

## **Marriage Is Not Scary: Edukasi Kesiapan Mental dan Peran Pasangan dalam Membentuk Rumah Tangga yang Sehat pada Dewasa Awal di Kota Samarinda**

**Lharasati Dewi<sup>1</sup>, Yessi Nursa'adah<sup>2</sup>, Almatubah<sup>3</sup>, Bunga Anggriani<sup>4</sup>, Davida Aufaheny Nurratuain<sup>5</sup>, Zidni Ilman<sup>6</sup>**

<sup>1</sup>*Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda, Indonesia, lharasatidewi@gmail.com*

<sup>2</sup>*Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda, Indonesia, yessinursaadah@gmail.com*

<sup>3</sup>*Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda, Indonesia, almatubah3777@gmail.com*

<sup>4</sup>*Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda, Indonesia, banggriani2@gmail.com*

<sup>5</sup>*Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda, Indonesia, davnies3230@gmail.com*

<sup>6</sup>*Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda, Indonesia, ozonbumi@gmail.com*

### **Abstract**

Fear of marriage is increasingly common among the younger generation due to the influence of social media and cultural stigma. This fear can prevent individuals from understanding the true meaning and essence of marriage. Therefore, a sharing session "Understanding the Role of a Spouse in a Household" was held. This activity aims to provide education about emotional, spiritual, and mental readiness in marriage, as well as changing the negative paradigm about marriage. The methods used included presentations, interactive discussion, and question and answer sessions, which were delivered in an interesting manner with the support of visual media. The results of this activity showed a more positive change in the participants' perspective toward marriage, where they were able to understand their role as a partner and the importance of commitment in building a household. With this understanding, participants are expected to be able to undergo marriage with better readiness and awareness, and build a family that is Sakinah, Mawadah, and Warahmah.

**Keywords:** *Family Counseling, Marriage Paradigm, Spousal Roles, Marital Readiness, Positive Psychology*

### **Abstrak**

Ketakutan terhadap pernikahan semakin sering ditemukan dikalangan generasi muda akibat pengaruh media sosial dan stigma budaya. Ketakutan ini dapat menghambat individu untuk memahami makna dan esensi pernikahan yang sebenarnya. Oleh karena itu, diadakanlah kegiatan *sharing session* "Memahami Peran Sebagai Pasangan dalam Berumah Tangga". Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai kesiapan emosional, spiritual, dan mental dalam pernikahan, serta mengubah paradigma negatif tentang pernikahan. Metode yang digunakan meliputi presentasi, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab, yang disampaikan secara menarik dengan dukungan media visual. Hasil kegiatan ini menunjukkan perubahan cara pandang peserta yang lebih positif terhadap pernikahan, dimana mereka mampu memahami peran sebagai pasangan dan pentingnya komitmen dalam membangun rumah tangga. Dengan pemahaman ini, peserta diharapkan mampu menjalani

pernikahan dengan kesiapan dan kesadaran yang lebih baik, serta membangun keluarga yang Sakinah, Mawadah, dan Warahmah.

**Kata Kunci:** *Konseling Keluarga, Paradigma Pernikahan, Peran Pasangan, Kesiapan Pernikahan, Psikologi Positif.*

## **Pendahuluan**

Pengaruh media sosial dan stigma budaya menyebabkan banyak generasi muda menjadi lebih khawatir tentang pernikahan. Fenomena ini mengganggu pemahaman individu tentang apa arti, makna dan esensi pentingnya dari sebuah pernikahan. Ketakutan akan pernikahan adalah masalah besar di banyak kalangan termasuk di kota Samarinda, tempat penelitian ini dilakukan. Berdasarkan observasi awal menunjukkan bahwa banyak generasi muda di Samarinda sangat khawatir tentang komitmen dalam pernikahan, yang sering dipengaruhi oleh pengalaman keluarga atau harapan sosial yang tidak realistis. Samarinda kota dengan keragaman budaya yang luas, menunjukkan bahwa norma sosial dan harapan tradisional tentang pernikahan sering kali menjadi tekanan tambahan bagi generasi muda. Akibatnya, intervensi di tempat ini dianggap penting untuk dijadikan tempat penelitian.

Hurlock (1997) menyatakan bahwa dewasa adalah awal dari fase baru dalam hidup. Santrock mengemukakan bahwa masa dewasa adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan masa transisi dari remaja menuju dewasa, yang terjadi antara usia 18-25 tahun (A. F. Putri, 2019). Masa ini adalah ketika seseorang siap untuk mengambil peran, tanggung jawab, waktu bekerja, terikat dalam hubungan sosial masyarakat, dan menjalin hubungan dengan lawan jenis (Trianawati, 2017). Menurut Saxton kebutuhan material, seksual, dan psikologis adalah kebutuhan utama yang mendorong seseorang untuk hidup berkeluarga. Namun, dari perspektif psikologi, cinta, rasa aman, pengakuan, persahabatan menjadi kebutuhan utama bagi dewasa awal dalam berkeluarga (Latifah, 2015).

Setiap orang memiliki gambaran yang unik tentang bagaimana mereka ingin menjalani hidup mereka. Salah satu harapan terbesar bagi sebagian besar orang adalah menemukan seseorang yang dapat berbagi kehidupan mereka, seseorang yang dapat menjadi teman dan pasangan dalam kebahagiaan dan kesedihan. Hubungan yang berdasarkan kepada rasa saling percaya, kasih sayang, dan pemahaman menjadi landasan kuat untuk mencapai kebahagiaan dalam perjalanan hidup yang penuh dengan tantangan ini. Dari sudut pandang psikologi positif, (Sheridan dkk., 2004) berpendapat bahwa ketika kekuatan keluarga ditanamkan secara sengaja ke dalam sistem keluarga, itu meningkatkan keyakinan pada setiap anggota keluarga. Menurut (Black & Lobo, 2008) kekuatan keluarga termasuk pandangan positif, iman dan spiritualitas, keselarasan anggota keluarga, fleksibilitas, komunikasi, pengelolaan keuangan, waktu yang dihabiskan bersama, minat rekreasi, rutinitas bersama, serta dukungan sosial.

Impian tentang kebahagiaan dan kebersamaan bukan hanya memiliki seseorang di sisi, tetapi juga membangun hubungan yang sehat dan harmonis dimana kedua belah pihak dapat berkembang dan merasa lebih baik. Pernikahan adalah salah satu bentuk nyata dari komitmen ini, sebuah ikatan yang diharapkan membawa kebaikan, keadilan, kebahagiaan, kebersamaan, dan kesejahteraan bagi pasangan (Atabik & Mudhiiah, 2016). Pernikahan, menurut pasal 1 Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974, adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita dengan tujuan membentuk sebuah keluarga (J. E. Putri dkk., 2022).

Untuk menikah, calon pengantin harus siap untuk memiliki hubungan dengan pasangan mereka. Maka dari itu mereka harus siap untuk berhubungan seks, merawat anak, memikul tanggung jawab sebagai suami dan istri, serta membangun rumah tangga. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa banyak orang, terutama generasi muda, mereka memandang pernikahan

dengan rasa takut. Rasa takut ini seringkali muncul karena ketidakpahaman tentang tanggung jawab dan komitmen yang diperlukan dalam perjalanan kehidupan berumah tangga (Salekha dkk., 2019).

Ketakutan ini tidak hanya terbatas pada individu yang belum menikah, pasangan yang sudah menikah tetapi tidak tahu bagaimana membangun hubungan yang sehat juga dapat mengalaminya. Kemampuan pasangan untuk memahami perbedaan psikologis antara pria dan wanita menyebabkan banyak perceraian dan konflik (Iqbal & Fawzea, 2020). Kurangnya pengetahuan ini dapat menjadi lebih buruk jika tidak tahu cara mengatasi tantangan pernikahan seperti komunikasi yang baik, menyelesaikan konflik, dan mengelola emosi. Selain itu ketakutan untuk menikah juga disebabkan oleh beberapa faktor seperti individu yang ingin menjalani kehidupan pribadi dengan bebas, sebagian individu lebih memprioritaskan jenjang karirnya dan hidup secara bebas. Faktor lain yang menyebabkan ketakutan untuk menikah ialah trauma dari perceraian orang tua maupun orang terdekat (Mahfuzhatillah, 2018).

Tak jarang pula ketakutan untuk menikah timbul pada wanita karena adanya *mispersepsi* tentang peran istri dalam masyarakat, kebanyakan masyarakat masih memegang erat budaya patriarki (Osananda dkk., 2024). Patriarki merupakan sistem pada masyarakat yang mementingkan keturunan dari laki-laki atau bapak, sistem ini menempatkan posisi laki-laki pada kedudukan yang lebih tinggi dari perempuan pada segala aspek kehidupan, baik budaya, sosial ataupun ekonomi (Sastriyani, 2007).

Tindakan patriarki juga merupakan bentuk penindasan dan perampasan hak asasi manusia karena posisi laki-laki yang diletakkan di atas perempuan, terkadang sistem ini juga menimbulkan tindakan diskriminasi pada perempuan seperti melarang istri untuk bekerja, melakukan semua pekerjaan rumah sendiri karena laki-laki atau suami enggan untuk membantu mengerjakan pekerjaan rumah ataupun mengurus anak (Qolbi & Rizka, 2020). Maka dari itu, diperlukan upaya untuk mengubah pandangan masyarakat tentang peran istri dalam pernikahan dengan membangun kesadaran akan hak-hak perempuan, dan menciptakan pola hubungan yang saling mendukung antara suami dan istri.

Dalam hal ini, konseling keluarga sangat penting sebagai upaya pencegahan dan pengobatan yang dapat membantu seseorang mengatasi ketakutan atau kecemasan mereka terhadap pernikahan (Suteja & Muzaki, 2019). Konseling perkawinan membantu pasangan berkembang dan mengatasi masalah mereka dengan cara yang menghargai, toleran, dan terbuka. Oleh karena itu konseling perkawinan tidak hanya membantu menyelamatkan pernikahan, tetapi juga membantu meningkatkan makna pernikahan dalam pandangan Islam (Kusuma & Mareta, 2024)

Untuk meningkatkan kesehatan keluarga, intervensi psikologi positif (PPI) disarankan (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Dua puluh tahun kemudian, seruan ini masih kurang diperhatikan. Sebagian besar penelitian tentang keluarga masih berfokus pada mengurangi efek negatif seperti stres, kekerasan dan konflik daripada meningkatkan kedamaian keluarga dan efek positif lainnya (Conoley dkk., 2015; Kirby, 2016; Waters dkk., 2019). Sebagai upaya pencegahan ketakutan dalam memandang dan menjalani sebuah pernikahan pada dewasa awal, maka dilakukanlah kegiatan *sharing session* ini. Untuk menanamkan kesadaran dan mengubah paradigma bahwa pernikahan bukanlah sesuatu hal yang ditakutkan. *Sharing Session* ini menekankan bahwa pernikahan meskipun dengan penuh tantangan, juga menawarkan banyak kebahagiaan dan pertumbuhan apabila dilandasi dengan kesiapan emosional, spiritual, dan mental yang baik. Dengan persiapan yang tepat dan pemahaman yang mendalam, pernikahan dapat menjadi sumber kebahagiaan dan keberkahan, bukan sumber kecemasan atau ketakutan.

## Metode

Kegiatan *Sharing Session* dengan tema "*Marriage Is Not Scary: Memahami Peran Sebagai Pasangan Dalam Berumah Tangga*" dilakukan secara tatap muka pada hari Jum'at, 25 Oktober 2024, dari pukul 14.00 hingga 16.00 WITA. Kegiatan ini bertujuan untuk memberi peserta pemahaman tentang peran dan tanggung jawab mereka sebagai pasangan dalam berumah tangga, sehingga mengurangi ketakutan akan pernikahan dan menumbuhkan sikap positif terhadap rumah tangga. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah observasi, diskusi interaktif (*sharing session*), wawancara dan dokumentasi. Tujuan dari penggunaan metode ini adalah untuk menciptakan pengalaman belajar yang mendalam, yang memungkinkan peserta berbagi pandangan dan pengalaman mereka sendiri, serta mendorong diskusi terbuka tentang peran pasangan dalam kehidupan berumah tangga.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui berbagai tahapan dimulai dari persiapan, pelaksanaan, serta evaluasi dan dokumentasi. Pada tahap persiapan, tim penyelenggara mengidentifikasi kebutuhan peserta terkait tema "*Marriage Is Not Scary*" dengan menyusun materi berdasarkan kajian literatur dan fenomena aktual. Alat bantu seperti LCD proyektor, sound system, dan media presentasi (PowerPoint) juga disiapkan untuk mendukung penyampaian materi. Lokasi kegiatan dipilih dan disesuaikan untuk menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung. Tahap pelaksana dimulai dengan pembukaan, dilanjutkan dengan penyampaian materi melalui presentasi yang menarik dengan dukungan media visual. Diskusi interaktif, sesi tanya jawab serta wawancara diadakan untuk mendorong partisipasi aktif peserta. Pada tahap evaluasi dan dokumentasi, tim panitia melihat respons peserta melalui observasi dan wawancara langsung selama kegiatan berlangsung. Dokumentasi dilakukan dalam bentuk foto dan video selama acara berlangsung.

Subjek pada kegiatan ini adalah dewasa awal yang berusia 20-26 tahun yang menunjukkan minat terhadap tema pernikahan. Peserta berjumlah 12 orang yang diundang melalui jaringan komunikasi lokal dan media sosial. Keberhasilan kegiatan ini diukur melalui observasi dan wawancara langsung terhadap tingkat partisipasi dan antusiasme peserta, evaluasi terhadap tanggapan peserta selama sesi tanya jawab, serta perubahan pola pikir yang terlihat dari pernyataan mereka. Hasil observasi dan wawancara ini digunakan sebagai indikator keberhasilan untuk mengevaluasi dampak dari kegiatan yang telah dilakukan.

Berikut kutipan wawancara **sebelum kegiatan**: "saya merasa pernikahan itu menakutkan karena banyak cerita negatif dari teman dan keluarga tentang konflik yang tidak pernah selesai," (P1), "Menurut saya, menikah itu seperti "penjara", jadi saya ragu-ragu untuk memikirkan pernikahan."(P2). **Setelah kegiatan** "setelah mendengarkan materi tentang kesiapan mental, saya jadi sadar bahwa ketakutan saya sebenarnya lebih karena kurangnya informasi. Ternyata ada banyak cara untuk menghadapi konflik dalam pernikahan."(P1) "Saya jadi lebih yakin bahwa pernikahan itu bukan hanya soal cinta, tapi juga soal kerja sama dan memahami peran masing-masing pasangan."(P2). Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan didapatkan sebagian besar peserta yang awalnya memiliki persepsi negatif terhadap pernikahan menunjukkan perubahan sikap setelah mendapatkan edukasi. Artinya Materi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil memberikan pemahaman yang lebih seimbang tentang pernikahan.

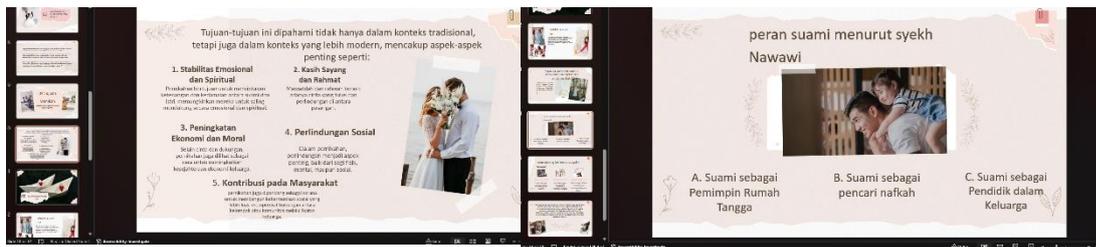
## Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan *Sharing session* dengan tema "*Marriage Is Not Scary: Memahami Peran Sebagai Pasangan Dalam Berumah Tangga*" dilakukan secara tatap muka bagi pemuda-pemudi dewasa awal, dilaksanakan pada hari Jum'at, 25 Oktober 2024. Jumlah peserta dalam kegiatan ini sebanyak 12 orang dengan kriteria individu dewasa awal berumur antara 20-26 tahun. Peserta dipilih

melalui pendekatan purposive sampling, peserta yang memenuhi kriteria usia dan menunjukkan minat untuk mengikuti kegiatan ini diundang melalui jaringan komunitas lokal dan media sosial. Kegiatan ini merupakan bentuk dari tugas lapangan dalam program Bimbingan & Konseling Keluarga kelompok 3 yang memiliki tujuan mengentaskan pemikiran takut akan menikah sebagai dampak dari pengaruh media sosial guna menumbuhkan kembali makna atau esensi dari sebuah pernikahan itu sendiri. Pelaksanaan sharing session ini dimulai pada pukul 14.00 WITA yang diikuti 12 peserta di Café Konus 0.2. Materi disampaikan secara langsung oleh Ibu Afita Nur Hayati, M. Si selaku praktisi konseling Hubungan Interpersonal.

Sebelum kegiatan ini berlangsung tim panitia telah melakukan persiapan diantaranya: 1) Mengumpulkan bahan materi yang mendukung tema sesuai dengan fenomena yang sedang ramai, untuk meluruskan perspektif masyarakat yang kurang tepat pada lingkup pernikahan. Sumber diperoleh melalui *literature review* dengan melakukan penyesuaian dari latar belakang masalah yang diangkat. 2) Menyusun power point guna memudahkan peserta untuk memahami materi yang akan disampaikan lewat media gambar. 3) Mencari alternatif penyediaan alat berupa LCD proyektor serta sound system dari kepemilikan pribadi sebagai pendukung dalam keberlangsungan acara. 4) Mempersiapkan tempat dengan mengatur tata ruang guna membangun rasa nyaman bagi peserta untuk menerima materi.

**Gambar 1**  
**Materi Sharing session “Marriage Is Not Scary”**



**Sumber:** Dokumentasi Penulis (2024)

Kegiatan sharing session ini menggunakan dua konsep yaitu: *Pertama*, presentasi yang dibawakan oleh pemateri menggunakan power point dengan bantuan LCD proyektor sehingga memudahkan peserta untuk memahami pembahasan lewat gambar dan teks yang ditampilkan. Namun sebelum itu, kegiatan ini dimulai dari pengenalan tim panitia yang sedang melakukan sebuah studi lapangan. Selanjutnya pemateri memberikan pernyataan tentang bagaimana “*Marriage Is Not Scary: Memahami Peran Sebagai Pasangan dalam Berumah Tangga*”, dalam perspektif peserta sebagai permulaan. Pemateri menyampaikan poin-poin tentang aspek yang membuat orang takut akan menikah kepada peserta dengan menjelaskan pengaruh latar belakang, lingkungan sekitar, hingga budaya. Selanjutnya menjabarkan tentang definisi terkait pernikahan yang sehat kepada peserta dengan memberikan contoh dalam kehidupan yang nyata tentang demografi pasangan sehat, tujuannya membangun pondasi peserta sehingga meminimalisir ketakutan akan menikah yang muncul.

**Gambar 2**  
**Penyampaian materi Sharing session “Marriage Is Not Scary”**



**Sumber:** Dokumentasi Penulis (2024)

*Kedua*, penyelenggaraan kegiatan ini dilakukan dengan sesi tanya jawab kepada peserta guna membangun interaksi setelah memberikan materi, selain itu hal ini membuat para peserta dapat membuat argumen berdasarkan perspektif mereka tentang penjelasan yang sudah dijabarkan tadi, ada hadiah bagi peserta yang bertanya yaitu dengan buku *self-improvement* dari pemateri.

**Gambar 3**  
**Sesi Tanya Jawab Peserta**



**Sumber:** Dokumentasi Penulis (2024)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang “*Marriage Is Not Scary*” diselenggarakan guna membantu seseorang mengubah paradigma yang salah mengenai esensi dari pernikahan itu sendiri, yang dimana paradigma sebelumnya terbangun karena trend dari media sosial sehingga kami melakukan upaya ini agar pernikahan tidak lagi dipandang menakutkan. Bahwa dalam hubungan pernikahan berarti ada dua pasang insan yang telah mengucap janji serta saling berkomitmen maka dari keduanya harus bisa memahami peran mereka masing-masing guna mendukung pernikahan yang sehat, peran sebagai pasangan hingga peran sebagai orang tua, hal ini juga menjadi garis besar dari acara kami untuk mewujudkan pernikahan yang sakinah mawadah warohmah serta menentang “*Marriage Is Not Scary*”.

Kegiatan ini berlangsung dengan metode ceramah dan diskusi agar kegiatan dapat berjalan efektif dan pesannya tersampaikan dengan efisien. Pada akhir acara tim panitia memberikan sepatah kata penyemangat yang diharapkan dapat menjadi motivasi kepada peserta dewasa awal,

membantu mereka memperbaiki niat dan memperbaiki diri agar kelak mereka dapat menjalankan peran sosial masing masing ketika berumah tangga dan ketika menjadi orang tua. Mewujudkan keluarga yang dibangun dengan penuh cinta serta keseimbangan dalam pernikahan, memahami bagaimana menyikapi masalah dalam berumah tangga. Selama penyampaian materi peserta terlihat sangat antusias dan cukup tertib mendengarkan pemateri, hal tersebut didukung oleh tampilan power point yang menarik dan jelas serta mudah untuk dipahami. Posisi duduk para peserta pun dibuat nyaman mungkin agar mereka bisa fokus menerima materi yang ada.

**Gambar 4**  
**Pemateri Memberikan Materi**



**Sumber:** Dokumentasi Penulis (2024)

Dalam kegiatan ini para peserta mendapatkan pemahaman tentang materi bagaimana pernikahan yang tidak menakutkan, lalu beberapa respons dari peserta setelah pemberian materi antara lain bagaimana kita sebagai pribadi harus terus untuk berpikir positif yang juga disalurkan lewat komunikasi sehingga nantinya akan mempertemukan dengan orang-orang yang satu frekuensi. Selanjutnya adalah tentang pola pikir untuk memandang ketika memilih pasangan bukan hanya secara materi namun banyak hal yang dipertimbangkan didalamnya, hal ini mengindikasikan bahwa didalam sebuah pernikahan itu bukan hanya membuat yang beda menjadi sama, tapi kita sebagai pasangan bisa mengontrol diri masing-masing sesuai perannya terutama dalam menghargai prinsip berkehidupan. Setelah kegiatan ini berlangsung peserta mendapatkan pemahaman bahwa dalam membangun rumah tangga harus memiliki pondasi yang sama-sama kuat juga, tidak hanya satu sisi saja yang dominan, selain itu manfaat yang paling jelas ialah perubahan stigma yang dimana zaman sekarang banyak orang yang takut ketika ingin membangun kehidupan baru, yang mengarahkan pada fase berikutnya.

Pada kegiatan "*Marriage Is Not Scary*", adapun perbandingan penelitian marriage is not scary dengan referensi literatur Penelitian pada studi makna perkawinan dalam perspektif hukum di Indonesia (komparasi KUH per dengan KHI). Pada kedua penelitian diantaranya memiliki fokus yang berbeda, tetapi memiliki tujuan yang sama yaitu mengedukasi masyarakat tentang nilai pernikahan tentunya kedua penelitian ini bermanfaat bagi masyarakat. Dari penelitian kegiatan marriage is not scary ini memiliki tujuan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai pentingnya kesiapan emosional, spiritual, dan mental sebelum memasuki pernikahan atau disebut sebagai persiapan menuju pernikahan dengan menargetkan para dewasa awal yang seharusnya siap untuk menikah. Dengan begitu maka peran pasangan sangat penting dalam membentuk rumah tangga yang sehat. Kegiatan dilakukan melalui sesi mendengarkan materi kemudian diskusi interaktif yang membantu peserta mengurangi kekhawatiran terhadap pernikahan akibat stigma sosial. Namun, setelah kegiatan ini berhasil diselenggarakan tentu ada evaluasi di mana peserta yang hadir terbatas, dan waktu pelaksanaan yang cukup singkat.

Sementara itu, penelitian Studi Makna Perkawinan dalam Perspektif Hukum di Indonesia bertujuan untuk mengkaji perbedaan konsep perkawinan dalam KUH Per dan KHI (Anam, 2019). Penelitian ini menyoroti bahwa KUH Per memandang perkawinan sebagai kontrak perdata yang bersifat sekuler, tanpa melibatkan dimensi spiritual. Sebaliknya, KHI mendefinisikan perkawinan sebagai akad kokoh (*mitsaqan ghalidzan*) yang memiliki nilai ibadah, bertujuan untuk mewujudkan rumah tangga yang sakinah, mawaddah, dan rahmah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dan religius dalam KHI memberikan panduan yang lebih holistik dalam membangun rumah tangga. Peneliti merekomendasikan pentingnya integrasi nilai-nilai religius dalam praktik hukum perkawinan untuk menciptakan kehidupan rumah tangga yang lebih harmonis dan bermakna.

Diharapkan setelah kegiatan ini, para peserta tidak lagi kebingungan terkait makna dari pernikahan itu sendiri, bahwasanya pernikahan yang sebenarnya tidak menakutkan apabila dilakukan oleh kedua insan yang telah siap dan memahami perannya. Dari itu tim panitia berharap pengabdian yang telah dilakukan dapat membantu para peserta memahami bagaimana peran yang akan mereka jalankan ketika telah terikat dalam sebuah pernikahan.

### **Kesimpulan**

Melalui kegiatan *sharing session* ini peserta mendapatkan pemahaman yang baik tentang pentingnya persiapan emosional, spiritual, dan mental sebelum pernikahan melalui sesi kegiatan yang berjudul "*Marriage Is Not Scary: Memahami Peran Sebagai Pasangan dalam Berumah Tangga*". Peserta memperoleh pemahaman baru dan positif tentang pernikahan, terutama tentang peran mereka sebagai pasangan. Peserta dapat mempelajari pentingnya hubungan pernikahan yang sehat dan harmonis melalui diskusi dan interaksi aktif. Kegiatan ini membantu mengurangi kekhawatiran tentang pernikahan yang muncul karena stigma sosial dan pengaruh media. Diharapkan peserta dapat menggunakan pengetahuan ini untuk membangun hubungan rumah tangga yang didasarkan pada kesadaran, komitmen, dan penghargaan terhadap peran masing-masing.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti jumlah peserta yang relative sedikit dan keterbatasan waktu dalam pelaksanaannya sehingga evaluasi terhadap sikap ataupun pemahaman individu tidak dapat dilakukan secara lebih mendalam terhadap peserta. Untuk pengabdian selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan peserta, dari segi jumlah ataupun latar belakang sosio-budaya, agar dapat menjangkau lebih banyak individu dengan berbagai perspektif. Selain itu, evaluasi dampak kegiatan dapat ditingkatkan menggunakan metode kuantitatif, seperti *survey* pra dan pasca kegiatan, untuk mengukur perubahan pemahaman atau sikap secara objektif. Pengabdian selanjutnya juga dapat mengintegrasikan sesi pendampingan lanjutan atau pelatihan intensif guna memperkuat penerapan konsep yang telah disampaikan.

### **Referensi**

- Anam, K. (2019). STUDI MAKNA PERKAWINAN DALAM PERSEPEKTIF HUKUM DI INDONESIA (Komparasi Kitab Undang Undang Hukum Perdata (KUH Per) Dengan Kompilasi Hukum Islam. *Jurnal Fakultas Hukum Universitas Tulungagung*.
- Atabik, A., & Mudhiiah, K. (2016). Pernikahan dan Hikmahnya Perspektif Hukum Islam. *YUDISIA: Jurnal Pemikiran Hukum Dan Hukum Islam*, 5(2).
- Black, K., & Lobo, M. (2008). A Conceptual Review of Family Resilience Factors. *Journal of Family Nursing*, 14(1), 33–55. <https://doi.org/10.1177/1074840707312237>

- Conoley, C. W., Plumb, E. W., Hawley, K. J., Spaventa-Vancil, K. Z., & Hernández, R. J. (2015). Integrating Positive Psychology Into Family Therapy: Positive Family Therapy. *The Counseling Psychologist*, 43(5), 703–733. <https://doi.org/10.1177/0011000015575392>
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*.
- Iqbal, M., & Fawzea, K. (2020). *Psikologi pasangan: Manajemen konflik rumah tangga*. Gema Insani.
- Kirby, J. N. (2016). The role of mindfulness and compassion in enhancing nurturing family environments. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 23(2), 142–157. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12149>
- Kusuma, K. A., & Mareta, M. (2024). TRADISI MERARIQ: EKSPLORASI TENTANG PROSESI DAN NILAI-NILAI KONSELING PERKAWINAN PADA SUKU SASAK LOMBOK. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 6(1), 74–86.
- Latifah, N. (2015). Kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa muda yang belum menikah. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*.
- Mahfuzhatillah, K. F. (2018). Studi faktor-faktor yang mempengaruhi menunda menikah pada wanita dewasa awal. *Ittihad*, 2(1).
- Osananda, G. S., Ramadanti, N. Z., & Igiyasi, T. S. (2024). Mispersepsi Masyarakat terkait Peran Istri dalam Hubungan Rumah Tangga. *Jurnal JINNSA (Jurnal Interdipliner Sosiologi Agama)*, 4(1), 24–34.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40.
- Putri, J. E., Mudjiran, M., Nirwana, H., & Karneli, Y. (2022). Peranan konselor dalam konseling keluarga untuk meningkatkan keharmonisan keluarga. *Journal of Counseling, Education and Society*, 3(1), 28. <https://doi.org/10.29210/08jces189000>
- Qolbi, M., & Rizka, S. A. (2020). *Tinjauan Hukum Islam Terhadap Peran Ganda Istri Sebagai Ibu Rumah Tangga Dan Pencari Nafkah Dalam Keluarga (Studi Kasus Masyarakat Desa Baturetno Kec Baturetno Kab Wonogiri)*.
- Salekha, D. F., Nugraheni, S. A., & Mawarni, A. (2019). Pengetahuan Dan Sikap Tentang Kesehatan Reproduksi Yang Mengikuti Dan Tidak Mengikuti Suscatin (Studi Pada Calon Pengantin Yang Terdaftar Di Kua Kabupaten Grobogan). *jurnal kesehatan masyarakat*, 7(4), 675–682.
- Sastriyani, S. H. (2007). *Glosarium seks dan gender*. ÇarasvatiBooks.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sheridan, S. M., Warnes, E. D., Cowan, R. J., Schemm, A. V., & Clarke, B. L. (2004). Family-centered positive psychology: Focusing on strengths to build student success. *Psychology in the Schools*, 41(1), 7–17. <https://doi.org/10.1002/pits.10134>
- Suteja, J., & Muzaki, M. (2019). Pengabdian Masyarakat Melalui Konseling Keluarga Sebagai Upaya Pencegahan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Di Kabupaten Cirebon. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 2(1), 33–51.
- Triawanawati, Y. (2017). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menjalin Hubungan pada Perempuan Dewasa Awal. *Surabaya: Untag*.
- Waters, L., Loton, D. J., Grace, D., Jacques-Hamilton, R., & Zyphur, M. J. (2019). Observing Change Over Time in Strength-Based Parenting and Subjective Wellbeing for Pre-teens and Teens. *Frontiers in Psychology*, 10, 2273. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02273>