

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pernikahan menjadi salah satu fase penting dalam kehidupan manusia karena melalui pernikahan terbentuk keluarga sebagai bagian terkecil dalam tatanan masyarakat. Dalam praktiknya, membangun kehidupan rumah tangga bukanlah hal yang sederhana, sebab terdapat berbagai aspek yang perlu dipersiapkan dan dipenuhi, baik dari segi emosional, spiritual, maupun sosial.¹

Banyak perubahan dan perkembangan yang terjadi, salah satunya konsep pernikahan yang mengalami tantangan beragam. Pada kalangan generasi muda, di berbagai negara mengalami penurunan angka pernikahan.² Faktor yang mempengaruhi fenomena ini adalah nilai-nilai budaya yang berubah, individu yang semakin mandiri, serta rasa khawatir yang berlebihan terhadap masa depan rumah tangga mereka, yang diwarnai berbagai konflik dan tantangan rumah tangga.³ Kondisi seperti ini juga terjadi di Indonesia.

¹ Paul R. Amato, "The Impact of Family Formation Change on the Cognitive, Sosial, and Emotional Well-Being of the Next Generation," *The Future of Children* 15 (2005): 75–96.

² Pew Research Center, "The Future of the Family," Pew Research Center, September 14, 2023.

³ Bahjatunnisa, "Kecemasan Wanita Karir Terhadap Ikatan Pernikahan (Adaptasi Kasus Gamophobia)," *Journal of Mandalika Literature* 5 (2024): 1040.

Indonesia juga mengalami fenomena serupa. Tingginya kasus kekerasan dalam rumah tangga, ketidakharmonisan hubungan, prinsip hidup yang berbeda, serta masalah ekonomi menjadi faktor utama penyebab terbesar perceraian.⁴ Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, angka perceraian di Indonesia pada tahun 2022 mencapai 516.344 kasus, meningkat sebesar 15,31% dibandingkan tahun 2021 yang berjumlah 447.743 kasus.⁵ Selain perceraian, penurunan angka pernikahan juga terjadi beriringan, yaitu turun sebesar 10% dalam periode yang sama.⁶

Generasi muda yang dominan mengalami ini cenderung menunda pernikahan dengan alasan belum siap secara mental dan finansial. Pengaruh budaya patriarki yang masih kuat di masyarakat juga termasuk penyebab sebagian perempuan memilih tidak menikah karena takut dan khawatir hilangnya kebebasan dan terperangkap peran rumah tangga yang tidak setara.⁷ Dalam penelitian ini, istilah perempuan mandiri merujuk pada perempuan yang

⁴ Nur Rofiah, "Kekerasan Dalam Rumah Tangga Dalam Perspektif Islam," *Wawasan: Jurnal Ilmiah Agama Dan Sosial Budaya* 2 (2017): 31–44.

⁵ Badan Pusat Statistik, "Statistik Indonesia 2023," Badan Pusat Statistik, 2023, <https://www.bps.go.id>.

⁶ Neneng Annisa Rahmah, "Menyoal Kenaikan Angka Perceraian Di Indonesia," Kompas.com, n.d., <https://www.kompas.com/konsultasihukum/read/2023/12/31/070435480/menyoal-kenaikan-angka-perceraian-di-indonesia?>

⁷ Tania & Susi Machdalena Intan, "Stigma Perempuan Lajang dan Perkawinan dalam Metropop 90 Hari Mencari Cinta," *MABASAN* 15 (2021): 145–64.

memiliki kemandirian ekonomi dan psikologis sehingga cenderung menunda pernikahan karena mempertimbangan kesetaraan peran dalam rumah tangga.⁸

Secara realita banyak pasangan yang merasa bahagia dengan pernikahan mereka, dengan syarat hubungan tersebut sehat dan saling mendukung, sesuai survei yang dilakukan Gallup yang menunjukkan bahwa sebagian besar pasangan menikah merasa puas dan bahagia dalam pernikahan mereka.⁹ Fakta tersebut menunjukkan bahwa ketakutan pernikahan tidak selalu berakhir pada kegagalan rumah tangga. Komunikasi yang baik, sikap saling memahami, serta keterbukaan dalam menyelesaikan konflik merupakan faktor penting dalam membangun kehidupan rumah tangga yang harmonis dan lebih sehat.¹⁰

Selain kekhawatiran atau ketakutan dalam pernikahan itu sendiri, faktor eksternal dari media sosial juga tidak dapat diabaikan. Fenomena ini banyak muncul melalui unggahan bertema *#MarriageIsScary* di media sosial seperti TikTok dan Instagram, yang mencerminkan keresahan generasi muda terhadap kehidupan pernikahan.¹¹ Cerita-cerita viral tentang masalah rumah tangga yang

⁸ Ali Raza Siddique Rabia Rafiq, Muhammad Saleem, Areeha Khan Durrani, "As Being Professional and Self-Sufficient Lady, I Will Not Marry": An Exploratory Study," *Pakistan Journal of Psychological Research* 37 (2022): 461–80, <https://doi.org/10.33824/PJPR.2022.37.3.27>.

⁹ Jonathan Rothwell, "Is Marriage a Prescription for Happiness? Poll Says Yes," *HealthDay News*, 2024, <https://www.healthday.com>.

¹⁰ Muhammad Randicha Hamandia and Firmadia, "Urgensi Komunikasi Interpersonal Kepala Keluarga Dalam Membangun Keluarga Sakinah," *Journal of Communication Studies* 3, 2022, no. 258–260.

¹¹ Pew Research Center, "Marriage & Divorce in Modern Society," Pew Research Center, 2023, <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2023/04/13/marriage-divorce-research/>.

berujung perceraian, tekanan sosial dalam pernikahan, dan ketidakstabilan dalam hubungan rumah tangga adalah topik hangat yang sering dibahas dalam ribuan unggahan di *platform* tersebut.¹² Ketakutan semakin besar ketika budaya modern mengubah pandangan pasangan yang sudah menikah bahwa konflik yang terjadi dalam rumah tangga adalah sesuatu yang tabu untuk dibicarakan secara terbuka, sehingga sulit memperoleh solusi atau bantuan untuk menyelesaikan konflik tersebut.¹³

Fenomena ini membuat peneliti tertarik mencari solusi agar generasi muda tidak takut terhadap pernikahan, sekaligus mempersiapkan bekal ke jenjang tersebut. Pendekatan yang relevan dan memiliki dasar kuat adalah konsep keluarga sakinah dalam Islam.¹⁴ Konsep yang menjunjung tinggi cinta kasih, saling menghormati, serta berlandaskan nilai-nilai agama dalam mengarungi bahtera pernikahan. Panduan praktis dalam konteks bimbingan keluarga sakinah ini, diharap mampu membantu mempersiapkan diri untuk pernikahan sekaligus mengatasi tantangan yang akan muncul. Kebutuhan masyarakat modern yang mendambakan hubungan harmonis, setara, dan

¹² Sabilul Nafla Razania, Syarifa. Muhtadin, “Pengaruh Media Sosial Terhadap Penurunan Minat Menikah Di Kalangan Generasi Muda (Studi Kasus Penggunaan Aplikasi Media Sosial TikTok),” *Hujjah: Jurnal Ilmiah Komunikasi Dan Penyiaran Islam* 9, no. 1 (2025): 45–46.

¹³ Lili Andriani Nasri and Mawarni Octavia, “Marriage Is Scary Dan Kesiapan Nikah Generasi Z: Urgensi Konseling Pra Nikah,” *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 1 (2025): 112–14.

¹⁴ Quraish Shihab, *Membangun Keluarga Sakinah* (Jakarta: Lentera Hati, 2020), h, 80.

berkelanjutan, menjadi sejalan dengan nilai-nilai yang terkandung dalam konsep ini.

Buku *Marriage is (Not) Scary* karya Risma Librayanti menjadi buku yang dipilih peneliti karena isinya secara langsung membahas ketakutan dan keresahan anak muda terhadap pernikahan. Buku ini tidak hanya menjelaskan fenomena *marriage is scary*, tetapi juga menguraikan berbagai faktor yang membuat generasi muda ragu untuk menikah, seperti pengaruh *FYP* media sosial, pengalaman keluarga yang kurang harmonis, ketidakpastian mencari pasangan, hingga tren hubungan modern seperti HTS (Hubungan Tanpa Status) dan *FWB (Friend With Benefit)* yang justru menambah kebingungan emosional.¹⁵

Buku *Marriage is (Not) Scary* karya Risma Librayanti terdiri atas lima bab yang secara bertahap membahas persoalan pranikah dan dinamika hubungan anak muda. Melalui pembahasan yang aplikatif tersebut, buku ini menegaskan bahwa pernikahan bukan hanya perkara kesiapan finansial, tetapi juga kesiapan mental, emosional, dan spiritual. Dengan bahasa yang ringan dan dekat dengan pengalaman anak muda, buku ini menawarkan cara pandang baru bahwa ketakutan terhadap pernikahan dapat dikelola melalui pemahaman yang

¹⁵ Risma Librayanti, *Marriage Is (Not) Scary* (Jakarta: Rene Islam, 2024).

tepat, komunikasi yang sehat, serta kesiapan diri yang matang sesuai tuntunan Islam.¹⁶

Buku *Marriage is (Not) Scary* tidak hanya berfungsi sebagai bacaan reflektif, tetapi juga dapat dipahami sebagai media bimbingan keluarga sakinah. Melalui penyampaian nilai-nilai Islam, penguatan kesiapan diri, serta pendampingan emosional terhadap pembaca yang mengalami ketakutan menikah, buku ini secara implisit memuat unsur bimbingan berupa pemberian pemahaman, arahan, dan penguatan sikap dalam mempersiapkan pernikahan. Posisi inilah yang menjadi dasar bagi penelitian ini untuk mengkaji lebih jauh konsep bimbingan keluarga sakinah dalam buku tersebut.

Dengan demikian, penelitian mengenai konsep keluarga sakinah ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih luas bagi generasi muda dalam mempersiapkan pernikahan. Penelitian ini juga bertujuan memberikan panduan agar mereka tidak hanya siap menikah secara lahiriah, tetapi juga mampu membangun hubungan yang harmonis dan sesuai ajaran Islam. Pada akhirnya, penelitian ini diharapkan dapat membantu mengubah persepsi negatif tentang pernikahan dan menumbuhkan keyakinan bahwa pernikahan adalah langkah yang penuh makna serta keberkahan.

¹⁶ *Ibid.*, h. 190-191

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengangkat judul ”**Bimbingan Keluarga Sakinah dalam buku *Marriage is (Not) Scary* karya Risma Librayanti**” sebagai upaya memberikan kontribusi ilmiah dalam memahami solusi Islam terhadap fenomena *marriage is scary* serta relevansinya dengan pembentukan keluarga sakinah.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana konsep bimbingan keluarga sakinah dalam buku *Marriage is (Not) Scary* karya Risma Librayanti?
2. Bagaimana fungsi bimbingan keluarga sakinah serta nilai-nilai bimbingan Islam dalam membangun keluarga sakinah pada buku *Marriage is (Not) Scary*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian:

1. Mengkaji konsep bimbingan keluarga sakinah dalam buku *Marriage is (Not) Scary* karya Risma Librayanti.
2. Mengkaji fungsi bimbingan keluarga sakinah serta nilai-nilai bimbingan Islam dalam membangun keluarga sakinah pada buku *Marriage is (Not) Scary*.

D. Signifikansi Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah dalam bidang bimbingan keluarga sakinah, khususnya dalam menghadapi fenomena sosial yang semakin kompleks seperti *marriage is scary*. Selain itu, penelitian ini diharapkan menjadi referensi ilmiah mengenai bagaimana nilai-nilai Islam dalam bimbingan keluarga sakinah dapat digunakan sebagai solusi terhadap ketakutan dan kecemasan yang dirasakan generasi muda terhadap pernikahan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Generasi Muda

Penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi individu maupun calon pasangan muda untuk mengatasi ketakutan mereka terhadap pernikahan dengan menerapkan nilai-nilai Islami, serta memahami pentingnya persiapan mental, emosional, spiritual, dan finansial sebelum memasuki jenjang pernikahan.

b. Bagi Konselor dan Penyuluh Agama

Penelitian ini memberikan kerangka pemahaman yang dapat digunakan dalam proses bimbingan atau penyuluhan keluarga, khususnya bagi individu maupun pasangan yang mengalami ketakutan terhadap pernikahan.

c. Bagi Masyarakat Umum

Penelitian ini berkontribusi dalam mengedukasi masyarakat untuk memahami pentingnya membangun hubungan keluarga yang harmonis, sekaligus mengurangi stigma negatif terhadap pernikahan sebagai suatu ikatan yang menakutkan.

3. Manfaat Akademik

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan kajian yang dapat digunakan oleh mahasiswa dan akademisi dalam penelitian lanjutan, terutama yang berkaitan dengan keluarga sakinah, hubungan pernikahan, dan tantangan generasi muda di era digital.

E. Definisi Istilah

1. Bimbingan Keluarga Sakinah

Secara teoretis, bimbingan keluarga sakinah merujuk pada upaya sistematis untuk membantu individu atau pasangan dalam membentuk keluarga yang tenang, harmonis, serta berlandaskan nilai-nilai Islam. Keluarga sakinah dipahami sebagai keluarga yang dipenuhi ketentraman, kasih sayang, serta mampu menjalankan kehidupan rumah tangga sesuai ajaran Islam¹⁷

¹⁷ K. A. Bisri, Pendidikan Keluarga Dalam Islam (Yogyakarta: LKiS, 2015), h. 72-75.

Dalam penelitian ini, peneliti mendefinisikan bimbingan keluarga sakinah sebagai proses pemberian bantuan, pemahaman, dan pendampingan kepada individu atau calon pasangan agar tercipta keluarga yang harmonis, penuh ketenangan, dan saling mendukung, sesuai nilai-nilai Islam. Keluarga sakinah dalam penelitian ini tidak hanya dimaknai sebagai hubungan yang bebas dari konflik, tetapi juga kemampuan pasangan dalam membangun komunikasi yang sehat, menjalankan hak dan kewajiban secara seimbang, serta menghadapi dinamika rumah tangga dengan sikap saling menghargai dan penuh tanggung jawab.

2. Fenomena *Marriage is Scary*

Secara teoretis, fenomena ini didefinisikan sebagai kondisi ketika seseorang merasa takut, cemas, dan khawatir berlebihan terhadap pernikahan, khususnya generasi muda, terutama Generasi Z. Penyebab sering dipengaruhi oleh trauma masa lalu, konflik keluarga (perceraian, KDRT, dan lainnya), pengalaman negatif diri sendiri atau orang lain, serta pengaruh lingkungan sosial dan media digital.¹⁸

Menurut peneliti, fenomena tersebut adalah keadaan psikologis yang banyak dialami generasi muda, khususnya Generasi Z, yang membuat mereka ragu, menunda, atau enggan menikah. Peneliti memandang bahwa

¹⁸ Alifa Izzatun Nisa and Mirna Nur Alia Abdullah, "Fenomena Gamophobia Pada Gen Z Dampak Dari Kasus Perceraian Orang Tua," *SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, Dan Budaya Nusantara* 3, no. 3 (2024): 243–48, <https://doi.org/10.55123/sabana.v3i3.3361>.

ketakutan tersebut berkaitan dengan ketidaksiapan mental-emosional, kecemasan terhadap tanggung jawab, serta kurangnya pemahaman tentang tujuan dan nilai pernikahan dalam Islam.

3. Buku *Marriage is (Not) Scary* karya Risma Librayanti

Risma Librayanti adalah penulis asal Bandung yang lahir pada 1990. Risma aktif menulis tema *relationship*, pernikahan, dan pengembangan diri, serta dikenal sebagai konten kreator pranikah dan *Islamic Independent Woman*. Selain itu, dia juga merupakan penulis buku *Menjelang Menikah*, yang menjadi karya awalnya dalam membahas persiapan menuju pernikahan.¹⁹

Buku *Marriage is (Not) Scary* merupakan kelanjutan dari eksplorasi penulis tentang bagaimana generasi muda menghadapi proses menuju pernikahan. Buku ini membahas secara ringan tetapi mendalam mengenai berbagai bentuk ketakutan menikah, mulai dari kecemasan memulai kehidupan rumah tangga hingga bayangan terhadap pengalaman kurang menyenangkan di masa lalu. Buku ini membahas berbagai bentuk ketakutan terhadap pernikahan serta menawarkan pendekatan reflektif dalam mempersiapkan mental, emosional, dan spiritual menuju kehidupan rumah tangga.²⁰

¹⁹ Librayanti, *Marriage Is (Not) Scary*, (Jakarta: Rene Islam, 2024), h. 193-194.

²⁰ *Ibid.*, h. xix-xxi.

F. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan oleh Achmad Fathoni dan Nur Faizah dengan judul “*Keluarga Sakinah Perspektif Psikologi (Upaya Mencapai Keluarga Sakinah, Mawaddah, wa Rahmah)*” (2018) membahas bagaimana konsep keluarga sakinah dalam Islam dapat diwujudkan melalui pendekatan psikologi. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan deskriptif-analitis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keluarga sakinah mencakup ketenangan, kasih sayang, dan kebahagiaan lahir batin, yang dapat dicapai dengan menjalankan fungsi-fungsi keluarga seperti edukasi, afeksi, ekonomi, dan rekreasi. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya saling pengertian, penerimaan kenyataan, penyesuaian diri, pemupukan rasa cinta, musyawarah, dan sikap saling memaafkan untuk membangun keluarga yang harmonis.²¹

Adapun penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu sama-sama menggunakan metode studi literatur dan fokus pada pembahasan keluarga dari perspektif Islam. Namun, terdapat perbedaan dalam objek dan subjek penelitian. Penelitian terdahulu berfokus pada implementasi keluarga sakinah secara umum dalam perspektif psikologi, sedangkan penelitian ini lebih spesifik pada fenomena *Marriage is Scary* dalam buku *Marriage is (Not) Scary* dan bagaimana konsep

²¹ Achmad Fathoni and Nur Faizah, “Keluarga Sakinah Perspektif Psikologi (Upaya Mencapai Keluarga Sakinah, Mawaddah Wa Rahmah),” *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 16 (December 2018)

bimbingan keluarga sakinah dapat mengatasi ketakutan generasi muda terhadap pernikahan.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ade Liani Saputri dengan judul “Nilai-Nilai Bimbingan Islam dalam Membangun Keluarga Sakinah pada Buku ‘Bahagiannya Merayakan Cinta’ Karya Salim A Fillah” (2021) membahas nilai-nilai bimbingan Islam yang dapat diterapkan untuk membangun keluarga sakinah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis isi terhadap buku “*Bahagiannya Merayakan Cinta*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat tiga nilai bimbingan Islam utama dalam buku tersebut, yaitu nilai aqidah, syariat, muamalah, dan akhlak. Keempat nilai ini berperan penting dalam membentuk keluarga yang harmonis, penuh ketenangan, dan sesuai dengan ajaran Islam.²²

Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan analisis isi terhadap buku yang membahas pernikahan dalam perspektif Islam. Perbedaannya: Penelitian Saputri berfokus pada nilai-nilai bimbingan Islam dalam membangun keluarga sakinah berdasarkan buku *Bahagiannya Merayakan Cinta*, sedangkan penelitian ini berfokus pada fenomena *Marriage is Scary* dalam

²² Ade Liani Saputri, “Nilai-Nilai Bimbingan Islam Dalam Membangun Keluarga Sakinah Pada Buku ‘Bahagiannya Merayakan Cinta’ Karya Salim A Fillah” (Universitas Islam Nusantara, 2023), h. 56.

buku *Marriage is (Not) Scary* dan bagaimana bimbingan keluarga sakinah dapat menjadi solusi bagi generasi muda yang mengalami ketakutan terhadap pernikahan.

3. Penelitian terdahulu yang relevan adalah studi oleh Mochtaruddin (*Bimbingan Pranikah untuk Membentuk Keluarga Sakinah*, 2024) dengan metode kualitatif deskriptif. Penelitian ini melibatkan pasangan yang mengikuti bimbingan pranikah serta konselor, menunjukkan bahwa bimbingan pranikah efektif meningkatkan komunikasi, pengelolaan konflik, dan pemahaman agama, serta merekomendasikan integrasi dengan pendidikan agama. Persamaannya dengan penelitian ini adalah fokus pada pentingnya konsep keluarga sakinah dalam konteks bimbingan bagi individu sebelum menikah. Perbedaannya adalah penelitian Mochtaruddin berfokus pada bimbingan pranikah sebagai sebelum pernikahan, sedangkan penelitian ini menyoroti bagaimana buku "*Marriage is (Not) Scary*" menggambarkan bimbingan keluarga sakinah sebagai solusi bagi individu yang mengalami fenomena *marriage is scary*.²³

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu tersebut, dapat diketahui bahwa kajian mengenai keluarga sakinah dan bimbingan Islam telah banyak dilakukan. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji fenomena

²³ Mochtaruddin, "*Bimbingan Pranikah Untuk Membentuk Keluarga Sakinah*," vol. 8, 2024, h. 2580-3972, <http://ejournal.idia.ac.id/index.php/bayan-linnaas>.

marriage is scary melalui analisis isi buku *Marriage is (Not) Scary* karya Risma Librayanti masih belum ditemukan. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki fokus yang berbeda karena mengkaji buku populer sebagai media bimbingan keluarga sakinah bagi generasi muda dalam menghadapi ketakutan terhadap pernikahan.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini terbagi menjadi lima bab agar mempermudah dalam memahami isi pembahasan, yaitu sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi istilah, dan sistematika penulisan.

BAB II KAJIAN TEORI, bab ini memuat landasan teori yang digunakan sebagai dasar penelitian, meliputi konsep keluarga sakinah, fungsi bimbingan keluarga sakinah, nilai-nilai bimbingan Islam, serta buku sebagai media bimbingan Islam. Selain itu, bab ini juga menyajikan kerangka teori yang menggambarkan alur pemikiran penelitian sebagai pedoman dalam proses analisis isi buku *Marriage is (Not) Scary*.

BAB III METODE PENELITIAN, bagian ini berisi pendekatan dan jenis penelitian, subjek dan objek penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, analisis data, dan upaya menjaga keabsahan data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN, bab ini berisi gambaran umum buku *Marriage is (Not) Scary* karya Risma Librayanti sebagai objek penelitian, dilanjutkan dengan pemaparan hasil analisis data berdasarkan ciri keluarga sakinah, fungsi bimbingan, serta nilai-nilai bimbingan Islam. Selanjutnya, pada bagian pembahasan dilakukan analisis terhadap temuan penelitian dengan mengaitkannya dengan teori yang telah dipaparkan pada Bab II.

BAB V PENUTUP, berisi kesimpulan yang merangkum jawaban atas rumusan masalah, serta saran yang ditujukan kepada pembaca, praktisi bimbingan pranikah, dan peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan pada kajian serupa.