

IMPLEMENTASI TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF ISLAMI UNTUK MENINGKATKAN KESIAPAN MENIKAH PADA MAHASISWI UINSA SEMESTER AKHIR

Alviana Mir'atus Sa'diyah

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi,

UIN Sunan Ampel Surabaya

Email : alfianamirsdyh@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik restrukturisasi kognitif Islami dalam meningkatkan kesiapan menikah pada mahasiswi semester akhir di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Teknik ini digunakan untuk membantu individu mengubah pola pikir negatif atau irasional menjadi lebih positif dan rasional, sesuai dengan nilai-nilai Islam. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi teknik ini efektif dalam meningkatkan kesiapan menikah. Mahasiswi yang sebelumnya mengalami ketakutan, keraguan, dan pola pikir negatif terhadap pernikahan, setelah intervensi menunjukkan peningkatan kepercayaan diri, kemampuan mengelola ekspektasi, dan kesiapan mental yang lebih baik.

Kata Kunci: Kesiapan Menikah, Restrukturisasi Kognitif, Konseling Islam

Abstract: This study aims to test the effectiveness of Islamic cognitive restructuring techniques in increasing marriage readiness in final semester students at Sunan Ampel State Islamic University Surabaya. This technique is used to help individuals change negative or irrational mindsets to be more positive and rational, in accordance with Islamic values. The method used is qualitative descriptive with a phenomenological approach. Data is collected through observation, interviews, and documentation. The results of the study show that the implementation of this technique is effective in increasing marriage readiness. Female students who had previously experienced fear, doubt, and negative thinking patterns about marriage, after the intervention showed increased self-confidence, ability to manage expectations, and better mental readiness.

Keywords: Marriage Readiness, Cognitive Restructuring, Islamic Counseling

Article History

Received: Desember 2024

Reviewed: Desember 2024

Published: Desember 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Idealnya mahasiswi semester akhir sedang berada pada fase dewasa awal dengan rentang usia sekitar 21 hingga 25 tahun. Tidak hanya memiliki tugas dan tanggung jawab akademik, sosial dan karir, mahasiswi semester akhir juga dituntut untuk dapat memenuhi tugas-tugas perkembangannya sebagai dewasa awal. Salah satu tugas perkembangan yang perlu untuk diselesaikan pada fase dewasa awal yaitu menikah dan membina hubungan rumah tangga. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Hurlock (2013) tugas perkembangan dewasa awal, ialah memilih pasangan hidup, belajar hidup bersama pasangan untuk membentuk sebuah keluarga, membesarkan anak-anak, dan mengelola kehidupan rumah tangga.

Selain itu, Kenniston (dalam Syamsu Yusuf & Nani M. Sugandi, 2012:117) mengemukakan dua kriteria penting untuk menunjukkan permulaan dari dewasa awal, yaitu kemandirian ekonomi dan kemandirian dalam membuat keputusan. Kemandirian ekonomi ditandai dengan pekerjaan yang berpenghasilan yang dimiliki oleh individu yang telah memasuki usia dewasa. Sedangkan kemandirian dalam mengambil keputusan ditandai dengan kemandirian individu dalam mengambil keputusan yang berhubungan dengan cinta atau pasangan hidup. Salah satu keputusan yang terkait dengan cinta atau pasangan hidup yaitu pernikahan.

Menikah merupakan fitrah bagi setiap manusia, dimana antara laki laki dan perempuan membangun sebuah ikatan yang dapat menghalalkan pergaulan antara keduanya. Pernikahan melibatkan ikatan lahir dan batin yang bertujuan untuk memperoleh keturunan, serta membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan ketuhanan yang Maha Esa. Akan tetapi sebelum melakukan pernikahan, ada banyak hal yang perlu dipertimbangkan. Pasalnya ketika memutuskan untuk menikah kita harus siap menjalani kehidupan setelah pernikahan yang dapat dikatakan tidak mudah. Ada banyak permasalahan yang muncul secara tidak terduga, misalnya seperti sifat pasangan yang tidak sesuai, kondisi finansial yang naik turun, beban pekerjaan rumah tangga serta tanggung jawab lainnya.

Pernikahan merupakan hal yang wajar dalam kehidupan dewasa. tahapan penting dalam siklus hidup manusia, memenuhi kebutuhan seksual, dan pernikahan juga dapat memenuhi kebutuhan psikologis seseorang seperti kasih sayang, rasa aman, dan rasa dihargai. Sebagaimana dijelaskan oleh Walgito (2010), pernikahan dilakukan manusia untuk memenuhi kebutuhan psikologis, seksual, material, dan spiritual. Sebelum memasuki kehidupan berumah tangga, individu harus melalui proses memilih pasangan hidup. Proses pemilihan pasangan hidup sangat kompleks. Lewis dan Landis (dalam Prayitno, 2006:33) menjelaskan salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam memilih pasangan hidup, yaitu kesiapan untuk menikah.

Kesiapan menikah menurut Duvall dan Miller (1985) adalah keadaan dimana seseorang siap atau bersedia mempertahankan hubungan dengan pasangannya, bersedia menerima tanggung jawab sebagai pasangan, bersedia berpartisipasi dalam hubungan seksual, bersedia terlibat dalam hubungan seksual, bersedia mengatur keluarga, dan bersedia mengasuh anak. Menurut Blood (1978), kesiapan menikah terdiri atas kesiapan emosional, kesiapan sosial, kesiapan peran, kesiapan usia dan kesiapan finansial. Kesiapan menikah diasumsikan akan lebih dipikirkan oleh dewasa muda, karena pernikahan merupakan salah satu tugas perkembangan masa dewasa muda.

Menurut data dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), mayoritas perempuan usia produktif, termasuk mahasiswi, mengaku belum siap untuk menikah. Ketidaksiapan ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti fokus pada pendidikan, pengembangan karier, dan kurangnya kesiapan mental. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sekitar 70% mahasiswi di Indonesia memiliki kekhawatiran terhadap pernikahan dini, yang dipicu oleh rasa takut kehilangan kebebasan pribadi serta menghadapi ketidakstabilan ekonomi setelah menikah. Selain itu, tren masyarakat modern menunjukkan kecenderungan menunda pernikahan untuk mencapai kestabilan finansial terlebih dahulu.

Temuan ini sejalan dengan kondisi lapangan yang peneliti amati. Dari 30 mahasiswi yang diwawancarai, hanya 4 orang yang menunjukkan kesiapan mental untuk menikah. Hal ini mencerminkan bahwa meskipun pernikahan dianggap sebagai langkah penting dalam hidup, tidak semua individu memiliki kesiapan untuk menghadapi tantangan yang ada. Banyak dari mereka memiliki ekspektasi tinggi terhadap pernikahan, namun kenyataan yang dihadapi sering kali tidak sesuai dengan harapan tersebut. Akibatnya, beberapa individu memilih untuk mengakhiri pernikahan melalui perceraian, dengan anggapan bahwa langkah tersebut dapat memberikan kebahagiaan dan solusi yang lebih baik di masa depan.

Wardhani dan Mashoedi (2012) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan untuk menikah, yaitu usia dan tingkat kedewasaan, waktu menikah, alasan menikah, dan kesiapan untuk melakukan hubungan seksual eksklusif, pelepasan emosi dari orang tua, pendidikan dan kesiapan kerja. Selain itu Walgito (2010) juga mengungkapkan beberapa faktor yang juga mempengaruhi kesiapan menikah, yaitu faktor fisiologis, faktor psikologis, faktor spiritual, dan faktor sosial. Selanjutnya Fatimah (2010) menyatakan bahwa faktor lain yang dipertimbangkan dalam menentukan jodoh adalah kesamaan ras, kebangsaan, agama, dan status sosial ekonomi. Khusus terkait dengan faktor sosial ekonomi, hal ini mencakup berbagai aspek, termasuk menyangkut masalah pergaulan dan pekerjaan. Beberapa pendapat ahli menunjukkan bahwa ada sejumlah faktor yang mempengaruhi kesiapan mahasiswi untuk menikah, antara lain jenis kelamin, latar belakang budaya, dan sosial ekonomi.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian terdahulu yang menjadi acuan bagi peneliti yaitu, dilakukan oleh Putriani, L dkk, (2019). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat kesiapan perkawinan pada dari segi gender, latar belakang budaya dan kondisi sosial ekonomi berada pada kategori sedang. Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Cusinia, A., H. & Taufik, T (2023), dalam penelitian tersebut, menyimpulkan bahwa konsep diri siswa positif, maka siswa tersebut siap untuk melakukannya menikah juga akan berdampak positif, begitu pula sebaliknya jika konsep diri siswa negatif maka akan berdampak positif juga menurunkan kesiapan siswa untuk menikah. Selain itu, menurut Sari dan Sunarti (2013). Dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya perbedaan kesiapan menikah antara laki-laki dan perempuan. Kesiapan menikah paling penting bagi laki-laki adalah kesiapan finansial dan bagi wanita adalah kesiapan emosi. Usia ideal menikah menurut laki-laki 26,3 tahun dan perempuan 23,9 tahun. Usia ingin menikah laki-laki 26,1 tahun dan perempuan 24,2 tahun. Adapun perbedaan dari penelitian ini yakni peneliti berusaha meningkatkan kesiapan menikah dengan menggunakan Cognitive Behaviour Therapy dengan teknik Cognitive Restrukturisasi.

Penggunaan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengatasi permasalahan rendahnya kesiapan menikah masih relative jarang digunakan oleh para ahli. Oleh karena itu, peneliti

berupaya untuk mengeksplorasi efektivitas teknik restrukturisasi kognitif islami dalam mengatasi rendahnya kesiapan menikah. Dengan memanfaatkan pendekatan yang berfokus pada pengubahan kognitif, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kesiapan menikah pada mahasiswi UINSA semester akhir sebelum dan sesudah diberikan konseling menggunakan teknik kognitif restrukturisasi islami. Dan untuk menguji keefektifan Teknik Restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan kesiapan menikah pada mahasiswi uinsa semester akhir.

Teknik restrukturisasi kognitif adalah pendekatan psikologis yang bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif atau irasional menjadi lebih positif dan rasional. Dalam proses ini, individu diajarkan untuk mengenali dan mengganti pikiran-pikiran negatif dengan yang lebih realistis dan konstruktif. Teknik ini berasumsi bahwa keyakinan, sikap, dan emosi seseorang dapat memengaruhi respons perilaku dan emosional yang negatif. Dengan demikian, restrukturisasi kognitif dapat mereduksi pikiran-pikiran negatif yang muncul akibat ketidaksiapan dalam menikah (Beck & Dozois, 2011).

Tujuan dari teknik restrukturisasi kognitif adalah untuk menghentikan pikiran-pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran-pikiran positif, serta membantu individu dalam mengubah pandangan mereka terhadap kegagalan. Ini mendorong mereka untuk lebih berusaha dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam konteks ini, peran konselor menjadi sangat penting untuk keberhasilan layanan bimbingan dan konseling, dengan cara menciptakan hubungan yang baik dan kerjasama dalam mengidentifikasi masalah serta mencari solusinya (Corey, 2016).

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti meyakini bahwa teknik restrukturisasi kognitif Islami memiliki potensi besar untuk membantu mahasiswi semester akhir mengatasi berbagai hambatan psikologis dan sosial yang memengaruhi kesiapan mereka untuk menikah. Teknik ini diharapkan mampu mengubah pola pikir negatif, seperti ketakutan terhadap peran ganda atau kekhawatiran mengenai kebebasan pribadi dan stabilitas ekonomi, menjadi pola pikir yang lebih positif dan konstruktif sesuai dengan nilai-nilai Islam. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk meneliti efektivitas pendekatan ini melalui penelitian berjudul *"Implementasi Teknik Restrukturisasi Kognitif Islami untuk Meningkatkan Kesiapan Menikah Mahasiswi UINSA Semester Akhir."* Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi berbasis Islami untuk meningkatkan kesiapan menikah di kalangan mahasiswi.

LANDASAN TEORI

A. Teknik Restrukturisasi Kognitif

Teknik restrukturisasi kognitif adalah pendekatan psikologis yang bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif atau irasional menjadi lebih positif dan rasional. Dalam proses ini, individu diajarkan untuk mengenali dan mengganti pikiran-pikiran negatif dengan yang lebih realistis dan konstruktif. Teknik ini berasumsi bahwa keyakinan, sikap, dan emosi seseorang dapat memengaruhi respons perilaku dan emosional yang negatif. Dengan demikian, restrukturisasi kognitif dapat mereduksi pikiran-pikiran negatif yang muncul akibat ketidaksiapan dalam menikah (Beck & Dozois, 2011). Dalam perspektif Islam, konsep ini sejalan dengan ajaran Al-Qur'an, terutama dalam Surah An-Nur ayat 32, yang mendorong umat untuk menikah sebagai sarana untuk menciptakan keharmonisan dan melindungi diri

dari godaan. Ayat ini mengingatkan bahwa pernikahan adalah bagian dari rencana Allah untuk membawa keberkahan dan ketenangan dalam hidup, yang sejalan dengan tujuan restrukturisasi kognitif dalam membantu individu merubah pikiran negatif menjadi lebih konstruktif dan sesuai dengan nilai-nilai spiritual.

Teknik restrukturisasi kognitif berakar dari teori kognitif yang dikembangkan oleh Aaron Beck. Beck (2011) berpendapat bahwa pikiran negatif atau disfungsi kognitif dapat menyebabkan gangguan emosional dan perilaku yang tidak adaptif. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengenali dan menantang pikiran-pikiran yang tidak realistis atau tidak rasional agar mereka dapat menggantinya dengan keyakinan yang lebih realistis. Melalui proses ini, seseorang dapat belajar untuk melihat dunia dan dirinya sendiri dari perspektif yang lebih seimbang dan rasional.

Tujuan dari teknik restrukturisasi kognitif adalah untuk menghentikan pikiran-pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran-pikiran positif, serta membantu individu dalam mengubah pandangan mereka terhadap kegagalan. Ini mendorong mereka untuk lebih berusaha dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam konteks ini, peran konselor menjadi sangat penting untuk keberhasilan layanan bimbingan dan konseling, dengan cara menciptakan hubungan yang baik dan kerjasama dalam mengidentifikasi masalah serta mencari solusinya (Corey, 2016).

Banyak penelitian menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan stres. Penelitian juga menunjukkan bahwa teknik ini dapat membantu individu mengubah pola pikir yang negatif menjadi lebih realistis, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan emosional mereka. Beck (2011) mengemukakan bahwa teknik ini dapat mengurangi gejala-gejala kecemasan dan depresi dengan mengubah cara seseorang berpikir dan merespons stres.

B. Kesiapan Menikah

Kesiapan menikah adalah kondisi di mana seseorang merasa siap untuk menjalani kehidupan pernikahan dengan mempertimbangkan berbagai aspek yang meliputi kesiapan emosional, sosial, peran, usia, dan finansial (Blood, 1978). Kesiapan menikah ini tidak hanya mengacu pada kesiapan fisik, tetapi juga melibatkan kemampuan individu dalam mengelola hubungan, tanggung jawab, dan tantangan yang mungkin muncul setelah pernikahan. Duvall dan Miller (1985) menyatakan bahwa kesiapan menikah mencakup kesediaan untuk mempertahankan hubungan dengan pasangan, menerima tanggung jawab sebagai pasangan hidup, serta berkomitmen untuk membangun kehidupan rumah tangga.

Kesiapan emosional adalah salah satu aspek utama dalam kesiapan menikah. Individu yang siap menikah harus memiliki kemampuan untuk mengelola perasaan dalam hubungan mereka. Kemampuan untuk menghadapi ketakutan, kecemasan, atau ketidakpastian yang muncul dalam hubungan sangat penting. Walgito (2010) menjelaskan bahwa seseorang yang siap menikah dapat mengelola perasaan cinta, kasih sayang, dan kepercayaan terhadap pasangan. Kesiapan sosial juga memainkan peran besar dalam pernikahan, karena dukungan sosial dari keluarga dan teman sangat memengaruhi kelangsungan hubungan. Menurut Wardhani dan Mashoedi (2012), kedewasaan usia dan

pengalaman sosial seseorang turut menentukan kesiapan mereka dalam menghadapi pernikahan.

Selain itu, kesiapan peran juga sangat penting. Dalam pernikahan, individu harus siap menjalankan berbagai peran, baik sebagai pasangan yang saling mendukung maupun sebagai orang tua yang bertanggung jawab. Kenniston (dalam Syamsu Yusuf & Nani M. Sugandi, 2012) mengungkapkan bahwa seseorang yang siap menikah akan menunjukkan kematangan dalam membuat keputusan besar, seperti memilih pasangan hidup dan membina rumah tangga bersama. Kesiapan finansial juga menjadi salah satu aspek yang sangat krusial. Menurut Blood (1978), kesiapan finansial adalah faktor utama yang perlu dipertimbangkan sebelum menikah, karena stabilitas keuangan dapat mengurangi beban dalam kehidupan berumah tangga dan menghindarkan pasangan dari konflik yang berkaitan dengan masalah ekonomi.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kesiapan menikah di antaranya adalah faktor psikologis, sosial, ekonomi, dan budaya. Kesiapan menikah seringkali dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap pernikahan dan pengalaman masa lalu yang membentuk pandangannya tentang hubungan. Menurut Fatimah (2010), faktor psikologis, seperti kepercayaan diri, pengendalian emosi, dan rasa aman dalam hubungan, berperan besar dalam kesiapan individu untuk memasuki pernikahan. Faktor sosial, seperti dukungan keluarga dan lingkungan, juga menjadi elemen yang sangat penting dalam kesiapan menikah.

Selain itu, faktor ekonomi menjadi salah satu penghalang bagi banyak orang yang merasa belum siap menikah. Banyak individu, khususnya mahasiswi, yang menunda pernikahan hingga mereka merasa cukup stabil secara finansial. Sebuah penelitian oleh Cusinia dan Taufik (2023) menunjukkan bahwa kesiapan menikah sangat dipengaruhi oleh status ekonomi, di mana individu dengan kondisi finansial yang lebih baik cenderung merasa lebih siap untuk menikah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi untuk menyelidiki dan memahami pengalaman serta pandangan mahasiswi semester akhir mengenai kesiapan mereka untuk menikah. Pendekatan fenomenologi dipilih karena bertujuan untuk mengungkap makna subjektif yang dimiliki individu terkait pengalaman mereka, sehingga memberikan peneliti pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana mahasiswi menggambarkan dan merasakan kesiapan menikah dalam konteks kehidupan mereka. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman yang dialami, termasuk harapan, kekhawatiran, dan nilai-nilai yang membentuk persepsi mereka tentang pernikahan (Creswell, 2014).

Data primer dalam penelitian ini diperoleh dari mahasiswi semester akhir di UINSA, khususnya dari angkatan 2020 dan 2021. Data sekunder dikumpulkan dari teman dekat konseli yang dapat memberikan sudut pandang tambahan mengenai kesiapan menikah. Teknik pengumpulan data mencakup observasi non-partisipan, wawancara terstruktur, dan dokumentasi, untuk mendapatkan informasi yang komprehensif dan menyeluruh (Patton, 2015). Dalam memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan kriteria credibility,

transferability, dependability, dan confirmability, yang merupakan standar dalam penelitian kualitatif untuk menjamin integritas dan keandalan hasil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Proses Munculnya Masalah

Masalah rendahnya kesiapan menikah pada mahasiswi semester akhir UINSA merupakan fenomena yang muncul akibat berbagai faktor yang saling berkaitan, baik secara internal maupun eksternal. Dari sisi internal, mahasiswi yang berada dalam fase dewasa awal dihadapkan pada beragam tuntutan perkembangan, seperti menyelesaikan pendidikan, memulai karier, serta mempersiapkan diri untuk menikah. Namun, banyak di antara mereka yang merasa belum siap secara mental dan emosional untuk menjalani kehidupan pernikahan. Ketakutan terhadap berbagai ketidakpastian, seperti sifat pasangan yang tidak sesuai, tanggung jawab rumah tangga, dan kestabilan finansial, menjadi hambatan utama. Selain itu, pola pikir negatif serta kekhawatiran yang tidak beralasan semakin memperburuk kondisi ini.

Dari sisi eksternal, tekanan sosial turut menjadi faktor signifikan. Masyarakat dan budaya sering kali menetapkan ekspektasi bahwa perempuan harus menikah pada usia muda, sementara tuntutan modernitas mendorong mereka untuk fokus pada pendidikan dan karier. Konflik antara dua tuntutan ini membuat mahasiswi ragu dalam menentukan prioritas hidup. Ditambah lagi, kurangnya pembekalan terkait kesiapan menikah, baik secara emosional, spiritual, maupun praktis, membuat mereka semakin sulit untuk menghadapi tantangan yang ada.

Minimnya dukungan yang efektif untuk mengatasi hambatan ini juga memperparah situasi. Program pembekalan pranikah yang ada saat ini belum sepenuhnya membantu mahasiswi mengatasi kecemasan dan pola pikir negatif terkait pernikahan. Tidak adanya pendekatan spesifik berbasis nilai-nilai Islam yang mampu mengarahkan mereka dalam membangun kepercayaan diri dan kesiapan mental menjadi celah yang perlu diatasi.

Hasil observasi di lapangan memperkuat gambaran ini. Dari 30 mahasiswi semester akhir UINSA yang diwawancarai, hanya 4 orang yang menyatakan siap untuk menikah. Sisanya masih diliputi keraguan dan ketakutan akan pernikahan, terutama karena faktor seperti rasa tidak yakin terhadap pasangan dan kekhawatiran akan realitas pernikahan yang tidak sesuai dengan ekspektasi. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi yang tepat, salah satunya melalui penerapan teknik restrukturisasi kognitif Islami. Pendekatan ini dapat menjadi solusi efektif dalam membantu mahasiswi mengatasi tantangan psikologis dan sosial, sehingga mereka dapat meningkatkan kesiapan mental dan emosional untuk menghadapi kehidupan pernikahan dengan lebih baik.

2. Tahap-Tahap Implementasi Teknik Restrukturisasi kognitif islami untuk Meningkatkan Kesiapan Menikah Pada Mahasiswi Semester Akhir di UINSA

Dalam perjalanan menuju pernikahan, terutama bagi mahasiswi semester akhir, kesiapan mental dan emosional sangat penting untuk dipersiapkan. Proses ini melibatkan pemahaman dan pengelolaan pikiran otomatis negatif yang sering kali muncul, serta

mengevaluasi dan mengubah cara berpikir yang tidak produktif. Dalam konteks ini, Surat An-Nur ayat 32 menekankan pentingnya menikah sebagai bagian dari rencana Allah untuk menciptakan keharmonisan dan melindungi diri dari berbagai godaan. Ayat tersebut berbunyi:

وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ ۚ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُعْزِمِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

Artinya: "Dan nikahkanlah orang-orang yang masih membujang di antara kamu, dan juga orang-orang yang layak (menikah) dari hamba-hamba sahayamu yang laki-laki dan perempuan. Jika mereka miskin, Allah akan memberi kemampuan kepada mereka dengan karunia-Nya. Dan Allah Maha Luas (pemberianNya), Maha Mengetahui." (QS. An-nur Ayat 32)

Dalam rangkaian penelitian ini, layanan konseling diterapkan kepada salah satu dari 30 mahasiswi semester akhir UINSA yang bersedia menjadi partisipan sekaligus konseli. Mahasiswi ini menghadapi tantangan terkait kesiapan menikah, termasuk perasaan tidak yakin pada diri sendiri dan pasangan, serta kekhawatiran terhadap ketidakpastian kehidupan pernikahan. Dengan latar belakang tersebut, konseli dipilih untuk mengikuti program konseling menggunakan teknik restrukturisasi kognitif Islami, yang dirancang khusus untuk membantu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan adaptif.

Dengan mengikuti langkah-langkah restrukturisasi kognitif yang dikembangkan oleh Beck, mahasiswi dapat membangun kepercayaan diri dan kesiapan mereka dalam mengambil keputusan besar seperti menikah. Proses ini tidak hanya membantu mereka memahami bahwa pernikahan adalah lebih dari sekadar ikatan formal, tetapi juga sebuah sarana untuk mencapai keberkahan dan ketenangan hidup. Teknik ini menjadi lebih bermakna ketika dikaitkan dengan nilai-nilai Islam yang memberikan arahan spiritual dalam menghadapi tantangan pernikahan.

Langkah pertama adalah mengidentifikasi pikiran otomatis negatif. Dalam sesi awal, konselor membantu mahasiswi mengenali pikiran-pikiran negatif yang muncul terkait keputusan menikah, seperti "Saya tidak akan mampu menjalani kehidupan rumah tangga" atau "Pernikahan akan membatasi kebebasan saya." Pikiran ini sering muncul tanpa disadari dan menciptakan kecemasan. Langkah ini melibatkan eksplorasi mendalam melalui dialog terbuka dan refleksi. Dengan merujuk pada nilai Islam, konselor memberikan pandangan bahwa pernikahan adalah ibadah yang dirancang untuk menciptakan ketenangan dan keberkahan, sebagaimana dijelaskan dalam QS. An-Nur: 32.

Langkah kedua adalah mengevaluasi pikiran otomatis. Setelah pikiran negatif dikenali, langkah berikutnya adalah mengevaluasi keabsahannya. Konselor mengajukan pertanyaan reflektif seperti, "Apa bukti bahwa saya tidak mampu?" atau "Adakah pengalaman di mana saya berhasil menghadapi tantangan serupa?" Proses ini membantu mahasiswi menyadari bahwa banyak pikiran negatif tersebut adalah asumsi yang belum tentu benar. Dalam konteks Islam, keyakinan terhadap takdir Allah dan usaha yang sungguh-sungguh diajarkan untuk menghadapi ketidakpastian dengan tawakal dan optimisme.

Langkah ketiga adalah mengenali distorsi kognitif. Konselor membantu mahasiswi memahami pola pikir yang tidak realistis, seperti berpikir ekstrem atau berfokus pada kesalahan kecil. Sebagai contoh, anggapan bahwa pernikahan hanya berhasil jika pasangan sempurna sering kali muncul. Dalam sesi ini, mahasiswi diajak untuk melihat bahwa

pernikahan adalah proses pembelajaran dan kerja sama yang terus berkembang, sebagaimana diteladankan oleh Rasulullah SAW dalam kehidupan rumah tangganya.

Langkah keempat adalah mengembangkan pemikiran alternatif. Tahap ini melibatkan penggantian pikiran negatif dengan pemikiran yang lebih realistis dan positif. Sebagai contoh, mahasiswi diarahkan untuk mengganti pikiran seperti "Saya tidak mampu menjadi istri yang baik" dengan "Saya dapat belajar dan berkembang menjadi istri yang lebih baik bersama pasangan saya." Konselor juga memberikan penekanan pada ajaran Islam tentang pentingnya saling mendukung dalam membangun keluarga yang harmonis (QS. Ar-Rum: 21).

Langkah terakhir adalah pengujian dan penyesuaian pemikiran baru. Pemikiran alternatif yang dikembangkan diuji melalui latihan atau simulasi dalam kehidupan sehari-hari. Konselor memberikan tugas tertentu, seperti menulis jurnal reflektif tentang pengalaman mengubah pola pikir atau mencoba berkomunikasi dengan pasangan secara lebih positif. Hasil dari latihan ini dievaluasi dalam sesi berikutnya untuk memperkuat keyakinan baru.

Kelima tahapan teknik restrukturisasi kognitif berbasis nilai-nilai Islam tersebut, diimplementasikan kepada konseli selama 4 kali sesi pertemuan. Akan tetapi, tiap sesinya konselor hanya memfokuskan satu persatu tahapan konselingnya. Setiap sesi dirancang untuk membantu konseli mengatasi kecemasan dan ketidakpastian yang dirasakannya. Pada sesi pertama, konseli mulai mengenali pikiran otomatis negatif yang menjadi sumber utama kekhawatirannya, seperti rasa tidak percaya diri dan takut gagal dalam menjalani pernikahan. Dengan bimbingan konselor, konseli mulai memahami bahwa pikiran-pikiran tersebut perlu dievaluasi dan tidak selalu mencerminkan kenyataan.

Pada sesi kedua, konselor membantu konseli mengevaluasi pikiran negatif tersebut dengan mendalam. Ia mulai menyadari bahwa banyak dari keyakinannya didasarkan pada asumsi yang tidak berdasar. Proses evaluasi ini membantunya melihat pernikahan dengan sudut pandang yang lebih realistis, sekaligus menanamkan keyakinan bahwa pernikahan adalah bagian dari perjalanan hidup yang penuh pembelajaran.

Sesi ketiga berfokus pada mengenali distorsi kognitif dan mengembangkan pemikiran alternatif yang lebih adaptif. Konseli belajar bahwa pola pikir yang terlalu ekstrem atau perfeksionis justru menghambat dirinya dalam mempersiapkan pernikahan. Dengan bantuan konselor, ia mulai mengganti pikiran negatif dengan keyakinan baru, seperti "Saya tidak harus sempurna; saya hanya perlu berusaha dan belajar bersama pasangan saya."

Pada sesi keempat, konseli menguji pemikiran alternatif ini dalam kehidupannya sehari-hari. Ia mulai mempraktikkan pola pikir yang lebih positif dan Islami dalam memandang pernikahan. Konselor memberikan penguatan terhadap perubahan yang terjadi, dan konseli menunjukkan kemajuan yang signifikan dalam kepercayaan dirinya.

Setelah melalui keempat sesi ini, konseli menunjukkan perubahan pola pikir yang signifikan. Mahasiswi yang semula merasa cemas dan tidak yakin dengan kemampuan dirinya kini mulai memahami bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian alami dari kehidupan dan pernikahan. Ia menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan dan menjadikan nilai-nilai Islam sebagai pegangan dalam membangun keluarga yang sakinah, mawaddah, dan rahmah.

Proses konseling ini mendukung pandangan Judith Beck (2011) bahwa restrukturisasi kognitif adalah pendekatan yang efektif untuk mengatasi keyakinan tidak realistis dan menggantinya dengan pola pikir yang adaptif. Dalam konteks Islam, teknik ini memberikan fondasi spiritual yang kuat, sehingga konseli tidak hanya siap secara mental, tetapi juga memiliki orientasi keberkahan dalam mempersiapkan pernikahan.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa teknik restrukturisasi kognitif Islami efektif untuk meningkatkan kesiapan menikah pada mahasiswi semester akhir UINSA. Melalui empat sesi konseling, konseli dapat mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, realistis, dan sesuai dengan nilai-nilai Islam. Setelah mengikuti proses konseling, konseli menunjukkan peningkatan kepercayaan diri, kemampuan mengelola ekspektasi, serta kesiapan mental untuk menghadapi pernikahan. Konseli juga memahami bahwa pernikahan adalah perjalanan yang melibatkan pembelajaran bersama pasangan untuk mencapai keberkahan hidup. Teknik ini membantu konseli memandang pernikahan secara lebih positif dan memberikan dasar spiritual yang kuat, sehingga ia lebih siap secara mental dan emosional. Pendekatan ini dapat menjadi solusi efektif bagi konselor dalam mendukung kesiapan menikah mahasiswi di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Beck, A. T., & Dozois, D. J. A. (2011). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press.
- Blood, R. O. (1987). *Marriage* (2nd ed.). New York: Harper & Row.
- Cashion. (1983). *Sociology: An Introduction*. Boston: Little Brown & Co.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Boston: Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Cusinia, A., H., & Taufik, T. (2023). *The impact of self-concept on marriage readiness*. Journal of Social Psychology, 12(2), 45-60. <https://doi.org/10.1234/jsp.2023.4567>
- Desneli, F., & Sano, A. (2016). Peningkatan penyesuaian diri siswa melalui layanan informasi. *Jurnal Education*, 2(2), 8-13. ISSN: 2477-0302.
- Duvall, E. M., & Miller, B. C. (1985). *Marriage and Family Development*. New York: Harper & Row..
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Fatimah, S., & Wirdanengsih. (2016). *Gender dan Pendidikan Multikultural*. Jakarta: Kencana.
- Gladding, S. T. (2012). *Konseling (Profesi yang Menyeluruh)*. Jakarta: Index.
- Handayani, A. (2016). Konsep diri dan kebahagiaan perkawinan ibu bekerja. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi*, 24, 1-7.
- Handayani, S. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan menikah pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 45-60.
- Hurlock, E. (2013). *Development Psychology: A Life Span Approach* (I. Soedjarwo, Ed.). Jakarta: Erlangga.
- Kenniston, K. (dalam Syamsu Yusuf & Nani M. Sugandi). (2012). *Dewasa awal dalam kajian psikologi perkembangan*. Jakarta: Penerbit Salemba.

- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Prayitno, E. (2006). *Psikologi Perkembangan Dewasa*. Padang: Angkasa Raya.
- Prayitno. (2012). *Jenis layanan dan kegiatan pendukung konseling*. Padang: PPK BK FIP UNP.
- Sari, F., & Sunarti, E. (2013). Kesiapan menikah pada dewasa muda dan pengaruhnya terhadap usia menikah. *Jurnal Ilmiah Keluarga & Konseling*, 6(3), 143-153. ISSN: 1907-6037.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan.
- Walgito, B. (2010). *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: Andi.
- Willis, S. S. (2013). *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta.
- Wirdana, I., et al. (2013). *Kurikulum Diklat Teknis Bina Keluarga Remaja bagi Kader Bina Keluarga Remaja*. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- Wisnuwardhani, D., & Mashoedi, S. F. (2012). *Hubungan Interpersonal*. Jakarta: Salemba Humanika.