

**ANALISIS KETAKUTAN TERHADAP  
PERNIKAHAN DALAM PERSPEKTIF COGNITIVE  
BEHAVIOR THERAPY STUDI KASUS PADA  
PEREMPUAN DEWASA AWAL**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas  
Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian  
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana**

**Disusun Oleh:**

**Ridha Khoirunnisa**  
**NIM 22102020018**

**Dosen Pembimbing:**

**Ferra Puspito Sari, M.Pd.**  
**NIP 19910215 201903 2 018**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN  
KONSELING ISLAM FAKULTAS DAKWAH DAN  
KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
2026**

# HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-736/Un.02/DD/PP.00.9/05/2026

Tugas Akhir dengan judul : ANALISIS KETAKUTAN TERHADAP PERNIKAHAN DALAM PERSPEKTIF  
*COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* STUDI KASUS PADA PEREMPUAN DEWASA  
AWAL

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RIDHA KHOIRUNNISA, S.Sos  
Nomor Induk Mahasiswa : 22102020018  
Telah ditujikan pada : Rabu, 11 Maret 2026  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

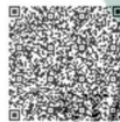
## TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Ferra Puspito Sari, M.Pd.  
SIGNED

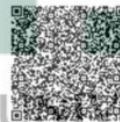
Valid ID: 6a60c5d878cc



Penguji I

Slamet, S.Ag, M.Si  
SIGNED

Valid ID: 69f839f4c283a



Penguji II

Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 69d306bc9906



Yogyakarta, 11 Maret 2026  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Arif Mafuhin, M.Ag., M.A.I.S.  
SIGNED

Valid ID: 6a0d20708c757

# SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN  
Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamualaikum wr.wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku dosen pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Ridha Khoirunnisa  
NIM : 22102020018  
Judul Skripsi : Analisis Ketakutan Terhadap Pernikahan Melalui Perspektif  
Cognitive Behavior Therapy (CBT) Studi Kasus Pada Perempuan  
Dewasa Awal

skripsi tersebut sudah memenuhi syarat

- Bebas dari unsur plagiarisme.
- Hasil pemeriksaan similaritas melalui Turnitin menunjukkan tingkat kemiripan sebesar 15% dengan menggunakan setelan "small match exclusion" sepuluh kata.
- Sistematika penulisan telah sesuai dengan Pedoman Penulisan Skripsi yang berlaku.

dan sudah dapat diajukan kepada Program Studi Bibing Koneg Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 2 Maret 2026

Dosen Pembimbing

Ferra Puspito Sari, M.Pd.  
NIP 19910215 201903 2 018

Mengetahui

Ketua Program Studi

Zaen Musirifin, M.Pd.  
NIP19900428 202321 1 029

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ridha Khoirunnisa  
NIM : 22102020018  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: Analisis Ketakutan Terhadap Pernikahan Dalam Perspektif Cognitive Behavior Therapy Studi Kasus Pada Perempuan Dewasa Awal adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 3 Maret 2026

Yang menyatakan


Ridha Khoirunnisa  
22102020018

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, dan segenap kerendahan hati, karya sederhana ini saya persembahkan kepada kedua orang tua tercinta Bapak Ridwan yang sudah tenang di sisi-Nya dan Mama Sri Hartani selaku *support system* yang selalu mendukung dan mendoakan penulis kapan pun dan di mana pun. Terima kasih atas segala pengorbanan dan kasih sayang tanpa syarat yang menjadi alasan utama penulis terus melangkah. Skripsi ini adalah hadiah kecil untuk do'a yang tidak pernah putus di setiap sujud malam Mama



## **MOTTO**

“Apa yang kita pikirkan membentuk apa yang kita rasakan, dan apa yang kita yakini menentukan langkah yang kita ambil.”



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Analisis Ketakutan Terhadap Pernikahan Dalam Perspektif Cognitive Behavior Therapy Studi Kasus Pada Perempuan Dewasa Awal”. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Skripsi ini dapat diselesaikan oleh peneliti tidak lepas dari dukungan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S sebagai Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Zaen Musyrifin, S.Sos.I., M.Pd.I., Sebagai Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Ferra Puspito Sari, M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi saya yang telah dengan suka rela menerima dan membimbing saya sebagai anak bimbingannya yang baru. Yang selalu memberikan arahan dan motivasi dalam proses penyusunan skripsi. Terimakasih atas bantuan, bimbingan,

ilmu, dan ketulusan yang Ibu telah curahkan. Semoga Allah membalas segala kebaikan Ibu dengan keberkahan yang berlimpah dan pahala yang tidak pernah putus.

5. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi, khususnya program studi Bimbingan dan Konseling Islam dan seluruh karyawan Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan ilmu dan pelayanan administrasi.
6. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi, khususnya program studi Bimbingan dan Konseling Islam dan seluruh karyawan Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan ilmu dan pelayanan administrasi.
7. Seluruh staf akademik dan administrasi yang dengan ramah, sigap, dan penuh pelayanan membantu kelancaran proses pengurusan administrasi dari awal hingga akhir penelitian.
8. Kepada Daratul Baidah, teman satu kamar yang menjadi tempat berbagi suka maupun duka penulis selama mengerjakan skripsi, terimakasih atas dukungan dan kesediannya menjadi tempat penulis untuk berkeluh kesah tentang kehidupan perkuliahan, semoga skripsimu kian usai dan segala prosesmu Allah permudah.
9. Kepada teman-teman kos kemuning (Juber, Pudel, Sopi, Anis, Mba Hana) keluarga pertamaku di Jogja, yang senantiasa menemaniku dalam segala momen yang tidak bisa kusebutkan satu persatu. Terimakasih karena turut mewarnai kehidupan perkuliahan yang sangat tidak disangka sangka ini. Semoga Allah selalu memberikan kesehatan dan memudahkan urusan kalian.

10. Kepada Keluarga Mahasiswa Pecinta Alam Sunan Kalijaga Yogyakarta (MAPALASKA) khususnya teman teman BC 35 terimakasih telah menjadi rumah kedua, yang senantiasa memberikan semangat dan menghibur penulis ketika penulis sedang sedih atau mendapat banyak revisi setelah bimbingan. Terimakasih atas kebersamaan dan kekeluargaannya. Kegiatan dan cerita yang pernah ada di dalam BC 35 turut membentuk pribadi penulis menjadi pribadi yang lebih mandiri, tangguh dan kuat. Berada di organisasi ini membuat penulis sadar bahwa sesekali hidup memang harus dinikmati dan ketakutan harus dihadapi.
11. Baskara/Hindia, psikolog Gen Z bekedok penyanyi yang telah menemani penulis melalui lagu lagunya selama proses mengerjakan skripsi, yang mengajarkan arti proses dan perjalanan hidup melalui lagu lagunya.
12. Kepada AH dan LM serta orang orang terdekatnya yang turut andil menjadi subjek penelitian saya serta seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu namun telah memberikan bantuan, dukungan, doa dan kontribusi dalam bentuk apapun selama perkuliahan maupun selama penelitian dan penyusunan skripsi ini.
13. Dan yang terakhir diriku sendiri Ridha Khoirunnisa, terimakasih tetap berjalan sampai sejauh ini. Untuk malam malam penuh tekanan, keraguan, dan air mata, terimakasih tetap melangkah meski alur hidup tak selalu ramah. Kini telah sampai, maka berbahagialah selalu dimanapun berada. Apresiasi sebesar besarnya karena telah bertanggung jawab untuk

menyelesaikan apa yang telah dimulai. Dengan kurang dan lebihmu mari rayakan keberanian itu.

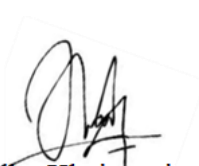
Semoga segala kebaikan yang penulis terima dari berbagai pihak senantiasa dibalas oleh Allah SWT. Dengan balasan yang paling layak. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan karya ilmiah ini. Penulis juga berharap bahwa yang tertuang dalam skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak orang, baik saat ini maupun di masa yang akan datang.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 5 Maret 2026

Penulis



Ridha Khoirunnisa

22102020018

## ABSTRAK

**Ridha Khoirunnisa (22102020018)**, Analisis Ketakutan Terhadap Pernikahan Dalam Perspektif *Cognitive Behavioral Therapy* Studi Kasus Pada Perempuan Dewasa Awal. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2026

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis ketakutan terhadap pernikahan dalam perspektif *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) melalui studi kasus pada perempuan dewasa awal. Fenomena ketakutan terhadap pernikahan (*gamophobia*) semakin banyak ditemukan pada individu dewasa awal, khususnya perempuan yang memiliki pengalaman relasional negatif, trauma masa lalu, atau tumbuh dalam lingkungan keluarga dengan pola relasi yang kurang harmonis. Pengalaman tersebut berpotensi membentuk distorsi kognitif serta keyakinan inti negatif yang memengaruhi cara individu memandang pernikahan sebagai sesuatu yang berisiko, membatasi kebebasan, atau berpotensi menimbulkan kegagalan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Informan terdiri dari dua perempuan dewasa awal dengan latar belakang *fatherless* dan korban KDRT yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*, serta dua orang terdekat dari masing-masing subjek sebagai data pendukung. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan kemudian dianalisis. Hasil penelitian ini mengatakan bahwa ketakutan terhadap pernikahan pada perempuan dewasa awal dalam perspektif *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) mencakup empat aspek: kognitif,

emosional, fisik, dan perilaku. Aspek kognitif ditandai pikiran otomatis negatif dan keyakinan irasional tentang pernikahan. Aspek emosional berupa munculnya emosi negatif saat membahas pernikahan. Aspek fisik meliputi gejala seperti tangan gemetar, jantung berdebar, keringat dingin, dan pusing. Sementara itu, aspek perilaku terlihat dari kecenderungan menghindar atau menjauh dari pembahasan maupun hubungan yang berkaitan dengan pernikahan.

**Kata kunci:** ketakutan terhadap pernikahan, *cognitive behaviour therapy* perempuan dewasa awal



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## ***ABSTRACT***

**Ridha Khoirunnisa (22102020018).** *An Analysis of Fear of Marriage from the Perspective of Cognitive Behavioral Therapy: A Case Study of Early Adult Women.* Undergraduate Thesis. Yogyakarta: Faculty of Da'wah and Communication, Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta. 2026.

This study aims to analyze fear of marriage from the perspective of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) through a case study of early adult women. The phenomenon of fear of marriage (gamophobia) is increasingly found among early adults, particularly women who have experienced negative relational experiences, past trauma, or who grew up in family environments characterized by less harmonious relationship patterns. Such experiences have the potential to form cognitive distortions and negative core beliefs that influence how individuals perceive marriage as something risky, restrictive of personal freedom, or potentially leading to failure.

This research employs a qualitative method with a case study approach. The informants consisted of two early adult women with fatherless backgrounds and experiences as victims of domestic violence, selected through purposive sampling techniques, as well as two close individuals from each subject to provide supporting data. Data were collected through in-depth interviews and subsequently analyzed.

The findings indicate that fear of marriage among early adult women, from the perspective of Cognitive Behavioral Therapy (CBT), encompasses four aspects: cognitive, emotional, physical, and behavioral. The cognitive aspect is characterized by negative automatic thoughts and irrational beliefs about marriage. The emotional aspect involves the emergence of negative emotions when discussing marriage. The physical aspect includes symptoms such as trembling hands, heart palpitations, cold sweats, and dizziness. Meanwhile, the behavioral aspect is reflected in avoidance tendencies toward discussions or relationships related to marriage.

**Keywords:** early adult women, cognitive behavioral therapy, fear of marriage



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Kajian Pustaka.....	9
F. Kajian Teori.....	18
G. Metode Penelitian.....	37
H. Sistematika Pembahasan.....	45
<b>BAB II</b> .....	<b>47</b>
<b>GAMBARAN UMUM</b> .....	<b>47</b>
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	47
B. <i>Gambaran Umum Proses Penelitian</i> .....	55
<b>BAB III</b> .....	<b>58</b>
<b>ASPEK KETAKUTAN TERHADAP PERNIKAHAN YANG DIRASAKAN PEREMPUAN DEWASA AWAL DALAM PERSPEKTIF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT)</b> .....	<b>58</b>
A. Aspek Kognitif.....	58
B. Aspek Emosional.....	61
C. Aspek Fisik.....	64
D. Aspek Perilaku/Sikap.....	66
E. Aspek Ketakutan pada Diri Subjek.....	68

F.	Analisis Menggunakan Perspektif Cognitive Behavioral Therapy (CBT)	70
<b>BAB IV</b>		<b>74</b>
<b>PENUTUP</b>		<b>74</b>
A.	Kesimpulan	74
B.	Saran	75
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>		<b>77</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>		<b>80</b>
	<i>Lampiran 1: Pedoman Wawancara</i>	80
	<i>Lampiran 2: Verbatim</i>	87
	<i>Lampiran 3: Validasi Data</i>	114
	<i>Lampiran 4: Dokumentasi</i>	124
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>		<b>125</b>



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), angka pernikahan di Indonesia pada tahun 2021 mencapai 1.742.049, kemudian pada tahun 2022 menurun menjadi 1.705.348. Pada 2023, angka pernikahan kembali mengalami penurunan menjadi 1.577.255, sampai tahun 2024 dilaporkan masih terus mengalami penurunan.<sup>1</sup> Fenomena ini dapat terjadi karena berbagai macam faktor, tidak terkecuali faktor takut menikah yang dalam hal ini juga disebabkan oleh beberapa macam faktor pembentuknya. Istilah yang biasa disebut pada fenomena takut menikah yaitu *Gamophobia*. *Gamophobia* sendiri dapat disebabkan oleh banyak faktor seperti trauma masa lalu, pengaruh lingkungan sekitar, atau pengalaman langsung mengalami kegagalan dalam menjalin suatu hubungan.<sup>2</sup> Fenomena ini juga terlihat di kalangan gen z yang ditandai dengan maraknya bahasan atau narasi “Marriage is Scary” di media sosial yang mencerminkan ketakutan terhadap komitmen jangka panjang.

---

<sup>1</sup> “Badan Pusat Statistika” (Jakarta, 2024).

<sup>2</sup> & Oladimeji R. M Safiudin, K., “Gender Problems in Indonesia: The Phenomenon of Gamophobia in a Permissive Society,” *Journal of Gender Studies*, 2024, <https://doi.org/10.35719/annisa.v17i1.245>.

Di Indonesia pernikahan dipandang lebih dari sekedar sebuah ikatan legal atau ikatan yang sah di hadapan agama, melainkan sebuah fase penting dalam perjalanan hidup, khususnya teruntuk individu yang sudah tergolong dalam fase dewasa awal. Pernikahan dalam banyak tradisi dan budaya yang ada di Indonesia diasumsikan sebagai tanda bahwa individu sudah siap dalam beberapa aspek untuk menjalani kehidupan sebagai pasangan dan keluarga, aspek aspek yang disoroti berupa aspek ekonomi, sosial dan moral.<sup>3</sup> Kajian yang membahas tentang asas pernikahan dalam hukum islam, adat, serta undang undang di Indonesia menjadi contoh yang menegaskan bahwasanya pernikahan adalah sebuah jawaban guna memenuhi kebutuhan sosial dan biologis bagi individu yang sudah memasuki usia dewasa yang telah mencapai kematangan fisik dan mental.<sup>4</sup>

Walaupun demikian, fakta menunjukkan bahwasanya individu yang sudah memasuki fase dewasa awal tidak semuanya siap untuk menikah. Beberapa dari mereka mengalami kecemasan untuk menjalin sebuah pernikahan atau mengalami ketakutan terhadap sebuah komitmen yang disebut pernikahan, yang dalam literatur psikologi hal ini disebut dengan sebutan Gamophobia yaitu ketakutan berlebihan terhadap komitmen berupa pernikahan. Fakta yang ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Alifa Izzatun Nisa dan Mirna Nur Alia Abdullah mengenai kalangan

---

<sup>3</sup> Nadya Anjani Rismarini & Siti Rohmah Nurhayati Nesya Adira, "Psychological Research and Intervention," 2024, 17–25.

<sup>4</sup> Irfan Abdurahman, "Asas Pernikahan Di Indonesia: Undang-Undang Perkawinan Nomor 1 Tahun 1974, Hukum Islam, Dan Hukum Adat Sunda," *Jurnal Hukum Keluarga Islam 2* (2024): 20.

generasi muda yang mengalami gamophobia mengatakan bahwa pengalaman masa lalu berupa trauma keluarga atau perceraian orang tua menjadi faktor penyebab utama munculnya ketakutan terhadap pernikahan.<sup>5</sup>

Perempuan menjadi fokus dalam penelitian ini karena dalam banyak konteks sosial dan budaya, termasuk di Indonesia, perempuan sering kali menghadapi ekspektasi yang lebih kuat terkait pernikahan dibandingkan laki-laki. Tekanan sosial, norma keluarga, serta konstruksi peran gender dapat membuat perempuan lebih sering merefleksikan dan memaknai pernikahan secara emosional maupun psikologis. Kondisi tersebut menjadikan perempuan berpotensi lebih rentan mengalami kecemasan atau ketakutan terhadap pernikahan, terutama ketika mereka memiliki pengalaman keluarga atau relasi yang kurang menyenangkan.

Sementara itu, fase dewasa awal dipilih karena pada tahap perkembangan ini individu mulai dihadapkan pada tugas perkembangan terkait pembentukan hubungan intim dan komitmen jangka panjang, sebagaimana dijelaskan dalam tahap intimacy versus isolation oleh Erik Erikson. Meskipun pada usia dewasa awal sebagian individu mungkin masih memprioritaskan pendidikan atau karier, penelitian ini tidak semata-mata memaknai penundaan pernikahan sebagai ketidaksiapan, tetapi berupaya memahami dinamika psikologis yang melatarbelakanginya, khususnya bagaimana pengalaman masa lalu dan keyakinan kognitif dapat

---

<sup>5</sup> Alifa Izzatun Nisa & Mirna Nur Alia Abdullah, "Fenomena Gamophobia Pada Gen Z Dampak Dari Kasus Perceraian Orang Tua," *Jurnal Sosiologi, Antropologi, Dan Budaya Nusantara* 3 (2024), <https://doi.org/10.55123/sabana.v3i3.3361>.

membentuk persepsi negatif atau ketakutan terhadap pernikahan. Dengan demikian, mengkaji perempuan pada fase dewasa awal menjadi penting untuk melihat bagaimana proses kognitif, emosional, dan pengalaman relasional berkontribusi terhadap munculnya ketakutan terhadap pernikahan dalam perspektif Cognitive Behavioral Therapy

Ketakutan terhadap pernikahan tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan berkaitan dengan cara individu memaknai relasi, kedekatan emosional, dan komitmen jangka panjang. Cara pandang tersebut terbentuk melalui proses pengalaman hidup dan cara belajar individu, khususnya pengalaman relasional dalam keluarga. Relasi dengan figur orang tua dan lingkungan keluarga menjadi pondasi awal dalam pembentukan persepsi individu terhadap hubungan interpersonal. Pengalaman relasional yang tidak aman, seperti ketidakhadiran figur ayah (*fatherless*) maupun paparan konflik dan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), dapat memengaruhi cara individu memandang relasi intim dan pernikahan.

Individu yang tumbuh dalam lingkungan keluarga dengan pola relasi yang penuh ketegangan atau kekerasan berpotensi mengembangkan keyakinan negatif terhadap hubungan jangka panjang. Pernikahan dapat dipersepsikan sebagai situasi yang berisiko secara emosional, mengancam kebebasan, atau berpotensi mengulang pengalaman relasional yang menyakitkan.<sup>6</sup> Namun demikian, pengalaman tersebut tidak serta-merta

---

<sup>6</sup> Salma Nuha Ghufroon and Siti Nazla Raihana, "Relational Trauma and Distrust: The Impact of Violence and Infidelity on Women's Readiness for Marriage" 2 (2025): 106–8.

menghasilkan respons yang sama pada setiap individu, karena pemaknaan terhadap pengalaman hidup bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh proses kognitif masing-masing individu.

Dalam perspektif psikologi kognitif, ketakutan terhadap pernikahan dapat dipahami melalui kerangka Cognitive Behavioral Therapy (CBT). CBT memandang bahwa masalah psikologis muncul dan dipertahankan melalui interaksi antara pikiran, emosi, respons fisiologis, dan perilaku.<sup>7</sup> Ketakutan terhadap pernikahan dapat dipertahankan oleh adanya pikiran otomatis negatif, keyakinan inti yang maladaptif, serta distorsi kognitif yang memengaruhi cara individu menafsirkan pernikahan sebagai sumber ancaman. Pola kognitif tersebut kemudian memicu emosi negatif seperti takut dan cemas, diikuti oleh respons fisik serta perilaku menghindar atau penggunaan safety behaviors.<sup>8</sup>

Meskipun berbagai penelitian telah membahas kecemasan dalam relasi intim dan komitmen pernikahan, kajian yang secara khusus menelaah ketakutan terhadap pernikahan pada perempuan dewasa awal masih menunjukkan keterbatasan, terutama dalam konteks pemahaman pengalaman subjektif individu. Sebagian penelitian cenderung menempatkan ketakutan terhadap pernikahan sebagai variabel kuantitatif atau gejala umum kecemasan, sehingga belum menggambarkan secara

---

<sup>7</sup> Christine Wilding & Aileen Milne, *Cognitive Behavioral Therapy* (Jakarta: PT Indeks, 2013).

<sup>8</sup> *Ibid*

mendalam bagaimana ketakutan tersebut dialami dan dimaknai oleh individu dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, penggunaan perspektif Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam memahami ketakutan terhadap pernikahan masih relatif jarang, khususnya penelitian kualitatif yang mengkaji dinamika kognitif, emosional, fisik, dan perilaku secara terintegrasi. Padahal, pendekatan CBT memungkinkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana pikiran, emosi, respons fisiologis, dan perilaku saling berinteraksi dalam mempertahankan ketakutan terhadap pernikahan. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya penelitian yang menggali pengalaman ketakutan terhadap pernikahan secara mendalam dengan menggunakan kerangka CBT.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas adalah bagaimana aspek ketakutan terhadap pernikahan dialami oleh perempuan dewasa awal dalam perspektif Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasar pada rumusan masalah yang telah ditentukan di atas, maka tujuan dari penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu untuk mengidentifikasi dan menganalisis aspek ketakutan terhadap pernikahan dialami oleh perempuan dewasa awal dalam perspektif Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam ilmu Bimbingan Konseling Islam, khususnya terkait Analisis Ketakutan terhadap Pernikahan Dalam Perspektif Cognitive Behavioral Therapy pada Perempuan Dewasa Awal. Menambah khazanah keilmuan di bidang Bimbingan dan Konseling Islam, terutama terkait pendekatan konseling berbasis trauma dan spiritual dalam menangani kasus ketakutan terhadap pernikahan serta menjadi referensi akademik bagi peneliti selanjutnya yang tertarik pada kajian trauma keluarga, gangguan relasional, dan intervensi konseling Islami

### **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat untuk beberapa pihak, baik itu subjek, pembaca dan peneliti selanjutnya

#### **a. Bagi Individu Yang Memiliki Latar Belakang Sama**

Memberikan pemahaman dan wawasan bagi individu dengan latar belakang serupa untuk memahami

dirinya dan mencari proses pemulihan yang sesuai melalui pendekatan spiritual dan konseling Islami

**b. Bagi Konselor**

Memberikan pemahaman kepada konselor, pendidik, dan pembimbing akademik (guru bk) mengenai dinamika psikologis perempuan dewasa yang mengalami trauma keluarga, agar dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling yang lebih empatik dan tepat sasaran.

**c. Bagi Lembaga Pendidikan dan Sosial**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi bagi lembaga pendidikan dan sosial agar lebih peka terhadap isu-isu psikososial yang dihadapi mahasiswa, terutama yang berkaitan dengan latar belakang keluarga dan kesiapan berkeluarga

**d. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Skripsi ini dapat menjadi referensi dan dasar pijakan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji lebih lanjut tentang ketakutan terhadap pernikahan, beban menikah di usia dewasa awal, maupun keterkaitan

trauma masa lalu fatherless dan korban kekerasan dalam rumah tangga. Hasil penelitian ini bisa menjadi titik awal untuk pengembangan studi lanjutan yang lebih mendalam atau dengan cakupan yang lebih luas.

### **E. Kajian Pustaka**

Dari penelitian ini terdapat beberapa referensi terdahulu yang digunakan untuk memperkuat penelitian ini, diantaranya

1. Skripsi, karya Cherly Nadifa. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau tahun 2025 9 dengan judul “Pengaruh Fatherless Terhadap Kecemasan Menikah”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa fatherless memiliki pengaruh terhadap kecemasan menikah dengan angka 13,2% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Kebanyakan responden berada pada tingkat fatherless sedang yaitu 68,9% dan kecemasan menikah di angka 62,3%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan menikah lebih tinggi dibanding laki laki.<sup>9</sup>

Persamaan penelitian ini dengan penelitian diatas terletak pada pembahasannya, yaitu bahasan terkait fatherless dan kecemasan menikah, namun terdapat perbedaan pada fokus penelitian, dimana penelitian sebelumnya berfokus pada pengaruh dari fatherless terhadap

---

<sup>9</sup> Cherly Nadifa, “Pengaruh Fatherless Terhadap Kecemasan Menikah” (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2025).

kecemasan menikah, sedangkan pada penelitian ini peneliti bermaksud menganalisa pengalaman masa lalu sebagai fatherless dan korban kekerasan dalam rumah tangga yang menjadikan individu memiliki ketakutan terhadap pernikahan pada subjek penelitian. Perbedaan selanjutnya terletak pada subjek penelitian, subjek pada penelitian ini merupakan perempuan dengan latar belakang fatherless dan korban kekerasan dalam rumah tangga.

2. Jurnal, karya Junaidin, Kartika Mustafa, Roni Hartono, Syafiya Khoirunnisa. Pada Journal on Education tahun 2023 yang berjudul “Kecemasan terhadap Pernikahan pada Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Fatherless”. Dalam penelitian ini kecemasan timbul karena perempuan menjadikan sosok ayahnya sebagai standar untuk menilai perilaku baik dan buruknya laki laki. Maka dari itu ketika ketidakhadiran sosok ayah menimbulkan kecemasan pada diri perempuan untuk melakukan pernikahan. Subjek penelitian berjumlah tiga orang perempuan dewasa awal berusia 19-25 tahun. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan dengan fatherless memiliki kecemasan terhadap sebuah pernikahan. Subjek memiliki persepsi yang sama terhadap lawan jenisnya, yaitu ketiga subjek memiliki persepsi negatif yang mempengaruhi cara pandang mereka terhadap gambaran pernikahan, serta menjadikan sosok ayah sebagai

seseorang yang harus di jauhi yang seharusnya ayah menjadi laki laki pertama bagi anak perempuan yang menjadi contoh baik kedepannya.<sup>10</sup> Persamaan penelitian ini dengan penelitian diatas terletak pada pembahasannya, yaitu bahasan terkait fatherless dan kecemasan menikah, terdapat kesamaan pula pada metode penelitiannya, namun terdapat perbedaan antara penelitian diatas dan penelitian ini, yaitu terletak pada kriteria subjek dan latar belakang permasalahan subjek, yaitu pada penelitian ini subjek penelitian merupakan perempuan dewasa awal dengan fatherless dan korban kekerasan dalam rumah tangga.

3. Skripsi, karya Delvia Sinca. Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah tahun 2018 yang berjudul “Sikap Perempuan Fatherless dalam Memilih Calon Pasangan Hidup (Studi Kasus di Pino Raya Kabupaten Bengkulu Selatan” IAIN Bengkulu. Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kasus. Subjek penelitian ini merupakan perempuan dewasa dengan usia 20-25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap perempuan yang mengalami fatherless dalam memilih calon pasangan hidup dipengaruhi oleh peran ayah, hal ini dilihat dari aspek kognitif perempuan fatherless karena perceraian cenderung lebih negatif tentang calon pasangan hidup, trauma pada saat masa lalu membuat mereka takut mendapatkan calon pasangan hidup seperti

---

<sup>10</sup> Junaidin Dkk, “Kecemasan Terhadap Pernikahan Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Mengalami Fatherless,” *Journal on Education* 4 (2023): 164.

ayahnya. Aspek afektif kebingungan dan ketakutan dalam memilih calon pasangan hidup cenderung tinggi, Aspek Behavioral tindakan saat ada lelaki yang ingin mendekati cenderung rendah karena risih, dan kesal. Tetapi mereka tidak menutup diri untuk memilih calon pasangan hidup yang tepat.<sup>11</sup>

Terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti yaitu pada kriteria dan lokasi penelitian, perbedaan lainnya terletak pada fokus penelitiannya, pada penelitian ini peneliti bermaksud menganalisa pengalaman masa lalu sebagai fatherless dan korban kekerasan dalam rumah tangga yang menjadikan individu memiliki ketakutan terhadap pernikahan pada subjek penelitian, sedangkan pada penelitian sebelumnya berfokus pada sikap subjek dalam memilih calon pasangan hidup.

4. Skripsi, karya Sri Diah Riani. Fakultas Dakwah dan Komunikasi tahun 2019 yang berjudul “Dampak Fatherless terhadap Kondisi Psikologis Remaja di Desa Tanjung Harapan Kecamatan Pangkatan Kabupaten Labuhanbatu”. Penelitian ini dilatar belakangi oleh masalah dalam penelitian ini yaitu hilangnya peran ayah dalam pengasuhan dan perkembangan anak (fatherless) sehingga menimbulkan dampak negatif terhadap kondisi psikologis anak saat remaja khususnya pada remaja yang orang tuanya sudah bercerai (broken home). Penelitian ini

---

<sup>11</sup> Delvia Sinca, “Sikap Perempuan Fatherless Dalam Memilih Calon Pasangan Hidup (Studi Kasus Di Pino Raya Kabupaten Bengkulu Selatan)” (IAIN Bengkulu, 2018).

merupakan penelitian lapangan (field research), yang menggunakan metode deskriptif dan jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Penyebab terjadinya fatherless di Desa Tanjung Harapan adalah karena perceraian orangtua yang disebabkan karena perselingkuhan, kekerasan dalam rumah tangga, dan suami pergi tanpa pamit meninggalkan anak dan istri. 2) Dampak fatherless terhadap kondisi psikologis remaja berupa; kesulitan mengontrol emosi sehingga remaja cenderung lebih sensitif dan mudah marah, remaja menjadi lebih mudah menangis, kurang percaya diri yang berbentuk kesulitan mengutarakan pendapat, merasa iri dan cemburu ketika melihat anak seusia mereka mendapatkan perhatian dan kasih sayang seorang ayah serta memiliki keluarga yang utuh, sulit mempercayai orang lain (*trust issues*) dan selalu berfikir negatif terhadap orang lain, stress dan depresi yang ditandai dengan perilaku remaja yang menghabiskan waktunya dengan cara tidur sepanjang hari dan menarik diri dari lingkungannya serta melakukan percobaan bunuh diri dan menonton film porno.<sup>12</sup>

Terdapat perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti yaitu pada kriteria subjek penelitian, pada penelitian sebelumnya subjek merupakan seorang remaja sedangkan pada penelitian ini subjek merupakan perempuan dewasa, perbedaan lainnya terletak pada focus

---

<sup>12</sup> Sri Diah Riani, "Dampak Fatherless Terhadap Kondisi Psikologis Remaja Di Desa Tanjung Harapan Kecamatan Pangkatan Kabupaten Labuhanbatu" (UIN Syech Ali Hasan Ahmad, 2019).

pembahasan, pada penelitian ini peneliti berfokus pada ketakutan terhadap pernikahan, sedangkan pada peneliti sebelumnya fokus penelitiannya terletak pada dampak fatherless terhadap kondisi psikologis remaja.

5. Skripsi, karya Dewi. Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Paolopo tahun 2021 yang berjudul “Bimbingan Konseling Islam dalam Menangani Dampak Psikologis Remaja Akibat Perceraian Orangtua di Desa Tarengge Kecamatan Wotu”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif dengan subjek adalah remaja yang orang tuanya bercerai di Desa Terangge.

Dari hasil penelitian diatas mengatakan bahwa terdapat dampak perceraian orangtua terhadap kondisi psikologis remaja di Desa Tarengge Kecamatan Wotu, adapun dampaknya bisa dilihat dari aspek psikologis subje. Adapun bimbingan konseling berperan sebagai pendampingan, tempat bercerita, memberikan pengarahan, pemenuhan kebutuhan anak serta memberikan pemahaman agama.

Dari penelitian diatas ditemukan hubungan antara ketidakharmonisan keluarga dengan cara seorang anak memandang cinta kedepannya, hal ini sejalan dengan penelitian yang akan diteliti penulis. Terdapat perbedaan pada fokus penelitian antara keduanya. Pada penelitian sebelumnya peneliti fokus dalam menangani dampak psikologis remaja akibat perceraian orangtua melalui bimbingan konseling islam, sedangkan fokus penelitian penulis dalam penelitian ini ada pada

bagaimana pengalaman masa lalu seseorang (fatherless dan korban (KDRT) dapat mempengaruhi dinamika psikologis seseorang dan bagaimana dampak ketakutan tersebut terhadap kondisi psikologis dan sosial subjek.

6. Jurnal, karya M Asasul Muttaqin, Ali Murtadho, Anila Umriana. Pada Jurnal Studi Gender tahun 2016 yang berjudul “Bimbingan Konseling Bagi Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di LRC-KJHAM Semarang”.

Hasil penelitian menunjukkan persoalan kekerasan perempuan dalam rumah tangga menjadi salah satu kasus yang perlu mendapatkan perhatian dan penanganan serius. Pemerintah bersama masyarakat memiliki tanggung jawab untuk merespon dan menangani dampak akibat kekerasan tersebut. LRC KJHAM sebagai salah satu LSM di Jawa Tengah memiliki kepedulian dan program dalam penanganan kasus KDRT, salah satunya melalui layanan bimbingan dan konseling. Konseling dilakukan dengan bentuk konseling individual dan kelompok sebagai upaya untuk memberikan pemulihan dan penguatan dimensi psikis dan mental korban. Layanan konseling tersebut dirasakan memiliki kontribusi positif bagi kesehatan mental korban/klien.<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> M Asasul Muttaqin dkk, “Bimbingan Konseling Bagi Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di LRC-KJHAM Semarang,” *Jurnal Studi Gender*, 2016.

Dari penelitian diatas menunjukkan adanya efektivitas layanan konseling terhadap korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), hal ini turut mendukung penelitian yang akan diteliti oleh penulis, persamaan penelitian sebelumnya dengan penulis yaitu subjek sama sama merupakan seorang korban KDRT, bedanya terkait focus penelitiannya, fokus penelitian sebelumnya yaitu tentang bimbingan konseling islam sebagai penyelesaian kasus korban KDRT, sedangkan fokus penelitian penulis ada pada bagaimana pengalaman masa lalu seseorang (fatherless dan korban (KDRT) dapat mempengaruhi dinamika psikologis seseorang dan bagaimana dampak ketakutan tersebut terhadap kondisi psikologis dan sosial subjek. Perbedaan selanjutnya ada pada subjek penelitian, pada penelitian sebelumnya subjek penelitian merupakan seorang istri, sedangkan korban KDRT pada penelitian yang akan diteliti penulis merupakan seorang anak yang sudah menginjak usia dewasa awal.

7. Skripsi, karya Sri Diah Riani. Fakultas Dakwah dan Komunikasi tahun 2019 yang berjudul “Dampak Fatherless terhadap Kondisi Psikologis Remaja di Desa Tanjung Harapan Kecamatan Pangkatan Kabupaten Labuhanbatu”. Penelitian ini dilatar belakangi oleh masalah dalam penelitian ini yaitu hilangnya peran ayah dalam pengasuhan dan perkembangan anak (fatherless) sehingga menimbulkan dampak negatif terhadap kondisi psikologis anak saat remaja khususnya pada remaja yang orang tuanya sudah bercerai (broken home). Penelitian ini

merupakan penelitian lapangan (field research), yang menggunakan metode deskriptif dan jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Penyebab terjadinya fatherless di Desa Tanjung Harapan adalah karena perceraian orangtua yang disebabkan karena perselingkuhan, kekerasan dalam rumah tangga, dan suami pergi tanpa pamit meninggalkan anak dan istri. 2) Dampak fatherless terhadap kondisi psikologis remaja berupa; kesulitan mengontrol emosi sehingga remaja cenderung lebih sensitif dan mudah marah, remaja menjadi lebih mudah menangis, kurang percaya diri yang berbentuk kesulitan mengutarakan pendapat, merasa iri dan cemburu ketika melihat anak seusia mereka mendapatkan perhatian dan kasih sayang seorang ayah serta memiliki keluarga yang utuh, sulit mempercayai orang lain (*trust issues*) dan selalu berfikir negatif terhadap orang lain, stress dan depresi yang ditandai dengan 17 perilaku remaja yang menghabiskan waktunya dengan cara tidur sepanjang hari dan menarik diri dari lingkungannya serta melakukan percobaan bunuh diri dan menonton film porno.<sup>14</sup>

Terdapat perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti yaitu pada kriteria subjek penelitian, pada penelitian sebelumnya subjek merupakan seorang remaja sedangkan pada penelitian ini subjek merupakan perempuan dewasa, perbedaan lainnya terletak pada fokus

---

<sup>14</sup> Sri Diah Riani, "Dampak Fatherless Terhadap Kondisi Psikologis Remaja Di Desa Tanjung Harapan Kecamatan Pangkatan Kabupaten Labuhanbatu."

pembahasan, pada penelitian ini peneliti berfokus pada ketakutan terhadap pernikahan, sedangkan pada peneliti sebelumnya fokus penelitiannya terletak pada dampak fatherless terhadap kondisi psikologis remaja.

Penjelasan di atas merupakan penelitian yang memiliki relevansi dengan penelitian yang akan dilakukan mengenai “Analisis Ketakutan terhadap Pernikahan dalam Perspektif Cognitive Behavior Therapy Studi Kasus Pada Perempuan Dewasa Awal”. Dari penelitian-penelitian sebelumnya, ditemukan adanya perbedaan dalam pendekatan dan fokus penelitian, sehingga tidak ada penelitian terdahulu yang sepenuhnya identik dengan penelitian ini. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penelitian berjudul “Analisis Ketakutan terhadap Pernikahan dalam Perspektif Cognitive Behavior Therapy Studi Kasus Pada Perempuan Dewasa Awal” belum pernah dilakukan sebelumnya. Dalam penelitian ini, penulis berupaya untuk lebih menekankan pada bagaimana pengalaman masa lalu seseorang (*fatherless* dan korban (KDRT) dapat mempengaruhi dinamika psikologis seseorang sehingga memiliki ketakutan terhadap pernikahan.

## **F. Kajian Teori**

### **1. Tinjauan tentang Ketakutan terhadap Pernikahan**

#### **a. Definisi Ketakutan terhadap Pernikahan**

Ketakutan terhadap pernikahan dan lebih memilih untuk tidak berada dalam hubungan pernikahan dikenal juga sebagai

gamophobia. Istilah ini berasal dari bahasa Yunani yaitu “gamos” yang artinya pernikahan, berbeda dengan autophobia yang berarti rasa takut untuk tidak memiliki hubungan, atau rasa takut untuk tidak menikah, atau menikah dengan orang yang salah.<sup>15</sup>

Gamophobia merupakan gangguan personal, yaitu ketakutan untuk menjalin komitmen atau hubungan dengan lawan jenis, khususnya dalam bentuk kehidupan rumah tangga.<sup>16</sup> Dalam konteks psikologi Indonesia istilah gamophobia merujuk pada sebuah reaksi berupa rasa khawatir yang tinggi akan komitmen sehingga fobia menghambat kemampuan individu dalam menjalin hubungan jangka panjang.<sup>17</sup>

Fenomena ketakutan terhadap pernikahan juga perlu dipahami dalam konteks perkembangan psikososial. Menurut Erik Erikson, tahap perkembangan dewasa awal berada pada fase intimacy vs isolation, yaitu fase ketika individu dihadapkan pada tugas membangun kedekatan emosional dan komitmen jangka panjang. Keberhasilan tahap ini menghasilkan kemampuan menjalin relasi yang sehat, sedangkan kegagalannya dapat menimbulkan isolasi atau ketakutan terhadap komitmen.

---

<sup>15</sup> Seddighe Fani and Aghile Nasaghchi, “Personality Traits and Mental Divorce,” *Procedia-Social and Behavioral Science* 30, 2011, 71–75, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.129>.

<sup>16</sup> Khoirul Asfiyak, “Studi Netnografi Tentang Gangguan Gamophobia Pada Diabetes TIPE-2 Dalam Perspektif Hukum Islam,” *Jurnal Ilmiah Ahwal Syakhshiyah* 4 1 (2022): 57.

<sup>17</sup> Nurfadiana, “Analisis Fenomena Gamophobia Pada Generasi Muda Perspektif Maqasid Al-Syariah: Studi Kasus Mahasiswa UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto” (UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2016).

Sementara itu, Jeffrey Jensen Arnett melalui konsep emerging adulthood menjelaskan bahwa rentang usia 18–29 tahun merupakan masa eksplorasi identitas, ketidakstabilan, serta pencarian arah hidup. Pada fase ini, individu sering mengalami ambivalensi antara kebutuhan akan kemandirian dan keinginan membangun komitmen permanen. Dalam konteks budaya Indonesia yang memiliki ekspektasi sosial kuat terhadap pernikahan, tekanan eksternal tersebut dapat memperbesar konflik internal pada perempuan dewasa awal.

Tekanan sosial ini dapat berfungsi sebagai pemicu (trigger) yang mengaktifkan keyakinan inti negatif. Ketika keluarga atau lingkungan mulai membicarakan pernikahan, individu dengan skema maladaptif akan lebih rentan mengalami kecemasan. Dalam perspektif CBT, situasi tersebut bukan penyebab utama, melainkan pemicu dari struktur kognitif yang telah terbentuk sebelumnya.

Oleh karena itu, analisis ketakutan terhadap pernikahan perlu mempertimbangkan perkembangan dan konteks sosial secara bersamaan.

#### **b. Bentuk dan Gejala**

Adapun bentuk dan gejala yang dapat dianalisis dari gamophobia terdiri dari beberapa aspek, yaitu kognitif, emosional, fisik dan perilaku. Secara kognitif individu dengan gamophobia biasanya memiliki pikiran intrusif tentang takut ditinggalkan,

gagal dalam pernikahan ataupun overthinking tentang pengalaman tidak harmonis dalam keluarga. Dalam aspek emosional, individu biasanya memiliki kecemasan yang intens, serta memiliki perasaan yang cenderung takut, malu dan perasaan bersalah saat memikirkan tentang komitmen.

Sedangkan secara fisik individu dengan gamophobia biasanya mengalami tremor, gangguan tidur, bahkan bisa mual ketika membahas topik terkait komitmen atau pernikahan. Secara perilaku dapat dilihat bahwa individu dengan gamophobia seringkali menghindari hubungan serius, menunda komitmen, dan ketidaksediaannya untuk bertunangan atau menikah walau dirinya sudah memenuhi syarat sosial.<sup>18</sup>

### c. Faktor Penyebab Ketakutan terhadap Pernikahan

Ketakutan terhadap pernikahan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan relasional yang saling berkaitan. Beberapa faktor utama meliputi:

#### 1. Pengalaman Masa Lalu

Pengalaman negatif seperti kegagalan hubungan, pengkhianatan, atau konflik berkepanjangan dapat membentuk ekspektasi negatif terhadap pernikahan. Menurut pendekatan CBT, pengalaman tersebut tersimpan dalam bentuk skema

---

<sup>18</sup> Amalia, "Gambaran Tingkat Kecemasan," *MAHESA: Malahayati Health Student Journal* 3 3 (2023).

kognitif yang kemudian memengaruhi cara individu memaknai relasi di masa depan<sup>19</sup>

## 2. Relasi Keluarga

Pola relasi dalam keluarga asal, terutama hubungan orang tua, berperan penting dalam membentuk pandangan individu terhadap pernikahan. Individu yang tumbuh dalam keluarga dengan konflik tinggi, perceraian, atau kekerasan dalam rumah tangga cenderung mengembangkan ketakutan terhadap komitmen pernikahan.<sup>20</sup>

## 3. Trauma Relasional

Trauma relasional, seperti kekerasan emosional, penolakan, atau pengabaian dalam hubungan intim, dapat menimbulkan ketakutan mendalam terhadap kedekatan emosional. Trauma ini sering berkontribusi pada munculnya kecemasan dan avoidance terhadap pernikahan.<sup>21</sup>

## 4. Faktor Kognitif dan Emosional

Keyakinan inti yang negatif, seperti “hubungan selalu menyakitkan” atau “pernikahan pasti gagal”, memperkuat ketakutan terhadap pernikahan. Faktor ini diperparah oleh regulasi emosi yang maladaptif dan kecemasan anticipatory

<sup>19</sup> Christine Wilding & Aileen Milne, *Cognitive Behavioral Therapy*.

<sup>20</sup> Sri Lestari, *Psikologi Keluarga Penanaman Nilai Dan Penanganan Konflik Dalam Keluarga*, 2nd ed. (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2012).

<sup>21</sup> Salma Nuha Ghufroon and Siti Nazla Raihana, “Relational Trauma and Distrust: The Impact of Violence and Infidelity on Women’s Readiness for Marriage.”

(kecemasan yang muncul karena membayangkan atau mengantisipasi kejadian di masa depan, meskipun kejadian itu belum terjadi dan bahkan belum tentu akan terjadi).

#### **d. Dampak Psikologis Ketakutan terhadap Pernikahan**

Ketakutan terhadap pernikahan dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis yang signifikan, baik dalam aspek emosional, kognitif, maupun sosial. Individu yang mengalami kecemasan terhadap pernikahan sering menunjukkan peningkatan kecemasan kronis, stres emosional, dan konflik intrapsikis antara keinginan untuk menjalin relasi dan ketakutan akan komitmen.

Selain itu, ketakutan terhadap pernikahan dapat memicu perilaku menghindar, kesulitan membangun hubungan intim yang stabil, serta penurunan kesejahteraan psikologis. Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi menyebabkan perasaan kesepian, rendahnya kepuasan hidup, dan gangguan kecemasan yang lebih kompleks apabila tidak ditangani secara adaptif.

## **2. Tinjauan tentang Perkembangan Dewasa Awal**

### **a. Definisi dan Rentang Usia**

Dewasa awal atau adult berasal dari kata bentuk lampau yaitu adultus yang berarti sudah tumbuh menjadi kekuatan serta ukuran yang sempurna, atau sudah menjadi dewasa. Dewasa awal merupakan seseorang yang sudah selesai masa pertumbuhannya serta siap untuk menerima kedudukan dan memainkan peran bersama

dengan individu dewasa lainnya.<sup>22</sup> Menurut Hurlock masa dewasa awal ada dalam rentang usia 18-40 tahun. Sedangkan ada pendapat lain yang mengatakan bahwa rentang usia dewasa awal adalah 20-40 tahun.<sup>23</sup>

Masa dewasa awal biasanya diartikan sebagai fase peralihan dari fase remaja menuju tanggung jawab dewasa, fase ketika individu memulai karier, relasi yang lebih dalam serta memegang peran aktif dalam keluarga. Mengacu pada literature psikologi perkembangan, rentang usia pada masa dewasa awal yaitu antara 20-30 tahun.

Ketakutan terhadap pernikahan pada perempuan dewasa awal tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan hasil dari proses psikologis yang kompleks dan berlapis. Dalam perspektif Cognitive Behavioral Therapy, gangguan kecemasan dan ketakutan dipertahankan oleh interaksi antara pengalaman masa lalu, keyakinan inti (core beliefs), pikiran otomatis negatif, respons emosional, serta pola perilaku menghindar. Proses ini membentuk suatu siklus kognitif-emosional yang saling memperkuat sehingga ketakutan menjadi menetap apabila tidak mendapatkan intervensi yang tepat.

---

<sup>22</sup> Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Gramedia, 1980).

<sup>23</sup> Agoes and Dariyo, *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda* (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana, 2003).

Trauma relasional turut memperkuat dinamika ini. Bessel van der Kolk menjelaskan bahwa pengalaman traumatis dapat memengaruhi sistem regulasi emosi dan persepsi terhadap keamanan dalam hubungan interpersonal. Individu yang pernah mengalami relasi menyakitkan cenderung memiliki sensitivitas tinggi terhadap potensi ancaman dalam hubungan intim, termasuk pernikahan. Akibatnya, muncul kecemasan antisipatoris yang membuat individu terus-menerus membayangkan kemungkinan terburuk.

#### **b. Tekanan Sosial Budaya untuk Menikah pada Usia ini**

Dalam konteks budaya Indonesia terdapat tekanan social serta budaya yang kuat terhadap menikah pada usia ini (masa dewasa awal) baik tekanan dari keluarga, lingkungan sekitar sampai agama dan adat istiadat daerah. menurut pandangan social budaya seringkali masyarakat mengartikan pernikahan sebagai tanda pencapaian sosial sehingga individu dalam rentang usia dewasa awal seringkali menghadapi tekanan serta tuntutan untuk menikah dalam rentang usia dewasa awal. Hal ini dapat memicu timbulnya konflik internal apabila individu merasa belum siap.<sup>24</sup>

#### **c. Tugas Perkembangan Dewasa Awal**

---

<sup>24</sup> Novrilia Indah Sari and Deni Irawan, "Tekanan Sosial Pertanyaan 'Kapan Nikah?' Terhadap Minat Menikah Individu Quarter-Life Crisis," *Jurnal Studia Insania* 13 1 (2025): 80–105, <https://doi.org/10.18592/jsi.v13i1.16194>. .

Tugas perkembangan adalah serangkaian kemampuan, tanggungjawab, atau peran yang diharapkan mampu dikuasi oleh individu pada tahap atau jenjang tertentu dalam rentang kehidupan. Pada masa dewasa awal, seseorang diharapkan untuk mulai menampakkan kematangan psikososialnya, yang mencakup beberapa hal seperti, hubungan antar personal yang lebih intim, penyesuaian diri yang baik dalam lingkup sosial kerja, serta mampu mengambil keputusan penting dalam hidup yang menggambarkan adanya kemandirian dan tanggung jawab sosial.<sup>25</sup>

Menurut Hurlock dan Havighurst, pada dewasa awal sejumlah tugas perkembangan penting mencakup memilih pasangan hidup, menikah atau membentuk keluarga, serta mengembangkan keterampilan untuk hidup bersama pasangan secara produktif.<sup>26</sup>

#### **d. Pernikahan sebagai Tugas Perkembangan Dewasa Awal**

Dalam perspektif psikologi perkembangan, pernikahan dipandang sebagai salah satu bagian dari tugas perkembangan yang masuk dalam transisi dewasa awal, di samping pendidikan, pekerjaan, dan relasi sosial. Pernikahan tidak hanya memenuhi kebutuhan biologis atau hukum, tetapi juga menandai kemampuan

---

<sup>25</sup> Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.

<sup>26</sup> John W. Santrock, *Life Span Development*, 13th ed. (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2011).

individu untuk berkomitmen dan membangun hubungan intim yang matang.<sup>27</sup>

### **3. Tinjauan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)**

#### **a. Pengertian dan Konsep Dasar CBT**

CBT dipopulerkan oleh Aaron T. Beck seorang psikologis klinis asal Amerika sejak tahun 1960. CBT merupakan pendekatan terapi pertama yang berpusat pada proses berfikir dan hubungannya dengan kondisi emosional, fisik dan perilaku seseorang.<sup>28</sup> Terapi ini merupakan perpaduan dari kedua terapi, yaitu cognitive therapy dan behavior therapy. Terapi kognitif berfokus pada pikiran, skema kognitif, keyakinan (beliefs), sikap dan atribusi yang mempengaruhi perasaan seseorang.

Konsep ini didasarkan pada asumsi bahwa perasaan negative bukan berasal dari suatu peristiwa, melainkan dari interpretasi individu itu sendiri terhadap sebuah peristiwa. Pandangan CBT memandang bahwa cara berfikir (kognitif) individu terhadap suatu peristiwa mempengaruhi perasaan, fisik, dan bagaimana individu tersebut bersikap. Dalam hal ini tak jarang individu tidak sadar bahwa dirinya mempunyai pemikiran atau keyakinan yang salah atau biasa disebut sebagai distorsi kognitif.<sup>29</sup>

---

<sup>27</sup> Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.

<sup>28</sup> Christine Wilding & Aileen Milne, *Cognitive Behavioral Therapy*.

<sup>29</sup> Qurrotu Ayun, *Teknik Psikoterapi, I* (Yogyakarta: Penerbit Pustaka Ilmu, 2021).

Dalam konteks ketakutan terhadap pernikahan atau komitmen jangka panjang sering kali dipicu oleh pola pikir negatif dan irasional, seperti keyakinan bahwa pernikahan pasti berujung pada penderitaan, kehilangan kebebasan, atau kegagalan relasi. Pola pikir tersebut kemudian memunculkan reaksi emosional berupa kecemasan intens, ketakutan, dan penghindaran terhadap relasi yang serius.

CBT bertujuan membantu individu mengidentifikasi pikiran otomatis negatif dan keyakinan inti (*core beliefs*) yang mendasari ketakutan tersebut, kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Dengan demikian, perubahan kognitif diharapkan mampu menghasilkan perubahan emosional dan perilaku yang lebih sehat dalam menghadapi komitmen pernikahan.<sup>30</sup>

#### **b. Asumsi Dasar CBT dalam Memahami Masalah Psikologis**

Dalam pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), masalah psikologis dipahami melalui struktur kognitif yang membentuk cara individu memandang dan memaknai suatu peristiwa. Struktur kognitif tersebut mencakup keyakinan inti (*core beliefs*), pikiran otomatis negatif (*Negative automatic thoughts*), serta distorsi kognitif yang saling berinteraksi dan berperan dalam memunculkan respons emosional dan perilaku maladaptif.

---

<sup>30</sup> Christine Wilding & Aileen Milne, *Cognitive Behavioral Therapy*.

## 1. Kepercayaan Inti (Core Beliefs)

Kepercayaan inti atau core beliefs yaitu keyakinan paling dasar dan mendalam yang bersifat menetap, pasti/ absolut, dan mendasar tentang diri sendiri, lingkungan sekitar, peristiwa atau bahkan dunia. Core beliefs seringkali divisualisasikan dalam bentuk ucapan-ucapan seperti, “aku tidak berguna” “hubungan pernikahan hanya membawa kesedihan”, “laki laki tidak ada yang bisa dipercaya” atau semacamnya.

Kepercayaan-kepercayaan seperti ini sangat mungkin sekali mulai berkembang sedari masa kecil, dan atau dimodifikasi atau diperkuat oleh pengalaman atau peristiwa di masa dewasa yang seolah memberikan bukti bahwa kepercayaan-kepercayaan itu benar adanya. Sebagai contoh “kedua orangtua saya bertengkar hebat kemudian berpisah” hal ini menegaskan bahwa kepercayaan “menikah adalah hal yang menakutkan” yang telah ada sedari kecil dikembangkan dan diperkuat orangtuanya.<sup>31</sup>

## 2. Pikiran Otomatis Negatif (Negative automatic thought)

Pikiran otomatis negative adalah pikiran yang muncul secara spontan, cepat, dan refleks sebagai respons terhadap suatu situasi tertentu (pemicu). Pikiran ini sering kali bersifat negatif, tidak diuji kebenarannya, dan langsung memicu respons

---

<sup>31</sup> Christine Wilding & Aileen Milne.

emosional. Dalam CBT, pikiran otomatis dipandang sebagai komponen kognitif yang paling mudah diakses dalam pengalaman psikologis individu.<sup>32</sup>

Dalam konteks ketakutan terhadap pernikahan, pikiran otomatis negatif dapat muncul dalam bentuk “Jika aku menikah, aku pasti akan tersakiti.” “Pernikahan hanya akan membuat hidupku lebih berat.” “Aku tidak akan bahagia jika harus berkomitmen”. Pikiran-pikiran ini muncul secara otomatis ketika individu membicarakan atau membayangkan pernikahan dan berperan dalam memicu kecemasan serta perilaku menghindar.<sup>33</sup>

### 3. Distorsi Kognitif

Distorsi kognitif adalah pola pikir yang keliru atau tidak akurat yang membuat seseorang menafsirkan realitas secara bias, cenderung negatif, dan tidak proporsional dengan fakta yang sebenarnya. Distorsi kognitif merupakan kesalahan sistematis dalam berpikir yang memengaruhi cara individu memahami pengalaman hidup, memicu emosi negatif, dan mendorong perilaku maladaptif. Distorsi ini berfungsi memperkuat keyakinan inti (core beliefs) yang negatif dan membentuk siklus

---

<sup>32</sup> *Ibid*

<sup>33</sup> J. S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (New York: Guilford Press, 2021).

pikiran–emosi–perilaku yang saling memengaruhi. Distorsi kognitif terbagi kedalam 31 beberapa bagian, diantaranya:

**a. *Overgeneralization***

Overgeneralization merupakan bentuk distorsi kognitif di mana individu menarik kesimpulan yang luas dan menyeluruh berdasarkan satu atau beberapa pengalaman negatif. Dalam konteks relasi, individu dapat menggeneralisasi satu pengalaman buruk menjadi keyakinan bahwa semua hubungan akan berakhir dengan cara yang sama.

**b. *Catastrophizing***

Catastrophizing adalah distorsi kognitif di mana individu membayangkan atau memperkirakan hasil terburuk dari suatu situasi tanpa dasar yang realistis. Dalam ketakutan terhadap pernikahan, catastrophizing tampak dalam keyakinan bahwa pernikahan pasti akan berujung pada kegagalan, penderitaan, atau kehilangan kontrol atas hidup.<sup>34</sup>

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT) berasumsi bahwa pikiran, emosi, fisik dan perilaku saling berkaitan dan bahwa gangguan psikologis sering muncul dari distorsi kognitif— pikiran otomatis negatif yang tidak realistis dan maladaptif yang mempengaruhi cara

---

<sup>34</sup> Qurrotu Ayun, *Teknik Psikoterapi, I.*

individu merasakan dan bertindak. Menurut Beck, emosi seseorang lebih dipengaruhi oleh cara mereka menafsirkan peristiwa daripada oleh peristiwa itu sendiri.<sup>35</sup>

### **c. Relevansi Pendekatan CBT dalam Memahami Ketakutan dan Kecemasan**

Dalam konteks ketakutan terhadap pernikahan atau komitmen jangka panjang sering kali dipicu oleh pola pikir negatif dan irasional, seperti keyakinan bahwa pernikahan pasti berujung pada penderitaan, kehilangan kebebasan, atau kegagalan relasi. Pola pikir tersebut kemudian memunculkan reaksi emosional berupa kecemasan intens, ketakutan, fisik dan penghindaran terhadap relasi yang serius.

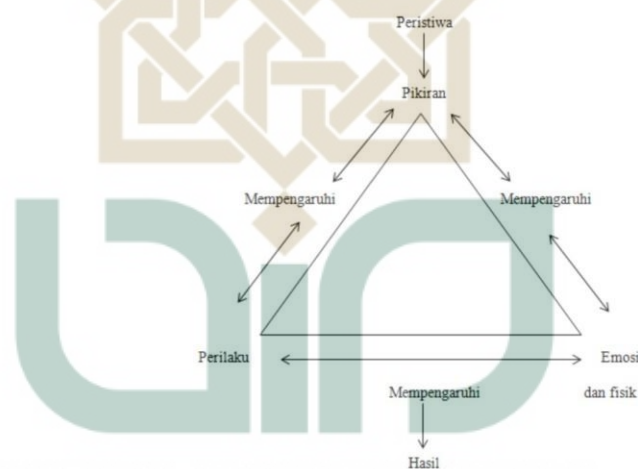
Dalam kerangka Cognitive Behavioral Therapy (CBT), masalah psikologis dipahami melalui hubungan antara pikiran, emosi, respon fisik dan perilaku. Dalam perspektif CBT pikiran otomatis (automatic thoughts) merupakan respons kognitif spontan yang muncul dalam situasi tertentu dan sering kali bersifat negatif serta tidak realistis. Pikiran otomatis ini berakar pada keyakinan inti (core beliefs), yaitu keyakinan mendalam yang terbentuk melalui pengalaman hidup dan memengaruhi cara individu memandang diri, orang lain, dan dunia.

---

<sup>35</sup> J. S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*.

Dalam konteks ketakutan terhadap pernikahan, core beliefs yang negatif dapat memunculkan pikiran otomatis yang memperkuat emosi takut dan mendorong perilaku menghindar. Dalam pemberian intervensi CBT menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk membantu individu mengevaluasi dan memodifikasi pikiran-pikiran tersebut agar menjadi lebih adaptif.<sup>36</sup>

Berikut gambar model CBT



Model ini menunjukkan bahwa ketakutan terhadap pernikahan merupakan hasil interaksi antara pengalaman masa lalu, struktur kognitif, serta dinamika perkembangan dewasa awal. Dengan memahami alur ini, pemahaman pada suatu kasus serta pemberian intervensi berbasis CBT diarahkan pada identifikasi pikiran otomatis, restrukturisasi

<sup>36</sup> J. S. Beck.

keyakinan inti, serta pengurangan perilaku penghindaran melalui teknik yang sistematis dan terukur.

Analisis ini memperkuat argumentasi bahwa ketakutan terhadap pernikahan bukanlah bentuk kelemahan personal, melainkan fenomena psikologis yang dapat dipahami dan diintervensi melalui pendekatan ilmiah yang terstruktur.

#### **4. Tinjauan Perspektif Bimbingan Konseling**

##### **a. Hakikat Pernikahan dalam Islam**

Dalam perspektif Islam, pernikahan merupakan ibadah dan sunnah Rasulullah yang memiliki tujuan membentuk keluarga sakinah, mawaddah, wa rahmah. Allah Swt. berfirman dalam QS. Ar-Rum ayat 21 yang Artinya: Di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah bahwa Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari (jenis) dirimu sendiri agar kamu merasa tenteram kepadanya. Dia menjadikan di antaramu rasa cinta dan kasih sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir.<sup>37</sup>

Bahwa pasangan diciptakan agar manusia memperoleh ketenangan (sakinah), cinta (mawaddah), dan kasih sayang (rahmah). Hal ini menunjukkan bahwa secara normatif, pernikahan dipandang sebagai sarana pertumbuhan psikologis dan spiritual, bukan sebagai sumber ancaman atau ketakutan. Secara normatif,

---

<sup>37</sup> Al-Qur'an 30:21

pernikahan memiliki fungsi protektif terhadap aspek psikologis, moral, dan spiritual individu. Ketakutan terhadap pernikahan pada perempuan dewasa awal, apabila ditinjau dari perspektif Islam, dapat dipahami sebagai adanya distorsi dalam cara memaknai konsep pernikahan. Ketika individu memandang pernikahan sebagai sesuatu yang pasti menyakitkan atau gagal, maka terjadi ketidaksesuaian antara keyakinan subjektif dengan nilai-nilai normatif Islam.

Islam memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki fitrah untuk berpasangan. Namun demikian, Islam juga menekankan kesiapan (*isti'dad*) baik secara mental, emosional, maupun spiritual sebelum memasuki pernikahan. Ketakutan yang muncul tidak selalu dimaknai sebagai lemahnya iman, tetapi dapat menjadi indikasi adanya pengalaman traumatis, keyakinan inti negatif, atau kecemasan yang belum terselesaikan.

Dalam konteks ini, pendekatan konseling Islam tidak hanya mengarahkan individu pada anjuran normatif untuk menikah, tetapi juga membantu klien memahami dirinya, mengelola emosinya, serta meluruskan cara berpikir yang tidak rasional.

#### **b. Integrasi Bimbingan Konseling Islam dengan Cognitive Behavior Therapy**

Dalam CBT, permasalahan psikologis dipengaruhi oleh pikiran otomatis dan keyakinan inti yang maladaptif. Sementara

dalam Islam, pembenahan cara berpikir dan keyakinan (husnuzan, tawakal, dan pemahaman syariat yang benar) menjadi fondasi ketenangan jiwa. Secara konseptual, terdapat titik temu antara CBT dan Bimbingan Konseling Islam, khususnya pada aspek perubahan kognitif.

Dalam kasus ketakutan terhadap pernikahan, konselor Islam dapat membantu klien untuk mengidentifikasi pikiran atau keyakinan irasional yang dimiliki seperti “pernikahan hanya membawa luka” dan semacamnya, menguji kebenaran pikiran tersebut melalui refleksi rasional dan nilai-nilai Qur’ani, menanamkan konsep tawakal, ikhtiar, dan prasangka baik kepada Allah. Memperkuat regulasi emosi melalui ibadah, dzikir, dan pendekatan spiritual. Dengan demikian, restrukturisasi kognitif dalam CBT dapat diperkaya dengan nilai-nilai spiritual sehingga perubahan yang terjadi tidak hanya pada aspek kognitif, tetapi juga pada dimensi ruhiyah.

### **c. Peran Konselor dalam Menangani Konseli dengan Ketakutan terhadap Pernikahan**

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, konselor berperan sebagai fasilitator perubahan yang membantu klien:

1. Memahami pengalaman masa lalu yang memengaruhi persepsi terhadap pernikahan.
2. Mengidentifikasi distorsi kognitif yang memperkuat kecemasan.

3. Menumbuhkan kembali makna pernikahan sebagai ibadah dan proses pertumbuhan diri.
4. Mengembangkan kesiapan psikologis dan spiritual sebelum mengambil keputusan menikah.

Pendekatan ini menekankan keseimbangan antara aspek kognitif, emosional, dan spiritual sehingga penanganan ketakutan terhadap pernikahan menjadi lebih sesuai nilai-nilai Islam

## **G. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pendekatan studi kasus merupakan penelitian dimana peneliti menggali suatu fenomena tertentu (kasus) dalam suatu waktu dan kegiatan (program, even, proses, institusi atau kelompok sosial) serta mengumpulkan informasi secara terinci dan mendalam dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data selama periode tertentu.<sup>38</sup>

Pendekatan studi kasus sendiri digunakan dalam penelitian ini karena memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif individu yang mengalami ketakutan terhadap pernikahan akibat latar belakang fatherless dan korban kekerasan dalam rumah tangga. Studi kasus ini bersifat deskriptif-eksploratori, karena

---

<sup>38</sup> Dimas Assyakurrohim, "Metode Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif," *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 2023.

bertujuan untuk memahami secara rinci dinamika psikologis yang mempengaruhi persepsi individu terhadap pernikahan yang menciptakan ketakutan terhadap pernikahan.

## **2. Fokus Penelitian**

### **a. Subjek Penelitian**

Subjek pada penelitian ini merupakan perempuan dewasa awal dengan kriteria tertentu yang dipilih dengan teknik purposive sampling yang artinya subjek penelitian merupakan individu yang mengalami kondisi sesuai dengan kriteria dan tujuan penelitian. Adapun kriteria yang wajib dimiliki subjek yaitu seorang perempuan dewasa awal dengan rentang usia (20-30 tahun) yang belum menikah dan memiliki latar belakang tumbuh tanpa figur ayah (fatherless) serta merupakan korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) baik mengalami secara langsung maupun menyaksikan KDRT serta terindikasi memiliki ketakutan terhadap pernikahan. Pada penelitian ini subjek utama terdiri dari dua orang, yaitu AH berumur 24 tahun, berdomisili Magelang dan LM berusia 23 tahun berdomisili Pemalang. Kedua subjek merupakan individu-individu dengan kriteria diatas.

Selain itu penulis juga menjadikan orang-orang terdekat subjek sebagai subjek pendukung, pada subjek AH peneliti melibatkan DM (pacar AH) dan RRD (sahabat dekat AH) dan pada subjek LM peneliti melibatkan AD (teman dekat LM) dan FD

(saudara sepupu LM). Hal ini diperlukan guna memperkuat dan melengkapi informasi yang didapat dari subjek utama. Pernyataan dari subjek pendukung juga diperlukan untuk memvalidasi pernyataan yang dikatakan oleh subjek utama pada penelitian ini.

Adapun objek pada penelitian ini yaitu berupa bagaimana keterkaitan 4 aspek (kognitif, emosional, fisik dan perilaku) individu yang mengalami ketakutan terhadap pernikahan yang kemudian akan ditinjau melalui perspektif Cognitive Behavioral Therapy.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Terdapat 2 metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini

#### a. Observasi

Dalam metode pengumpulan data observasi artinya mengumpulkan data melalui pengamatan langsung, tidak hanya mengamati, penulis juga melakukan pencatatan sistematis terkait keadaan atau perilaku tertentu.<sup>39</sup> Banyak jenis observasi yang digunakan dalam penelitian, namun pada penelitian ini penulis menggunakan jenis observasi non partisipan, artinya peneliti berperan sebagai pengamat pasif dan tidak terlibat langsung dalam aktivitas yang diamati.

---

<sup>39</sup> Abdurrahmat Fathoni, *Metodologi Penelitian & Teknik Penyusunan Skripsi* (Jakarta: Rineka Cipta, 2011).

Observasi pada penelitian ini dilakukan ketika peneliti melakukan proses wawancara, peneliti akan mengamati bahasa tubuh, ekspresi dan raut wajah pada tiap informan dan menggunkan hasil amatan ini sebagai data tambahan yang berguna untuk membantu peneliti dalam menganalisis data.

#### **b. Wawancara**

Metode pengumpulan data yang kedua yaitu melalui wawancara, dengan metode ini penulis mengumpulkan data melalui proses komunikasi dua arah, yaitu pewawancara memberikan pertanyaan kemudian responden memberikan respon atau jawaban sesuai pertanyaan yang diberikan. Wawancara juga bisa dimaknai sebagai proses interaksi tatap muka peneliti dan responden guna menggali informasi yang lebih mendalam terkait banyak hal, seperti pengalaman, pandangan, serta persepsi mereka terkait topik penelitian.<sup>40</sup>

Banyak jenis wawancara yang digunakan pada penelitian, Menurut Esterberg sendiri terdapat tiga jenis wawancara, yaitu terstruktur, semi-terstruktur, dan tidak terstruktur, dalam penelitian ini penulis menggunakan wawancara semi terstruktur, yakni wawancara dengan berpedomankan pada pertanyaan pertanyaan pokok yang sudah terdaftar, namun tetap memberikan kebebasan

---

<sup>40</sup> M Syahrani Jailani, "Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif," 2023.

kepada peneliti untuk memodifikasi pertanyaan yang diberikan sesuai dengan alur dan arah pembicaraan.<sup>41</sup>

Alasan jenis wawancara ini dipilih supaya peneliti mampu memperoleh sumber data yang kaya dan mendalam namun disisi lain fleksibel dalam melakukan penyesuaian pertanyaan tergantung situasi di lapangan. Wawancara dilakukan dengan subjek penelitian langsung juga beberapa informan yang menjadi sumber pendukung dalam penelitian ini.

#### 4. Teknik Validasi Data

Untuk mengetahui validasi data, maka peneliti akan menggunakan 2 teknik verifikasi yaitu verifikasi eksternal dan verifikasi internal.<sup>42</sup>

##### a. Verifikasi Eksternal

Verifikasi ini adalah verifikasi yang digunakan dengan meminta professional judgement data-data serta hasil penelitian kepada pihak ahli pada penelitian. Untuk melakukan validasi data, nantinya peneliti akan melakukan checking serta pemeriksaan secara berkala dalam bentuk bimbingan untuk memverifikasi hasil penelitian bersama dosen pembimbing skripsi. Yang mana nantinya hasil dari checking yang sudah sesuai dengan standar professional judgement yang akan peneliti masukkan kedalam poin-poin

---

<sup>41</sup> Gulo, *Metodologi Penelitian*, 16th ed. (Gramedia Widiasarana Indonesia, 2002).

<sup>42</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuntitatif Dan R&D*, n.d.

penelitian terkait dinamika ketakutan yang dirasakan oleh perempuan dewasa awal

#### **b. Verifikasi Internal**

Verifikasi internal merupakan verifikasi yang dilakukan dengan melakukan pemeriksaan melalui data-data yang beragam secara timbal balik. Untuk verifikasi internal sendiri, nantinya peneliti akan menggunakan teknik triangulasi data. Teknik triangulasi data digunakan sebagai upaya untuk melihat kredibilitas data dengan cara membandingkan dengan sumber, alat serta hasil pengumpulan data.<sup>43</sup> Ada banyak jenis teknik triangulasi data namun teknik triangulasi sumber yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Teknik triangulasi sumber yang digunakan untuk menguji kredibilitas data dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber lainnya kemudian membandingkan dengan sumber yang diperoleh untuk menunjukkan konsistensi dari jawaban serta perilaku informan.<sup>44</sup> Untuk pelaksanaan metode ini sendiri, nantinya peneliti akan mewawancarai pihak ketiga yaitu orang-orang yang berhubungan dengan subjek penelitian terkait dengan keadannya sebagai seperti orang tua, saudara, atau teman dekatnya jika memungkinkan. Setelah itu hasil wawancara pihak

---

<sup>43</sup> Andarusni Alfansyur and Mariyani Mariyani, "Seni Mengelola Data: Penerapan Triangulasi Teknik, Sumber Dan Waktu Pada Penelitian Pendidikan Sosial," *Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 2020, 146.

<sup>44</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan RND* (Bandung: Alfabeta, 2013).

ketiga tersebut nantinya akan dibandingkan dengan wawancara pada subjek penelitian itu sendiri untuk mengetahui apakah jawaban yang diberikan subjek konsisten dengan jawaban yang diberikan oleh informan sebagai upaya untuk memvalidasi kebenaran dari informasi yang diberikan oleh informan

## 5. Teknik Analisis Data

Analisis data yaitu proses mengkaji, dan memahami data data yang sudah diperoleh sebelumnya untuk mengartikan makna, menginterpretasi, untuk kemudian akhirnya dapat ditarik kesimpulannya.<sup>45</sup> Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis model Miles & Huberman. Teknik analisis ini dilakukan dengan 3 langkah analisis data yaitu reduksi data, penyajian data dan penyajian Kesimpulan.<sup>46</sup>

### a. Data Reduction (Reduksi Data)

Reduksi data adalah langkah awal dimana peneliti menyaring, memfokuskan, dan menyederhanakan data mentah yang telah dikumpulkan. Tujuannya adalah untuk mempermudah peneliti dalam mengidentifikasi poin-poin penting, seperti metode apa saja yang digunakan dalam bimbingan pernikahan dalam membentuk kesejahteraan keluarga. Data yang diperoleh dari hasil metode pengumpulan data biasanya banyak dan amat beragam, maka dari

<sup>45</sup> Sirajuddin Saleh, *Analisis Data Kualitatif*, ed. Hamzah Upu, vol. 1 (Bandung: Pustaka Ramadhan, 2017), <https://core.ac.uk/download/pdf/228075212.pdf>.

<sup>46</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan RND*.

itu perlu dicatat dengan teliti dan rinci. Karena banyak dan beragam itulah perlu untuk dilakukan analisis data melalui reduksi data. Reduksi data sendiri merupakan proses menyederhanakan data yang diperoleh dengan cara merangkum, memilih dan memisahkan informasi primer, memfokuskan perhatian pada aspek aspek penting yang akan diteliti serta mengidentifikasi pola dan tema yang sering muncul.<sup>47</sup>

Sederhananya proses reduksi data dilakukan untuk memilah data sesuai yang dibutuhkan dalam penelitian dan dikategorikan sesuai dengan apa yang ingin digali dari kasus yang terjadi pada subjek

**b. *Data Display* (Penyajian Data)**

Setelah data yang ada direduksi kemudian selanjutnya data disajikan dalam bentuk naratif setelah data dipilah dan dikategorikan. Metode penyajian data yang paling umum dipakai dalam penelitian kualitatif adalah berupa teks naratif, karena dengan penyajian ini menurut Miles dan Hubner lebih memudahkan peneliti untuk memahami apa yang terjadi serta merencanakan langkah selanjutnya berdasar pada pemahaman tersebut.<sup>48</sup> Hal ini juga akan memudahkan pembaca untuk memahami hasil dari kategorisasi data yang diperoleh.

---

<sup>47</sup> Saleh, *Analisis Data Kualitatif*.

<sup>48</sup> *Ibid*

### c. Concluding Drawing (Verifikasi)

Setelah data disajikan dalam bentuk naratif, nantinya akan ditarik kesimpulan berdasarkan hasil penyajian data terkait kasus yang terjadi untuk menjadi jawaban dari rumusan masalah dan tujuan penelitian ini. Penarikan kesimpulan adalah tahapan paling krusial dalam menganalisis suatu data. Pada kesimpulan awal simpulan bersifat sementara dan bisa berubah jikalau tidak ada bukti kuat, tetapi jika didukung bukti yang valid juga konsisten, kesimpulan tersebut menjadi valid atau kredibel.<sup>49</sup>

## H. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah pemahaman dan pembahasan penelitian ini, berikut adalah sistematika penyusunannya:

**Bab I:** Pendahuluan. Bab ini memaparkan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, kajian pustaka, kajian teori, dan metode penelitian yang digunakan.

**Bab II:** Gambaran Umum Penelitian. Bagian ini berisi profil subjek, latar belakang dan gambaran singkat permasalahan subjek

**Bab III:** Hasil Penelitian dan Pembahasan. Bab ini menyajikan hasil penelitian dan pembahasannya, yang sekaligus menjawab rumusan masalah.

---

<sup>49</sup> Saleh, *Analisis Data Kualitatif*.

**Bab IV:** Penutup Bab terakhir ini memuat kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan, diikuti dengan saran-saran, dan ditutup dengan pernyataan penutup.



## BAB IV

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa aspek ketakutan terhadap pernikahan yang dialami perempuan dewasa awal dalam perspektif Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terdiri dari empat aspek yaitu kognitif, emosional, fisik, dan perilaku. Pada aspek kognitif berupa pikiran otomatis negatif dan keyakinan yang irasional terhadap hubungan pernikahan. Pada aspek emosional individu memiliki emosi yang cenderung negatif dalam pembicaraan maupun bahasan terkait pernikahan. Pada aspek fisik ditemukan respon fisik yang mengganggu seperti tangan gemetar, jantung berdebar, keringat dingin dan pusing. Pada aspek perilaku ketakutan terhadap pernikahan dimunculkan melalui perilaku menghindar dan cenderung menjauh dari bahasan maupun menjalin hubungan langsung terkait pernikahan.

Penelitian ini secara tidak langsung juga memberikan penjelasan bahwa ketakutan terhadap pernikahan bukanlah bentuk kelemahan personal, melainkan respons psikologis yang dapat dipahami secara ilmiah melalui dinamika kognitif dan emosional. Dengan memahami bahwa pikiran memiliki peran yang penting dalam membentuk pengalaman emosional, individu dapat diberdayakan untuk mengambil peran aktif dalam proses perubahan. Kesadaran kognitif (cognitive awareness) menjadi langkah awal untuk pemberian intervensi yang lebih optimal.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai ketakutan terhadap pernikahan pada perempuan dewasa awal dalam perspektif Cognitive Behavioral Therapy, terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan untuk penelitian selanjutnya. Adapun sarannya sebagai berikut

1. Untuk perempuan dewasa dengan latar belakang *fatherless* dan korban KDRT Bagi perempuan dewasa awal yang memiliki pengalaman relasi kurang sehat, trauma emosional, pola asuh yang tidak aman, atau paparan cerita negatif tentang pernikahan, penting untuk menyadari bahwa ketakutan terhadap pernikahan disarankan untuk mulai mengenali pola pikir yang muncul ketika membahas pernikahan juga belajar untuk membedakan antara pengalaman masa lalu dan kemungkinan masa depan dan diperlukan membangun regulasi emosi yang lebih sehat
2. Saran untuk KUA (Kantor Urusan Agama) Kantor Urusan Agama sebagai lembaga yang memiliki peran penting dalam proses pernikahan di bawah naungan Kementerian Agama Republik Indonesia diharapkan dapat memperkuat aspek psikologis dalam bimbingan pranikah, seperti memberika materi bimbingan perkawinan yang lebih difokuskan pada aspek persiapan mental dan emosional seperti bagaimana komunikasi yang sehat, manajemen konflik, ekspektasi pernikahan, serta cara mengenali pikiran negatif yang berlebihan tentang pasangan.

3. Saran untuk Lembaga Pendidikan dan Akademisi Perguruan tinggi, khususnya program studi yang berkaitan dengan konseling, psikologi, dan keislaman, dapat mengembangkan edukasi tentang kesiapan pernikahan dari perspektif psikologis dan spiritual. Menyediakan layanan konseling kampus yang responsif terhadap isu ketakutan komitmen atau kecemasan relasi. Mendorong penelitian lanjutan tentang ketakutan terhadap pernikahan, khususnya pada perempuan dewasa awal dengan latar belakang trauma relasional.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, Irfan. "Asas Pernikahan Di Indonesia: Undang-Undang Perkawinan Nomor 1 Tahun 1974, Hukum Islam, Dan Hukum Adat Sunda." *Jurnal Hukum Keluarga Islam* 2 (2024): 20.
- Abdurrahmat Fathoni. *Metodologi Penelitian & Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta, 2011.
- Agoes and Dariyo. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana, 2003.
- Alifa Izzatun Nisa & Mirna Nur Alia Abdullah. "Fenomena Gamophobia Pada Gen Z Dampak Dari Kasus Perceraian Orang Tua." *Jurnal Sosiologi, Antropologi, Dan Budaya Nusantara* 3 (2024). <https://doi.org/10.55123/sabana.v3i3.3361>.
- Amalia. "Gambaran Tingkat Kecemasan." *MAHESA : Malahayati Health Student Journal* 3 3 (2023).
- Andarusni Alfansyur and Mariyani Mariyani. "Seni Mengelola Data: Penerapan Triangulasi Teknik, Sumber Dan Waktu Pada Penelitian Pendidikan Sosial." *Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 2020, 146.
- "Badan Pusat Statistika." Jakarta, 2024.
- Christine Wilding & Aileen Milne. *Cognitive Behavioral Therapy*. Jakarta: PT Indeks, 2013.
- Delvia Sinca. "Sikap Perempuan Fatherless Dalam Memilih Calon Pasangan Hidup (Studi Kasus Di Pino Raya Kabupaten Bengkulu Selatan." IAIN Bengkulu, 2018.
- Dimas Assyakurrohim. "Metode Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif." *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 2023.
- Dkk, Junaidin. "Kecemasan Terhadap Pernikahan Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Mengalami Fatherless." *Journal on Education* 4 (2023): 164.
- Elizabeth Hurlock. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Gramedia, 1980.
- Gulo. *Metodologi Penelitian*. 16th ed. Gramedia Widiasarana Indonesia, 2002.

- J. S. Beck. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press, 2021.
- John W. Santrock. *Life Span Development*. 13th ed. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2011.
- Khoirul Asfiyak. “Studi Netnografi Tentang Gangguan Gamophobia Pada Diabetesi TIPE-2 Dalam Perspektif Hukum Islam.” *Jurnal Ilmiah Ahwal Syakhshiyah* 4 1 (2022): 57.
- M Asasul Muttaqin dkk. “Bimbingan Konseling Bagi Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di LRC-KJHAM Semarang.” *Jurnal Studi Gender*, 2016.
- M Syahrani Jailani. “Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif,” 2023.
- Nadifa, Cherly. “Pengaruh Fatherless Terhadap Kecemasan Menikah.” Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2025.
- Nesya Adira, Nadya Anjani Rismarini & Siti Rohmah Nurhayati. “Psychological Research and Intervention,” 2024, 17–25.
- Novrilia Indah Sari and Deni Irawan. “Tekanan Sosial Pertanyaan ‘Kapan Nikah?’ Terhadap Minat Menikah Individu Quarter-Life Crisis.” *Jurnal Studia Insania* 13 1 (2025): 80–105. <https://doi.org/10.18592/jsi.v13i1.16194>. .
- Nurfadiana. “Analisis Fenomena Gamophobia Pada Generasi Muda Perspektif Maqasid Al-Syariah: Studi Kasus Mahasiswa UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.” UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2016.
- Qurrotu Ayun. *Teknik Psikoterapi, I*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Ilmu, 2021.
- R. M Safiudin, K., & Oladimeji. “Gender Problems in Indonesia: The Phenomenon of Gamophobia in a Permissive Society.” *Journal of Gender Studies*, 2024. <https://doi.org/10.35719/annisa.v17i1.245>.
- Saleh, Sirajuddin. *Analisis Data Kualitatif*. Edited by Hamzah Upu. Vol. 1. Bandung: Pustaka Ramadhan, 2017. <https://core.ac.uk/download/pdf/228075212.pdf>.
- Salma Nuha Ghufroon and Siti Nazla Raihana. “Relational Trauma and Distrust: The Impact of Violence and Infidelity on Women ’ s Readiness for Marriage” 2

(2025): 106–8.

Seddighe Fani and Aghile Nasaghchi. “Personality Traits and Mental Divorce.” *Procedia-Social and Behavioral Science* 30, 2011, 71–75. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.129>. .

Sri Diah Riani. “Dampak Fatherless Terhadap Kondisi Psikologis Remaja Di Desa Tanjung Harapan Kecamatan Pangkatan Kabupaten Labuhanbatu.” UIN Syech Ali Hasan Ahmad, 2019.

Sri Lestari. *Psikologi Keluarga Penanaman Nilai Dan Penanganan Konflik Dalam Keluarga*. 2nd ed. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2012.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif Kuntitatif Dan R&D*, n.d.

———. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan RND*. Bandung: Alfabeta, 2013.