

Universitas Sultan Agung Semarang (Unisula Semarang). Terdapat empat mahasiswa tidak mengalami kecemasan karena mereka menganggap keputusannya untuk berkomitmen menikah pada saat kuliah adalah keputusan yang sudah difikirkan secara matang sehingga tidak ada rasa beban yang mereka rasakan. Kemudian delapan mahasiswa mengalami kecemasan ringan, empat mahasiswa mengalami kecemasan sedang, sehingga tidak sampai tingkat berat dan panic. Mahasiswa yang memiliki komitmen menikah pada saat kuliah yang sedang mengalami cemas baik dalam keadaan tingkat ringan maupun sedang mengalami gejala-gejala kecemasan sebagai berikut:

1. Kecemasan ringan

Gejala-gejala kecemasan tingkat ringan, yaitu: masih berusaha untuk tetap berfikir positif, ketika memiliki masalah mencari jalan keluarnya, dan masih ada motivasi untuk melakukan hal-hal terbaik yang bisa dilakukan. Dari hasil wawancara terdapat delapan mahasiswa berkomitmen menikah pada saat kuliah yang mengalami kecemasan ringan, diantaranya: Azza, Windi, MF, Ayu, Bela, Novi, Elinda, dan Hasna. Menurut Azza mahasiswa dari UIN Walisongo Semarang hasil wawancara dapat dijelaskan sebagai berikut:

“Dikatakan cemas iya kak, karna aku rasain bermacam-macam perasaan yang tidak menentu kak. Aku punya perasaan takut kuliah ku gimana, masa depanku gimana, khawatir nanti aku bisa atau nggak ya jadi istri yang baik dan mengurus anak dengan baik. banyak hal yang aku takutkan di masa depan yang masih menjadi bayang-bayang saat ini”⁷⁹

Senada dengan Azza, Windi dan Ayu juga menyatakan hal yang sama sama juga dinyatakan Windi dan Ayu bahwa:

“Pilihanku ini udh tak pikirin baik-baik tapi cemas pasti ada, karena memang aku memiliki rasa khawatir, merasa banyak tanggungan dan tertekan dengan tanggungan yang menurut aku cukup berat. Tapi, aku masih punya keyakinan bahwa segala sesuatunya akan indah kalau kita yakin, tak

⁷⁹ Wawancara Azza, pada 23 Mei 2020

jarang aku ikut beberapa seminar pra nikah dan seminar motivasi untuk mempersiapkan *planning-planing ku*”⁸⁰

“Sebagai mahasiswa semester akhir yang udah tunangan pasti ngerasain cemas mbak, aku merasa kaya dituntut untuk segera lulus. Jadi kadang aku ngerasa gak tenang, banyak tanggungan bahkan merasa tertekan sendiri, dan pastinya khawatir juga apakah aku bisa melewatinya atau tidak. Menurut aku berdoa dan perbanyak baca kata-kata motivasi cukup untuk meningkatkan rasa semangat”⁸¹

Kecemasan ringan diatas, mahasiswa masih mampu mengendalikan perasaannya dan menjalankan aktivitasnya. Mahasiswa juga masih mampu menjalankan tugas-tugasnya yang terbaik yang bisa mereka lakukan.

2. Kecemasan sedang

Gejala-gejala kecemasan tingkat sedang, antara lain: susah tidur, kurang percaya diri, malu atau menutup diri (tidak mau banyak cerita dengan teman, saudara ataupun orang tua), mudah tersinggung, lebih mudah marah, tidak tenang, kemampuan konsentrasi menurun, dan mudah menangis. Data hasil wawancara terdapat 4 (empat) mahasiswa yang berkomitmen menikah yang mengalami kecemasan sedang, diantaranya: Rifka, Vebri, Lilik, dan Feni mahasiswa dari UIN Walisongo Semarang dan Unisula Semarang. Pernyataan Rifka dapat dijelaskan dalam hasil wawancara sebagai berikut:

“Cemas pasti ada mba, semenjak aku tunangan gapernah lagi cerita-cerita ke siapapun termasuk orang tuaku, aku ngerasain ketakutan dan malu bahkan rasa khawatir juga sering aku alami”⁸²

Hal yang serupa juga dinyatakan oleh Vebri, Lilik dan Feni, sebagai berikut:

⁸⁰ Wawancara Windi, pada 10 Juli 2020

⁸¹ Wawancara Ayu, pada 12 juli 2020

⁸² Wawancara Rifka, pada 10 Juli 2020

“Karena rasa cemasnya itu jadi susah mikir dan kalut mba, ngerjain skripsi juga keteteran. Tertekan, gelisah, khawatir, sampai pernah terkadang susah tidur”⁸³

“Pastilah ngerasain cemas, kadang juga suka ga karuan pikiran dan perasaanya, aku juga sensitive banget dan gampang marah karena memikirkan banyak tanggung jawab kali ya.”⁸⁴

“Cemas, kepikiran macem-macem, kaya takut, khawatir, gelisah juga sampai nangisan karena merasa tertekan”⁸⁵

Menurut mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam Semarang kecemasan pra nikah yang dialaminya disebabkan oleh dua hal, yaitu: factor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari diri individu itu sendiri dan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu. Faktor-faktor kecemasan eksternal, yaitu:

1. Orang tua

Peranan orang tua dalam kehidupan anak sangat besar, dari masa kandungan hingga anak tumbuh dan berkembang. Semua tahap yang dilewati anak tidak luput dari bimbingan dan arahan orang tua. Begitupun kehidupan masa depan anak, mulai dari pendidikan dan mengantarkan anak pada membangun keluarga. Beberapa orang tua setuju dengan anaknya menikah di usia muda dengan beberapa alasan, diantaranya: sudah menjadi adat dari keluarga atau lingkungan tempat tinggal, terhindar dari pergaulan bebas, merasa yakin dengan kebahagiaan anak, kesepakatan dengan calon besan, dan lain sebagainya.

Menurut Rifka Mahasiswa Unisula Semarang dan Elinda mahasiswa UIN Walisongo Semarang menyatakan tak jarang permintaan dan arahan orang tua tidak sependapat dengan anak yang akhirnya menjadikan mereka terbebani.

⁸³ Wawancara Vebri, pada 12 Juli 2020

⁸⁴ Wawancara Lilik, pada 12 Juli 2020

⁸⁵ Wawancara Feni, pada 8 Juli 2020

“Aku rasa faktor yang paling menyebabkan kecemasan aku sekarang ini adalah orang tua. Karna sebenarnya aku gapernah ada planning buat nikah muda. Karna saya takut mengalami hal yang sama kaya orang tua. Tapi ternyata orang tua ku berharap aku tidak terlalu lama pacaran. Sekarang aku di desak buat cepet-cepet nikah. Padahal aku belum lulus kuliah mba baru skripsian”⁸⁶

“Iya mbak, pada saat saya punya pacar, kedua orang tua mengusulkan untuk segera tunangan demi kebaikan kami, sekarang saya sudah tunangan dan masih kuliah, mau gamau harus mengurangi waktu main sama temen-temen juga karena sudah terikat.”⁸⁷

2. Tekanan lingkungan

Rifka mahasiswa Unisula Semarang menyatakan adanya tekanan lingkungan. Ia merasa bahwa kerap dikucilkan oleh temannya baik dikampus atau lingkungan pergaulannya. Dilingkungan sekitarnya usia 20an apalagi seorang mahasiswa biasanya mereka lagi suka-sukanya bergaul dengan banyak teman, diskusi dikampus, atau bahkan mengeksplor beberapa wilayah di Indonesia dengan teman-teman⁸⁸. Pernyataan yang disampaikan Rifka saat wawancara ialah demikian:

“Iya, factor lingkungan terutama di kampus mba. Makanya semenjak aku tunangan gapernah lagi banyak cerita ke temen-temen. Aku pernah dijadiin bahan omongan sama temen-temen. Itu yang bikin aku merasa ngga tenang. Soalnya mba, aku juga pernah ngeliat sendiri pas kelasku ada jam kuliah ada anak dari kelas lain kebetulan dia udah nikah terus dia jadi omongan sama temen-temen kelasku. Makin gakaruan perasaanku dan pasti aku sedih juga. Untuk persiapan itu semua aku kadang ikut beberapa seminar pra nikah buat pegangan aku mba.”⁸⁹

⁸⁶ Wawancara Rifka, pada 10 Juli 2020

⁸⁷ Wawancara Elinda, pada 1 Juli 2020

⁸⁸ Wawancara Rifka, pada 10 Juli 2020

⁸⁹ Wawancara Rifka, pada 10 Juli 2020

MF mahasiswa Unisula Semarang juga mengatakan demikian. Bahwa lingkungan juga sangat mempengaruhi dalam kecemasan yang dialaminya.

“Kalo aku emang sudah tau kalau banyak tetangga yang suka ngomongin dibelakang, bahkan ada juga yang terang-terangan didepan aku. Menurut mereka posisi aku sekarang sangat disayangkan, masih kuliah kenapa harus tunangan dulu. Itu sudah pasti membuat hati saya sedih, bukannya memotivasi atau mendoakan tapi malah membuat saya down, beruntungnya aku orangtua selalu jadi teman curhat.”⁹⁰

Faktor internal adalah factor yang berasal dari dalam diri individu, seperti dibawah ini:

1. Tanggung jawab kuliah

Mahasiswa awalnya sangat yakin dengan pilihannya untuk berkomitmen untuk menikah pada masa kuliah dengan alasan mereka sudah mantap dengan pasangannya dan tidak ingin terlalu lama berbuat dosa. Bagi mahasiswa yang sedang dalam kuliah tingkat akhir dan sudah komitmen menikah pasti akan dibebani oleh tanggung jawab yang lebih besar. Mereka berjuang keras untuk segera meraih kelulusan. Hal ini dialami oleh Azza, Feni, Ayu mahasiswa UIN Walisongo dan Novi mahasiswa dari Unisula Semarang.

“Menurut aku kak, factor yang menyebabkan aku merasa cemas karena factor kuliah yang lagi di semester akhir. Lagi skripsian gini jadi merasa cemas, tidak tenang, dan khawatir. Takut skripsiku terhambat. Namanya skripsi ada bimbingan sama dosen yang kita sendiri gabisa nebak-nebak kapan dosen itu acc belum lagi kalo penelitian. Pokoknya kaya pengen cepet-cepet lulus, tapi bingung ga tentu gitu perasaanku”⁹¹

⁹⁰ Wawancara MF, pada 13 Juli 2020

⁹¹ Wawancara Azza, 23 Mei 2020

“Saya merasa faktor penyebab cemas karena mengalami keterlambatan studi, aku jadi banyak pikiran, susah tidur, aku khawatir sama skripsiku. Aku pikir pas semester delapan aku lulus, taunya ada pandemi covid19 jadi bimbingan skripsiku terhambat. Padahal akhir bulan aku nikah mbak”⁹²

“Proses ku ngerjain skripsi tidak semulus yang aku bayangin, bimbingan disaat pandemic ini jadi terhambat karena *via online*. Revisi ngumpulin dan dikoreksi lama dan akhirnya tidak sesuai target lulusnya”⁹³

Hal serupa juga di ungkapkan oleh Novi mahasiswa Unisula Semarang, bahwa tanggung jawab kuliah menjadi bayang-bayang setelah mantap berkomitmen menikah.

“Cuma kepikiran kuliahku aja si, karena masih panjang kuliahku. Nikah sambil kuliah dan dikuliahnya justru yang bikin ngerasa cemas, banyak berdo’a aja semoga Allah mudahkan rencana kami.”⁹⁴

2. Ketakutan Ekonomi dan Masa Depan

Ekonomi dalam sebuah rumah tangga sangat dibutuhkan. Bahkan harus dipersiapkan secara matang ketika seseorang hendak membangun keluarga. Dengan ekonomi yang cukup kehidupan berumah tangga seperti kebutuhan sandang, pangan dan papan akan terpenuhi. Menurut Windi mahasiswa UIN Walisongo menyatakan bahwa ekonomi harus dicari tidak ditunggu.

“Kuliah sambil kerja karena memang aku butuh biaya, akhirnya aku ambil cuti disemester akhir untuk focus mengumpulkan uang. Namun, rasa cemas sering muncul. Aku

⁹² Wawancara Feni, pada 8 Juli 2020

⁹³ Wawancara Ayu, pada 12 Juli 2020

⁹⁴ Wawancara Novi, 26 Juli 2020

berusaha untuk tetap positif thiking dan semuanya akan baik-baik saja”⁹⁵

Hampir sama dengan Windi, Lilik mahasiswa Unisula menyatakan bahwa terbayang masa depan dan ketakutan ekonomi yang membuatnya merasa cemas.

“Sebab kecemasanku memang ada, karena aku sudah terbayang gimana masa depanku nanti. Kuliahku, kehidupanku setelah menikah gimana. Bayang-bayang itu sudah ada mba, cuma ya aku berusaha buat yakin aja. Untuk masalah ekonomi memang si itu paling dominan. Aku masih kuliah, belum punya uang apalagi tabungan”⁹⁶

Senada dengan Lilik, Hasna mahasiswa UIN Walisongo Semarang menyatakan:

“Sejak awal pacaran, kira-kira 2017, cemas soal kuliah si ngga cuma kalau khawatir setelah menikah iya. Mungkin factor ekonomi karena awal kita pacaran sama-sama belum ada penghasilan”⁹⁷

Menurut Bela mahasiswa Unisula Semarang menyatakan bahwa ia merasa sangat membutuhkan pekerjaan untuk masa depannya setelah menikah, karena ia tinggal dengan neneknya.

“TA ku sebernnya sudah hampir selesai mbak. Aku pengen cepet kerja makanya sekarang aku kepikiran. Sekarang ini si aku udah mulai cari-cari kerja buat nabung masa depan. Kehidupan ini ternyata berat, tidak ada yang bisa diandalkan kecuali diri sendiri karena kan aku tinggal dengan nenek. Merasa sedih itu sering.”⁹⁸

Sedikit berbeda, Vebri mahasiswa Unisula mengatakan bahwa ia terbayang kehidupan setelah menikah ketika harus tinggal dengan mertua yang mungkin berbeda pola asuh dengan orang tuanya.

⁹⁵ Wawancara Windi, pada 10 Juli 2020

⁹⁶ Wawancara Lilik, pada 12 Juli 2020

⁹⁷ Wawancara Hasna, pada 10 Juli 2020

⁹⁸ Wawancara Bela, pada 10 Juli 2020

“Faktor yang buat aku cemas sebenarnya karena aku belum kerja si mba, jadi serba gaenak sama orang tua. Terus belum lagi aku bayangin nanti harus ikut mertua yang pasti pola asuhnya berbeda sama orang tua sendiri. Pemikirannya juga pasti berbeda. Udah bayangin aja kalau nanti ada konflik gimana soalnya aku orangnya sensitive banget”. Kalau lagi mikir yang macem-macem gitu aku siasati jalan-jalan, tukar pikiran, biar rileks dan ngga terlalu tegang⁹⁹.

Menurut Supratiknya¹⁰⁰ gejala-gejala kecemasan tersebut, dapat mengakibatkan sulit berkonsentrasi dan mengambil keputusan mahasiswa yang memiliki komitmen menikah sambil kuliah, apalagi dengan keputusannya untuk berkomitmen menikah sambil kuliah mahasiswa juga memiliki tanggung jawab pendidikam dan kesibukan sebagai akademisi di kampus. Hal-hal yang dicemaskan adalah kesehatan, relasi sosial, ujian, karir, dan kondisi lingkungan. Kecemasan tersebut dapat membuat manusia tidak mampu belajar, merusak ingatan, dan menyempitkan sudut pandan atau pola pikirnya.

⁹⁹ Wawancara Vebri, pada 12 Juli 2020

¹⁰⁰ Sypratiknya. *Mengenal Perilaku Abnormal*. (Yogyakarta: Kanisius, 1995). Hlm.39

BAB IV

ANALISIS KECEMASAN PRA NIKAH MAHASISWA DI PERGURUAN TINGGI ISLAM SEMARANG DAN SOLUSINYA DENGAN PERSPEKTIF BIMBINGAN KONSELING PERNIKAHAN

A. Analisis Kecemasan Pra Nikah Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam Semarang

Di Indonesia pernikahan dibahas dan diatur dalam Undang-Undang pemerintahan pada pasal 1 Undang-Undang No. 1 Tahun 1974 bahwa pernikahan adalah suatu ikatan lahir batin antara seorang pria dan wanita sebagai suami dan istri dengan tujuan membentuk keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa¹⁰¹. Tahap yang sudah menjadi kebiasaan di masyarakat Indonesia ketika mau menikah adalah melakukan acara lamaran atau tunangan sebagai simbol pengikat. Hal ini juga dilakukan oleh mahasiswa yang memiliki komitmen menikah di Perguruan Tinggi Islam Semarang sebagai simbol kepastian dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis untuk menuju ke jenjang pernikahan.

Pada hakikatnya setiap orang menginginkan suatu saat membangun sebuah keluarga dengan tali pernikahan tidak terkecuali seorang mahasiswa. Di dalam membangun sebuah tatanan kehidupan manusia, haruslah mempunyai misi kedepan untuk mewujudkan harapan-harapannya. Misalnya mengutamakan pendidikan yang terkait pada masa depan, seorang mahasiswa yang berkomitmen menikah pada saat kuliah haruslah berfikir ulang dan mempertimbangkan baik-baik konsekuensinya. Melihat begitu besar tanggung jawab dalam sebuah rumah tangga, keluarga, dan masyarakat maka sangat diperlukan bekal yang cukup untuk terjun kesebuah pernikahan. Maka dari itu dari kedua belah pihak laki-laki maupun

¹⁰¹ TIM REDAKSI BIP. 2017. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer. Hal: 2

perempuan haruslah mempunyai modal ilmu untuk membekali diri yang mana akan menentukan tata kehidupan kedepannya. Sehingga, kelak dalam perjalanan kedepannya baik pendidikan atau pernikahannya tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.

Banyaknya perubahan dan perbedaan beserta konsekuensi lainnya yang akan dihadapi inilah menuntut siapa saja yang akan mengambil keputusan untuk berkomitmen menikah pada masa kuliah agar siap bekal lahir maupun batin. Persiapan bekal ini bertujuan agar pendidikan yang ditempuh tidak terganggu dan kelak kehidupan pernikahannya berjalan lancar. Perbedaan dan perubahan antara mahasiswa yang hanya fokus dengan kuliahnya saja dan mahasiswa yang sudah berkomitmen menikah pada masa kuliah pasti memiliki tanggung jawab yang berbeda.

Keadaan menjelang pernikahan sering membuat individu merasa kurang memahami apa yang harus dilakukan dan dipersiapkannya, khususnya mahasiswa yang berkomitmen menikah pada saat kuliah sehingga terjadi ketidakjelasan apa yang akan terjadi sebelum dan setelah pernikahan. Keadaan seperti ini sering membuat individu merasa cemas atau biasa disebut *syndrome* pra pernikahan. Kecemasan menjelang pernikahan merupakan hal yang wajar dialami sebagian orang yang akan menikah, terpenting tidak mengganggu fisik dan mentalnya.

Kecemasan adalah suatu reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan dan karena itu berlangsung sebentar saja. Hampir setiap individu mengalami kecemasan pada waktu-waktu tertentu dalam kehidupannya¹⁰². Seorang mahasiswa pun tidak luput dari kecemasan, khususnya adalah mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam Semarang yang memiliki komitmen menikah pada masa kuliah. Hal-hal yang dicemaskan berbagai macam diantaranya ekonomi, status peran, pendidikan, kondisi lingkungan, dan lain-lain. Seorang mahasiswa yang sudah mengambil keputusan untuk

¹⁰² Savitri Ramaiah . *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003). Hlm. 3

berkomitmen menikah pada masa kuliah tentunya harus siap menghadapi konsekuensinya serta bagaimana cara mengatasinya.

Rasa cemas menjelang pernikahan hampir dialami semua orang termasuk mahasiswa yang berkomitmen menikah. Menikah atau mempersiapkan diri untuk menikah merupakan salah satu tugas perkembangan masa remaja akhir atau dewasa awal. Papalia & Olds mengemukakan, usia terbaik untuk menikah bagi perempuan adalah 19-25 tahun, sedangkan bagi laki-laki usia 20-25 tahun¹⁰³. Mahasiswa yang memiliki komitmen menikah pada masa kuliah memiliki tanggung jawab lebih dari sekedar menyelesaikan pendidikan saja. Banyak hal yang perlu dipersiapkan baik pendidikan dan pernikahannya.

Kecemasan dapat dikategorikan menjadi empat tingkatan, diantaranya adalah kecemasan ringan, sedang, berat dan panic¹⁰⁴. Kecemasan yang dialami mahasiswa yang berkomitmen menikah dari hasil wawancara terdapat dua kategori, yaitu kecemasan ringan dan sedang. Kecemasan ringan yang dialami mahasiswa adalah mahasiswa masih memiliki kemauan untuk melanjutkan pendidikannya, pada saat mahasiswa memiliki masalah masih mau mencari solusinya, mahasiswa masih memiliki motivasi untuk melanjutkan kegiatan sehari-hari dan melakukan hal terbaik yang mereka bisa.

Kecemasan sedang yaitu mahasiswa mengalami tidak percaya diri, merasa malu dengan teman, mudah marah, konsentrasi menurun, susah tidur, tertekan, tidak tenang, khawatir akan suatu hal, mudah tersinggung, dan bahkan mudah menangis. Menurut Stuart kecemasan sedang ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian individu

¹⁰³ Moh. Fauzil Adhim. *Indahnya Pernikahan Dini*. (Jakarta: Gema Insani Press, 2002). Hlm. 20-36

¹⁰⁴ Gail W. Stuart. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. (Jakarta: EGC, 2006). Hlm. 144

mengalami tindak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya¹⁰⁵.

Tingkatan kecemasan tersebut di atas, dapat menyebabkan tekanan-tekanan bagi mahasiswa yang berkomitmen menikah dalam menghadapi tanggung jawabnya untuk segera menyelesaikan pendidikan dan persiapan pernikahannya. Gejalanya, seperti pesimis, khawatir, bingung, tidak tenang, konsetrasinya terbagi-bagi, bahkan keteteran dalam menyelesaikan beberapa tanggung jawabnya dalam kuliah atau persiapan pernikahannya. Sama halnya menurut Priest (dalam Lubis, 2009) kecemasan bisa digambarkan apabila individu mengalami ketakutan, tidak tentu, bingung, takut melakukan kesalahan dan bahkan apabila kecemasan dirasakan secara mendalam¹⁰⁶ maka dapat membuat mahasiswa yang berkomitmen menikah pada masa kuliah merasa tertekan atau tidak tenang hidupnya. Pada kondisi inilah yang membuat mahasiswa yang berkomitmen menikah pada masa kuliah mengalami kecemasan. Untuk mengetahui lebih jelas factor-faktor penyebab mahasiswa pra nikah mengalami kecemasan, sebagai berikut:

Factor eksternal adalah mahasiswa yang memiliki komitmen menikah pada masa kuliah pasti menginginkan untuk segera lulus kuliah dan kemudian merencanakan pernikahannya, namun dalam kenyataannya proses perjalanannya menuai berbagai tekanan dari beberapa pihak.

Dari hasil wawancara peneliti disebabkan karena dua factor yaitu: *pertama*, dorongan orang tua untuk segera menikah dalam waktu dekat; *kedua*, tekanan verbal dari lingkungan termasuk teman, tetangga atau bahkan keluarga. Tekanan-tekanan berbentuk verbal seperti mendesak untuk segera menikah, memberikan opini miring tentang status mahasiswa namun sudah dilamar atau tunangan, dan lain sebagainya sangat mengenai perasaan mahasiswa yang berkomitmen menikah pada masa kuliah menjadi tidak tenang, tertekan, ketakutan, dan akhirnya memunculkan kecemasan.

¹⁰⁵ Gail W. Stuart. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. (Jakarta: EGC, 2006). Hlm. 144

¹⁰⁶ Namora Lumonggo Lubis. *Depresi Tinjauan Psikologi*. (Jakarta: Kencana, 2009). Hlm. 14

Kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan batin (konflik)¹⁰⁷.

Factor internal adalah tanggung jawab dalam dirinya sendiri untuk menyelesaikan kuliah, ketakutan ekonomi dan masa depan. Hal ini mengakibatkan kekhawatiran, ketakutan, tidak tenang, bahkan kecemasan karena mahasiswa yang berkomitmen menikah belum menyelesaikan pendidikannya. Sedangkan tanggung jawab yang di fikirkan tidak hanya kuliah saja, mahasiswa yang berkomitmen menikah juga harus mempersiapkan pernikahannya baik segi ilmu pernikahan, ekonomi, serta kesiapan fisik dan mentalnya. Menurut M. Ghufon Nur & Rini Risnawati kecemasan adalah suatu keadaan tertentu yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tertentu¹⁰⁸, menghadapi tanggung jawab kuliah dan mempersiapkan pernikahannya. Maka dari itu siapapun yang hendak melangsungkan pernikahan khususnya mahasiswa yang berkomitmen menikah hendaknya memperhatikan betul inti dan tujuan pernikahan.

Tujuan pernikahan menurut agama Islam adalah untuk memenuhi petunjuk agama dalam rangka mendirikan keluarga yang harmonis, sejahtera, dan bahagia. Harmonis dalam menggunakan hak dan kewajiban anggota keluarga. Sejahtera artinya terciptanya ketenangan lahir dan batin disebabkan terpenuhinya keperluan hidup dan lahir batinnya sehingga timbulah kebahagiaan yakni kasih sayang antar anggota keluarga¹⁰⁹. Ketika mahasiswa yang berkomitmen menikah merasakan khawatir, ketakutan, tidak tenang, tertekan, dan sampai mengalami kecemasan dalam menjalankan tanggung jawab kuliah dan mempersiapkan pernikahannya di

¹⁰⁷ Zakiah Daradjat. *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*. (Jakarta: Bulan Bintang, 1982). Hlm. 27

¹⁰⁸ M. Nur Ghufon & Rini Risnawati. *Teori-Teori Psikologi*. (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010). Hlm. 141

¹⁰⁹ Abdul Rahman Ghazaly. *Fiqh Munakahat*. (Jakarta: Prenadamedia, 2019). Hlm. 16

hindari dengan macam-macam bentuknya tergantung pribadi individu masing-masing.

Misalnya mencari jalan keluar dengan kuliah sambil kerja dan berusaha untuk berfikir positif. Menurut mahasiswa yang berkomitmen menikah dari hasil penelitian peneliti, mencari jalan keluar masalah dengan tidak berdiam diri dan berfikir positif dapat menghilangkan sedikit perasaan cemas yang dialaminya. Setelah terasa tenang mahasiswa yang berkomitmen menikah pada masa kuliah melaksanakan tanggung jawabnya seperti biasa lagi.

Menurut Prof. Robert Priest pada saat menghadapi kecemasan, tubuh mengadakan reaksi fisik tertentu dan gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda pada masing-masing orang¹¹⁰. Tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa yang memiliki komitmen menikah di Perguruan Tinggi Islam Semarang berbeda-beda, apalagi latar belakang mahasiswa yang memiliki komitmen menikah juga bermacam-macam. Namun, mahasiswa yang memiliki komitmen menikah di Perguruan Tinggi Islam Semarang mencoba bertanggung jawab dengan pilihannya untuk tetap meneruskan pendidikannya hingga selesai.

Melihat data dari hasil penelitian peneliti, kecemasan yang dialami mahasiswa yang memiliki komitmen menikah, mahasiswa merasa tidak tenang karena terbayang-bayang kehidupannya setelah menikah dan merasa beban tanggung jawab semakin besar untuk segera menyelesaikan kuliahnya. Selain merasa tidak tenang, mahasiswa yang berkomitmen menikah pada saat kuliah juga merasa tertekan karena orang tua yang mendesak untuk segera menikah dan opini dari orang-orang disekitarnya mengenai status mahasiswa yang belum lulus namun sudah berkomitmen menikah. Namun, menurut sebagian mahasiswa yang berkomitmen menikah pada masa kuliah dalam hasil penelitian peneliti, berfikir positif dan mencari jalan keluar ketika ada masalah dapat menghilangkan sedikit perasaan cemas yang di alaminya. Setelah merasa tenang mahasiswa

¹¹⁰ Namora Lumonggo Lubis. *Depresi Tinjauan Psikologi*. (Jakarta: Kencana, 2009). Hlm. 15

melaksanakan tanggung jawabnya seperti biasa. Untuk lebih singkatnya dapat melihat tabel berikut ini:

Tabel 4.1
Keadaan Kecemasan Mahasiswa Yang Berkomitmen Menikah Pada Masa Kuliah

No.	Kecemasan Ringan	Kecemasan Sedang
1.	Masih berusaha untuk tetap berfikir positif	Susah tidur (Insomnia)
2.	Ketika memiliki masalah mencari jalan keluarnya	Kurang percaya diri
3.	Motivasi untuk melakukan hal-hal terbaik yang bisa dilakukan.	Malu atau menutup diri
4.	-	Mudah tersinggung
5.	-	Lebih mudah marah
6.	-	Kemampuan konsentrasi menurun
7.	-	Mudah menangis

B. Analisis Upaya Solusi Kecemasan dengan Perspektif Bimbingan Konseling Pernikahan

Kesehatan sangat diperlukan dalam menjalani kehidupan. Pengertian sehat tidak semata-mata berarti bebas dari penyakit atau kecacatan fisik, melainkan juga secara psikis, secara mental, sosial, dan kultural¹¹¹. Manusia sebagai individu, terkadang dilingkupi oleh masalah yang berkaitan dengan perasaan terkekang, sedih atau takut, yang

¹¹¹ Hasyim Hasanah. *Pemahaman Kesehatan Reproduksi Bagi Perempuan: Sebuah Strategi Mencegah Berbagai Resiko Masalah Reproduksi Remaja*. SAWWA. Vol. 11, No. 2, April 2016. Hlm. 231

menyebabkan permasalahan yang lebih serius sehingga menyebabkan ketidaksehatan mental diri individu tersebut dan berdampak pada ketidaksehatan fisik seseorang¹¹². Dengan demikian, persepsi kesehatan yang baik tidak hanya terbatas pada seberapa baik fungsi tubuh akan tetapi kestabilan fungsi tubuh, mental dan rohani juga penting untuk diperhatikan. Salah satu ciri individu yang sehat mentalnya, yaitu terhindar dari rasa cemas.

Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik)¹¹³. Keadaan kecemasan bisa berpengaruh buruk pada seseorang apabila timbulnya sering kali¹¹⁴. Kecemasan merupakan suatu hal yang tidak menyenangkan maka dari itu individu berusaha untuk mengendalikan dan melepaskan dirinya dari kecemasan dengan berbagai cara. Mekanisme penanganan yang dilakukan tidak selalu dilakukan sendiri terkadang beberapa mekanisme penanganan itu akan bekerja sama dalam upaya mengatasi kecemasan. Penanggulangan atau penanganan yang dilakukan hanya bertujuan agar individu terbebas dari berbagai bentuk rasa cemas sehingga dapat menjalani kehidupan kedepannya. Begitu pun yang dilakukan mahasiswa yang berkomitmen menikah pada saat kuliah dalam menghadapi keadaan tertentu yang dapat menimbulkan rasa cemas. Berbagai cara dilakukan agar mereka terhindar dari kecemasan yang dirasakannya.

Dari analisis keadaan kecemasan di atas, menurut peneliti upaya solusi perspektif bimbingan konseling pernikahan yang tepat untuk mengurangi kecemasan mahasiswa yang berkomitmen menikah yang dilakukan individu, diantaranya adalah:

¹¹²Ulin Nihayah. *Peran Komunikasi Interpersonal Untuk Mewujudkan Kesehatan Mental Bagi Konseli*. Islamic Communication Journal. Vol. 01, No. 01, Mei-Oktober 2016. Hlm. 31

¹¹³ Zakiah Daradjat. *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*. (Jakarta: Bulan Bintang, 1982). Hlm. 27

¹¹⁴Savitri Ramaiah. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003). Hlm. 3

1. Solusi Internal adalah upaya yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan dari diri individu

Setiap individu memiliki mekanisme upaya solusi yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan pra nikah yang berbeda-beda. Dalam hal ini peneliti mengamati bahwa upaya yang dilakukan mahasiswa dalam menyelesaikan kecemasan pra nikah yang dialaminya sebagai berikut:

- a. Terapi keagamaan

Pada dasarnya manusia memiliki keterbatasan pengetahuan dalam banyak hal, baik mengenai sesuatu yang tampak maupun yang gaib, dan juga keterbatasan dalam memprediksi apa yang akan terjadi pada dirinya dan orang lain, dan sebagainya. Oleh karena keterbatasan itulah maka manusia perlu memerlukan agama untuk membantu dan memberikan pencerahan spiritual kepada dirinya. Manusia membutuhkan agama tidak sekedar untuk kebaikannya di hadapan Tuhan saja, melainkan juga untuk membantu dirinya menghadapi bermacam-macam problema yang kadang-kadang tidak dapat dipahaminya¹¹⁵.

Dalam agama Islam dapat ditemukan ayat-ayat Al-Qur'an dan hadist yang mengandung tuntunan bagaimana dalam kehidupan di dunia ini manusia bebas dari berbagai keadaan yang buruk seperti depresi, stres, cemas dan sebagainya. Demikian pula do'a-do'a yang pada intinya memohon kepada Allah SWT agar dalam kehidupan ini diberi ketenangan kesejahteraan dan keselamatan baik di dunia maupun diakhirat. Sebagaimana firman Allah dalam Qs. Al-Baqarah ayat: 201

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

٢٠١

¹¹⁵ Nurcholish Madjid. *Islam, Kemodernan, dan Keindonesiaan*. (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2008). Hlm. 45

Artinya: *“Dan di antara mereka ada orang yang berdo’a: “Ya Tuhan Kami, berilah Kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah Kami dari siksa neraka”*

Ayat tersebut menjelaskan bahwa setiap umat muslim mestinya untuk berdo’a meminta kepada Allah SWT agar diberikan keselamatan tidak hanya di dunia tetapi juga di akhirat. Di dunia agar senantiasa dibimbing ke arah yang benar, diberikan ketenangan serta ketentraman dan dijauhkan dari segala gangguan. Di akhirat agar diberikan tempat yang baik bersama orang-orang terpilih dan dijauhkan dari siksa apineraka. Berikut terapi agama yang dilakukan mahasiswa yang memiliki komitmen menikah pada saat kuliah dalam mengatasi kecemasan yang dialami, yaitu terapi beribadah seperti berdo’a, berdzikir, shalat, dan membaca Al-Qur’an.

Pertama, berdo’a dengan memohon pertolongan kepada Allah SWT agar segala masalah yang ada pada dirinya hilang. Berdo’a dapat dilakukan dalam setiap ibadah, baik dalam sholat, puasa, ataupun dalam aktivitas sehari-hari. *Kedua*, berdzikir merupakan cara mengingat kebesaran dan segala kasih sayang Allah SWT yang diberikan kepada hambaNya. Dengan berdzikir sama halnya nilainya dengan terapi rileksasi karena diperoleh rasa tenang dan aman. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Qs. Al-Ra’d ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

Artinya: *(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.*

Ketiga, sholat adalah ibadah yang didalamnya terjadi hubungan rohani antara makhluk dan khaliqnya. Sholat dapat menumbuhkan kepercayaan diri, menghalau kekhawatiran dan rasa takut, menjaga keseimbangan jiwa, memberikan harapan yang terus ada dan memunculkan ketenangan¹¹⁶. Ritual sholat memiliki keutaman besar bagi manusia, termasuk juga sebagai terapi psikis yang bersifat kuratif (penyembuhan), preventif (pencegahan) dan konstruktif (membina/memperbaiki) sekaligus memberikan manfaat pada pengamalnya. Banyak kemukjizatan yang bisa didapatkan dalam sholat baik sholat wajib ataupun sholat sunnah. Hal ini seperti yang telah dipercayai pada umumnya diantaranya mahasiswa. Saat rasa cemas mulai melanda, mereka melaksanakan sholat wajib lima waktu selain itu juga menjalankan ibadah sholat sunnah yaitu sholat Dhuha dan Tahajud. Mereka mempercayai bahwa berkah dari sholat yang mereka laksanakan termasuk sholat wajib dan sunnah itu luar biasa pengaruhnya bagi mereka.

Keempat, membaca ayat suci Al-Qur'an. Didalam Al-Qur'an sebagai dasar dan sumber ajaran Islam banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal yang principal dalam kesehatan mental¹¹⁷. Firman Allah SWT dalam QS. Al-Israa' ayat 82:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ٨٢

Artinya: *Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan*

¹¹⁶ Juli Andriyani. *Terapi Religius Sebagai Strategi Peningkatan Motivasi Hidup Lanjut Usia*. Jurnal Abayan. Vol. 19, No. 28, Juli-Desember 2013. Hlm.34

¹¹⁷ Juli Andriyani. *Terapi Religius Sebagai Strategi Peningkatan Motivasi Hidup Lanjut Usia*. Jurnal Abayan. Vol. 19, No. 28, Juli-Desember 2013. Hlm. 35

Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian

Ayat diatas menjelaskan bahwa bacaan Al-Qur'an tidak hanya menjadi obat mujarab untuk menghilangkan perasaan buruk seperti takut, gelisah, cemas yang muncul karena perasaan tidak berdaya dalam diri, namun bacaan Al-Qur'an juga mampu mengobati semua ketidakstabilan jiwa dan kegoncangan psikis maupun mental.

2. Terapi Konseling

Bentuk terapi ini menganut terapi realitas dengan tujuan mencapai otonomi. Otonomi yaitu kematangan emosional yang diperlukan individu untuk mengganti dukungan eksternal (dari luar individu) dengan dukungan internal (dari dalam individu). Kematangan emosional ditandai dengan kesediaan bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya¹¹⁸. Terapi realitas biasa ditandai sebagai terapi yang aktif secara verbal. Prosedur-prosedurnya difokuskan pada kekuatan-kekuatan dan potensi-potensi klien yang dihubungkan dengan tingkah lakunya sekarang dan usahanya untuk mencapai keberhasilan hidup¹¹⁹.

Mahasiswa biasanya melakukan terapi ini dengan pasangan, orang tua, keluarga, teman dan dosen. Mahasiswa menceritakan penyebab kecemasan yang dirasakannya dan orang yang mendengarkan cerita memberikan bantuan solusi berupa motivasi, saran atau bahkan cerita gambaran tentang realitas yang ada agar kualitas pribadinya meningkat, sehingga mahasiswa yang berkomitmen menikah pada saat kuliah tetap menyelesaikan kuliahnya dan mempersiapkan pernikahannya karena sudah menjadi tanggung jawab atas pilihannya sendiri. Dalam hal ini lebih berorientasi pada pemahaman individu mengenai keadaan

¹¹⁸ Namora Lumanggo Lubis. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Hlm. 188

¹¹⁹ Gerald Corey. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. (Bandung: PT. Refika Aditama, 2013). Hlm. 277

dirinya, sehingga mahasiswa yang berkomitmen menikah menjadi lebih yakin dan termotivasi untuk menyelesaikan kuliah dan mempersiapkan pernikahannya.

Dari penjelasan tersebut sesuai dengan bimbingan konseling pernikahan yaitu membantu individu memecahkan masalah-masalah yang sedang dihadapinya berkaitan dengan keadaan dirinya dan keputusannya untuk menikah pada saat kuliah. Senada dengan salah satu tujuan dari bimbingan konseling pernikahan yaitu mencegah serta mengatasi timbulnya masalah-masalah yang berkaitan dengan (kesiapan) pernikahannya, seperti dengan jalan memahami hakikat dantujuan pernikahan, persyaratan dan kesiapan menjelang pernikahan, dan melaksanakan pernikahan yang sesuai dengan ketentuan (syariat) Islam¹²⁰.

Pelaksanaan konseling pernikahan bukan hanya dilakukan kepada klien yang telah melakukan pernikahan dan hubungan pernikahannya mengalami problem, tetapi konseling pernikahan juga bisa dilaksanakan pada pasangan yang ingin melaksanakan pernikahan. Dengan demikian konseling pernikahan mencakup konseling pra pernikahan dan juga pasca pernikahan¹²¹.

Beberapa metode bimbingan konseling pernikahan dilakukan secara individu oleh mahasiswa yang berkomitmen menikah pada saat kuliah, karena secara khusus tidak ada lembaga atau instansi yang menyelenggarakan bimbingan konseling pernikahan untuk mengatasi kecemasan pra nikah. Oleh karena itu, sebagai upaya mengatasi kecemasan pra nikah yang dialaminya, metode bimbingan konseling pernikahan yang dilakukan mahasiswa yang berkomitmen menikah pada saat kuliah, diantaranya:

¹²⁰ Ainur Rahim Faqih. *Bimbingan Dan Konseling Islam*. (Yogyakarta: UII Press, 2001). Hlm. 86

¹²¹ Abdul Basit. *Konseling Perkawinan Dalam Perspektif Al-Qur'an*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam. Vol. 7, No. 2, Desember 2016. Hlm. 179

Pertama, Concurrent marital counseling yaitu dalam pendekatan ini konselor mempelajari kehidupan masing-masing yang dijadikan bahan dalam pemecahan masalah “pribadi” maupun masalah yang berhubungan dengan perkawinannya¹²². *Kedua, Conjoint marital counseling* yaitu pendekatan ini digunakan ketika kedua partner dimotivasi untuk bekerja dalam hubungan, penekanan pada pemahaman dan modifikasi hubungan¹²³. Terapi ini digunakan mahasiswa melakukan bimbingan dan konsultasi dengan orang tua.

Konselor dalam memberikan bantuan proses konseling dalam sebuah keluarga bisa menggunakan berbagai macam pendekatan. Banyak model konseling yang proses kegiatannya mengaitkan relasi antar anggota keluarga salah satunya adalah menggunakan terapi keluarga eksperiensial. Pendekatan ini menekankan pada pentingnya mengalami dan mengekspresikan emosi *here and now*. Tipe terapi ini menekankan pada proses pertumbuhan alamiah dalam keluarga, membantu para anggota keluarga untuk meningkatkan rasa memiliki keluarga, juga meningkatkan kemampuan keluarga itu untuk memberikan kebebasan sebagai individu kepada setiap anggotanya¹²⁴. Mahasiswa berusaha mencurahkan segala perasaan yang dialaminya kepada keluarga dan berharap keluarga memberikan fasilitas, motivasi supaya anak-anaknya merasa lebih tenang.

Ketiga, premarital counseling adalah konseling yang dilakukan untuk mempersiapkan perkawinan. Konseling ini berisi tentang wawasan pernikahan, problematika dalam rumah tangga dan cara-cara mengatasinya, membangun komunikasi antar anggota keluarga, dan lain sebagainya¹²⁵. Mahasiswa yang berkomitmen menikah mengikuti

¹²² Latipun. *Psikologi Konseling*. (Malang: UMM Press, 2015). Hlm. 164-165

¹²³ Latipun. *Psikologi Konseling*. (Malang: UMM Press, 2015). Hlm. 164-165

¹²⁴ Widayat Mintarsih. *Peran Terapi Keluarga Eksperiensial Dalam Konseling Anak Untuk Mengelola Emosi*. SAWWA. Vol. 8, No. 2, April 2013. Hlm. 298

¹²⁵ Abdul Basit. *Konseling Perkawinan Dalam Perspektif Al-Qur'an*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam. Vol. 7, No. 2, Desember 2016. Hlm. 180

seminar pra nikah dalam beberapa kesempatan seperti di kampus, KUA dan media sosial. Hal ini dilakukan sebagai bentuk persiapan menjelang pernikahan dan penting untuk menambah wawasan tentang pernikahan dan berumah tangga. Wawasan seputar pernikahan sangatlah luas, diantaranya mengenai pentingnya kesehatan reproduksi.

Mempersiapkan masa depan yang sehat dan cerah dapat dilakukan dengan memelihara dan memahami masalah kesehatan reproduksi. Kondisi ini diarahkan pada upaya *preventif* (pencegahan) bagi seorang untuk mengembangkan organ reproduksinya secara matang. Bebas dari cacat dan penyakit menular seksual lainnya, yang tentu akan berdampak pada masa depan¹²⁶. Wawasan seputar kesehatan reproduksi penting untuk di persiapkan sejak dini agar lebih dijaga dan dirawat agar terhindar dari penyakit, hal ini bisa dipelajari dari buku, jurnal, media sosial, seminar atau sharing dengan teman, orang tua, dosen dan orang yang sekiranya memahami tentang kesehatan reproduksi.

4. Terapi Rileksasi

Rileksasi yang peneliti amati dari hasil wawancara adalah keadaan rileks untuk mengurangi tekanan mahasiswa dalam menghadapi situasi dan kondisi menjelang pernikahan. Upaya untuk mengurangi tekanan sebagai mahasiswa yang berkomitmen menikah pada saat kuliah sifatnya lebih individu, maksudnya adalah mekanisme seseorang dalam mengurangi tekanan yang menyebabkan kecemasan antara individu yang satu dengan yang lainnya berbeda. Rileksasi yang dilakukan mahasiswa dengan berfikir positif, mencari kesibukan yang baik sekaligus bermanfaat misalnya *kerjapart time* atau *online shop*, jalan-jalan, refreking, kumpul dengan teman dan keluarga dan mendekatkan

¹²⁶ Hasyim Hasanah. *Pemahaman Kesehatan Reproduksi Bagi Perempuan: Sebuah Strategi Mencegah Berbagai Resiko Masalah Reproduksi Remaja*. SAWWA. Vol. 11, No. 2, April 2016. Hlm. 235

diri kepada Allah SWT. Terapi rileksasi bertujuan untuk menurunkan tingkat rangsangan seseorang dan membawa suatu keadaan yang lebih tenang, baik secara psikologis dan fisiologis. Secara psikologis seperti menghasilkan perasaan sehat, tenang, damai, dan perasaan berada dalam kendali. Secara fisiologis menghasilkan penurunan tekanan darah, pernafasan, dan detak jantung seharusnya muncul¹²⁷.

¹²⁷ Ivancevich, M. John. *Perilaku Dan Manajemen Organisasi*. (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006). Hlm. 317

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian yang sudah diuraikan di atas, maka dapat peneliti simpulkan bahwa:

1. Keadaan kecemasan pra nikah mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam Semarang tergolong dalam kategori ringan dan sedang, tidak sampai pada kategori berat atau panic. Kecemasan ringan yang dialami mahasiswa adalah mahasiswa masih memiliki kemauan untuk melanjutkan pendidikannya, pada saat mahasiswa memiliki masalah masih mau mencari solusinya, mahasiswa masih memiliki motivasi untuk melanjutkan kegiatan sehari-hari dan melakukan hal terbaik yang mereka bisa lakukan. Kecemasan sedang yaitu mahasiswa mengalami tidak percaya diri, merasa malu dengan teman, mudah marah, konsentrasi menurun, susah tidur, tertekan, tidak tenang, khawatir akan suatu hal, mudah tersinggung, dan bahkan mudah menangis.

Tingkatan kecemasan tersebut di atas menyebabkan tekanan-tekanan bagi mahasiswa yang berkomitmen menikah dalam menghadapi tanggung jawabnya untuk segera menyelesaikan pendidikan dan persiapan pernikahannya. Gejala kecemasan yang dialami mahasiswa yang berkomitmen menikah pada saat kuliah diantaranya: pesimis, khawatir, bingung, tidak tenang, konsentrasinya terbagi-bagi, bahkan keteteran dalam menyelesaikan beberapa tanggung jawabnya dalam kuliah atau persiapan pernikahannya.

2. Secara khusus tidak ada lembaga atau instansi yang menyelenggarakan bimbingan konseling pernikahan untuk mengatasi kecemasan pra nikah. Oleh karena itu, sebagai upaya mengatasi kecemasan pra nikah solusi yang dilakukan mahasiswa yang berkomitmen menikah pada saat kuliah dalam menghadapi kecemasan dengan perspektif bimbingan konseling pernikahan, yaitu: 1) Solusi Internal, terapi keagamaan yang dilakukan

dengan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan melaksanakan ibadah seperti berdo'a, sholat (Sholat wajib dan sunnah), berdzikir, dan membaca Al-Qur'an. 2) Terapi Konseling atau konsultasi, seperti *concurrentmarital counseling*, *conjoint marital counseling*, dan *premarital counseling* atau mahasiswa melakukan konsultasi dan *sharing* (berbagi cerita) dalam menghadapi kecemasan dengan orang tua, pasangan, keluarga, teman, atau dosen. 4) Terapi relaksasi, misalnya berfikir positif, mencari kesibukan yang baik sekaligus bermanfaat dengan kerja, jalan-jalan, refreking, kumpul dengan teman dan keluarga, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat peneliti simpulkan bahwa banyaknya problem kecemasan yang dialami mahasiswa yang berkomitmen menikah pada saat kuliah agar segera diatasi. Kecemasan merupakan masalah yang sangat mengganggu apabila pemecahannya tidak sesuai dengan yang dicemaskan, yang akhirnya bisa menghambat kehidupan mahasiswa dalam mempersiapkan pernikahan dan proses menyelesaikan kuliahnya. Baiknya mahasiswa yang berkomitmen menikah pada saat kuliah disarankan untuk lebih mempersiapkan diri untuk menyandang status peran baru (istri/suami) sekaligus juga sebagai mahasiswa dari segi fisik dan psikologisnya agar dapat beradaptasi dengan kehidupan selanjutnya. Selain itu, perlu adanya bimbingan pra nikah, agar mendapatkan gambaran mengenai kehidupan pernikahan yang sejatinya banyak tantangan yang harus dihadapi mulai dari kebutuhan keluarga, kehamilan, sampai mengurus anak dan mengurus keluarga. Sehingga dengan adanya bimbingan pra nikah kecemasan menjelang pernikahan bisa di turunkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhim, M. Fauzil. 2002. *Indahnya Pernikahan Dini*. Jakarta: Gema Insani Press
- Anisaningtyas , Galuh P & Yulianti Dwi Astuti. 2011. Pernikahan Di Kalangan Mahasiswa S-1. *Jurnal Proyeksi*. Vol. 6 (2)
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsib, Ibnu & M. Fajar Dalimunte. 2019. *Merawat Kekeyaan Bangsa dan Negara*. Jawa Barat: Guepedia
- Atabik, Ahmad. 2015. Dari Konseling Perkawinan Menuju Keluarga “Samara”. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. Vol. 6, No. 1
- Baroroh, Umul. 2015. *Fiqh Keluarga Muslim Indonesia*. Semarang: CV. Karya Abadi Jaya
- Basit, Abdul. 2016. Konseling Perkawinan Dalam Perspektif Al-Qur’an. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. Vol. 7, No. 2
- Dahlan. 2015. *Fikih Munakahat*. Yogyakarta: Deepublish
- Daradjat, Zakiah. 1982. *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang
- Direktur Bina KUA dan Keluarga Sakinah. 2018. *Fondasi Keluarga Sakinah Bacaan Mandiri Calon Pengantin*. Jakarta: Subdit Bina Keluarga Sakinah Direktorat Bina KUA & Keluarga Sakinah Ditjen Bimas Islam Kemenag RI
- Fuziah, Fitri & Julianty Widuri. 2007. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI Press)
- Gerald Corey. 2013. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama

- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawati. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Gunawan, Imam. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif (Teori dan Praktik)*. Jakarta: Bumi Aksara
- Hawari, Dadang. 2004. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa
- Hasanah, Hasyim. 2016. *Pemahaman Kesehatan Reproduksi Bagi Perempuan: Sebuah Strategi Mencegah Berbagai Resiko Masalah Reproduksi Remaja*. SAWWA. Vol. 11, No. 2
- Hasanah, Hasyim. 2016. *Teknik-Teknik Observasi*. Jur. at-Taqaddum, Vol. 8, No. 1,
<https://www.bkkbn.go.id/detailpost/nikah-muda> (Republika, 5 September 2018), diakses 10/4/2020
- <http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2014/03/Motif-Faktor-Pendorong-Dan-Persepsi-Kawin-Usia-Muda.pdf>, diakses pada 13/4/2020
- Idrus , Muhammad. 2009. *Metode Ilmu Sosial*. Yogyakarta: Erlangga
- Ivancevich, M. John. 2006. *Perilaku Dan Manajemen Organisasi*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Juli Andriyani. 2013. *Terapi Religius Sebagai Strateg Peningkatan Motiasi Hidup Lanjut Usia*. Jurnal Abayan. Vol. 19, No. 28
- Kertamuda, Fatchiah E. 2009. *Konseling Pernikahan Untuk Keluarga Indonesia*. Jakarta: Salemba Humanika,
- Latipun. 2015. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press
- Lubis, Namora Lumonggo. 2009. *Depresi Tinjauan Psikologi*. Jakarta: Kencana

- Luddin, Abu Bakar M. 2010. *Dasar-Dasar Konseling Tinjauan Teori Dan Praktik*. Bandung: Citapustaka Media Perintis
- Luthfi, Moh. Fatih. 2018. Konsepsi Bimbingan Dan Konseling Untuk Pernikahan dan Keluarga Islami. *Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*. Vol. 2, No. 1
- Mahmudah. 2015. *Bimbingan Dan Konseling Keluarga Perspektif Islam*. Semarang: CV. Karya Abadi Jaya
- Maryatul Kibtyah. 2014. *Peran Konseling Keluarga Dalam Menghadapi Gender Dengan Segala Permasalahannya*. SAWWA. Vol. 9, No. 2
- Maramis, Willy F& Albert A. Maramis. 2009. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2*. Surabaya: Airlangga University Press
- Mardani. 2016. *Hukum Keluarga Islam di Indonesia*. Jakarta: Kencana
- Moleong, Lexy J. 2013. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Muliawan, Jasa Ungguh. 2014. *Metodelogi Penelitian Pendidikan; Dengan Studi Kasus*. Yogyakarta: Gava Media
- Musnamar, Thohari. 1992. *Dasar-Dasar Konseptual Dan Konseling Islami*. Yogyakarta: UII Press
- Najati, Muhammad Utsman. 2007. *Psikologi Qu'ani (Psiokologi Dalam Perspektif Al-Qur'an)*. Solo: Aulia Press
- Narbuko, Cholid & Abu Ahmadi. 2005. *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Nazir. Moh. 2005. *Metode Penelitian*. Bogor: Galia Indonesia
- Nevid, dkk. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga
- Nurcholish Madjid. 2008. *Islam, Kemodernan, dan Keindonesiaan*. Bandung: PT Mizan Pustaka

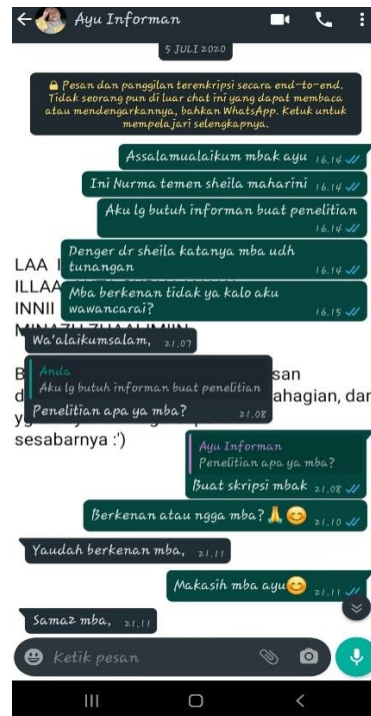
- Prayitno & Erman Amti. 2013. *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ramaiah, Savitri. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor
- Sarah, dkk. 2018. Persepsi Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Terhadap Pernikahan di Kalangan Mahasiswa. *JOM FKIP*. Vol 5 Edisi 1
- Sari, Fitri & Euis Sunarti. 2013. Kesiapan Menikah Pada Dewasa Muda Dan Pengaruhnya Terhadap Usia Menikah. *Jurnal Ilmu Keluarga & Koneling*. Vol. 6, No. 3
- Sarwat, Ahmad. 2019. *Ensiklopedia Fikih Inonesia 8: Pernikahan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Semiun, Yustinus. 2006. *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius
- Stuart , Gail W. 2006. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. Jakarta: EGC
- Sudarto. 1996. *Metodologi Penelitian Filsafat*. Jakarta: RajaGrafindo Persada
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2012. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta
- Supratiknya. 1995. *Mengenal Perilaku Abnormal*. Yogyakarta: Kanisius
- Surbakti. 2005. *Sudah Siapkah Menikah*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo
- Syamsyuddin. 2016. *Pengantar Sosiologi Dakwah*. Jakarta: Kencana
- TIM REDAKSI BIP. 2017. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.

- Tsany, Fitriana. 2015. Trend Pernikahan Dini di Kalangan Remaja (Studi Kasus di Kabupaten Gunung Kidul Yogyakarta Tahun 2009-2012). *Jurnal Ilmu Sosiologi Agama*. Vol. 9, No. 1
- Ulin Nihayah. 2019. *Komunikasi Konseling Dalam Penyelesaian Tugas Akhir*. Jurnal Dakwah Risalah. Vol. 30, No. 1
- Ulin Nihayah. 2016. *Peran Komunikasi Interpersonal Untuk Mewujudkan Kesehatan Mental Bagi Konseli*. Islamic Communication Journal. Vol. 01, No. 01
- Walgito, Bimo. 2005. *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karir)*. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Walgito, Bimo. 2017. *Bimbingan Dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Widayat Mintarsih. 2013. *Peran Terapi Keluarga Eksperiensial Dalam Konseling Anak Untuk Mengelola Emosi*. SAWWA. Vol. 8, No. 2
- Yustisia, Seri Pustaka. 2006. *Kompilasi Hukum Islam pasal*. Yogyakarta: Pustaka Widyatama

PANDUAN WAWANCARA

1. Apa alasan Anda untuk komitmen menikah sambil kuliah?
2. Terkait dengan keadaan menjelang pernikahan pada saat masih kuliah yang sedang Anda alami, apakah ada perasaan cemas terhadap kondisi saat ini?
3. Sejak kapankah tepatnya Anda mulai merasakan kecemasan tersebut?
4. Hal-hal apa saja yang dirasakan selama menjelang pernikahan pada saat masih kuliah?
5. Adakah perubahan yang Anda sadari dari kondisi fisik, perilaku dan emosi selama menjelang pernikahan pada saat masih kuliah?
6. Apakah aktivitas keseharian yang dijalani menjelang pernikahan pada saat masih menjalani pendidikan?
7. Untuk mempersiapkan pernikahan hal apa saja yang sudah dipersiapkan?

LAMPIRAN



Gambar 1. Kesiediaan Informan Untuk Diwawancarai



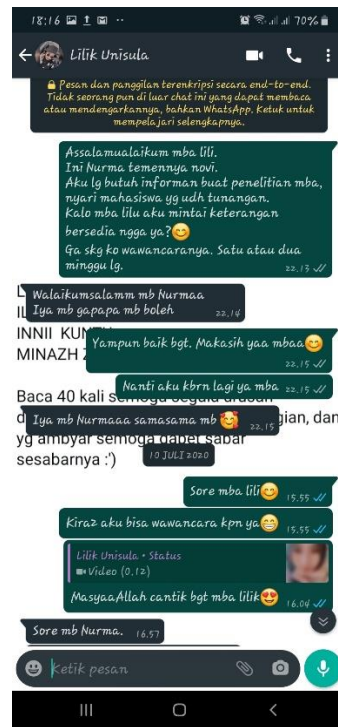
Gambar 2. Kesiediaan Informan Untuk Diwawancarai



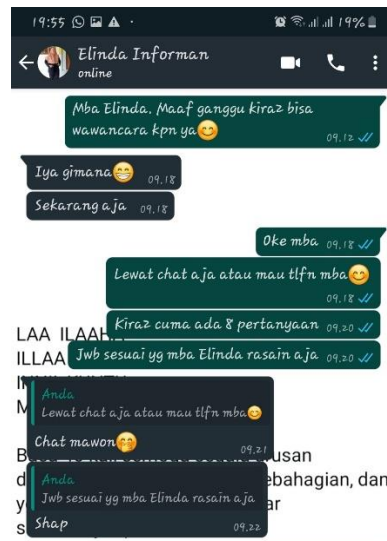
Gambar 3. Kesiediaan Informan Untuk Diwawancarai



Gambar 4. Kesiediaan Informan Untuk Diwawancarai



Gambar 5. Kesiediaan Informan Untuk Diwawancarai



Gambar 6. Proses Wawancara Via Whatsapp



Gambar 7. Proses Wawancara *Via Video Call*



Gambar 8. Proses Wawancara *Via Video Call*



Gambar 9. Proses Wawancara *Via Video Call*

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Nurma Aisyah Imani

Tempat dan Tanggal Lahir : Pemalang, 10 Mei 1998

Alamat : Jl. Madukoro RT 01/ 07 Kel. Wanarejan Selatan,
Kec. Taman, Kab. Pemalang - Jawa Tengah

Email : nurmaaisyah98@gmail.com

Riwayat Pendidikan

2004-2010 : SD Negeri 05 Wanarejan Selatan

2010-2013 : SMP Negeri 7 Pemalang

2013-2016 : SMA Negeri 3 Pemalang