



Research Article

Pengaruh Pemulihan Emosional melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam terhadap Kesiapan Pernikahan dan Kesiapan Membangun Keluarga Sakinah

Sarimah, Fenti Hikmawati, Aep Kusnawan

Pascasarjana Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

Corresponding Author, Email: Sarimahidris90@gmail.com (Sarimah)



Copyright © 2026 by Authors, Published by AL-AFKAR: Journal For Islamic Studies. This is an open access article under the CC BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>).

Received : June 02, 2026
Accepted : August 03, 2026

Revised : July 04, 2026
Available online : September 05, 2026

How to Cite: Sarimah, Fenti Hikmawati and Aep Kusnawan. (2026) "The Impact of Emotional Recovery through Islamic Guidance and Counseling Services on Marriage Readiness and Readiness to Build a Sakinah (Serene and Harmonious) Family", *al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 9(4), pp. 1-13. doi: 10.31943/afkarjournal.v9i4.2431.

The Impact of Emotional Recovery through Islamic Guidance and Counseling Services on Marriage Readiness and Readiness to Build a Sakinah (Serene and Harmonious) Family

Abstract. This study aims to analyze the impact of emotional recovery facilitated through Islamic counseling services on two key aspects: marriage readiness and readiness to build a sakinah (peaceful and harmonious) family. The initial hypothesis posited a positive influence of this emotional recovery on both dependent variables. Data were collected via questionnaires containing statements rated on a Likert scale, designed based on the dimensions and indicators of the variables: emotional recovery through Islamic counseling services, marriage readiness, and readiness to build a sakinah family. Data analysis techniques employed included validity and reliability testing, simple linear regression analysis,

hypothesis testing, and the determination of the coefficient of determination. The study sample consisted of 81 members of IRMA Al-Fatta at SMAN 1 Talaga. A significant influence was found between Emotional Recovery through Islamic Counseling Services (X) and marriage readiness (Y₁), with a calculated F-value (215.250) exceeding the F-table value (3.94) and a significance value of 0.000 (<0.05). This indicates that Emotional Recovery through Islamic Counseling Services (X) is effective in fostering marriage readiness (Y₁). Similarly, a significant influence was found between Emotional Recovery through Islamic Counseling Services (X) and readiness to build a sakinah family (Y₂), with a calculated F-value (99.546) exceeding the F-table value (3.94) and a significance value of 0.000 (<0.05). This indicates that Emotional Recovery through Islamic Counseling Services (X) is effective in fostering readiness to build a sakinah family (Y₂).

Keywords: Emotional Recovery Through Islamic Guidance and Counseling Services, Marital Readiness and readiness to build a sakinah (harmonious and peaceful) family

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemulihan emosional yang difasilitasi melalui layanan bimbingan konseling Islam terhadap dua aspek penting: kesiapan pernikahan dan kesiapan membangun keluarga sakinah. Hipotesis awal penelitian ini menduga adanya pengaruh positif dari pemulihan emosional tersebut terhadap kedua variabel terikat ini. Pengumpulan data dengan penyebaran angket/kuisisioner yang berisikan daftar pernyataan dengan jawaban skala likert dengan dibuat berdasarkan dimensi dan indikator dari variabel pemulihan emosional melalui layanan bimbingan konseling Islam, kesiapan pernikahan dan kesiapan membangun keluarga sakinah. Teknik analisis data yang digunakan merupakan uji validitas, reliabilitas, analisis regresi linear sederhana, pengujian hipotesis dan koefisien determinasi. Sampel dalam penelitian ini merupakan anggota IRMA Al-Fatta SMAN 1 Talaga sebanyak 81 responden. Terdapat pengaruh yang signifikan antara Pemulihan Emosional Layanan Bimbingan Konseling Islam (X) Terhadap kesiapan pernikahan (Y₁). Dengan didapatkan nilai F hitung lebih besar daripada F tabel, $215,250 > 3.94$ dan nilai signifikan $0.000 < 0.05$. Hal ini berarti bahwa Pemulihan Emosional Layanan Bimbingan Konseling Islam (X) terbukti efektif dalam membantu kesiapan pernikahan (Y₁). Terdapat pengaruh yang signifikan antara Pemulihan Emosional Layanan Bimbingan Konseling Islam (X) terhadap Kesiapan Membangun Keluarga Sakinah (Y₂) dengan didapatkan nilai jika F hitung lebih besar daripada F tabel, $99,546 > 3.94$ dan nilai signifikan $0.000 < 0.05$. Hal ini berarti bahwa Pemulihan Emosional Layanan Bimbingan Konseling Islam (X) terbukti efektif dalam membantu Kesiapan Membangun Keluarga Sakinah (Y₂).

Kata Kunci: Pemulihan Emosional Melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam, Kesiapan Pernikahan dan Kesiapan Membangun Keluarga Sakinah

PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan ikatan sakral antara laki-laki dan perempuan yang bertujuan untuk membangun kehidupan bersama guna mencapai keseimbangan dalam aspek psikologis, biologis, sosial, dan spiritual. Dalam ajaran Islam, pernikahan tidak hanya dipandang sebagai kontrak sosial, tetapi juga sebagai bentuk ibadah yang memiliki makna suci serta tanggung jawab yang besar.¹ Selain itu, dalam perspektif psikologi, pernikahan berperan penting dalam pemenuhan kebutuhan emosional dan kesejahteraan psikologis individu.²

Kesiapan individu menjadi faktor yang sangat penting, agar pernikahan dapat berlangsung dengan harmonis. Kesiapan ini mencakup berbagai aspek, seperti fisik,

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

²Becker, G. S. (1991). *A Treatise on the Family*. Harvard University Press

mental, emosional, dan finansial. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019 tentang Perkawinan, usia minimal untuk menikah ditetapkan pada 19 tahun bagi laki-laki dan perempuan. Aturan ini bertujuan untuk menjamin bahwa pasangan yang menikah telah memiliki kematangan dalam mengambil keputusan serta kesiapan dalam menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan berumah tangga.

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

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

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

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

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

³ Gitayanti, F., dkk. (2016). *Psikologi Perkawinan dan Keluarga*. Jakarta: Kencana.

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

komunikasi, pemecahan masalah, maupun pengambilan keputusan bersama pasangan.

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

Pernikahan yang harmonis tidak hanya bergantung pada usia atau status sosial, tetapi juga pada kesiapan individu dalam menghadapi berbagai tantangan dalam rumah tangga. Persiapan yang matang, baik dari aspek psikologis, emosional, maupun finansial, menjadi faktor utama dalam membangun rumah tangga yang bahagia, langgeng, dan Sejahtera.⁶ Ketidaksiapan emosional dan sosial dalam pernikahan dapat menyebabkan berbagai permasalahan, seperti konflik rumah tangga, ketidakpuasan dalam hubungan, hingga perceraian.

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

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

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

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

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

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

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

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

Persiapan psikologis sebelum menikah sangat penting untuk membantu pasangan memahami peran dan tanggung jawab mereka dalam pernikahan. Kesiapan ini mencakup kemampuan mengelola konflik, beradaptasi dengan perubahan, serta membangun hubungan yang saling mendukung dan menghargai. Bimbingan pranikah juga dapat menjadi langkah preventif dalam mengatasi potensi permasalahan rumah tangga di masa depan⁹. Dengan adanya persiapan yang matang, pasangan memiliki peluang lebih besar untuk mencapai pernikahan yang harmonis, bahagia, dan bertahan dalam jangka panjang.

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

Salah satu indikator utama dari kematangan emosional merupakan kecerdasan emosional (Emotional Intelligence/EQ). Kecerdasan emosional mencerminkan kemampuan seseorang dalam mengenali dan memahami emosinya sendiri serta

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

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

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

emosi pasangan. Selain itu, kecerdasan emosional juga mencakup keterampilan dalam mengelola emosi, baik dalam situasi sulit maupun saat berinteraksi dengan pasangan. Kemampuan ini sangat berpengaruh terhadap berbagai aspek dalam pernikahan. Misalnya, komunikasi yang sehat dapat terjalin dengan baik ketika kedua pasangan memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. Mereka dapat mengekspresikan perasaan dan pendapat dengan jelas tanpa menyakiti satu sama lain. Selain itu, dalam menghadapi konflik, kecerdasan emosional membantu seseorang untuk tetap tenang, berpikir jernih, dan mencari solusi terbaik tanpa terbawa emosi negatif.

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

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

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

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

Kesadaran spiritual yang kuat memberikan fondasi bagi seseorang untuk lebih memahami makna hubungan, sehingga mereka lebih terbuka dalam berkomunikasi,

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

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

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

bersikap adil, serta menghargai perbedaan dengan pasangannya. Dalam kehidupan berumah tangga, konflik dan perbedaan pendapat merupakan hal yang wajar. Namun, dengan adanya nilai-nilai religius yang dipegang teguh, individu cenderung lebih mampu mengelola perbedaan dengan sikap toleransi, empati, dan rasa saling menghargai.

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

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

Kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam kesiapan pernikahan dan keberlangsungan rumah tangga. Selain itu, pemahaman agama yang mendalam juga dapat menjadi faktor pendukung dalam menciptakan keharmonisan dalam hubungan suami istri. Oleh karena itu, sebelum memasuki jenjang pernikahan, individu perlu mengembangkan kecerdasan emosional serta memperkuat nilai-nilai spiritual agar dapat membangun kehidupan pernikahan yang bahagia, stabil, dan penuh keberkahan.

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

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

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

Penelitian yang dilakukan oleh Mawaddah dkk,¹⁵ ditemukan bahwa kesiapan perempuan dalam menghadapi pernikahan 1,3% lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, perempuan memiliki kesadaran dan kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi peran baru mereka setelah menikah. Namun, meskipun secara statistik perempuan lebih siap, kenyataannya mereka masih menghadapi tekanan sosial dan budaya yang lebih besar dibandingkan laki-laki. Tekanan ini dapat berasal dari ekspektasi keluarga, norma masyarakat, serta peran gender yang mengharuskan perempuan untuk lebih banyak beradaptasi dibandingkan pasangan laki-laki mereka.

Mengatasi dampak psikologis yang negatif setelah pernikahan, penting bagi perempuan untuk memiliki strategi yang efektif dalam menghadapi perubahan tersebut,¹⁶ salah satu upaya penting dalam mengurangi risiko depresi merupakan dengan membangun mekanisme koping yang baik dalam menghadapi peristiwa kehidupan yang penuh tantangan. Individu yang memiliki strategi koping yang baik dapat mengelola stres dengan lebih efektif dan mengurangi kemungkinan mengalami trauma atau gangguan emosional yang berkepanjangan. Beberapa strategi yang dapat dilakukan antara lain merupakan mencari dukungan sosial dari keluarga dan teman, mengembangkan keterampilan komunikasi dengan pasangan, serta tetap mempertahankan aktivitas yang memberikan kepuasan dan makna dalam kehidupan.

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

Selain komunikasi yang baik, dukungan emosional dari pasangan juga memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental perempuan dalam pernikahan. Pasangan yang saling mendukung dan memahami akan menciptakan lingkungan yang lebih positif dan minim tekanan emosional. Selain itu, perempuan juga perlu diberikan ruang untuk tetap mengembangkan potensi diri mereka, baik dalam bidang pendidikan, karier, maupun kehidupan sosial. Dengan adanya keseimbangan antara peran dalam rumah tangga dan pengembangan diri, perempuan dapat menjalani kehidupan pernikahan dengan lebih sehat secara psikologis.

Meskipun perempuan memiliki kesiapan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki dalam menghadapi pernikahan, mereka tetap rentan mengalami tekanan

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

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

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

emosional akibat perubahan besar dalam kehidupan mereka. Oleh karena itu, penting bagi perempuan untuk memiliki strategi koping yang baik, membangun komunikasi yang sehat dengan pasangan, serta mendapatkan dukungan emosional yang cukup agar dapat menjalani kehidupan pernikahan yang harmonis dan sejahtera.

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

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

Kalangan anak muda yang sedang memasuki fase transisi kehidupan dan rentan terhadap berbagai tantangan emosional, pengkhianatan dapat meninggalkan dampak psikologis yang signifikan. Pengkhianatan sering kali menyebabkan trauma emosional, menurunnya kepercayaan diri, serta ketidakpastian dalam hubungan jangka panjang. Maka dari itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai bagaimana pendekatan bimbingan konseling Islam dapat mendukung pemulihan emosional dan membangun kesiapan pernikahan. Bimbingan konseling Islam dalam konteks ini tidak hanya mencakup aspek psikologis, tetapi juga memperhatikan elemen spiritual yang dapat membantu individu dalam proses pengampunan, introspeksi diri, dan pemulihan diri secara holistik. Sebagai bentuk terapi yang menyeluruh, bimbingan konseling Islam diharapkan mampu membimbing individu dalam mengatasi rasa trauma akibat pengkhianatan dan membentuk dasar emosional yang kokoh untuk membangun komitmen pernikahan. Proses menuju pernikahan memerlukan kesiapan yang menyeluruh, baik secara emosional, mental, maupun spiritual. Namun, perjalanan tersebut tidak selalu berjalan dengan mudah. Dalam beberapa kasus, individu dihadapkan pada tantangan besar yang menguji komitmen

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

dan kesiapan mereka, salah satunya merupakan trauma yang muncul akibat infidelitas.

Penghianatan sering kali meninggalkan luka emosional yang dalam. Tidak hanya kepercayaan yang hancur, tetapi juga muncul rasa takut, kecemasan, bahkan keraguan yang menghambat seseorang untuk melangkah ke jenjang pernikahan. Trauma akibat infidelitas dapat memengaruhi cara pandang individu terhadap hubungan, memunculkan ketidakstabilan emosional, dan menciptakan ketidakyakinkan dalam membangun komitmen jangka panjang.

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

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

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yaitu metode yang menggambarkan atau menjelaskan suatu masalah yang hasilnya dapat digeneralisasikan.¹⁹ Metode kuantitatif bentuk penelitiannya berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Periset perlu melakukan kegiatan berteori untuk menghasilkan dugaan awal (hipotesis) antara variabel satu dengan lainnya.

Variabel merupakan konsep yang bisa diukur.²⁰ Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui pengaruh strategi pemulihan emosional dan penguatan kesiapan pernikahan melalui pendekatan Bimbingan Konseling Islam terhadap upaya membangun keluarga sakinah.

Variabel bebas atau *independent variable* (X) merupakan suatu variabel yang ada atau terjadi mendahului variabel terikatnya atau mempengaruhi variabel lain. Keberadaan variabel menjelaskan fokus atau topik penelitian.²¹ Variabel bebas dalam penelitian ini merupakan strategi pemulihan emosional melalui layanan Bimbingan Konseling Islam.

Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, yang dilakukan dengan cara mengambil subyek, bukan berdasar atas strata, random atau daerah tetap didasarkan atas adanya tujuan tertentu.

¹⁹Rachmat Kriyantono, *Teknik Praktis; Riset Komunikasi* (Jakarta: Kencana, 2007), hlm. 57.

²⁰Ibid. 53.

²¹Bambang Prasetyo, *Metode Kuantitatif* (Jakarta: Rajawali Press, 2010), hlm. 67.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Pemulihan Emosional melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam

Hasil pengujian uji deskriptif dengan sampel 81 responden penelitian menunjukkan bahwa nilai minimum (terendah) Pemulihan Emosional Melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam (X) adalah sebesar 58 Nilai maksimum (tertinggi) sebesar 76. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai Pemulihan Emosional Melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam (X) berkisaran diantara 58 sampai 76 dengan nilai rata-rata (mean) 66,38 dan nilai standar devisi sebesar 3,69. Jika dilihat dari nilai standar devisi lebih kecil atau kurang dari nilai rata-rata (mean) yang berarti bahwa Pemulihan Emosional Melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam (X) memiliki data sebaran yang merata.

Variabel Pemulihan Emosional Melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam (X) dalam penelitian ini diukur melalui 5 dimensi, yaitu; menerima dan pasrah (*Acceptance*), memikirkan hal-hal yang menyenangkan dan menggembirakan (*Positif refocusing*), kecenderungan mengambil makna positif (*Positif re-evaluation*), langkah dalam menghadapi peristiwa negatif (*Refocusing on Planning*) dan kecenderungan individu untuk bertindak acuh (*View of*).

2. Kesiapan Pernikahan

Hasil pengujian uji deskriptif dengan sampel 81 responden penelitian menunjukkan bahwa nilai minimum (terendah) Kesiapan Pernikahan (Y₁) adalah sebesar 95. Nilai maksimum (tertinggi) sebesar 113. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai Kesiapan Pernikahan (Y₁) berkisaran diantara 95 sampai 113 dengan nilai rata-rata (mean) 103,89 dan nilai standar devisi sebesar 4,72. Jika dilihat dari nilai standar devisi lebih kecil atau kurang dari nilai rata-rata (mean) yang berarti bahwa Kesiapan Pernikahan (Y₁) memiliki data sebaran yang merata.

Variabel Kesiapan Pernikahan (Y₁) dalam penelitian ini diukur melalui 7 dimensi, yaitu; keuangan, anak dan gaya pengasuhan, pembagian peran, latar belakang pasangan dan keluarga, agama, minat dan gaya pemanfaatan waktu luang dan perubahan pada pasangan dan pola hidup.

3. Kesiapan Membangun Keluarga Sakinah

Hasil pengujian uji deskriptif dengan sampel 81 responden penelitian menunjukkan bahwa nilai minimum (terendah) Kesiapan Membangun Keluarga Sakinah (Y₂) adalah sebesar 116. Nilai maksimum (tertinggi) sebesar 141. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai Kesiapan Membangun Keluarga Sakinah (Y₂) berkisaran diantara 116 sampai 141 dengan nilai rata-rata (mean) 127,42 dan nilai standar deviasi sebesar 4,95. Jika dilihat dari nilai standar devisi lebih kecil atau kurang dari nilai rata-rata (mean) yang berarti bahwa Kesiapan Membangun Keluarga Sakinah (Y₂) memiliki data sebaran yang merata.

Variabel upaya membangun keluarga sakinah (Y₂) dalam penelitian ini diukur melalui 8 dimensi, yaitu; memilih pasangan yang saleh-salehah, memilih pasangan dengan menutamakan keimanan dan ketaqwaannya, meniatkan saat menikah untuk beribadah kepada Allah subhanahu wa ta'ala suami berusaha menjalankan kewajibannya, suami/istri berusaha menjalankan kewajibannya, suami istri saling mengenali kekurangan dan kelebihan berkomitmen, suami mengajak anak dan istrinya untuk salat berjama'ah, memohon kepada Allah subhanahu wa ta'ala agar

diberikan keluarga yang sakinah mawaddah warahmah dan mengajak istri dan anaknya melakukan intropeksi diri.

4. Pengaruh Pemulihan Emosional melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam terhadap Kesiapan Pernikahan

Terdapat pengaruh yang signifikan antara Pemulihan Emosional Layanan Bimbingan Konseling Islam (X) terhadap kesiapan pernikahan (Y₁). Dengan didapatkan nilai F hitung lebih besar daripada F tabel, $215,250 > 3.94$ dan nilai signifikan $0.000 < 0.05$. Hal ini berarti bahwa Pemulihan Emosional Layanan Bimbingan Konseling Islam (X) terbukti efektif dalam membantu kesiapan pernikahan (Y₁).

5. Pengaruh Pemulihan Emosional melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam terhadap Kesiapan Membangun Keluarga Sakinah

Terdapat pengaruh yang signifikan antara Pemulihan Emosional Layanan Bimbingan Konseling Islam (X) terhadap Kesiapan Membangun Keluarga Sakinah (Y₂) dengan didapatkan nilai jika F hitung lebih besar daripada F tabel, $99,546 > 3.94$ dan nilai signifikan $0.000 < 0.05$. Hal ini berarti bahwa Pemulihan Emosional Layanan Bimbingan Konseling Islam (X) terbukti efektif dalam membantu Kesiapan Membangun Keluarga Sakinah (Y₂).

KESIMPULAN

Layanan Bimbingan Konseling Islam untuk Pemulihan Emosional (X) menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kesiapan pernikahan (Y₁). Hal ini didukung oleh nilai F hitung (215,250) yang jauh lebih besar dari F tabel (3,94), serta nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Temuan ini menegaskan bahwa Bimbingan Konseling Islam yang berfokus pada pemulihan emosional efektif dalam meningkatkan kesiapan individu untuk menikah.

Selain itu, Pemulihan Emosional Layanan Bimbingan Konseling Islam (X) juga terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesiapan membangun keluarga sakinah (Y₂). Ini terlihat dari nilai F hitung (99,546) yang melampaui F tabel (3,94), dan nilai signifikansi 0,000 yang kurang dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa layanan ini berperan penting dalam mempersiapkan individu untuk membangun keluarga yang harmonis dan damai (sakinah).

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S. (2018). *Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kesejahteraan Individu dalam Kehidupan Sehari-hari*. Jurnal Psikologi Sosial, 10(2), 45-60.
- Al-Ghazali. (2010). *Ihya' Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Bambang Prasetyo, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Jakarta: Rajawali Press, 2010).
- Becker, G. S. (1991). *A Treatise on the Family*. Harvard University Press.
- Fakhari, A., dkk. (2020). *Strategi Coping dalam Menghadapi Peristiwa Kehidupan yang Menantang*. Jurnal Psikologi Klinis, 8(1), 45-60.
- Fatma, S. (2015). *Pengaruh Persiapan Pernikahan terhadap Kebahagiaan dalam Rumah Tangga*. Jurnal Psikologi Perkawinan, 7(2), 45-60.

- Fitriyani, R. (2021). *Kematangan Emosi dalam Pernikahan dan Pengaruhnya terhadap Keharmonisan Rumah Tangga*. Jurnal Psikologi Keluarga, 6(1), 55-70.
- Gitayanti, F., dkk. (2016). *Psikologi Perkawinan dan Keluarga*. Jakarta: Kencana.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Books. <https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/dc95658b883c7ff/angka-pernikahan-turun-pada-2023-rekor-terendah-sedekade-terakhir>.
- Mangande, Y., dkk. (2021). *Stigma Perempuan dan Tekanan Sosial untuk Menikah*. Jakarta: Kencana.
- Mawaddah, R., dkk. (2019). *Analisis Kesiapan Menikah pada Laki-laki dan Perempuan Dewasa Awal*. Jurnal Psikologi Keluarga, 7(2), 55-70.
- Mokoginta, L. (2019). *Komitmen Religius dan Pengaruhnya terhadap Kepuasan Pernikahan*. Jurnal Ilmu Psikologi Islam, 7(1), 30-50.
- Nurmaya, S., & Ediaty, A. (2022). *Analisis Kepuasan Pernikahan pada Berbagai Tahap Perkawinan*. Jurnal Psikologi Perkawinan, 8(2), 25-40.
- Pratiwi, R., & Syafiq, M. (2022). *Dampak Psikologis Pernikahan terhadap Perempuan: Studi Kasus pada Perubahan Perilaku dan Peran Sosial*. Jurnal Psikologi Perempuan, 9(1), 30-50.
- Putri, A., & Sofia, N. (2021). *Kematangan Emosi dan Religiusitas sebagai Prediktor Keharmonisan Keluarga*. Jurnal Psikologi Perkawinan, 9(1), 25-40.
- Qalbi, H. (2022). *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Kesiapan Menikah pada Dewasa Awal*. Jurnal Psikologi Keluarga, 6(2), 55-70.
- Rachmat Kriyantono, *Teknik Praktis; Riset Komunikasi* (Jakarta: Kencana, 2007)
- Septiana, N., et al. (2014). *Komunikasi Efektif sebagai Kunci Keharmonisan Pernikahan*. Jurnal Psikologi Interpersonal, 6(1), 25-40.