

EKSISTENSI KURSUS CALON PENGANTIN (Telaah Upaya Mempersiapkan Pasangan Yang Akan Menikah Secara Fisik, Emosional, Dan Spiritual)

Thoyib¹, Baqiyatus Sholihah², Rinnanik³

1. KUA Way Jepara

2. KUA Way Jepara

3 Institut Bakti Nusantara

*corresponding author e-mail : rinnanik0915@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Urgensi Kursus Calon pengantin, persiapan yang dilakukan oleh pasangan yang akan menikah.

Penelitian ini merupakan kajian kritis normatif dengan teknik pengumpulan data literil atau berdasarkan kepustakaan, bahan referensi primer Undang- Undang Perkawinan dan juga KHI. Adapun Sumber data sekunder yang bersifat primer berupa berbagai literatur kajian pustaka sebagaimana sumber-sumber dari buku terverifikasi, jurnal-jurnal terverifikasi, pendapat para ulama, ataupun para ahli yang memiliki kaitan erat pada pembahasan pokok kajian pada penelitian ini.

Hasil penelitian ini menunjukkan tiga aspek utama: fisik, emosional, dan spiritual. Aspek persiapan fisik, dengan mempertimbangkan perawatan kondisi fisik sebagai bagian integral dari kesiapan menikah. Aspek keseimbangan emosional menjadi kunci penting untuk memastikan kesiapan psikologis pasangan menghadapi dinamika pernikahan. Sementara itu, aspek spiritual dieksplorasi dengan menyeimbangkan kecerdasan emosional dan spiritual, mencakup pemahaman tentang nilai-nilai, kepercayaan, dan kebijaksanaan spiritual yang dapat membentuk dasar kuat untuk kehidupan pernikahan yang berkelanjutan dan bermakna. Memberikan pandangan mendalam tentang kesiapan pasangan yang akan menikah dari perspektif fisik, emosional, dan spiritual, serta memberikan landasan untuk pengembangan program persiapan pernikahan yang holistic, memberikan wawasan mendalam tentang kursus calon pengantin dapat ditingkatkan untuk lebih efektif membekali pasangan dengan pengetahuan dan keterampilan yang memadai, serta meningkatkan keberlanjutan dan kebahagiaan dalam pernikahan.

Kata kunci: Eksistensi, Catin

ABSTRACT

This research aims to determine the urgency of the prospective bride and groom course, the preparations made by couples who are getting married.

This research is a normative critical study using literal data collection techniques or based on literature, primary reference materials on the Marriage Law and also the KHI. The primary secondary data sources are in the form of various literature studies such as sources from verified books, verified journals, opinions of scholars, or experts who are closely related to the main discussion of the study in this research.

The results of this research show three main aspects: physical, emotional and spiritual. Aspects of physical preparation, considering maintaining physical condition as an integral part of marriage readiness. The aspect of emotional balance is an important key to ensuring a couple's psychological readiness to face the dynamics of marriage. Meanwhile, the spiritual aspect is explored by balancing emotional and spiritual intelligence, including an understanding of values, beliefs and spiritual wisdom that can form a strong basis for a sustainable and meaningful married life. Providing an in-depth view of the readiness of couples getting married from a physical, emotional and spiritual perspective, as well as providing a foundation for the development of a holistic marriage preparation program, providing in-depth insight into how prospective bride and groom courses can be improved to more effectively equip couples with adequate knowledge and skills, and increase sustainability and happiness in marriage.

Keywords: Existence, Catin

1. PENDAHULUAN

Perkawinan, sebagai institusi sosial dan agama, memiliki kedudukan sentral dalam berbagai masyarakat, termasuk dalam perspektif Islam. Dalam tradisi Islam, perkawinan didasarkan pada persetujuan mutual, dan baik pengantin pria maupun wanita memiliki hak untuk menerima atau menolak tawaran pernikahan (Javaid : 2023). Marital Relationship, dalam pandangan agama Islam, dianggap sebagai salah satu aspek sosial paling penting dalam kehidupan manusia (Ahmad : 2021).

Dewasa ini masalah perceraian bukan lagi hal yang asing terdengar di masyarakat, seperti banyaknya kasus kawin cerai yang terjadi di mana-mana, bukan saja menggoncang sendi-sendi kehidupan akan tetapi secara nyata menyebabkan runtuhnya akhlak dan moral serta meluasnya pergaulan bebas yang menyebabkan terjadinya pelacuran dan seks bebas di Masyarakat serta konflik dan cara penyelesaiannya dalam rumah tangga (Qadafi : 2022)

Persiapan pernikahan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, baik dalam hal fisik maupun emosional. Persiapan

pernikahan bukanlah sekadar ritual, tetapi sebuah perjalanan penting dalam kehidupan manusia yang mencakup aspek fisik dan emosional. Pada dasarnya, persiapan ini menjadi fondasi utama yang akan membentuk keberhasilan dan kebahagiaan pernikahan. Pernikahan, sebagai salah satu momen penting dalam kehidupan, menciptakan ikatan yang sakral antara dua individu. Persiapan pernikahan bukanlah sekadar menentukan tanggal dan tempat, melainkan sebuah langkah awal menuju kehidupan baru yang penuh makna. Proses ini mengakomodasi aspek-aspek yang mendalam, termasuk persiapan mental, emosional, dan fisik. Bagi sebagian orang, pernikahan diibaratkan sebagai "membuka lembaran baru kehidupan"

Sebelum melangkah ke pelaminan, penting bagi calon pengantin untuk mempertimbangkan banyak hal. Persiapan tidak hanya terfokus pada detail pernikahan, tetapi juga pada kesiapan diri dan hubungan. Penelitian seputar kesiapan menikah menunjukkan bahwa aspek fisik, emosional, dan spiritual memegang peran kunci dalam keberhasilan pernikahan. Analisis faktor dalam penelitian menyoroti elemen-elemen penting seperti mengelola emosi, empati, keterampilan sosial, dan kognisi dalam konteks kesiapan menikah pada dewasa muda (Fitri Sari : 2013). Persiapan fisik melibatkan kesehatan dan kebugaran calon pasangan, sementara persiapan emosional berkaitan dengan kemampuan mengelola perasaan dan berempati. Aspek spiritual dalam penelitian dapat mencakup nilai-nilai keagamaan, keyakinan bersama, dan kesiapan untuk membentuk hubungan yang didasarkan pada prinsip-prinsip rohani.

Dalam konteks persiapan pernikahan, kursus calon pengantin atau yang dikenal sebagai Suscatin (Kursus Calon Pengantin) memegang peran krusial. Pada dasarnya, eksistensi Suscatin menjadi fenomena yang patut diteliti dalam kerangka upaya mengurangi angka perceraian dan memastikan keberlangsungan pernikahan. Kursus ini tidak hanya melibatkan aspek hukum Islam dan persiapan fisik, tetapi juga mencakup aspek-aspek emosional, komunikasi, dan kepatuhan terhadap nilai-nilai keluarga.

Kursus calon pengantin program pendidikan pra-nikah yang memberikan bekal pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan kepada calon pengantin tentang kehidupan rumah tangga dan pernikahan. Program ini dilaksanakan oleh Kantor Urusan Agama (KUA) dan merupakan salah satu syarat prosedur pendaftaran pernikahan. Materi yang diajarkan meliputi tata cara dan prosedur perkawinan, pengetahuan agama, peraturan perundang-undangan di bidang perkawinan dan keluarga, hak dan kewajiban suami istri, kesehatan reproduksi, manajemen keluarga, serta psikologi perkawinan dan keluarga. Tujuan dari kursus ini adalah untuk memberikan bekal kepada calon pengantin dalam memasuki jenjang perkawinan untuk membentuk keluarga sakinah, mawadah wa rahmah, sehingga angka perceraian dan perselisihan dapat ditekan. Program ini juga diharapkan dapat mencegah perceraian dan kasus kekerasan dalam rumah tangga. Kursus Calon Pengantin dilaksanakan berdasarkan landasan hukum, seperti GBHN Tahun 1999, Sasaran Repelita VI,

UU Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan, dan UU Nomor 10 Tahun 1992 tentang Perkembangan Kependudukan

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa Suscatin berperan dalam meningkatkan kesiapan calon pengantin, baik secara fisik maupun mental (Maiseptian:2020). Kegiatan Suscatin diakui sebagai faktor penting dalam membantu calon pengantin mempersiapkan diri menjadi ibu dan orang (Hariyani:2020). Dengan peran krusialnya, Suscatin bukan hanya sekadar formalitas, melainkan merupakan investasi dalam membangun dasar yang kuat untuk keluarga yang sehat dan berkelanjutan.

Dengan memahami dan mempersiapkan aspek-aspek tersebut, calon pengantin dapat menghadapi pernikahan dengan lebih siap dan mantap, menjadikan momen spesial itu sebagai awal dari perjalanan kehidupan yang bahagia dan bermakna.

2. KAJIAN LITERATUR

Pernikahan adalah suatu akad atau perikatan untuk menghalalkan hubungan kelamin antara laki-laki dan perempuan dalam rangka mewujudkan kebahagiaan hidup berkeluarga yang diliputi rasa tenteram serta kasih sayang dengan cara yang diridhai Allah SWT (Darajat : 1995)

Nikah menurut syara' ialah: "Akad (ijab qabul) antar wali calon isteri dan mempelai laki-laki dengan ucapan-ucapan tertentu dan memenuhi rukun dan syaratnya (Hamid : 2002)

Calon pengantin (catin) adalah pasangan (laki-laki dan perempuan) yang belum mempunyai ikatan baik secara hukum agama maupun hukum negara (Mentari : 2021)

Kursus Calon Pengantin yang dikenal dengan sebutan Suscatin adalah pemberian bekal pengetahuan, pemahaman dan ketrampilan dalam waktu singkat kepada catin tentang kehidupan rumah tangga/keluarga (Bimas:2009)

Secara umum, kursus calon pengantin adalah suatu program pelatihan yang ditujukan untuk pasangan yang akan menikah. Kursus ini menyediakan berbagai pengetahuan dan keterampilan penting yang diperlukan dalam mempersiapkan pernikahan dan kehidupan berumah tangga.

Kursus calon pengantin merupakan salah satu tahap yang mesti ditempuh sebelum proses akad nikah dilaksanakan. Suscatin diselenggarakan oleh Badan Penasehatan, Pembinaan, dan Pelestarian Perkawinan (BP4) atau lembaga lain yang telah mendapat akreditasi dari Kementerian Agama.

Melalui Keputusan Menteri Agama (KMA) No.477 Tahun 2004, pemerintah mengamanatkan agar sebelum pernikahan dilangsungkan, setiap calon pengantin harus diberikan wawasan terlebih dahulu tentang arti sebuah rumah tangga melalui kursus calon pengantin atau suscatin.

Kursus calon pengantin merupakan salah satu tahap yang mesti ditempuh sebelum proses akad nikah dilaksanakan. Suscatin diselenggarakan oleh Badan Penasehatan, Pembinaan, dan Pelestarian Perkawinan (BP4) atau lembaga lain yang telah mendapat akreditasi dari Kementerian Agama (Bimas

:2002). Dengan keluarnya Surat Edaran Dirjen Bimas Islam Nomor DJ.II/PW.01/1997/2009 membuat gerak langkah suscatin semakin jelas. Lahirnya peraturan-peraturan tentang kursus calon pengantin tersebut , merupakan bentuk kepedulian nyata Pemerintah terhadap tingginya angka perceraian dan kasus KDRT (kekerasan dalam rumah tangga) di Indonesia.

Tujuan dari Kursus Calon Pengantin adalah untuk memberikan calon pengantin pengetahuan, keterampilan, dan pemahaman yang mendalam mengenai pernikahan. Dalam kursus ini, calon pengantin akan diajarkan mengenai persiapan mental dan emosional untuk menghadapi kehidupan pernikahan, pentingnya komunikasi yang baik dalam hubungan, bagaimana merencanakan keuangan keluarga yang sehat, serta cara mengatasi konflik yang mungkin timbul dalam rumah tangga.

Kursus ini juga bertujuan untuk membantu calon pengantin mempersiapkan diri secara matang sebelum memasuki kehidupan pernikahan, meningkatkan kualitas komunikasi antara pasangan, memahami pentingnya perencanaan keuangan keluarga, dan mampu mengatasi konflik dengan bijaksana dalam rumah tangga. Dengan demikian, tujuan dari Kursus Calon Pengantin adalah untuk mempersiapkan calon pengantin agar memiliki pernikahan yang bahagia, harmonis, dan berkelanjutan.

Adapun dasar hukum yang menjadi dasar pelaksanaan kursus calon pengantin (Kanwil Depag Jawa Tengah : 2000) adalah :

1. GBHN Tahun 1999.
2. 2. Sasaran Repelita VI.
3. 3. UU Nomor I Tahun 1974 tentang Perkawinan.
4. 4. UU Nomor 10 Tahun 1992 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga Sejahtera.
5. 5. Keputusan Menteri Agama Nomor 3 Tahun 1999 tentang Pembinaan Keluarga Sakinah

3. METODE PENELITIAN

Adapun jenis kajian dalam penelitian ini merupakan sebuah kajian kritis normatif dimana dalam melakukan sebuah telaah mendalam Penulis melakukan berbagai konsep analisis dengan teknik pengumpulan data literil atau berdasarkan kepustakaan, oleh karenanya sumber data atau bahan baku primer dalam penelitian ini merupakan bahan bahan referensi primer sebagaimana Undang- Undang Perkawinan dan juga KHI. Adapun Sumber data sekunder yang bersifat primer dalam kajian ini berupa berbagai literatur kajian pustaka sebagaimana sumber-sumber dari buku terverifikasi, jurnal-jurnal terverifikasi, pendapat para ulama, ataupun para ahli yang memiliki kaitan erat pada pembahasan pokok kajian pada penelitian ini.

Adapun pola analisa yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan tolak kajian dengan konsep paradigma gender dan pendekatan sosiologi hukum guna mendukung serta memperkuat ketajaman analisa dalam hal mengkaji hak serta kewajiban suami istri dalam Islam dari

perspektif keadilan gender. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pandangan mendalam tentang kesiapan pasangan yang akan menikah dari perspektif fisik, emosional, dan spiritual, serta memberikan landasan untuk pengembangan program persiapan pernikahan yang holistik.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pernikahan, sebagai suatu peristiwa sakral dalam kehidupan, membutuhkan persiapan yang matang untuk memastikan kelancaran dan keberhasilannya. Persiapan pernikahan tidak hanya sebatas pada pemilihan tanggal dan tempat, tetapi juga mencakup aspek-aspek mendalam yang memerlukan perhatian khusus. Dalam menjalani tahap persiapan ini, calon pengantin perlu mempertimbangkan beberapa aspek penting guna memastikan fondasi yang kuat untuk kehidupan pernikahan yang Bahagia. persiapan pasangan yang akan menikah secara fisik, emosional, dan spiritual melibatkan beberapa aspek penting.

Tidak hanya itu, persiapan sebelum menikah juga memainkan peran kunci dalam membentuk hubungan yang sehat dengan lingkungan sosial dan keluarga. Menjalani kedekatan dengan lingkungan sekitar dapat menjadi penopang penting dalam keberlangsungan pernikahan. Selain itu, menciptakan lingkungan yang mendukung pernikahan spiritual dapat menjadi landasan kuat untuk membangun keluarga yang bahagia dan harmonis.

Dalam dimensi fisik, persiapan melibatkan kesehatan dan kesiapan tubuh untuk menghadapi tantangan kehidupan berdua. Mental dan emosional juga menjadi fokus utama, mengingat pernikahan membawa dinamika emosional yang intens. Pasangan perlu memahami dan mengelola konflik serta merawat kesehatan mental masing-masing. Aspek spiritual juga tak boleh diabaikan, karena pernikahan tidak hanya bersifat duniawi tetapi juga memiliki dimensi rohani. Penguatan nilai-nilai spiritual dan kebersamaan dalam keyakinan dapat menjadi pilar penting untuk menghadapi perjalanan pernikahan.

Dengan demikian, persiapan sebelum menikah bukan hanya sebuah langkah rutin, melainkan investasi berharga untuk masa depan hubungan pernikahan yang langgeng dan bermakna. Dengan memperhatikan aspek-aspek ini, pasangan dapat membentuk fondasi yang kokoh, memastikan perjalanan pernikahan mereka dilalui dengan kedamaian, cinta, dan kebahagiaan.

A. Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Menikah

Berbagai faktor mempengaruhi kesiapan menikah, baik secara fisik, emosional, maupun spiritual. Berikut adalah beberapa faktor yang mempengaruhi kesiapan menikah (Taleetha : 2017):

1. Faktor komunikasi antar pasangan: Kemampuan komunikasi dan penghadapan perbedaan komunikasi antara pasangan sangat penting.

2. Faktor keuangan dan finansial: Ketidakpastian dan kemampuan ekonomi mempengaruhi kesiapan menikah.
3. Faktor kesiapan personal dan kondisional: Kesiapan pribadi meliputi kematangan emosional, kepercayaan diri, keterampilan interpersonal, dan kesehatan fisik.
4. Faktor latar belakang dan kontekstual: Faktor ini mencakup status pernikahan orang tua, dukungan dari orang tua dan mertua, usia ketika menikah, tingkat pendidikan, tingkat pendapatan dan pekerjaan, kelas sosial, dan dukungan dari teman.
5. Faktor mental dan psikologis: Kesiapan menikah juga dipengaruhi oleh faktor mental dan psikologis individu, seperti tujuan menikah sesuai dengan ajaran agama, niat menikah, dan kemampuan hubungan (Itryah : 2023)
6. Faktor biologis: Kesehatan, keturunan, dan sexual fitness mempengaruhi kesiapan menikah. (Riadi : 2022)
7. Faktor sosial dan budaya: Agama, status sosial ekonomi, dan budaya mempengaruhi kesiapan menikah (Putriani : 2019)

B. Persiapan Pasangan yang Akan Menikah secara Fisik, Emosional, dan Spiritual

1. Persiapan Fisik

Persiapan fisik sangat penting bagi pasangan yang akan menikah. Salah satu aspek yang perlu diperhatikan adalah kesehatan fisik. Pasangan harus menjaga kesehatan mereka dengan mengikuti pola hidup sehat, seperti menghindari makanan yang tidak sehat, tidur yang cukup, dan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan. Selain itu, pemenuhan nutrisi juga penting agar tubuh tetap bugar. Pasangan perlu mengonsumsi makanan bergizi dan seimbang, termasuk sayur-sayuran, buah-buahan, dan sumber protein. Selain itu, olahraga dan menjaga kondisi tubuh juga perlu diperhatikan. Pasangan dapat melakukan olahraga secara teratur untuk menjaga kebugaran tubuh serta mengatur berat badan. Persiapan fisik yang baik akan memberikan pasangan energi dan kebugaran untuk menghadapi pernikahan dan kehidupan bersama.

1.1. Kesehatan Fisik

Untuk mempersiapkan pasangan yang akan menikah secara fisik, penting bagi mereka untuk menjaga kesehatan fisik mereka. Ini melibatkan kegiatan seperti menjaga pola makan yang seimbang dan memperhatikan asupan nutrisi yang cukup. Dengan mengonsumsi makanan bergizi dan sehat, pasangan dapat memastikan tubuh mereka mendapatkan semua vitamin dan mineral yang diperlukan. Selain itu, mereka juga harus menjaga kebugaran tubuh melalui olahraga teratur. Berolahraga dapat

membantu mereka mempertahankan berat badan yang sehat, meningkatkan kekuatan dan kebugaran, serta mengurangi risiko penyakit. Penting juga bagi pasangan ini untuk menjaga kebersihan pribadi, seperti mandi secara teratur dan menjaga kebersihan gigi dan mulut. Dengan menjaga kesehatan fisik mereka, pasangan ini dapat memastikan bahwa mereka siap secara fisik untuk memulai kehidupan pernikahan mereka.

1.2. Pemenuhan Nutrisi

Pasangan yang akan menikah perlu memastikan bahwa mereka memenuhi kebutuhan nutrisi dengan baik. Nutrisi yang seimbang dan mencukupi sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kebugaran fisik mereka. Mereka harus mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral dalam proporsi yang tepat. Pasangan ini harus memperhatikan asupan makanan yang berkualitas dan menghindari makanan yang tidak sehat. Selain itu, mereka juga perlu memperhatikan jumlah kalori yang mereka konsumsi agar tetap seimbang dengan kebutuhan energi yang dibutuhkan tubuh. Dengan memperhatikan pemenuhan nutrisi ini, pasangan yang akan menikah dapat menjaga kesehatan dan stamina fisik mereka dalam persiapan untuk pernikahan mereka.

1.3. Olahraga dan Kondisi Tubuh

Untuk mempersiapkan diri secara fisik dalam menjalani kehidupan pernikahan, tidak ada salahnya jika pasangan yang akan menikah meluangkan waktu untuk berolahraga secara teratur. Olahraga dapat membantu menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bugar. Selain itu, melakukan olahraga juga merupakan cara yang efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur. Memilih olahraga yang disukai dan sesuai dengan kemampuan masing-masing pasangan sangat penting. Beberapa jenis olahraga yang bisa dipilih antara lain berjalan, berlari, bersepeda, renang, atau yoga. Selain itu, pasangan juga dapat mempertimbangkan untuk bergabung dalam program kebugaran secara bersama-sama atau mencari pelatih pribadi yang dapat membantu mereka mencapai tujuan kesehatan dan kebugaran mereka.

2. Persiapan Emosional

Persiapan Emosional
Persiapan emosional adalah langkah penting dalam menghadapi situasi atau peristiwa yang menuntut kekuatan mental dan emosional. Hal ini melibatkan pengenalan dan pengelolaan emosi, serta pembangunan ketahanan mental untuk menghadapi tekanan dan tantangan. Dengan persiapan emosional yang baik, seseorang dapat menghadapi situasi sulit dengan lebih tenang dan terkendali, serta mampu membuat keputusan yang lebih

baik. Persiapan emosional juga melibatkan pengembangan keterampilan komunikasi yang efektif, kemampuan untuk mengelola konflik, dan kemampuan untuk tetap tenang dalam situasi yang menegangkan. Dengan mempersiapkan diri secara emosional, seseorang dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan, serta meningkatkan kemampuan untuk menjaga keseimbangan mental dan emosional. Ini juga dapat membantu seseorang untuk tetap fokus dan produktif dalam menghadapi tantangan yang kompleks.

Persiapan emosional sebelum menikah sangat penting untuk memastikan kestabilan emosional setelah pernikahan. Komunikasi yang baik antara pasangan adalah kunci utama untuk membangun kepercayaan dan keintiman. Selain itu, mengelola stres dan kecemasan juga perlu dipersiapkan sejak awal. Perubahan peran dan tanggung jawab dalam pernikahan juga dapat menjadi sumber stres, oleh karena itu, pasangan perlu menghadapinya dengan bijak. Persiapan emosional yang matang akan membantu pasangan dalam menghadapi perubahan dan tantangan yang ada dalam kehidupan pernikahan.

Persiapan mental dan emosional memainkan peran kunci dalam membentuk dasar yang kokoh untuk memasuki kehidupan berumah tangga. Saat calon pengantin memasuki babak baru ini, pemahaman mendalam terhadap tanggung jawab, tuntutan, dan komitmen yang akan dihadapi menjadi landasan utama untuk membangun hubungan yang sehat dan berkelanjutan.

Persiapan mental melibatkan kematangan pikiran dan pemahaman yang realistis terhadap pernikahan. Calon pengantin perlu menyadari bahwa kehidupan berumah tangga tidak selalu berjalan mulus, dan tantangan dapat muncul. Oleh karena itu, memiliki sikap kesiapan untuk menghadapi berbagai situasi menjadi hal yang sangat penting.

Selanjutnya, aspek emosional juga memegang peranan besar. Menjaga keseimbangan emosi, mengelola stres, dan mampu berkomunikasi secara efektif menjadi keterampilan yang sangat dibutuhkan. Pemahaman terhadap diri sendiri dan pasangan, serta kemampuan untuk memberikan dukungan emosional, membentuk fondasi yang stabil untuk memperkuat ikatan pernikahan.

Dengan memahami dan mempersiapkan persiapan mental dan emosional, calon pengantin dapat meresapi setiap momen dalam pernikahan dengan lebih baik. Hal ini tidak hanya memperkuat hubungan, tetapi juga membantu pasangan mengatasi setiap rintangan yang mungkin muncul dalam perjalanan kehidupan berumah tangga. Persiapan mental sebelum menikah sangat penting untuk membangun hubungan yang sehat dan berkelanjutan. Beberapa aspek penting dalam persiapan mental sebelum menikah meliputi:

2.1. Mengenal dan Menerima Diri Sendiri

Memiliki pemahaman yang jelas tentang siapa diri Anda, keinginan, nilai-nilai, dan harapan dalam hidup akan membantu Anda mengenal diri sendiri dengan baik dan memungkinkan Anda untuk berkomunikasi secara jujur dengan pasangan tentang kebutuhan dan harapan (Hermina : 2023)

2.2 Memahami Komitmen

Pernikahan adalah janji untuk saling mendukung dan bertahan dalam suka dan duka. Memahami arti komitmen ini adalah kunci untuk menghadapi tantangan yang mungkin muncul dalam pernikahan (Hermina : 2023)

2.3 Kontrol Emosi:

Mengontrol emosi diri agar lebih stabil sebelum menikah akan membantu Anda dalam menghadapi situasi yang tidak nyaman dan mengatasi konflik yang mungkin terjadi

2.4 Komunikasi yang baik

Komunikasi yang baik sangat penting dalam persiapan pasangan yang akan menikah. Pasangan harus belajar untuk saling mendengarkan dengan baik dan saling berkomunikasi secara terbuka dan jujur. Komunikasi yang efektif akan membantu pasangan untuk memahami harapan, kebutuhan, dan keinginan satu sama lain. Mereka harus bersedia untuk mengungkapkan perasaan secara jelas dan menghindari konflik yang tidak perlu. Menyusun jadwal komunikasi reguler dan mengatur waktu khusus untuk berbicara dan mendengarkan satu sama lain juga merupakan bagian penting dari komunikasi yang baik. Dengan membangun fondasi komunikasi yang kuat sejak awal, pasangan akan dapat menghadapi perubahan dan tantangan dalam pernikahan dengan lebih baik.

2.5 Mengelola stres dan kecemasan

Mengelola stres dan kecemasan adalah langkah penting dalam persiapan yang perlu dilakukan oleh pasangan yang akan menikah. Menjalani proses perencanaan dan persiapan pernikahan dapat menyebabkan tingkat stres dan kecemasan yang tinggi. Untuk mengatasi hal ini, pasangan perlu meluangkan waktu untuk relaksasi dengan melakukan aktivitas yang menenangkan seperti meditasi, pernapasan dalam, atau yoga. Mereka juga dapat mengelola stres dengan berbicara dengan orang-orang terdekat atau mengikuti kelas atau seminar mengenai stres dan kecemasan. Selain itu, penting bagi pasangan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan stres dan kecemasan dalam persiapan pernikahan dan mencari solusi untuk mengatasinya. Memiliki pola makan yang sehat dan cukup tidur juga dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan.

Dengan mengelola stres dan kecemasan dengan baik, pasangan akan dapat menikmati proses persiapan pernikahan secara lebih baik dan memiliki kesiapan emosional yang lebih baik untuk memasuki kehidupan pernikahan.

3. Persiapan Spiritual

Persiapan sebelum menikah tidak bisa diremehkan. Persiapan yang matang akan membantu calon pasangan untuk membangun dasar yang kuat dalam hubungan pernikahan. Dengan persiapan yang cukup, pasangan dapat mengatasi tantangan yang muncul saat memasuki kehidupan pernikahan. Persiapan sebelum menikah juga membantu pasangan untuk memahami satu sama lain lebih baik, mempersiapkan mental dan emosi, mengatur keuangan, dan membangun hubungan yang mendalam secara spiritual. Selain itu, persiapan sebelum menikah juga dapat membantu pasangan untuk menjalin hubungan yang sehat dengan lingkungan sosial dan keluarga, serta menciptakan lingkungan yang mendukung pernikahan spiritual.

3.1 Membangun hubungan spiritual dengan pasangan

Membangun hubungan spiritual dengan pasangan adalah langkah penting dalam persiapan pernikahan. Salah satu cara untuk membangun hubungan spiritual adalah melalui doa bersama. Berdoa bersama pasangan dapat memperkuat ikatan spiritual antara kalian berdua, serta menciptakan keintiman yang lebih dalam. Selain itu, melibatkan diri dalam aktivitas keagamaan bersama, seperti menghadiri ibadah bersama di gereja atau masjid, juga dapat memperkuat hubungan spiritual. Diskusi tentang nilai-nilai keagamaan dan keyakinan juga penting. Melalui diskusi ini, kalian dapat memahami nilai-nilai yang saling penting bagi kalian berdua dan mencari kesamaan dalam pandangan agama. Membaca dan mempelajari buku-buku spiritual bersama juga dapat menjadi kegiatan yang memperdalam hubungan spiritual dengan pasangan.

3.2 Mendalami nilai-nilai dan keyakinan bersama

Persiapan pernikahan secara spiritual melibatkan pemahaman dan pemaduan nilai-nilai serta keyakinan yang dimiliki oleh pasangan. Mendalami nilai-nilai dan keyakinan bersama merupakan langkah penting dalam membangun fondasi yang kokoh untuk pernikahan. Pasangan perlu berkomunikasi secara terbuka dan jujur tentang nilai-nilai yang mereka anggap penting dalam kehidupan, seperti moralitas, etika, agama, dan budaya. Mempelajari dan memahami nilai-nilai dan keyakinan satu sama lain membantu pasangan untuk menemukan kesamaan serta memahami perbedaan yang ada, sehingga dapat menciptakan kerukunan dan kedamaian dalam kehidupan pernikahan mereka. Dengan mendalami nilai-nilai dan keyakinan

bersama, pasangan akan lebih siap menghadapi perbedaan, konflik, dan tantangan yang mungkin terjadi dalam pernikahan mereka.

3.3 Mendalami nilai-nilai dan keyakinan bersama

Persiapan pernikahan secara spiritual melibatkan menghadiri kelas persiapan pernikahan yang bertujuan untuk mempersiapkan pasangan yang akan menikah secara komprehensif. Kelas persiapan pernikahan ini biasanya dipimpin oleh pakar pernikahan dan melibatkan sesi diskusi, presentasi, dan latihan. Di kelas ini, pasangan akan mempelajari berbagai aspek yang relevan dengan pernikahan seperti komunikasi yang efektif, pentingnya sikap saling pengertian, cara mengatasi konflik, dan bagaimana menjaga keintiman dalam hubungan. Selain itu, kelas ini juga memberikan wawasan tentang pernikahan secara spiritual dengan mengajarkan nilai-nilai agama yang diterapkan dalam kehidupan pernikahan. Dengan menghadiri kelas persiapan pernikahan, pasangan akan lebih siap secara spiritual untuk memulai kehidupan pernikahan mereka.

3.4 Menjalin hubungan yang baik dengan keluarga masing-masing

Menjalin hubungan yang baik dengan keluarga masing-masing adalah langkah penting dalam mempersiapkan pernikahan secara spiritual. Dalam hal ini, komunikasi yang efektif dan menghormati perasaan serta pandangan keluarga menjadi kunci utama. Pasangan perlu meluangkan waktu dan energi untuk membangun kedekatan dengan keluarga masing-masing, baik dengan mengunjungi mereka secara rutin, melibatkan diri dalam aktivitas keluarga, atau melakukan pertemuan pribadi. Selain itu, membina hubungan yang harmonis dengan calon mertua juga merupakan faktor penting. Hal ini dapat dilakukan dengan mendengarkan pendapat mereka, memberi perhatian dan dukungan yang diperlukan, serta membangun rasa saling menghargai dan memahami. Dengan menjalin hubungan yang baik dengan keluarga masing-masing, pasangan dapat menciptakan ikatan yang kuat dan rasa harmoni dalam keterlibatan keluarga setelah pernikahan.

3.4 Menciptakan lingkungan yang mendukung pernikahan spiritual

Untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pernikahan spiritual, terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan. Pertama, penting untuk menciptakan ruang fisik yang nyaman dan tenang di dalam rumah. Hal ini dapat dilakukan dengan mengatur tata letak ruangan yang memungkinkan untuk beribadah dan merenung secara khusyuk. Selain itu, menciptakan lingkungan yang menginspirasi spiritual juga dapat dilakukan dengan menempatkan barang-barang yang memiliki makna spiritual,

seperti sajadah, Al-Qur'an, atau patung-patung dewa tertentu, sesuai dengan keyakinan dan agama yang dianut. Selain itu, menjaga kebersihan rumah juga menjadi bagian penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pernikahan spiritual, karena kebersihan merupakan salah satu aspek penting dalam agama dan spiritualitas. Selain merawat lingkungan fisik, penting juga untuk menciptakan lingkungan sosial yang mendukung pernikahan spiritual. Ini melibatkan menjalin hubungan yang baik dengan tetangga dan komunitas sekitar, serta berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang memiliki nilai-nilai spiritual.

C. Urgensi Kursus Calon Pengantin dalam Mempersiapkan Pasangan yang Akan Menikah secara Fisik, Emosional, dan Spiritual

Kursus calon pengantin atau bimbingan pranikah memiliki urgensi yang penting dalam mempersiapkan calon pengantin secara mental dan emosional sebelum menikah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa bimbingan pranikah dapat membantu calon pengantin memahami arti komitmen dalam pernikahan, mengontrol emosi, belajar memaafkan, dan meningkatkan pemahaman tentang kehidupan rumah tangga. Kegiatan ini memberikan bekal pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan bagi pasangan calon pengantin, termasuk persiapan fisik, emosional, dan spiritual, serta keterampilan seperti pengelolaan keuangan dan keterampilan mengasuh anak

Selain itu, Kursus Calon pengantin juga dapat membantu pasangan calon pengantin untuk mempersiapkan diri secara fisik, emosional, dan spiritual. Melalui program ini, diharapkan bahwa perceraian dan kekerasan dalam rumah tangga dapat dicegah, serta pasangan calon pengantin dapat membangun keluarga yang kokoh dan harmonis

Oleh karena itu, kursus calon pengantin memiliki urgensi yang besar dalam membantu pasangan calon pengantin mempersiapkan diri secara komprehensif untuk kehidupan pernikahan. Urgensi kursus calon pengantin dengan fokus pada aspek-aspek berikut:

1. Nilai Positif (Maṣlahah): Penelitian akan mengeksplorasi nilai positif yang terkandung dalam kursus pra nikah, sejauh mana kursus ini dapat memberikan manfaat bagi calon pengantin dan masyarakat secara umum.
2. Penguatan Hifz an-Nasl: Fokus penelitian akan difokuskan pada bagaimana kursus ini dapat memperkuat dan mendukung terwujudnya hifz an-nasl, yaitu pelestarian keturunan, dan bagaimana pengetahuan yang didapat dari kursus dapat diterapkan dalam kehidupan rumah tangga (Qadafi : 2022)
3. Perspektif Keterampilan dan Kesadaran: Penelitian akan meneliti sejauh mana kursus pra nikah memberikan bekal pengetahuan,

pemahaman, keterampilan, dan penumbuhan kesadaran kepada calon pengantin, terutama remaja usia nikah (Iskandar: 2018)

4. Persepsi dan Perilaku Calon Pengantin: Penelitian akan mencakup aspek-aspek perilaku dan persepsi calon pengantin terhadap kursus pra nikah, dengan mempertimbangkan regulasi dan peraturan yang mungkin ada (Nastangin:2021)
5. Pendidikan Pra-Nikah Perspektif Kesejahteraan Keluarga: Penelitian akan membahas urgensi pendidikan pra-nikah dalam konteks membangun keluarga sejahtera, merujuk pada perspektif tertentu seperti yang dijelaskan oleh Khoiruddin Nasution (Karimullah: 2021)

Kontribusi Kursus Pra Nikah dalam Membentuk Persepsi dan Perilaku Calon Pengantin. Selain itu, bimbingan pranikah juga dapat membantu calon pengantin dalam menghadapi situasi yang tidak nyaman dan mengatasi konflik yang mungkin terjadi dalam pernikahan. Tes kesehatan pranikah juga merupakan bagian dari persiapan sebelum menikah yang penting untuk meminimalisir risiko kesehatan pada ibu dan anak serta sebagai bentuk perencanaan dalam keluarga agar dapat membangun keluarga yang sehat dan harmonis.

D. Manfaat Kursus Calon Pengantin

Bimbingan perkawinan pranikah memiliki beragam manfaat bagi calon pengantin. Beberapa manfaatnya termasuk:

1. Menekan Angka Perceraian: Bimbingan pranikah dapat membantu menekan angka perceraian dengan memberikan pemahaman tentang psikologi keluarga dan cara mengelola konflik serta kebutuhan bersama (Sari : 2023)
2. Membangun Keluarga yang Kokoh: Melalui bimbingan ini, calon pengantin diharapkan dapat membangun keluarga yang kokoh dan memahami cara mengelola keluarga, termasuk merencanakan perkawinan dengan baik agar dapat membina keluarga yang harmonis (Samodra : 2023)
3. Dinamika Perkawinan dan Kebutuhan Keluarga: Calon pengantin diberikan pemahaman tentang dinamika perkawinan, menghadapi perubahan, serta pemenuhan kebutuhan fisik, emosional, dan spiritual dalam keluarga (Samodra : 2023)
4. Kesiapan Menikah: Bimbingan pranikah dapat meningkatkan kesiapan menikah calon pengantin dengan memberikan pemahaman dan pengetahuan tentang kehidupan rumah tangga, serta cara mengelola konflik, perceraian, dan kekerasan dalam rumah tangga

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dengan mengikuti kursus calon pengantin, pasangan akan dapat mempersiapkan diri secara lebih optimal dalam menghadapi kehidupan pernikahan. Kursus tersebut

membantu calon pengantin untuk mengembangkan mental dan emosi yang kuat, sehingga mereka dapat menghadapi segala perubahan dan tantangan yang muncul dalam kehidupan pernikahan. Selain itu, kursus juga memberikan pengetahuan tentang peran dan tanggung jawab sebagai pasangan yang saling melengkapi satu sama lain. Kursus ini juga mengajarkan calon pengantin tentang pentingnya komunikasi yang baik dalam hubungan serta keterampilan penyelesaian konflik. Dengan memahami hal-hal tersebut, pasangan akan memiliki kualitas hubungan yang lebih baik dan mampu mengurangi tingkat perceraian. Kesimpulannya, kursus calon pengantin memiliki manfaat yang signifikan dalam mempersiapkan calon pengantin secara optimal dan meningkatkan kualitas hubungan dalam pernikahan.

REFERENSI

- 'Izza, A.F. (2023). Dampak Bimbingan Perkawinan Pranikah Terhadap Kesiapan Menikah Calon Pengantin (Studi di KUA Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas). (*Skripsi yang tidak dipublikasikan*). UIN Prof. Kh. Saifuddin Zuhri Purwokerto
- Direktorat jenderal Bimbingan Masyarakat Islam dan Penyelenggaraan Haji Departemen Agama RI, *Modul Pendidikan Agama Keluarga* (Jakarta: Dirjen Bimbingan Masyarakat Islam dan Penyelenggara Haji, 2002). 94.
- Direktorat jenderal Bimbingan Masyarakat Islam dan Penyelenggaraan Haji Departemen Agama RI, *Modul Pendidikan Agama Keluarga* (Jakarta: Dirjen Bimbingan Masyarakat Islam dan Penyelenggara Haji, 2002). 94
- Kanwil Depag Provinsi Jawa Tengah, *Pembinaan Keluarga Sakinah dan Gerakan Sadar Zakat*, Semarang; 2000, hlm 2
- Muhamad Amin Suma, *Hukum Keluarga Islam di Dunia*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004, hlm. 203
- Qadafi, A. M. M. (N/A). Tinjauan Hukum Islam Terhadap Urgensi Kursus Pra Nikah. *Jurnal Qadauna, Journal UIN Alauddin*.
- Samodra, Fitriyani Puspa. (2023, 27 Juni). Kursus Calon pengantin adalah Proses Mempersiapkan Calon Pengantin, Penting Diikuti. Diakses dari <https://www.liputan6.com/hot/read/5330078/bimbingan-pranikah-adalah-proses-mempersiapkan-calon-pengantin-penting-diikuti>
- Sang Mentari. (2021, 18 November). Sosialisasi Kesehatan Reproduksi Bagi Calon Pengantin Dari Dppkbpp-Pa Kab. Buleleng. Diakses pada [http://bungkulan-buleleng.desa.id/index.php/first/artikel/222-SOSIALISASI-KESEHATAN-REPRODUKSI-BAGI-CALON-PENGANTIN-DARI-DPPKBPP-PA-KAB--BULELENG#:~:text=Calon%20pengantin%20\(catin\)%20adalah%20pasangan,hokum%20agama%20maupun%20hukum%20negara](http://bungkulan-buleleng.desa.id/index.php/first/artikel/222-SOSIALISASI-KESEHATAN-REPRODUKSI-BAGI-CALON-PENGANTIN-DARI-DPPKBPP-PA-KAB--BULELENG#:~:text=Calon%20pengantin%20(catin)%20adalah%20pasangan,hokum%20agama%20maupun%20hukum%20negara)
- Sari, Mayang (2023, 4 September). 4 Manfaat Bimbingan Pranikah Untuk Calon Pengantin. Diakses dari <https://www.bridestory.com/id/blog/4-manfaat-bimbingan-pranikah-untuk-calon-pengantin>

Zahry Hamid, Pokok-Pokok Hukum Pernikahan Islam dan Undang-Undang
Pernikahan di Indonesia, Yogyakarta: Bina Cipta,1978,hlm
Ramulyo, Moh. Idris, *Hukum Pernikahan Islam, Suatu Analisis dari Undang-
Undang No.1 Tahun 1974 dan Kompilasi Hukum Islam*, Jakarta : Bumi
Aksara,2002
Zakiah Darajat, *Ilmu Fiqh,jilid 2*, Yogyakarta: Dana Bhakti Wakaf,1995