BAB IV

TINJAUAN AL-QUR`AN PADA KECEMASAN TERHADAP PERNIKAHAN DAN SOLUSINYA DALAM AL-QUR`AN

Pada bab ini, penulis akan menganalisis penafsiran dari beberapa ayat Al-Qur`an telah dikumpulkan dan berhubungan dengan pernikahan sebagai dasar untuk memahami perspektif Al-Qur`an pada kecemasan terhadap pernikahan. Selain itu, bab ini juga membahas solusi yang terdapat dalam Al-Qur`an untuk menghadapi ketakutan terhadap pernikahan.

A. Hakikat Pernikahan dalam Al-Qur`an pada Kecemasan Terhadap Pernikahan

Al-Qur`an menjelaskan bahwa pernikahan merupakan fitrah manusia yang dianjurkan sebagai jalan yang sah untuk memenuhi kebutuhan biologis, memperbanyak keturunan, menjaga diri, dan menciptakan kehidupan yang tenteram, tenang, dan damai. Pernikahan bukan hanya sekedar hubungan antara laki-laki dan perempuan, tetapi juga merupakan sunnatullah dan ibadah yang memiliki nilai spiritual dan sosial yang dapat memberikan kebahagiaan lahir dan batin.[137] Laki-laki membutuhkan kehadiran seorang perempuan dan perempuan pun juga membutuhkan kehadiran laki-laki sebagai pasangan hidupnya. Oleh karena itu, Allah mensyariatkan pernikahan sebagai jalan yang sah agar hubungan laki-laki dan perempuan berjalan

[137]M. Fikri Hasbi dan Dede Apandi, "Pernikahan dalam Perspektif Al-Qur`an," *Hikami: Ilmu AL-Qur`an dan Tafsir* 3, no. 1 (2022), 9.

sesuai dengan ketentuan agama Islam. Melalui pernikahan, Allah menunjukkan kasih sayang kepada hamba-Nya yang saling mencintai karena-Nya, bukan hanya berdasarkan pada kepentigan duniawi. Salah satu bentuk kasih sayang Allah SWT. dalam pernikahan adalah terjaganya kehormatan diri dan dilindungi dari perbuatan zina.[138] Dalam surah penafsiran Asy-Syûrâ ayat 11 dijelaskan bahwa berpasangan merupakan bagian dari ketetapan Allah SWT. yang berlaku bukan hanya bagi manusia saja, tetapi juga makhluk ciptaan Allah lainnya. Seperti hewan ternak dan tumbuhan yang juga memerlukan pasangannya untuk berkembang biak.[139]

Berdasarkan surah An-Nûr ayat 32 pada kalimat *wa ankihu al-ayâmâ minkum wa al-shâlihîna min 'ibâdikum wa imâ`ikum* yang pada *Tafsir Al-Misbah* dijelaskan bahwa penggunaan kata *wa ankihu* (nikahkanlah) merupakan perintah kepada masyarakat secara umum agar memperhatikan dan membantu orang-orang yang belum menikah, baik laki-laki dan perempuan yang ada di lingkungan sekitarnya agar dapat segera menikah. Ini bertujuan agar orang-orang yang belum menikah tersebut terhindar dari perbuatan maksiat, zina, dan hal-hal yang haram lainnya.[140] Hal ini menunjukkan bahwa pernikahan merupakan salah satu cara untuk menjaga kehormatan dan fitrah manusia. Perasaan mencintai, kasih sayang, dan keinginan untuk memiliki pasangan merupakan bagian dari naluri kebutuhan yang telah Allah SWT. tetapkan dalam diri manusia. Oleh karena itu, adanya pernikahan merupakan solusi yang halal dan

[138]Wa Ode Lili Andriani Nasri dan Mawarni Oktavia, *Marriage is Scary dan Kesiapan Nikah Generasi Z: Urgensi Konseling Pra Nikah*, 9, no. 1 (2025), 32.
[139]Kementerian Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya Jilid 9,* 31.
[140]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Volume 8,* 535.

terhormat untuk memenuhi naluri kebutuhan tersebut. Sehingga Al-Qur`an memerintahkan untuk membantu dan memudahkan orang-orang yang telah siap untuk melaksanakan pernikahan supaya mereka segera menikah dan terpelihara dari berbagai perbuatan maksiat serta perzinaan yang disebabkan oleh tidak terpenuhinya naluri kebutuhan yang menjadi fitrah manusia.

Menurut Abror, pernikahan dapat menjadi wajib bagi seseorang yang telah memiliki kemampuan untuk berumah tangga, memiliki dorongan biologis, serta khawatir akan terjerumus ke dalam perbuatan zina apabila tidak menikah. Kewajiban tersebut berdasarkan pada prinsip bahwa menjaga kehormatan diri dari perbuatan haram adalah suatu kewajiban. Bagi orang-orang yang sedang dalam kondisi tersebut, pernikahan menjadi cara yang harus ditempuh sehingga hukumnya menjadi wajib. Pernikahan juga dapat menjadi sunnah atau dianjurkan bagi seseorang yang memiliki kemampuan untuk menikah dan memiliki dorongan biologis, tetapi masih mampu menjaga dirinya dari perbuatan zina. Seseorang yang mempunyai finansial yang cukup dan kondisi fisik yang sehat tetap dianjurkan untuk menikah walaupun ia merasa mampu menjaga kehormatan dirinya.[141]

Surah Ar-Rûm ayat 21 menjelaskan bahwa pernikahan merupakan salah satu dari tanda-tanda kebesaran dan kekuasaan Allah SWT. yang menciptakan manusia berpasang-pasangan dari jenis yang sama. Kata *litaskunû ilaihâ* menurut *Tafsir Al-*

[141]Wa Ode Lili Andriani Nasri dan Oktavia, *Marriage is Scary dan Kesiapan Nikah Generasi Z: Urgensi Konseling Pra Nikah,* 32.

Misbah menyebutkan bahwa pernikahan bertujuan untuk menciptakan rasa tenteram dan kedamaian dalam kehidupan. Karena manusia memiliki dorongan untuk menyatu dengan pasangannya yaitu berupa naluri seksual yang apabila tidak terpenuhi, maka dapat menimbulkan kegelisahan jiwa dan pikirannya.[142] Selain itu, konsep *mawaddah* dan *rahmah* menunjukkan bahwa pernikahan bukan hanya dibangun atas rasa cinta saja. Dalam penafsiran Hamka, *mawaddah* dipahami sebagai cinta yang muncul dari ketertarikan dan kerinduan antara laki-laki dan perempuan. Sedangkan *rahmah* dipahami sebagai kasih sayang yang dalam dan tetap bertahan meskipun ketertarikan fisik dan dorongan naluri kebutuhan mulai berkurang seiring dengan bertambahnya usia seseorang.[143]

Berdasarkan penafsiran surah Ar-Rûm ayat 21 dan surah An-Nûr ayat 32, dapat dipahami bahwa hakikat pernikahan menurut Al-Qur'an adalah sebagai sarana untuk mewujudkan ketenteraman dalam kehidupan, membangun hubungan yang penuh dengan cinta, kehangatan, kasih sayang, menjaga kesucian atau kehormatan diri, serta menciptakan kehidupan sosial yang lebih baik. Pernikahan menurut perspektif Al-Qur'an bukanlah beban dan harus ditakuti, melainkan sebuah jalan yang disiapkan Allah SWT. untuk membantu manusia mencapai kehidupan yang lebih Sejahtera, baik bagi diri sendiri maupun dalam kehidupan bermasyarakat.

[142]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Volume 10,* 187.
[143]Hamka, *Tafsir Al-Azhar Juzu' 21*, 65.

Adanya kecemasan terhadap pernikahan sekarang menunjukkan bahwa telah terjadi perubahan terhadap makna pernikahan yang telah disebutkan di dalam Al-Qur`an. Fenomena ini menunjukkan bahwa pernikahan dianggap sebagai sesuatu yang menakutkan, sumber konflik, dan beban hidup. Kecemasan terhadap pernikahan banyak disebabkan oleh berbagai macam faktor, seperti faktor budaya, psikologis, sosial, dan ekonomi yang membentuk pandangan negatif terhadap pernikahan. Sehingga banyak orang memandang pernikahan dari sisi risiko buruk, trauma, dan pengalaman-pengalaman negatif.[144]

Hal ini menunjukkan bahwa ketakutan-ketakutan menikah sebenarnya muncul karena pernikahan lebih banyak dipahami dari sisi masalahnya daripada tujuan dan fungsinya. Hal ini berbeda dengan apa yang ada dalam Al-Qur`an pada surah Ar-Rûm ayat 21 yang menunjukkan bahwa pernikahan berfungsi sebagai sarana terciptanya kebahagiaan dan ketenangan hidup, dan surah An-Nûr ayat 32 yang menunjukkan bahwa pernikahan dapat berfungsi sebagai cara menjaga kehormatan dan kebaikan dalam hidup. Artinya, Al-Qur`an memandang pernikahan bukan sebagai sesuatu yang menimbulkan ketakutan atau menjadi sumber berbagai permasalahan. Pernikahan merupakan bagian dari fitrah manusia yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. serta menjadi salah satu sarana untuk mewujudkan ketenteraman, menjaga kehormatan diri, dan memberikan solusi terhadap beberapa masalah yang ada di kehidupan manusia.

[144]Hamda Sulfinadia dkk., “The Phenomenon Marriage is Scary: Causal Factors and Efforts Faced by Muslim Communities in Indonesia”, 361-365.

B. Jaminan Rezeki bagi Orang-Orang yang Menikah

Salah satu faktor penyebab adanya kecemasan terhadap pernikahan adalah semakin besarnya tekanan ekonomi. Dalam kehidupan saat ini, pernikahan bukan lagi sesuatu yang dapat dijalani dengan mudah. Ada banyak hal yang perlu dipikirkan dan dipersiapkan sebelum seseorang mengambil keputusan untuk menikah.[145] Meningkatnya harga berbagai kebutuhan pokok, pendidikan, biaya tempat tinggal, serta layanan kesehatan menjadikan pernikahan dianggap sebagai sebuah komitmen yang memerlukan tanggung jawab keuangan yang besar. Sehingga banyak individu yang merasa bahwa kondisi keuangannya belum cukup stabil untuk memikul tanggung jawab dalam kehidupan pernikahan. Banyak individu yang memiliki standar finansial, seperti memiliki rumah pribadi dan memiliki tabungan darurat. Standar tersebut terbentuk dari tayangan media sosial dari berbagai platform yang memperlihatkan gambaran kehidupan pasangan yang ideal dan telah mapan secara ekonomi. Hal tersebut menyebabkan semakin tingginya ekspektasi terhadap kesiapan finansial yang tentunya sulit diwujudkan dalam waktu yang singkat. Sehingga banyak individu yang memilih untuk menunda pernikahan, bahkan ada yang menolak atau menghindari pernikahan karena hal tersebut.[146] Cara pandang tersebut telah menjadi hal yang umum dimasyarakat saat ini, terutama bagi generasi muda. Seseorang sering dianggap layak menikah apabila telah memiliki kondisi ekonomi yang mapan atau setidaknya dapat

[145]Ali Mansur, *Hukum dan Etika Pernikahan dalam Islam* (UB Press, 2017), 47.

[146]Noer Zaini Khalis dan Heri Firmansyah, "Fenomena Laki-Laki Gen Z Takut Menikah Akibat Standarisasi Finansial Tinggi oleh Calon Wanita (Analisis Tafsir Q.S. An-Nûr ayat 32)," *Al-Mikraj: Jurnal Studi Islam dan Humaniora* 6, no. 1 (2026), 1928-1929.

mencukupi. Selain itu, kesiapan dalam menjalani kehidupan rumah tangga juga dianggap sangat penting. Karena kecukupan materi tanpa disertai kesiapan fisik dan kemampuan menjaga tanggung jawab rumah tangga dapat menyebabkan hubungan pernikahan menjadi lebih rentan menghadapi berbagai masalah dan konflik rumah tangga hingga berujung pada perceraian.[147]

Al-Qur`an menegaskan pada surah An-Nûr ayat 32, yaitu ayat ini mengandung perintah untuk menikahkan orang-orang yang belum menikah dan menjelaskan bahwa ekonomi yang tidak stabil tidak dapat dibuat sebagai alasan untuk tidak menikah. Allah SWT. menjanjikan jaminan kecukupan kepada orang-orang yang takut menikah bahwa apabila mereka sedang berada pada kondisi kekurangan, maka Allah akan memberi kecukupan kepada mereka dengan karunia-Nya. Ini terdapat dalam kalimat *in yakûnû fuqarâ`a yughnihimu Allâhu min fadlih* yang berarti *jika mereka miskin, Allah akan memberi kemampuan kepada mereka dengan karunia-Nya.* Dalam *tafsir Al-Qurthubi,* Allah SWT. memberikan kecukupan kepada orang yang menikah dengan niat mencari ridha Allah dan memelihara diri dari perbuatan maksiat. Tetapi, janji Allah ini juga harus diiringi dengan usaha dan tawakkal.[148]

Menurut Fidha Fhara Dhiba Harahap dalam jurnalnya, sebenarnya Al-Qur`an tidak menyebutkan standar tertentu yang menjadi syarat agar dapat menikah. Akan tetapi menganjurkan adanya kesiapan dan kemampuan (*istita'ah*) sebelum menikah,

[147]Ali Mansur, *Hukum dan Etika Pernikahan dalam Islam,* 47.
[148]Syaikh Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi Jilid 12,* 606.

baik secara fisik, mental, spiritual, dan finansial. Maka dapat disimpulkan bahwa kesiapan sebelum menikah dalam Al-Qur`an lebih mengarah pada kesiapan untuk memikul tanggung jawab, kesiapan mental, serta memiliki komitmen dalam menjalankan kewajiban sebagai suami maupun istri. Kemapanan materi bukan dijadikan syarat utama sebagaimana standar finansial yang tinggi dan dijadikan ukuran dalam masyarakat modern saat ini.[149]

Selain itu, dalam Al-Qur`an surah An-Naḥl ayat 72 juga dijelaskan pada bagian *wa razaqakum mina al-thayyibât* bahwa salah satu bentuk nikmat yang Allah SWT. berikan kepada manusia melalui pernikahan adalah berupa rezeki yang baik. Rezeki yang dimaksud dalam ayat ini tidak hanya terbatas pada harta benda atau makanan yang halal dan baik saja, tetapi juga berupa kesehatan, pekerjaan yang baik, tempat tinggal yang layak, kenikmatan hati, kesehatan, kemampuan untuk menjalankan kewajiban, memiliki pasangan yang baik, memiliki keturunan yang shalih dan shalihah, memiliki kerabat dan tetangga yang baik, dan yang lainnya.[150]

Dalam menjalani kehidupan termasuk pernikahan juga diperlukan keimanan dan sikap tawakkal. Tawakkal kepada Allah dalam urusan rezeki bukan berarti hanya berserah diri tanpa melakukan usaha, tetapi harus diwujudkan dengan berikhtiar secara maksimal disertai keyakinan bahwa Allah akan mencukupi kebutuhan setiap mahkluk-

[149]Fidha Fhara Dhiba Harahap dkk., "Fenomena Takut Menikah pada Generasi Muda dalam Pandangan Sosial dan Nilai Keluarga Islam", 4014.

[150]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Volume 6,* 657.

Nya.[151] Ketika Allah SWT. memberi perintah kepada hamba-Nya untuk melaksanakan pernikahan, maka Allah juga menjanjikan akan memberikan kecukupan terhadap berbagai kebutuhannya dalam kehidupan pernikahan. Janji tersebut berlaku bagi mereka yang melaksanakan pernikahan dengan niat yang baik, seperti untuk menjaga kehormatan atau kesucian diri, menjauhi perbuatan yang diharamkan dalam agama Islam, serta untuk meraih ridha Allah SWT. Pemahaman ini memberikan keyakinan kepada setiap pasangan yang hendak menikah bahwa Allah SWT. tidak hanya memberikan perintah, tetapi juga bertanggung jawab pada setiap sesuatu yang diperintahkan oleh-Nya.[152]

Menurut Muhammad Subi dan Ruhama Wazna dalam penelitiannya mengenai integrasi tafsir dan pendekatan psikologi menjelaskan bahwa ketakutan terhadap kemiskinan dalam pernikahan dapat dikurangi dengan keyakinan terhadap janji Allah SWT. dengan memberi kecukupan bagi orang yang menikah dengan niat yang baik, adanya dukungan dari orang-orang sekitar, dan menerapkan nilai-nilai keagamaan dalam menjalani kehidupan.[153]

Maka dapat disimpulkan bahwa dalam kecemasan terhadap pernikahan, ketakutan untuk menikah disebabkan oleh adanya pemahaman bahwa pernikahan

---

[151]Muhammad Subki dan Ruhama Wazna, "Peniaphobia Sebagai Hambatan Pernikahan: Suatu Analisis Tafsir Qs. An-Nûr Ayat 32 dengan Pendekatan Psikologi," *Muhkamat: Jurnal Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir* 3, no. 1 (2025), 81.

[152]Achmad Azis Abidin, "Resepsi Al-Qur`an Tentang Jaminan Rezeki Setelah Menikah Pada Jamaah Majelis Taklim dan Dzikir Al-Muflihin," *Journal of Islamic Studies and Humanities* 06, no. 02 (2021), 142.

[153]Subki dan Wazna, "Peniaphobia Sebagai Hambatan Pernikahan: Suatu Analisis Tafsir Qs. An-Nûr Ayat 32 dengan Pendekatan Psikologi", 85

adalah beban ekonomi yang berat dan menuntut kemapanan finansial yang sempurna. Padahal Al-Qur`an mengajarkan bahwa pernikahan bukan hanya tentang pengeluaran dan tanggung jawab materi, tetapi juga tentang keberkahan, pertumbuhan, dan hadirnya berbagai nikmat yang Allah SWT. berikan melalui kehidupan pernikahan. Oleh karena itu, ketakutan terhadap ekonomi tidak seharusnya membuat seseorang menganggap pernikahan sebagai sesuatu yang menakutkan.

Apabila dikaitkan dengan teori kognitif Albert Bandura, kecemasan terhadap pernikahan muncul akibat cara seseorang yang mempelajari tentang pernikahan melalui pengalaman orang lain yang mengalami kegagalan dalam pernikahan. Sehingga berpikir bahwa pernikahan adalah sesuatu yang menyeramkan dan perlu pertimbangan. Hal tersebut menyebabkan generasi muda berpikir untuk menunda atau menolak untuk menikah. Sedangkan dalam Al-Qur`an justru menganjurkan manusia agar memiliki pandangan yang lebih seimbang, yaitu tetap mempersiapkan diri dengan baik sebelum menikah, namun tidak membiarkan rasa takut dan ketidakpastian masa depan menghilangkan keyakinan terhadap keluasan rezeki dari Allah SWT. Kesiapan finansial sebelum menikah memang penting, tetapi tidak boleh membuat seseorang melupakan bahwa Allah SWT. adalah pemberi rezeki yang Maha Luas dan Maha Mengetahui Keadaan Hamba-Nya, sehingga Allah tidak akan membiarkan hamba-Nya selalu berada dalam kesulitan. Dan pernikahan dapat menjadi salah satu jalan hadirnya berbagai nikmat dan kebaikan dari SWT. dalam kehidupan manusia. Sehingga manusia dapat hidup bahagia bersama pasangan, anak-anak dan keturunannya.

C. Sakinah, Mawaddah, dan Rahmah dalam Pernikahan

Keluarga yang *sakinah, mawaddah,* dan *rahmah* merupakan gambaran keluarga yang ideal menurut ajaran Islam. Keluarga *sakinah* ialah keluarga yang dibangun melalui pernikahan yang sah dan memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhan spiritual serta material secara seimbang dan layak. Kehidupan keluarga tersebut dipenuhi oleh kehangatan cinta dan kasih sayang di setiap anggota keluarga serta lingkungan sekitar, harmonis, serta mampu mengamalkan dan memperkuat kaimanan, ketakwaan, dan akhlak yang mulia.[154] Maka, rumah tangga *sakinah, mawaddah, wa rahmah* merupakan rumah tangga yang dibangun atas dasar cinta, kasih sayang, serta ketenteraman di antara seluruh anggota keluarga. Suasana kehidupan di dalamnya diwarnai dengan ketenangan, kedamaian, keharmonisan, dan rasa saling menyayangi, sehingga setiap anggota keluarga dapat hidup dengan tenang, saling mendukung, dan bersama-sama mewujudkan kehidupan yang menuh keberkahan.

Terwujudnya keluarga yang *sakinah, mawaddah,* dan *rahmah* memang harapan setiap manusia. Namun, hal itu bukanlah suatu hal yang mudah diwujudkan. M. Quraish Shihab menjelaskan dalam buku beliau bahwa keluarga *sakinah* bukan terbentuk dengan sendirinya, namun memerlukan berbagai hal dalam mewujudkannya. Salah satunya adalah mempersiapkan hati dengan kesabaran dan ketakwaan. Karena dalam kehidupan rumah tangga, pasangan suami dan istri akan menghadapi berbagai

[154]Salman Usaid Al-Humaidi, "Peran Majelis Taklim Al-Ummahat dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah di Kelurahan Tuah Karya Pekanbaru" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2016), 40.

ujian dan rintangan yang harus dilalui untuk mewujudkan keluarga yang *sakinah, mawaddah, wa rahmah.*[155] Keluarga *sakinah, mawaddah, wa rahmah* tersebut akan terwujud apabila setiap anggota keluarga mampu menjalankan kewajiban-kewajibannya, baik kepada Allah, kepada diri sendiri, serta kepada keluarga, masyarakat, dan lingkungan sekitarnya, sesuai dengan tuntunan yang tertulis dalam Al-Qur`an dan sunnah Rasulullah SAW.[156]

Berdasarkan penafsiran surah Ar-Rûm ayat 21 yang dipaparkan dalam beberapa kitab tafsir dapat dipahami bahwa konsep *sakinah, mawaddah,* dan *rahmah* merupakan salah satu tujuan yang ingin dicapai dalam pernikahan. Pernikahan bukan hanya hubungan yang dibangun atas dasar ketertarikan fisik dan untuk tujuan biologis saja, tetapi juga sebagai ikatan yang telah menjadi bagian dari ketentuan Allah SWT. untuk menciptakan kehidupan yang penuh cinta, tenang, dan damai. Dalam *Tafsir Al-Misbah* disebutkan bahwa kata *azwâj* bermakna pasangan suami dan istri yang saling melengkapi dan saling menguatkan satu sama lain. Meskipun laki-laki dan perempuan memiliki kepribadian dan sifat yang berbeda, namun perbedaan tersebut seharusnya menjadi sebab untuk saling menyempurnakan. Kemudian kata *litaskunû ilaihâ* menunjukkan bahwa alasan Allah SWT menjadikan manusia berpasang-pasangan agar manusia merasakan ketenangan dalam kehidupannya dengan adanya kehadiran pasangannya. Karena manusia memiliki naluri yang dapat mendorongnya untuk

[155]M. Quraish Shihab, *Pengantin Al-Qur`an: Kalung Permata buat Anak-Anakku* (Lentera Hati, 2007), 80.

[156]Firmansyah dkk., "Aktualisasi Konsep Sakinah Mawaddah Warahmah Pada Keluarga Muslim Metro," *Syakhsiyah Jurnal Hukum Keluarga Islam* 2, no. 1 (2022), 93.

mencari pasangannya, jika dorongan tersebut tidak terpenuhi dapat menyebabkan kegelisahan dalam jiwanya. Sehingga dengan kehadiran pasangannya, ia dapat memenuhi nalurinya sehingga hilanglah kegelisahan di dalam jiwanya.[157]

Konsep *sakinah* menunjukkan bahwa pernikahan adalah tempat untuk memperoleh ketenangan jiwa. Tujuan Allah SWT. menciptakan pasangan bagi manusia adalah agar manusia tidak menjalani kehidupannya sendirian, melainkan memiliki teman hidup sebagai tempatnya berkeluh kesah, berbagi, dan saling menguatkan satu dalam setiap kelemahan. Kata *sakinah* yang umumnya dipahami sebagai keadaan yang damai, tenteram, dan tenang, memiliki makna yang serupa dengan kata *sa'âdah* yang berarti kebahagiaan. Oleh karena itu, keluarga *sakinah* dapat dipahami sebagai keluarga yang hidup dalam suasanya penuh dengan kasih sayang dan cinta serta selalu dilimpahkan rahmat oleh Allah SWT.[158]

Hamka dalam tafsirnya menjelaskan bahwa kata *mawaddah* menggambarkan rasa cinta, kerinduan, ketertarikan, dan keinginan untuk selalu dekat dengan pasangannya. *Mawaddah* juga diwujudkan dalam perlakuan nyata berupa perhatian, perlindungan, dan usaha untuk membahagiakan pasangannya. Sedangkan *rahmah* merupakan penguat untuk tetap bertahan meskipun kondisi fisik, usia, dan yang lainnya telah mulai berubah. Ataupun ketika terjadi masa-masa sulit yang terjadi dalam rumah tangga.[159] Kata *mawaddah* menunjukkan bahwa cinta dan kasih sayang yang tumbuh

---

[157]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Volume 10,* 187.

[158]Achmad Mubarok, *Psikologi Keluarga dari Keluarga Sakinah hingga Keluarga Besar* (Bina Rena Pariwara, 2005), 148.

[159]Hamka, *Tafsir Al-Azhar Juzu' 21,* 65.

dalam hubungan suami istri bukan hanya sekedar perasaan saja, tetapi sebagai komitmen untuk saling menerima, menghargai, dan saling membahagiakan satu sama lain. Adanya *mawaddah* dalam kehidupan rumah tangga akan menjadikan hubungan yang dipenuhi dengan hangatnya cinta dan kasih sayang. Perasaan untuk saling menjaga dan melindungi antara suami istri pun akan semakin kuat. Karena keduanya telah merasakan bahwa mereka saling melengkapi dengan ikatan cinta dan kasih sayang yang tumbuh di antara mereka. Hal tersebut akan menimbulkan berbagai perilaku dan sikap yang positif dalam kehidupannya. Sebaliknya, apabila *mawaddah* tidak hadir dalam kehidupan rumah tangga, maka pasangan suami istri akan merasa kesepian dan hampa dalam hubungan mereka. Keadaan tersebut dapat memicu munculnya berbagai konflik dalam rumah tangga, salah satunya adalah perselingkuhan. Hal ini dapat terjadi karena memudarnya rasa *mawaddah* dalam kehidupan rumah tangga. Oleh karena itu, nilai *mawaddah* perlu ditanamkan dan dipelihara dalam rumah tangga. Karena keharmonisan keluarga yang dibangun atas dasar *mawaddah* adalah salah satu kehidupan pernikahan yang menjadi harapan atau keinginan setiap orang.[160]

Pada kecemasan terhadap pernikahan, banyak generasi muda yang merasa takut menikah karena melihat banyaknya kasus perselingkuhan, perceraian, KDRT, serta berbagai konflik dalam pernikahan lainnya seperti yang banyak ditampilkan di media sosial. Akan tetapi, apabila dilihat dari konsep *mawaddah,* hubungan antara suami dan

[160]Hamsah Hudafi, "Pembentukan Keluarga Sakinah, Mawaddah Warahmah Menurut Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 dan Kompilasi Hukum Islam," *AlHurriyah: Jurnal Hukum Islam* 6, no. 2 (2020), 176.

istri seharusnya dibangun dengan berdasarkan pada perasaan cinta yang tulus disertai dengan komitmen yang kuat. Inilah sebabnya sebelum menikah diperlukan adanya pemahaman dan kesiapan secara psikologis, kesiapan mental, serta kemampuan dalam menyelesaikan konflik yang terjadi dalam rumah tangga.[161] Hal ini menunjukkan bahwa *mawaddah* bukan sekedar lahir dari rasa saling tertarik atau perasaan cinta antara suami dan istri, melainkan juga sikap kedewasaan untuk saling bertahan, saling memahami, dan tetap memilih bersama pasangan meskipun sedang menghadapi situasi yang tidak selalu mudah. Sehingga berbagai kondlik yang muncul dalam rumah tangga tidak selalu harus diselesaikan dengan perpisahan, jika hubungan tersebut dibangun atas dasar fondasi cinta dan komitmen yang benar.

Adapun *rahmah* dipahami sebagai anugerah dari Allah SWT. yang dapat menjaga dan memelihara perasaan kasih sayang antara pasangan suami dan istri, serta seluruh anggota keluarganya. Rasa kasih sayang tersebut tentunya tidak hadir secara tiba tiba, melainkan tumbuh melalui proses interaksi sehari hari dan perjalanan kehidupan yang dijalani bersama. Rahmah tidak akan terwujud dengan baik apabila masing-masing pasangan tidak menjalankan kewajiban dan tanggung jawab dengan baik. Maka, suami dan istri perlu mengetahui serta menjalankan kewajibannya masing-masing dengan baik dan memenuhi haknya dengan baik agar keluarga yang dipenuhi dengan *rahmah* dapat terus terjaga dan terpelihara secara terus menerus.[162] Maka dapat

[161]Elvira Nur Ananda dkk., "Bimbingan Pranikah dalam Mewujudkan Keluarga Samawa," *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 11, no. 4 (2023), 464.

[162]Hamsah Hudafi, "Pembentukan Keluarga Sakinah, Mawaddah Warahmah Menurut Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 dan Kompilasi Hukum Islam", 176.

disimpulkan bahwa *rahmah* merupakan rasa kasih sayang, kepedulian, dan saling melindungi yang dapat menjadi fondasi yang membuat suami istri mampu bertahan dalam setiap kondisi dalam rumah tangganya.

Kecemasan terhadap pernikahan menunjukkan bahwa ketakutan menikah muncul karena seseorang lebih banyak melihat berbagai contoh kegagalan rumah tangga daripada memahami lebih dalam tujuan pernikahan yang dijelaskan di dalam Al-Qur`an. Maka dalam surah Ar-Rûm ayat 21 menerangkan bahwa setiap masalah yang muncul di dalam hubungan pernikahan dan kegagalan rumah tangga yang banyak dialami oleh orang lain tidak dapat dijadikan dasar untuk menilai bahwa pernikahan merupakan sesuatu yang menyakitkan. Masalah yang muncul dalam kehidupan memang sesuatu yang tidak dapat dihindari, karena ia bagian dari ujian manusia. Tetapi berbagai masalah tersebut dapat dilalui dengan baik jika diselesaikan dengan kerja sama, tanggung jawab, cinta, kasih sayang, dan ketakwaan kepada Allah SWT. Maka, untuk menghadapi kecemasan terhadap pernikahan ini, setiap individu perlu memahami bahwa pernikahan yang dibangun atas dasar keimanan, saling menghormati, dan saling menghargai akan memberi rasa aman, damai, dan tenang.

Maka dapat disimpulkan bahwa konsep *sakinah, mawaddah,* dan *rahmah* menunjukkan bahwa pernikahan dalam perspektif Al-Qur`an merupakan hubungan yang mampu menghadirkan ketenangan, cinta, dan kasih sayang dalam kehidupan. Ketiga nilai tersebut menjadi fondasi penting yang dapat mengurangi berbagai ketakutan yang muncul dalam kecemasan terhadap pernikahan. Ketakutan pada

pernikahan pada dasarnya muncul karena melihat kegagalan rumah tangga orang lain, memiliki pengalaman buruk atau kurang baik dalam lingkungan keluarganya, atau terpengaruh media sosial yang sering menampilkan sisi negatif dari kehidupan pernikahan. Untuk membangun pernikahan yang sehat memerlukan persiapan sebelum menikah, komunikasi yang baik antara pasangan, mengetahui kewajiban bagi suami maupun istri, kemudian memenuhinya, juga dengan adanya bimbingan dan pendampingan agar dapat terwujud hubungan pernikahan yang harmonis dan tenteram. Selain itu, rumah tangga yang *sakinah, mawaddah,* dan *rahmah* bukan berarti tidak memiliki masalah dalam kehidupannya, tetapi yang mampu menyelesaikan masalah tersebut dengan baik tanpa ada pilihan untuk bercerai. Jadi, jika *sakinah, mawaddah,* dan *rahmah* dijadikan landasan dalam membangun rumah tangga, maka pernikahan tidak lagi dipahami sebagai suatu hal yang menakutkan, melainkan dipahami sebagai sarana untuk mencapai ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup.

D. Kecemasan terhadap Pernikahan Perspektif Teori Kognitif Sosial Albert Bandura

Teori kognitif sosial Albert Bandura menjelaskan bahwa manusia banyak belajar berbagai hal melalui pengamatan dari pengalaman orang lain, bukan hanya dari pengalaman dari diri sendiri. Cara berpikir seseorang terbentuk melalui interaksi antara faktor kognitif, perilaku, serta lingkungan sosial. Tetapi pengaruh lingkungan tidak menentukan tidak menentukan sikap atau tindakan seseorang secara langsung. Lingkungan disekitar seseorang terlebih dahulu mempengaruhi pola pikir seseorang.

Kemudian pola pikir tersebut akan mempengaruhi sikap dan tindakan yang akan dilakukan seseorang.[163] Maka dengan perspektif teori kognitif sosial menjelaskan bahwa kecemasan terhadap pernikahan bukan hanya dapat berasal dari pengalaman dari diri sendiri, tetapi juga dapat terbentuk dari melihat pengalaman orang lain.

Teori kognitif sosial pada konsep *observational learning* menjelaskan bahwa seseorang akan meniru atau mengambil pelajaran dari hal-hal yang telah dialami orang lain.[164] Seseorang tidak harus mengalami hal-hal buruk dalam rumah tangga terlebih dahulu untuk dapat menyimpulkan bahwa pernikahan merupakan sesuatu yang menakutkan. Tetapi dapat melalui berbagai pengalaman orang lain yang dilihatnya baik secara langsung maupun dalam bentuk konten di media sosial. Seperti tentang pernikahan yang gagal karena adanya konflik rumah tangga, perselingkuhan, kekerasan, hingga perceraian. Sehingga seseorang mendapat gambaran tentang pernikahan dari konten media sosial tersebut.

Selain dipengaruhi oleh media sosial, persepsi negatif terhadap pernikahan juga dapat terbentuk dari pengalaman dalam lingkungan keluarga. Seseorang yang orang tuanya bercerai atau *broken home* juga akan lebih mudah memiliki persepsi negatif tentang pernikahan. Karena keluarga merupakan lingkungan pertama tempat seseorang belajar. Pengalaman tersebut menjadi sebuah pembelajaran yang dijalani setiap hari dengan melihat secara langsung pertengkaran atau kekerasan yang dialami orang

[163]Gede Agus Siswandi, "Pandangan Albert Bandura Tentang Teori Kognitif Sosial dan Kontekstualisasinya dalam Sistem Pendidikan Hindu", 55.

[164]Heri Suryaman, *Teori Belajar,* 144.

tuanya. Bahkan pernikahan akan semakin diyakini sebagai sesuatu yang menyakitkan apabila seseorang mengalami dan menyaksikan secara langsung sejak kecil pertengkaran hingga kekerasan yang dialami orang tuanya. Hal tersebut menyebabkan seseorang memilih menunda pernikahan untuk mempersiapkan mental, finansial, dan hal-hal lainnya dengan matang sebelum menikah.[165]

Melalui proses berpikir, pengalaman-pengalaman buruk yang dilihat tersebut kemudian membentuk pemikiran bahwa pernikahan merupakan sesuatu yang memiliki risiko sehingga menimbulkan rasa kekhawatiran dalam mengambil keputusan untuk menikah.[166] Apabila seseorang lebih sering melihat contoh rumah tangga yang gagal dibandingkan dengan melihat rumah tangga yang harmonis, maka persepsi yang lebih mudah berkembang adalah persepsi bahwa pernikahan akan gagal. Tetapi sebaliknya, apabila seseorang memiliki keluarga yang harmonis, penuh kasih sayang, dan mampu menyelesaikan konflik dengan baik, maka persepsi seseorang terhadap pernikahan akan menjadi lebih positif. Karena menurut Dale H. Schunk, banyaknya paparan media sosial yang menampilkan hal-hal negatif dapat membentuk persepsi negatif pula.[167]

---

[165]Nadhila Azzahra dan Icha Herawati, "Gambaran Kesiapan Menikah pada Wanita Muda yang Berasal dari Keluarga Broken Home," *Journal of Islamic and Contemporary Psychology* 3, no. 2 (2026), 165.

[166]Kania Dewi Tirta dan Sinta Nur Arifin, "Studi Fenomenologi: Marriage is Scary pada Generasi Z," *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 3 (2025), 15.

[167]Dale H. Schunk, *Learning Theories an Educational Perspective,* 160.

Tabel Sintesis Hubungan

Tabel 4.1 Sintesis Hubungan Kecemasan Terhadap Pernikahan dan Solusi dalam Al-Qur`an

Faktor Kecemasan Terhadap Pernikahan	Ayat Al-Qur`an	Solusi Qur`ani
Generasi muda memandang pernikahan sebagai sumber konflik dan penderitaan.	Ar-Rûm [30]: 21	Mengembalikan pandangan terhadap pernikahan kepada perspektif Al-Qur`an bahwa pernikahan bertujuan untuk mewujudkan s*akinah, mawaddah,* dan r*ahmah.*
Kekhawatiran terhadap kondisi ekonomi, biaya hidup, dan tanggung jawab finansial setelah menikah.	An-Nûr [24]: 32	Allah SWT. menjanjikan jaminan rezeki kepada orang-orang yang menikah dengan niat yang baik.
Ketakutan terhadap kekerasan dalam rumah tangga.	An-Nisâ` [4]: 1	Laki-laki dan perempuan diciptakan dari jenis yang sama sehingga mereka saling melengkapi dan saling melindungi satu sama lain.
Generasi muda memandang pernikahan sebagai beban.	An-Naḥl [16]: 72	Allah SWT. menganugerahkan pasangan, keturunan, dan rezeki yang baik sebagai nikmat dalam kehidupan pernikahan.
Generasi muda menghindari pernikahan dan menganggap pernikahan sebagai sesuatu yang penuh resiko.	Asy-Syûrâ [42]: 11	Allah SWT. menciptakan segala sesuatu berpasang-pasangan.

Tabel 4. 1 Sintesis Hubungan