

PERSIAPAN PRA PERNIKAHAN SEBAGAI FONDASI KEHARMONISAN KELUARGA TINJAUAN PSIKOLOGI KELUARGA BERBASIS STUDI LITERATUR

Shofiyah Shofiyah¹

Pascasarjana UIN Salatiga, Jawa Tengah 50721

Email penulis korespondensi: shofihki@gmail.com

Article History

Received: Dec 05, 2025

Revision: Dec 17, 2025

Accepted: Dec 20, 2025

Published: Dec 30, 2025

Sejarah Artikel

Diterima: 05 Des 2025

Direvisi: 17 Des 2025

Diterima: 20 Des 2025

Disetujui: 30 Des 2025

ABSTRACT

This article aims to discuss premarital preparation as the foundation for harmony in a family. Marriage is not only the union of two individuals, but also the meeting of two personalities, two values, and two life journeys. Behind the happiness of marriage lies a long process that requires emotional, mental, and spiritual readiness. This article also reviews premarital preparation as the foundation for family harmony from a family psychology perspective, focusing on four main aspects: emotional commitment, financial management, reproductive health, and readiness for pregnancy. This study uses a descriptive qualitative research method based on literature review, examining family psychology theories and research results related to premarital counseling and family health, as well as books related to both. The results of this study show that these four aspects are interrelated and form a system of balance in the household. Through the perspective of family psychology, premarital preparation can be understood as a process of developing self-awareness, empathy, and adaptability in building a stable, warm, and sustainable family relationship.

Keywords: Pre-marriage, Family Psychology, Family Harmony

ABSTRAK

Artikel ini bertujuan untuk mengulas tentang persiapan pra pernikahan sebagai fondasi keharmonisan dalam sebuah keluarga. Pernikahan bukan hanya penyatuan dua individu, tetapi juga pertemuan antara dua kepribadian, dua nilai, dan dua perjalanan hidup. Di balik kebahagiaan pernikahan, ada proses panjang yang menuntut kesiapan emosional, mental, dan spiritual. Artikel ini juga mengulas persiapan pra pernikahan sebagai fondasi keharmonisan keluarga dalam perspektif psikologi keluarga, dengan fokus pada empat aspek utama: komitmen emosional, manajemen keuangan, kesehatan reproduksi, dan kesiapan menghadapi kehamilan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dengan pendekatan kualitatif deskriptif berbasis studi literatur, menelaah teori-teori psikologi keluarga dan hasil penelitian terkait bimbingan pranikah dan kesehatan keluarga serta buku-buku yang berkaitan dengan keduanya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keempat aspek tersebut saling berhubungan dan membentuk sistem keseimbangan dalam rumah tangga. Melalui perspektif psikologi keluarga, persiapan pra pernikahan dapat dipahami sebagai proses pembentukan kesadaran diri, empati, serta kemampuan adaptasi dalam membangun hubungan dalam sebuah keluarga yang stabil, hangat, dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Pra Pernikahan, Psikologi Keluarga, Keharmonisan Keluarga

©2025; How to Cite: Shofiyah, S. (2025). PERSIAPAN PRA PERNIKAHAN SEBAGAI FONDASI KEHARMONISAN KELUARGA: TINJAUAN PSIKOLOGI KELUARGA BERBASIS STUDI LITERATUR. *JURNAL KELUARGA SEHAT SEJAHTERA*, 23(2), 362–372.
<https://doi.org/10.24114/jkss.v23i2.71027>

PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan tahap penting dalam perkembangan manusia, yang melibatkan bukan hanya aspek emosional dan sosial, tetapi juga kesiapan psikologis serta spiritual. Dari sudut pandang psikologi keluarga, pernikahan dianggap sebagai sistem yang memerlukan keseimbangan antara individu, pasangan, dan lingkungan sosial di sekitarnya. Persiapan sebelum menikah menjadi dasar utama untuk membangun hubungan yang sehat, harmonis, dan tahan lama. Kesiapan ini meliputi kemampuan memahami diri sendiri, berkomunikasi dengan baik bersama pasangan, mengatasi konflik, serta menyelaraskan nilai-nilai dan tujuan hidup bersama.

Di Indonesia, fenomena sosial menunjukkan bahwa banyak pasangan muda menghadapi tantangan besar setelah menikah. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2023) mencatat lebih dari 500.000 kasus perceraian setiap tahunnya, dengan penyebab utama seperti ketidakharmonisan, masalah ekonomi, dan kurangnya komunikasi. Data ini menunjukkan bahwa banyak pasangan memasuki pernikahan tanpa persiapan yang memadai, baik secara emosional, mental, maupun sosial. Oleh karena itu, pembahasan tentang persiapan pra-pernikahan bukanlah sekadar prosedur administratif, melainkan kebutuhan psikologis yang penting agar pernikahan dapat bertahan dalam jangka panjang.

Secara psikologis, masa sebelum menikah adalah periode transisi dari kehidupan individu menuju kehidupan berpasangan. Menurut teori Sistem Keluarga dari Bowen (1978), keluarga berfungsi sebagai sistem emosional di mana anggota-anggotanya saling memengaruhi. Jika seseorang belum matang secara emosional sebelum menikah, risiko konflik dan ketegangan dalam keluarga akan meningkat.

Karena itu, persiapan pra-pernikahan merupakan langkah penting untuk mengembangkan kemampuan mengatur emosi, empati, dan keterampilan komunikasi yang efektif.

Selain teori sistem keluarga, teori kebutuhan Maslow (1943) juga relevan untuk memahami pentingnya persiapan sebelum menikah. Dalam hierarki kebutuhan manusia, kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki (love and belongingness) serta kebutuhan akan penghargaan (esteem needs) merupakan dua aspek krusial dalam hubungan pernikahan. Jika individu belum stabil secara psikologis dalam aspek-aspek ini, hubungan pernikahan rentan mengalami ketidakseimbangan emosional dan konflik antar pribadi.

Dalam konteks agama Islam, kesiapan pra-pernikahan mendapat perhatian besar. Rasulullah SAW menekankan bahwa pernikahan adalah mitsaqan ghalizha—ikatan yang kuat dan penuh tanggung jawab. Artinya, sebelum menikah, seseorang perlu memahami makna spiritual dari komitmen tersebut, bukan hanya sebagai hubungan sosial atau biologis. Oleh karena itu, pembinaan sebelum nikah yang mencakup aspek spiritual dan psikologis sangat penting agar pasangan dapat memaknai pernikahan sebagai ibadah sekaligus sarana pengembangan diri.

Dari segi kebijakan, pemerintah Indonesia telah memperkuat program pembinaan pra-pernikahan melalui Bimbingan Perkawinan (Bimwin) yang diselenggarakan oleh Kementerian Agama. Namun, pelaksanaannya masih menghadapi hambatan, seperti durasi pelatihan yang terlalu singkat dan fokus materi yang lebih banyak pada aspek hukum agama daripada psikologis dan emosional. Padahal, penelitian terkini menunjukkan bahwa keberhasilan pernikahan sangat bergantung pada kesiapan psikologis calon pasangan. Studi oleh Rahmawati dan Siregar (2021) menemukan bahwa pasangan

yang mengikuti pelatihan pra-pernikahan dengan pendekatan psikologis memiliki tingkat kepuasan pernikahan yang lebih tinggi dibandingkan yang tidak mengikutinya.

Selain itu, faktor budaya juga memainkan peran dalam menentukan kesiapan pra-pernikahan. Masyarakat Indonesia, yang bersifat kolektivistik, sering kali memandang pernikahan sebagai kewajiban sosial, bukan pilihan pribadi yang didasari kesiapan mental. Tekanan sosial untuk menikah muda, pandangan patriarkal, serta ekspektasi dari keluarga besar dapat memengaruhi kesiapan psikologis individu. Akibatnya, banyak pasangan menikah bukan karena siap secara pribadi, melainkan karena tekanan luar. Hal ini meningkatkan risiko masalah dalam pernikahan, seperti komunikasi yang buruk, kekerasan dalam rumah tangga, hingga perceraian dini.

Dari berbagai perspektif tersebut, jelas bahwa persiapan pra-pernikahan bukanlah sekadar formalitas, melainkan proses penting yang mencakup kesiapan emosional, kognitif, dan sosial. Pendekatan psikologi keluarga memberikan kerangka teoritis untuk memahami dinamika hubungan pasangan dan cara mengatasi tantangan dalam kehidupan pernikahan. Melalui pendekatan ini, kesiapan pra-pernikahan tidak hanya dinilai dari aspek ekonomi atau fisik, tetapi juga dari keseimbangan emosional, kedewasaan berpikir, dan kemampuan membangun relasi yang sehat.

Penelitian ini fokus pada analisis empat aspek utama dalam persiapan prapernikahan yang menjadi landasan keharmonisan keluarga, yaitu komitmen pernikahan, manajemen keuangan, kesehatan reproduksi, dan kesiapan kehamilan. Keempat aspek ini dipilih karena mencerminkan dimensi psikologis dan praktis yang saling terkait dalam membentuk keluarga yang sejahtera. Kajian ini akan menjelaskan bagaimana masing-masing aspek

berkontribusi dalam menjaga stabilitas emosional dan sosial pasangan suami istri, serta bagaimana pendekatan psikologi keluarga dapat menawarkan solusi terhadap berbagai masalah pra-pernikahan yang muncul di masyarakat.

Idealnya, pernikahan menjadi sarana untuk membangun keluarga yang *sakiinah, mawaddah, warohmah* (Jazil, 2020). Namun kenyataannya, banyak pasangan yang menghadapi kesulitan ketika memasuki kehidupan rumah tangga. Salah satu aspek penting dalam pra pernikahan adalah komitmen. Komitmen bukan hanya sekadar janji untuk hidup bersama, tetapi juga mencakup kesungguhan untuk saling mendukung, menghargai, dan menjaga hubungan dalam kondisi apapun (Pardede, 2023). Lemahnya komitmen sering menjadi pemicu renggangnya hubungan, bahkan berakhiran pada perceraian. Oleh karena itu, calon pasangan suami istri perlu memahami arti komitmen sebagai pondasi utama dalam membangun hubungan yang harmonis dan berkelanjutan (Hamidah et al., 2023).

Selain komitmen, manajemen keuangan juga merupakan faktor yang sangat menentukan keharmonisan rumah tangga. Konflik mengenai keuangan menjadi salah satu pemicu perselisihan dalam pernikahan (Arisandy, 2024). Banyak pasangan belum memiliki keterampilan dalam mengelola pendapatan, menabung, maupun merencanakan kebutuhan jangka panjang. Tanpa adanya keterbukaan dan kerja sama dalam mengatur keuangan, pernikahan rentan menghadapi permasalahan yang berujung pada krisis rumah tangga (Prayogi, 2024). Dengan demikian, pemahaman tentang manajemen keuangan sejak sebelum menikah menjadi kebutuhan yang tidak bisa diabaikan.

Aspek lain yang juga penting adalah kesiapan menghadapi kehamilan serta kesadaran akan kesehatan reproduksi. kehamilan dan kesehatan reproduksi

merupakan aspek yang memerlukan pemahaman sejak dini. Kehamilan menuntut kesiapan fisik, mental, dan finansial, sementara kesehatan reproduksi penting untuk menjamin keberlangsungan generasi yang sehat dan berkualitas (Oklaini dkk, 2022). Masalah yang muncul pada dua aspek ini seringkali berimbang pada keharmonisan keluarga jika tidak dipersiapkan dengan baik.

Pemilihan empat aspek ini bukan tanpa alasan, antara lain:

1. Komitmen merupakan dasar emosional yang mengikat pasangan agar tetap setia dan tangguh menghadapi tantangan kehidupan bersama.
2. Manajemen keuangan penting karena kestabilan ekonomi berpengaruh langsung terhadap kesejahteraan dan kepuasan pernikahan.
3. Kesiapan menghadapi kehamilan berkaitan dengan kesiapan mental, fisik, dan finansial dalam menghadapi peran sebagai orang tua.
4. Kesehatan reproduksi menentukan kualitas keturunan dan kesejahteraan biologis pasangan.

Keempat aspek ini merepresentasikan keseimbangan psikologis dan sosial yang dibutuhkan dalam membangun keluarga harmonis. Oleh karena itu, penelitian ini menelaah bagaimana keempat aspek tersebut menjadi dasar terciptanya keharmonisan keluarga dalam perspektif psikologi keluarga, di mana hubungan antar pasangan dipandang sebagai sistem dinamis yang saling memengaruhi satu sama lain. Dan penelitian ini juga diharapkan dapat memperdalam pemahaman tentang pentingnya persiapan pra-pernikahan dalam konteks psikologi keluarga, sekaligus memberikan kontribusi praktis bagi lembaga bimbingan pra-pernikahan, konselor, dan masyarakat umum dalam menciptakan keluarga yang harmonis dan tahan terhadap dinamika kehidupan modern.

METODE

Artikel ini disusun menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi literatur (*library research*). Penulis menelaah berbagai sumber akademik seperti jurnal, buku, dan laporan penelitian yang berkaitan dengan topik psikologi keluarga, kesehatan reproduksi, dan bimbingan pranikah. Data yang diperoleh dianalisis melalui teknik *content analysis* untuk menemukan pola keterkaitan antara empat aspek utama seperti komitmen pernikahan, manajemen keuangan, kesehatan reproduksi, dan kesiapan menghadapi kehamilan dalam menciptakan keharmonisan keluarga. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan pemahaman mendalam terhadap dinamika emosional dan sosial pasangan tanpa harus melibatkan data kuantitatif, sehingga hasilnya lebih bersifat reflektif dan kontekstual.

TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Pernikahan sejatinya bukan akhir dari perjalanan cinta, melainkan awal dari perjalanan dua jiwa yang sedang belajar menjadi satu. Ia adalah proses panjang yang mengajarkan tentang kompromi, komunikasi, dan pertumbuhan. Dalam pandangan psikologi keluarga, rumah tangga dipahami sebagai sistem emosional yang saling memengaruhi. Ketika satu bagian mengalami perubahan, seluruh sistem pun beradaptasi. Karena itu, keberhasilan pernikahan tidak hanya ditentukan oleh besar kecilnya cinta, tetapi juga oleh seberapa siap dua orang membangun keseimbangan bersama.

Persiapan pra pernikahan bukan sekadar mengikuti bimbingan formal atau memahami tata cara akad, melainkan proses mendalam untuk mengenali diri dan pasangan. Ia mencakup kesiapan mental, emosional, sosial, ekonomi, dan biologis. Dalam konteks psikologi keluarga, ada empat pilar yang menjadi fondasi utama untuk membangun keluarga yang harmonis: komitmen emosional, manajemen keuangan, kesehatan reproduksi, dan kesiapan menghadapi kehamilan. Keempat aspek ini tidak berdiri sendiri, melainkan saling terjalin membentuk sistem yang hidup.

a. Komitmen Pernikahan

Cinta memang mengawali pertemuan dua hati, tetapi komitmenlah yang menjaga hubungan tetap bertahan. Komitmen bukan sekadar janji, melainkan kesediaan untuk terus memilih pasangan yang sama di setiap fase kehidupan. Komitmen adalah pengaruh untuk membuat pernikahan bertahan lama dan membuat pernikahan bahagia (Adyani & Wulandari, 2023). Pasangan yang memiliki komitmen mendalam tidak menolak konflik, tetapi menjadikannya ruang untuk memahami satu sama lain. Di sinilah psikologi keluarga berperan yakni mengajarkan bahwa cinta yang dewasa bukanlah cinta yang tanpa masalah, melainkan cinta yang mampu tumbuh melalui masalah (Pardede, 2023).

Komitmen dalam hubungan pernikahan memiliki pengaruh pada kepuasan suatu hubungan pernikahan, dimana komitmen ini memiliki peranan sebagai komponen secara kognitif pada tahap awal hubungan untuk menjalin cinta dengan pasangan, maka semakin seseorang memiliki komitmen yang kuat dalam suatu hubungan sehingga akan semakin besar juga kepuasan yang bisa diterima (Hamidah et al., 2023).

Hal yang menjadi penyebab terjadinya perceraian adalah pasangan tidak memiliki tiga jenis komitmen perkawinan. Tiga komitmen perkawinan itu adalah komitmen moral, komitmen personal, dan komitmen struktural. Tidak adanya komitmen perkawinan atau hanya dimilikinya satu komitmen perkawinan oleh pasangan dan kurangnya mengerti tujuan perkawinan itu sendiri adalah yang menyebabkan perceraian begitu mudah terjadi. Komitmen perkawinan

juga tidaklah cukup hanya datang dan dimiliki oleh satu pihak saja, tetapi komitmen harus datang dan dibangun bersama oleh kedua belah pihak pasangan.

Komitmen mengharuskan adanya tanggung jawab, kepercayaan, dan kesetiaan. Di Indonesia yang religius, komitmen pernikahan juga dipandang sebagai ikatan spiritual, seperti yang disebutkan dalam Al-Qur'an sebagai *mitsaqan ghalidzan* atau perjanjian kuat yang tak boleh dilanggar. Ini berarti komitmen tidak hanya psikologis, tapi juga moral dan spiritual. Orang yang matang emosi dan bisa mengatur diri sendiri lebih siap menjaga komitmen. Sebaliknya, pasangan yang menikah karena emosi sesaat sering kesulitan beradaptasi dengan kenyataan rumah tangga.

Dalam psikologi keluarga, komitmen juga dipengaruhi oleh kepribadian dan pengalaman masa lalu. Seseorang dengan pola ikatan aman sejak kecil biasanya lebih baik membangun komitmen jangka panjang, sedangkan yang cemas atau menghindar sering sulit mempercayai pasangan. Karena itu, bimbingan pra-pernikahan sebaiknya termasuk penilaian psikologis untuk menilai kesiapan emosi dan gaya ikatan calon pasangan.

Selain kepribadian, komunikasi antarpribadi adalah kunci mempertahankan komitmen. Gottman menunjukkan bahwa pasangan yang berkomunikasi dengan empati dan saling mendengarkan punya hubungan lebih stabil. Komunikasi terbuka memungkinkan mereka menyampaikan kebutuhan tanpa saling menyalahkan. Dalam hal ini, bimbingan pra-pernikahan harus mengajarkan keterampilan komunikasi tegas, empati, dan

penyelesaian konflik untuk memperkuat komitmen jangka panjang.

Dalam Islam, komitmen bukan hanya niat awal, tapi juga dalam menjaga rumah tangga saat ada cobaan. Rasulullah SAW menunjukkan pentingnya sabar, sayang, dan saling hormat antara suami istri. Jadi, kesiapan komitmen meliputi dimensi spiritual dan moral selain psikologis. Dan ketika semua komitmen terintegrasi serta dapat selalu menjaga dan memelihara komitmen itu dengan baik, maka dapat mencapai sebuah mahligai perkawinan yang *sakiinah, mawaddah warohmah* (Suroso, Untung & Meilan Arsanti, 2023).

b. Manajemen Keuangan

Manajemen keuangan adalah faktor penting untuk kelangsungan rumah tangga. Namun, hubungan yang sehat juga membutuhkan pijakan realitas. Manajemen keuangan menjadi bentuk nyata dari kerja sama dan tanggung jawab emosional. Dalam psikologi keluarga, cara pasangan mengatur keuangan mencerminkan tingkat keterbukaan, komunikasi, dan rasa percaya. Uang tidak hanya sekadar alat ekonomi, tetapi simbol keseimbangan sosial dan spiritual. Bahkan banyak studi menunjukkan bahwa masalah ekonomi jadi penyebab utama ketegangan dan perceraian. Dari perspektif psikologi keluarga, pengelolaan keuangan bukan hanya tentang kemampuan ekonomi, tapi juga cerminan komunikasi, kepercayaan, dan nilai bersama dalam hubungan.

Teori Pengelolaan Sumber Daya Keluarga menjelaskan bahwa kesejahteraan keluarga tak hanya tergantung pendapatan, tapi cara mengatur sumber daya seperti uang, waktu, dan energi. Pasangan dengan rencana keuangan bersama lebih mudah capai stabilitas emosi karena

punya arah dan tanggung jawab sama. Sebaliknya, peran finansial yang tak jelas sering bikin konflik tersembunyi.

Pengelolaan keuangan yang baik dan benar akan meminimalisir permasalahan rumah tangga yang bersumber dari permasalahan ekonomi (Nelsy Arisandy et al, 2024). Oleh karena itu, perlu upaya untuk lebih memahami dinamika keuangan rumah tangga dalam menentukan strategi peningkatan kesehatan keuangan rumah tangga (Theda Renanita & Rahmat Hidayat, 2023). Mengatur keuangan keluarga adalah hal utama yang perlu dilakukan demi kelangsungan hidup bersama pasangan. Namun, setiap keluarga pasti memiliki cara yang berbeda-beda dalam melakukan manajemen keuangan rumah tangganya. Salah satu prinsip dalam mengatur keuangan yang bisa kita gunakan adalah manajemen keuangan rumah tangga menurut islam atau yang sering disebut dengan manajemen keuangan secara syariah (Ulfah Haldha Turniawan, 2023).

Ketika keuangan dikelola dengan jujur dan transparan, rasa aman tumbuh; sebaliknya, rahasia keuangan sering menjadi pemicu krisis kepercayaan. Prinsip ini sejalan dengan *Structural Functional Theory*, yang menegaskan pentingnya pembagian peran dalam menjaga kestabilan sistem keluarga. Dalam nilai Islam, pengelolaan keuangan pun dipandang sebagai ibadah: mencari rezeki halal, berbagi dengan sesama, dan bersyukur atas yang dimiliki. Semua ini menciptakan ketenangan batin yang merupakan bentuk nyata dari *spiritual balance* dalam kehidupan rumah tangga.

Di Indonesia, peran gender masih kuat dalam pengelolaan keuangan. Banyak keluarga masih anggap suami sebagai pencari nafkah utama, istri yang atur pengeluaran.

Tapi di keluarga modern, pembagian tanggung jawab lebih fleksibel. Kolaborasi dan transparansi keuangan antara suami istri penting agar tak ada salah paham atau rasa tak adil. Secara psikologis, keterbukaan finansial memperkuat kepercayaan dan kepuasan pernikahan. Menemukan pasangan dengan komunikasi finansial terbuka punya kebahagiaan dan keintiman lebih tinggi. Dalam Islam, ada prinsip keberkahan dalam harta. Jadi, manajemen keuangan keluarga bukan cuma efisiensi ekonomi, tapi juga kejujuran, keadilan, dan tanggung jawab sosial.

Program edukasi pra-pernikahan perlu tambah modul literasi keuangan keluarga agar calon pasangan paham pentingnya rencana jangka panjang. Ini bisa termasuk buat anggaran bersama, tabungan, kelola utang, sampai investasi sosial seperti zakat dan sedekah. Dengan begitu, pasangan tak hanya siap hadapi kebutuhan finansial, tapi juga siap secara psikologis dalam berbagi peran dan tanggung jawab.

c. Kesehatan reproduksi

Selain kestabilan emosional dan finansial, aspek biologis juga penting dalam menjaga keharmonisan keluarga. Kesehatan reproduksi sering kali dipandang tabu, padahal ia adalah bagian fundamental dari keseimbangan hubungan. Kesehatan reproduksi penting dalam kesiapan pernikahan karena berkaitan dengan kelangsungan generasi dan kesejahteraan pasangan. Dalam psikologi keluarga, kesadaran reproduksi berarti memahami dan menghormati tubuh sendiri serta tubuh pasangan. Hubungan fisik yang sehat bukan hanya tentang kebutuhan biologis, tetapi ekspresi kasih sayang yang paling tulus. Pengetahuan

reproduksi yang baik membantu pasangan merencanakan keturunan secara bertanggung jawab, menghindari risiko penyakit, dan menciptakan keintiman yang penuh penghormatan.

Penyuluhan kesehatan reproduksi pada calon pengantin sangat penting karena dengan penyuluhan tersebut dapat mendeteksi gangguan kesehatan reproduksi pada pasangannya. Dampak positif dari penyuluhan kesehatan reproduksi pada calon pengantin yaitu dapat menambah wawasan pada calon pengantin seperti dalam memutuskan jumlah anak yang akan dilahirkan nantinya, jarak melahirkan anak. Selain itu calon pengantin juga akan mendapatkan informasi lengkap mengenai tindakan medis yang harus dilakukan terhadap masalah kesehatan reproduksi (Adyani & Wulandari, 2023). Dengan demikian, menjaga kesehatan reproduksi bukan hanya menjaga tubuh, tetapi menjaga makna cinta agar tetap sehat dan beradab.

Kesiapan reproduksi juga termasuk paham risiko kesehatan, kontrasepsi, dan tanggung jawab jaga kebersihan serta kesehatan pasangan. Secara psikologis, pasangan yang paham kondisi biologis dan emosi satu sama lain lebih mampu bangun hubungan intim memuaskan dan saling hormat. Ini juga pengaruh kepuasan pernikahan keseluruhan.

Dari sisi spiritual, Islam dorong pemahaman sehat hubungan suami istri sebagai ibadah dan kasih sayang. Nabi Muhammad SAW ajarkan hubungan seksual bukan cuma biologis, tapi perkuat ikatan emosi dan cinta. Jadi, kesiapan reproduksi dalam Islam termasuk sadar tanggung jawab moral dan etika terhadap pasangan.

Program edukasi kesehatan reproduksi sebaiknya integratif dengan pendekatan psikologis dan spiritual. Misal, bimbingan pra-pernikahan libat tenaga kesehatan dan konselor keluarga untuk pemahaman menyeluruh biologis dan psikologis hubungan seksual. Dengan begitu, calon pasangan bangun kehidupan pernikahan sehat, harmonis, bebas takut atau tabu.

d. Kesiapan Kehamilan

Langkah selanjutnya adalah kesiapan menghadapi kehamilan, fase penting yang menandai perubahan besar dalam struktur keluarga. Calon pengantin yang akan menikah adalah cikal bakal terbentuknya sebuah keluarga, sehingga sebelum menikah calon pengantin perlu mempersiapkan kondisi kesehatannya agar dapat menjalankan kehamilan sehat sehingga dapat melahirkan generasi penerus yang sehat dan menciptakan keluarga yang sehat, sejahtera, dan berkualitas (Hasanah et al., 2022).

Pemeriksaan pra-nikah merupakan serangkaian uji yang dirancang untuk mendeteksi adanya masalah kesehatan saat ini atau potensi masalah kesehatan yang mungkin timbul di masa depan saat pasangan hamil dan memiliki anak, dikarenakan masih banyak masalah komplikasi saat masa kehamilan dan persalinan (Ekowati, Windayanti, Sutarti, & Fitrianingtyas, 2024).

Kehamilan tidak hanya mengubah tubuh, tetapi juga emosi dan peran sosial pasangan. Masa kehamilan merupakan periode penyesuaian psikologis menuju peran baru sebagai orang tua. Calon ibu yang sudah mempunyai banyak bekal sumber informasi mengenai kehamilan yang baik tentunya akan merasa lebih tenang dan menikmati masa kehamilannya serta menganggap bahwa semua perubahan yang terjadi

masih dalam fase normal (Mariyana, Oktiningrum, & Harjanti, 2022).

Pasangan yang matang secara emosional akan menjadikan kehamilan sebagai proyek bersama meliputi berbagi perasaan, harapan maupun tanggung jawab. Dukungan emosional suami dapat menurunkan stres ibu, sementara kesiapan mental istri memperkuat stabilitas hubungan. Dengan saling pengertian, pasangan belajar menjadi tim yang saling menopang. Maka, kesiapan kehamilan sejatinya bukan hanya tentang menanti kelahiran anak, tetapi juga menyambut lahirnya versi terbaik dari diri mereka sendiri sebagai orang tua.

Kehamilan adalah transisi besar dalam keluarga. Dari psikologi perkembangan, ini bukan cuma perubahan biologis, tapi adaptasi emosi dan sosial bagi pasangan. Belsky (1984) bilang masa jadi orang tua sering krisis karena perubahan peran, tanggung jawab, dan ekspektasi.

Kesiapan hadapi kehamilan butuh keseimbangan fisik dan mental. Banyak pasangan muda tak paham stres kehamilan bisa dampak perkembangan janin. Dunkel Schetter dan Tanner (2012) tunjukkan dukungan emosi pasangan efek signifikan pada kesejahteraan psikologis ibu hamil dan kesehatan bayi. Jadi, rencana kehamilan matang jadi bagian persiapan pra-pernikahan.

Dari psikologi keluarga, strategi coping penting hadapi perubahan kehamilan. Pasangan dengan kemampuan hadapi stres adaptif lebih mudah sesuaikan peran baru sebagai orang tua. Dalam Islam, kehamilan amanah jaga dengan kasih sayang dan tanggung jawab. Dukungan spiritual seperti doa, komunikasi positif, saling hormat tingkatkan ketenangan psikologis masa kehamilan.

Selain emosi, kesiapan finansial dan sosial penting. Rencana dana lahiran, asuh anak, kelola waktu pasca lahir perlu direncanakan bersama agar tak tekanan psikologis. Edukasi pra-pernikahan sebaiknya bekali kesiapan parenting baik dari segi psikologis, moral, sosial.

Kesiapan kehamilan cerminkan kedewasaan psikologis pasangan. Kalau mampu hadapi perubahan peran dengan komunikasi terbuka, empati, dukungan timbal balik, transisi jadi orang tua lebih stabil. Ini kenapa bahas kehamilan tak boleh pisah dari persiapan pra-pernikahan menyeluruh.

Keempat aspek tersebut saling terhubung dan membentuk keterpaduan sistem keluarga yang utuh. Keluarga diibaratkan seperti organisme hidup di mana setiap bagian saling memengaruhi. Komitmen menjadi jantung emosional, keuangan sebagai aliran stabilitas sosial, kesehatan reproduksi sebagai keseimbangan biologis, dan kesiapan kehamilan sebagai transformasi spiritual yang menjaga keberlangsungan keluarga. Ketika satu aspek terganggu, seluruh sistem ikut bergetar: tekanan ekonomi dapat memicu konflik emosional, kurangnya pengetahuan reproduksi bisa menimbulkan stres, dan lemahnya komitmen dapat menggoyahkan stabilitas keluarga. Karena itu, psikologi keluarga menekankan pentingnya keseimbangan relasional yang tercipta dari komunikasi, empati, dan tanggung jawab bersama.

Keluarga yang harmonis bukanlah keluarga tanpa masalah, tetapi keluarga yang mampu menyesuaikan diri terhadap masalah tanpa kehilangan arah. Persiapan pra pernikahan yang menyentuh keempat aspek ini bukan hanya latihan menjelang pernikahan, tetapi proses membangun ekosistem cinta yang berakar pada kesadaran, keseimbangan, dan nilai-nilai spiritual.

Keluarga seperti ini tidak hanya bertahan, tetapi juga bertumbuh dengan menjadi ruang aman untuk saling belajar dan menyembuhkan.

Dalam sistem keluarga sehat, stabilitas hubungan tak bisa cuma satu aspek. Komitmen tanpa ekonomi melemah harmoni, stabilitas finansial tanpa emosi bikin relasi kosong. Jadi, keberhasilan keluarga tergantung keseimbangan spiritual, psikologis, sosial, ekonomi. Dari kebijakan sosial, kajian ini tegaskan perlu pendekatan integratif bimbingan pra-pernikahan di Indonesia. Program ideal tak cuma hukum agama, tapi edukasi psikologis dan keterampilan rumah tangga. Kolaborasi lembaga agama, psikolog, tenaga kesehatan hasilkan model holistik. Dengan begitu, calon pasangan tak cuma siap nikah, tapi bangun keluarga adaptif, tangguh, orientasi kesejahteraan jangka panjang.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dalam makalah ini, maka dapat disimpulkan bahwa persiapan pra pernikahan merupakan tahap krusial yang menentukan kualitas dan keberlangsungan kehidupan rumah tangga. Komitmen menjadi pilar utama yang harus dijaga oleh kedua belah pihak, tidak hanya dalam bentuk kesediaan untuk bersama, tetapi juga dalam kesungguhan untuk saling menghargai, menjaga komunikasi, dan menghadapi setiap tantangan bersama. Di samping itu, manajemen keuangan keluarga memiliki peran yang sangat vital karena kestabilan finansial terbukti mampu meminimalisir konflik serta meningkatkan kesejahteraan rumah tangga. Kesiapan menghadapi kehamilan juga menuntut pasangan untuk memiliki pemahaman mendalam mengenai aspek fisik, psikologis, dan finansial, sehingga proses kehamilan dan persalinan dapat berjalan dengan sehat dan aman bagi ibu maupun anak. Lebih lanjut, pemahaman mengenai kesehatan reproduksi

tidak hanya penting untuk merencanakan keturunan, tetapi juga sebagai upaya menjaga kualitas hidup dan mencegah risiko penyakit yang dapat mengganggu keharmonisan keluarga. Dengan demikian, pasangan yang mampu mempersiapkan diri secara komprehensif melalui komitmen, pengelolaan keuangan yang baik, kesiapan kehamilan, serta kesadaran terhadap kesehatan reproduksi akan lebih siap menghadapi dinamika rumah tangga, membangun keluarga yang kokoh, dan mewujudkan tujuan pernikahan yang sakinah, mawaddah, dan rahmah.

REFERENCES

- Adyani, K., & Wulandari, C. L. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Calon Pengantin dalam Kesiapan Pernikahan. *Jurnal Health Sains*.
<https://doi.org/10.46799/jhs.v4i1.787>
- Arisandy, N. (2024). Measurement of Islamic Financial Literacy In Islamic Family Financial Management: Literature Review. *Jurnal al-Iqtisad*.
- Ayu Rahayu. (2023). *Kesehatan Reproduksi*. Bekasi: Pustaka Taman Ilmu.
- Diyan Lestari. (2020). *Manajemen Keuangan Pribadi Cerdas Mengelola Keuangan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Ekayanti dkk. (2022). *Seputar Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Ekowati, H., Windayanti, H., Sutarti, S., & Fitrianingtyas, D. (2024). Literature Review : Skrining Pranikah Calon Pengantin terhadap Kesehatan Reproduksi dan Penyakit Genetika. *Prosiding Seminar Nasional dan call for kebidanan*.
- Feri Ahmadi. (2019). *Kehamilan, Janin dan Nutrisi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hamidah, W., Mariyanti, S., & Kristiyanti, V. (2023). Kekuatan Komitmen Pernikahan. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*.
- Hanafi, B. C. (2024). *Manajemen Keuangan Keluarga*. Surabaya: CV. Garuda Mas Sejahtera.
- Hasanah, W. K., dkk. (2022). Analisis Pelaksanaan Edukasi Pranikah Terkait Kesehatan Reproduksi Pada Pasangan Calon Pengantin Muslim (Narrative Literature Review). *Hearty: Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
<http://ejurnal.uika-bogor.ac.id/index.php/Hearty/issue/archive>
- Jazil, A. (2020). Eksistensi Bimbingan Perkawinan Pranikah di Wilayah Kecamatan Ujung Tanah Kota Makassar. *Al-Mizan*.
<https://doi.org/10.30603/am.v16i1.1405>
- Mariyana, W., Oktiningrum, M., & Harjanti, A. I. (2022). Literature Review : Hubungan Pegetahuan Calon Pengantin Putri dengan Persiapan Kehamilan. *Prosiding Seminar Nasional dan call for kebidanan*.
- Mukhlisin, M. dan L. T. (2020). *Seri Keuangan Keluarga Sakinah: Tujuh Prinsip Pendapatan*. Jakarta: Tazkia Press.
- Oklaini, S.T. dkk. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Kehamilan Pranikah Pada Ibu yang Menikah Usia Muda di Kecamatan Muara Pinang. *CHMK Midwifery Scientific Journal*.
- Pardede, S. (2023). Isu Perkawinan : Tujuan , Komitmen , dan Komunikasi. *Journal of Academia Perspectives*.
<https://doi.org/10.30998/jap.v3i2.1788>
- Prayogi, O. (2024). Peran Kritis Manajemen Keuangan Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga : Sebuah Tinjauan Literatur. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*.

Renanita, T. & Hidayat, R. (2023). Kesehatan Keuangan Rumah Tangga Di Asia Tenggara: Telaah Cakupan Terhadap Literatur. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konseling*.
<http://dx.doi.org/10.24156/jikk.2023.16.2.171>

Rizka Ayu. (2024). *Pengelolaan Keuangan Keluarga: Panduan untuk Mengelola Uang Bersama dalam Hubungan yang Sehat*. Surabaya: CV Garuda Mas Sejahtera.

Sari, C. K. & Sari, K. C. (2024). Edukasi Persiapan Pra Nikah Sebagai Upaya Kehamilan Sehat Untuk Mencegah Stunting. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*.
<https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i7.15501>

Suroso, U. & Arsanti, M. Perceraian dan Perkembangan Psikologis Anak: Analisis Tematis Temuan Tinjauan Literatur. *Legitima: Jurnal Hukum Keluarga*.
<https://doi.org/10.33367/legitima.v3i1>

Tim Redaksi. (2020). *Seri Ayah Bunda: Siap Jadi Ayah Bunda-Persiapkan Kehamilan!* Jakarta Selatan: PT Aspirasi Pemuda.

Turniawan, U. H. (2023). *Manajemen Keuangan Rumah Tangga Islami*. Depok: Raih Asa Sukses.