

## Detak Jantung Cinta Halal: Kajian Hukum Kesehatan Mental Pasangan Muda Dalam Bimbingan Syariah

Devi Fahwi Kurniastuti, Trias Pangesti, Yessa Ayu Agista, Aris Prio Agus Santoso

<sup>1</sup> Universitas Duta Bangsa Surakarta, Email: [devifahwikurniastuti@gmail.com](mailto:devifahwikurniastuti@gmail.com)

<sup>2</sup> Universitas Duta Bangsa Surakarta, Email: [triaspangesti77@gmail.com](mailto:triaspangesti77@gmail.com)

<sup>3</sup> Universitas Duta Bangsa Surakarta, Email: [yessaagista385@gmail.com](mailto:yessaagista385@gmail.com)

<sup>4</sup> Universitas Duta Bangsa Surakarta, Email: [arisprio\\_santoso@udb.ac.id](mailto:arisprio_santoso@udb.ac.id)

ARTICLE INFO	ABSTRACT
<p><b>Article History</b></p> <p>Received: Revised: Published:</p> <p><b>Keywords</b> Young marriage, Mental health, Sharia guidance, Health law</p>	<p><i>The phenomenon of young marriage in Indonesia poses various challenges, especially related to the mental readiness and psychological health of young couples in building a harmonious household. This study aims to analyze the mental health conditions of young couples in the context of marriage, examine the role of positive law and Islamic law, and provide the effectiveness of sharia guidance as an effort to support mental health and household harmony. The research method used is qualitative with a normative legal approach and literature study. The results of the study indicate that the mental unpreparedness of young couples often causes stress, conflict, and mental health disorders that have a negative impact on family harmony. Positive legal regulations and sharia principles regulate the age limit for marriage and emphasize the importance of mental readiness as a valid requirement for marriage. Sharia guidance has been proven effective in improving mental readiness, communication skills, conflict management, and spiritual strengthening of young couples, so that they can strengthen mental resilience and create a household that is sakinah, mawaddah, and rahmah. This study recommends the development of a comprehensive sharia guidance program as an integral part of marriage preparation and assistance in Indonesia.</i></p>

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
<p><b>Riwayat Artikel</b></p> <p>Diterima: Direvisi: Dipublikasikan:</p> <p><b>Kata Kunci</b> Pernikahan muda, kesehatan mental, bimbingan syariah, hukum kesehatan.</p>	<p>Fenomena pernikahan muda di Indonesia menimbulkan berbagai tantangan, terutama terkait kesiapan mental dan kesehatan psikologis pasangan muda dalam membangun rumah tangga yang harmonis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi kesehatan mental pasangan muda dalam konteks pernikahan, mengkaji peran hukum positif dan hukum Islam, serta mengevaluasi efektivitas bimbingan syariah sebagai upaya mendukung kesehatan mental dan keharmonisan rumah tangga. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan hukum normatif dan studi kepustakaan. Hasil kajian menunjukkan bahwa ketidaksiapan mental pasangan muda seringkali menyebabkan stres, konflik, dan gangguan kesehatan mental yang berdampak negatif pada keharmonisan keluarga. Regulasi hukum positif dan prinsip syariah mengatur batas usia pernikahan dan menekankan pentingnya kesiapan mental sebagai syarat sah pernikahan. Bimbingan syariah terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan mental, keterampilan komunikasi, manajemen konflik, dan penguatan spiritual pasangan muda, sehingga mampu memperkuat ketahanan mental dan menciptakan rumah tangga yang sakinah, mawaddah, dan rahmah. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan program bimbingan syariah yang komprehensif sebagai bagian integral dari persiapan dan pendampingan pernikahan di Indonesia</p>

### A. Pendahuluan

Fenomena pernikahan muda di Indonesia merupakan isu sosial yang mendapat perhatian serius dari berbagai kalangan, baik akademisi, praktisi hukum, maupun tokoh agama. Banyak pasangan yang menikah pada usia yang relatif dini, seringkali sebelum mereka benar-benar siap secara psikologis, emosional, dan sosial. Kondisi ini menimbulkan tantangan besar dalam menjaga kesehatan mental pasangan muda, yang merupakan aspek krusial dalam membangun rumah tangga yang harmonis, stabil,

dan berkelanjutan. Ketidaksiapan mental dan emosional sering kali berujung pada berbagai masalah, seperti stres berkepanjangan, konflik rumah tangga yang berulang, hingga gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Dalam perspektif Islam, kesehatan mental tidak hanya dipandang dari sisi psikologis semata, tetapi juga merupakan bagian dari maqashid syariah, yaitu tujuan syariat yang mencakup pemeliharaan jiwa (*hifdz al-nafs*) dan keharmonisan keluarga sebagai fondasi utama masyarakat. Oleh sebab itu, pemahaman mendalam dan perhatian serius terhadap kesehatan mental pasangan muda sangat penting untuk mengurangi dampak negatif yang dapat merusak kualitas kehidupan berkeluarga dan masyarakat luas.

Dari sudut pandang Hukum Kesehatan, pemahaman terhadap faktor-faktor yang berkontribusi pada kesehatan mental pasangan muda dalam konteks syariah dapat memberikan wawasan yang berharga dalam merumuskan kebijakan atau intervensi yang mendukung kesehatan keluarga secara holistik. Berbagai permasalahan yang kerap muncul pada pasangan muda antara lain adalah ketidakmatangan emosional, kurangnya keterampilan komunikasi yang efektif, serta tekanan sosial dan ekonomi yang semakin memperberat beban psikologis mereka. Ketidakmatangan ini tidak hanya memicu konflik yang berulang dan berkelanjutan, tetapi juga menimbulkan stres kronis yang dapat merusak keharmonisan rumah tangga dan bahkan berpotensi menyebabkan perceraian. Selain itu, kurangnya pemahaman yang memadai mengenai peran dan tanggung jawab dalam pernikahan semakin memperparah kondisi kesehatan mental pasangan muda. Secara hukum, pernikahan muda di Indonesia diatur dalam Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan yang kemudian direvisi melalui Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019, yang menetapkan batas usia minimal menikah yakni 19 tahun bagi pria dan wanita. Meskipun demikian, pernikahan di bawah usia tersebut masih diperbolehkan dengan mendapatkan dispensasi dari pengadilan agama dalam kondisi tertentu yang dianggap sangat mendesak. Di sisi lain, hukum Islam tidak secara eksplisit menetapkan batas usia minimal menikah, namun menekankan pentingnya kecakapan dan kematangan calon mempelai sebagai syarat sah pernikahan. Pendekatan hukum positif dan hukum syariah ini menjadi landasan penting dalam membimbing pasangan muda agar tidak hanya memenuhi aspek legalitas pernikahan, tetapi juga kesiapan mental dan emosional yang menjadi kunci keberhasilan rumah tangga.

Dalam konteks tersebut, bimbingan syariah memegang peranan strategis, khususnya melalui bimbingan pra-nikah dan pendampingan pasca-nikah, yang bertujuan membekali pasangan muda dengan pemahaman agama yang mendalam, keterampilan komunikasi yang baik, serta kemampuan manajemen konflik yang sesuai dengan prinsip-prinsip syariah. Pendekatan bimbingan ini tidak hanya selaras dengan hukum Islam yang mengatur hak dan kewajiban suami istri, tetapi juga berfungsi sebagai instrumen efektif dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental pasangan muda. Melalui bimbingan syariah, pasangan muda diajarkan untuk mengembangkan kedewasaan emosional, membangun ketahanan mental, dan memperkuat resiliensi keluarga, yang sejalan dengan tujuan maqashid syariah dalam menjaga keharmonisan dan keberlangsungan rumah tangga. Dengan demikian, penelitian ini memiliki tujuan utama untuk menganalisis secara komprehensif kondisi kesehatan mental pasangan muda dalam konteks pernikahan, mengkaji peran hukum Islam dan bimbingan syariah dalam mendukung dan memperkuat kesehatan mental mereka, serta merumuskan strategi bimbingan syariah yang efektif dan aplikatif guna memperkuat ketahanan mental dan keharmonisan rumah tangga pasangan muda di Indonesia.

### **B. Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah pendekatan kualitatif dengan teknik studi kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini fokus pada analisis literatur yang meliputi jurnal, buku, dan penelitian terdahulu terkait hukum pernikahan dalam perspektif syariah, konsep kesehatan mental pasangan muda, serta peran bimbingan syariah. Dengan metode ini, penelitian dapat menggali secara mendalam aspek normatif hukum Islam dan kondisi psikologis pasangan muda berdasarkan data dan temuan yang sudah ada. Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif, yang bertujuan mendeskripsikan fenomena kesehatan mental pasangan muda serta mengkaji peran bimbingan syariah dalam konteks hukum Islam. Data yang diperoleh dari berbagai sumber sekunder dianalisis secara sistematis menggunakan teknik *content analysis* untuk menginterpretasikan dan mengintegrasikan temuan dari berbagai studi sekaligus mengaitkannya dengan prinsip-prinsip hukum dan bimbingan syariah.

### **C. Hasil dan Pembahasan**

Dalam kehidupan rumah tangga, cinta tidak hanya berbicara tentang perasaan yang menggebu atau janji-janji manis di pelaminan. Ia menuntut keberlanjutan, komitmen, dan kesiapan jiwa. Bagi pasangan muda di Indonesia, pernikahan kerap dianggap sebagai tonggak kedewasaan dan awal dari kehidupan baru yang ideal. Namun di balik itu, realitas yang mereka hadapi seringkali jauh lebih kompleks, terutama terkait dengan kesehatan mental yang terabaikan. Di sinilah pentingnya membicarakan "detak jantung" cinta halal dari sisi yang lebih dalam: yaitu kondisi psikologis pasangan muda serta peran nilai-nilai syariah dalam menstabilkannya.

#### **1. Pembahasan**

- a. Kondisi kesehatan mental pasangan muda dalam konteks pernikahan di Indonesia, khususnya dari perspektif hukum kesehatan dan syariah

Pernikahan muda masih menjadi fenomena sosial yang signifikan di Indonesia, meskipun berbagai upaya pembatasan usia pernikahan telah dilakukan melalui regulasi hukum. Banyak pasangan menikah pada usia yang relatif dini, yaitu di bawah 20 tahun, yang seringkali belum mencapai tingkat kematangan psikologis, emosional, dan sosial yang memadai untuk menghadapi tanggung jawab rumah tangga. Ketidaksiapan ini berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang berat, yang berdampak pada kesehatan mental pasangan muda. Berbagai studi menunjukkan bahwa pasangan muda cenderung mengalami tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan pasangan yang menikah pada usia matang. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti ketidakmampuan mengelola konflik, keterbatasan pengalaman hidup, dan tekanan sosial dari keluarga maupun lingkungan sekitar. Dari aspek psikologis, pasangan muda sering menghadapi tantangan dalam mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif dan manajemen emosi yang sehat. Ketidakmampuan dalam mengelola konflik dan stres dapat menyebabkan ketegangan yang berkepanjangan dalam rumah tangga, yang berujung pada keretakan hubungan dan gangguan kesehatan mental. Selain itu, pernikahan dini juga seringkali berhubungan dengan tekanan ekonomi yang tinggi, terutama jika pasangan belum memiliki penghasilan tetap atau stabil. Kondisi ini menambah beban psikologis yang dapat memperparah gangguan kesehatan mental. Perempuan muda, khususnya, rentan mengalami isolasi sosial dan kehilangan kesempatan pendidikan atau pengembangan diri, yang semakin memperburuk kondisi mental dan emosional mereka.

Secara hukum, Indonesia telah mengatur batas usia minimal pernikahan melalui Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan dan revisinya dalam Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019, yang menetapkan batas usia minimal menikah adalah 19 tahun bagi pria dan wanita. Ketentuan ini dimaksudkan untuk memastikan calon pengantin telah mencapai kematangan fisik dan mental yang memadai. Namun, dispensasi pernikahan di bawah usia tersebut masih diberikan oleh pengadilan agama dalam kondisi tertentu, seperti alasan sosial, ekonomi, atau budaya yang dianggap mendesak. Praktik ini menimbulkan dilema hukum dan sosial, karena meskipun secara formal sah, pernikahan dini tanpa kesiapan mental yang cukup berisiko menimbulkan masalah psikologis dan sosial yang serius. Dalam konteks ini, penting untuk menilai tidak hanya aspek legalitas pernikahan, tetapi juga kesiapan mental dan emosional pasangan sebagai bagian dari syarat sah dan berhasilnya pernikahan.

Dari sisi ajaran Islam (syariah), pernikahan itu bertujuan untuk menciptakan ketenangan, cinta kasih, dan keberkahan. Tentu saja, kesehatan mental yang baik menjadi fondasi yang sangat penting untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut. Syariah juga menekankan pentingnya kematangan bagi mereka yang akan menikah. Meskipun tidak ada batasan usia yang pasti dalam semua pandangan, prinsip kematangan ini secara tidak langsung mendukung ide bahwa kesiapan mental itu penting sebelum menikah. Dalam prinsip maqashid syariah, pernikahan dini yang berpotensi membawa dampak buruk bagi kesehatan mental dan kesejahteraan pasangan bisa dianggap bertentangan dengan tujuan menjaga jiwa (hifz an-nafs). Islam juga

menganjurkan untuk menikah bagi mereka yang memang sudah mampu, tidak hanya secara fisik dan finansial, tetapi juga secara mental. Dukungan emosional antar pasangan juga sangat ditekankan dalam Islam. Pernikahan yang sehat secara mental adalah pernikahan di mana pasangan saling mendukung, memahami, dan menguatkan.

Jadi, secara garis besar, kesehatan mental pasangan muda dalam pernikahan di Indonesia perlu menjadi perhatian, terutama dalam kasus pernikahan usia dini. Hukum kesehatan melihat adanya risiko peningkatan masalah mental pada pernikahan muda, sementara syariah, meskipun menganjurkan pernikahan, menekankan pentingnya kematangan dan kesejahteraan. Untuk meningkatkan kondisi ini, perlu ada upaya bersama, mulai dari penegakan aturan usia menikah, pendidikan pranikah yang lengkap (termasuk aspek psikologis dan agama), hingga penyediaan layanan kesehatan mental yang mudah diakses. Prinsip ini tercermin dalam berbagai ajaran dan fatwa yang menegaskan bahwa pernikahan harus didasarkan pada kesiapan fisik, mental, dan spiritual. Ketidaksiapan mental pasangan muda seringkali menyebabkan ketidakstabilan emosi, kesulitan dalam pengambilan keputusan, dan pola asuh yang kurang optimal terhadap anak-anak, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kualitas keluarga dan masyarakat secara luas.

Secara hukum, Indonesia telah mengakui pentingnya kesehatan jiwa melalui Undang-Undang No. 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa. Undang-undang ini menekankan bahwa setiap individu, termasuk dalam lingkup keluarga, berhak memperoleh pelayanan kesehatan mental yang layak. Namun, dalam praktiknya, masih banyak pasangan muda yang merasa malu atau takut mencari bantuan profesional karena kuatnya stigma sosial. Ketika masalah psikologis dalam rumah tangga dianggap sebagai aib, bukan sebagai masalah kesehatan, maka solusi menjadi semakin sulit dicapai. Dalam perspektif syariah, pernikahan bukan sekadar ikatan lahir, tetapi juga ikatan batin yang membawa ketenangan (*sakinah*), cinta (*mawaddah*), dan kasih sayang (*rahmah*). Islam sangat menekankan pentingnya stabilitas jiwa dalam rumah tangga. Dalam Surah Ar-Rum ayat 21, Allah menyebutkan bahwa pasangan diciptakan untuk menjadi tempat ketenangan satu sama lain. Maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental bukan hanya kebutuhan biologis atau sosial, tetapi juga kebutuhan spiritual yang dijamin dalam ajaran Islam. Islam juga mengajarkan konsep-konsep seperti *tazkiyah an-nafs* (penyucian jiwa), *husnudzan* (berprasangka baik), dan *sabr* (kesabaran), yang semuanya relevan dalam membangun rumah tangga yang sehat secara mental. Sayangnya, pemahaman ini sering tidak dikaitkan secara langsung dengan isu kesehatan mental dalam pernikahan, padahal sebenarnya sangat sejalan.

Kesehatan mental pasangan muda yang kurang terjaga juga berdampak luas terhadap kehidupan sosial dan ekonomi. Pasangan muda yang mengalami tekanan psikologis cenderung kurang produktif dan rentan terhadap konflik yang dapat berujung pada perceraian atau disfungsi keluarga. Dampak ini tidak hanya merugikan individu dan keluarga, tetapi juga masyarakat secara umum karena menurunkan kualitas sumber daya manusia dan mengancam stabilitas sosial. Dalam kerangka maqashid syariah, menjaga kesehatan mental merupakan bagian dari pemeliharaan jiwa (*hifdz al-nafs*), yang merupakan salah satu tujuan utama syariat Islam. Oleh karena itu, pendekatan hukum dan bimbingan syariah yang menyeluruh sangat diperlukan untuk mendukung kesiapan mental pasangan muda, sekaligus menjadi instrumen preventif yang efektif dalam mengurangi risiko gangguan kesehatan mental dan memperkuat fondasi keluarga *sakinah*, *mawaddah*, dan *rahmah*. Berbagai penelitian dan literatur menunjukkan bahwa pasangan muda yang mendapatkan bimbingan pra-nikah dan pendampingan pasca-nikah berbasis syariah cenderung memiliki kesiapan mental yang lebih baik, mampu mengelola konflik dengan efektif, dan menjaga keharmonisan rumah tangga. Bimbingan ini mencakup pemahaman mendalam tentang hak dan kewajiban suami istri, keterampilan komunikasi, manajemen stres, serta penguatan nilai-nilai agama yang menjadi pegangan dalam menghadapi tantangan rumah tangga. Dengan demikian, bimbingan syariah tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap hukum pernikahan, tetapi juga sebagai media edukasi dan rehabilitasi psikologis yang sangat dibutuhkan oleh pasangan muda.

Secara keseluruhan, kondisi kesehatan mental pasangan muda di Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan yang kompleks, baik dari sisi kesiapan individu maupun dukungan sosial dan hukum. Penanganan yang komprehensif dan terpadu antara aspek hukum positif, prinsip-prinsip syariah, serta bimbingan dan pendampingan yang berkelanjutan menjadi kunci untuk menciptakan keluarga yang sehat, harmonis, dan berkelanjutan. Oleh karena itu, kajian yang mengintegrasikan aspek hukum dan psikososial sangat penting untuk memberikan rekomendasi kebijakan dan praktik yang efektif dalam mendukung kesehatan mental pasangan muda di Indonesia.

b. Peran dan efektivitas bimbingan syariah dalam mendukung kesehatan mental dan keharmonisan rumah tangga pasangan muda

Bimbingan syariah merupakan suatu proses pembinaan dan pendampingan yang dilakukan dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam rangka mempersiapkan pasangan muda menghadapi kehidupan rumah tangga. Bimbingan syariah memegang peranan penting dalam meningkatkan kesehatan mental pasangan muda dengan pendekatan yang menyeluruh, mengintegrasikan aspek psikologis, spiritual, dan sosial sesuai dengan nilai-nilai Islam. Salah satu fungsi utama bimbingan ini adalah meningkatkan kesiapan mental dan emosional pasangan muda sebelum mereka memasuki kehidupan rumah tangga. Melalui bimbingan pra-nikah, pasangan diberikan pemahaman mendalam mengenai hak dan kewajiban suami istri, peran masing-masing dalam keluarga, serta dinamika yang mungkin terjadi dalam pernikahan. Hal ini membantu mereka mengembangkan kematangan emosional dan kesiapan mental yang esensial untuk menghadapi tantangan rumah tangga, sekaligus mengurangi risiko stres dan konflik yang dapat merusak keharmonisan keluarga. Tentu! Berikut penjelasan deskriptif mengenai bagaimana bimbingan syariah dapat dilakukan secara efektif dalam membina kesehatan mental dan keharmonisan rumah tangga pasangan muda. Pelaksanaan bimbingan ini dapat dilakukan melalui berbagai metode dan pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta agar hasilnya optimal.

Mengarungi kehidupan pernikahan adalah sebuah perjalanan yang penuh warna, menghadirkan kebahagiaan sekaligus tantangan. Bagi pasangan muda di Indonesia, mempersiapkan diri secara mental dan spiritual menjadi fondasi krusial untuk membangun rumah tangga yang sakinah, mawaddah, dan rahmah. Dalam konteks ini, bimbingan syariah memainkan peran yang sangat signifikan, tidak hanya sebagai bekal pengetahuan agama, tetapi juga sebagai sarana untuk memupuk kesehatan mental yang kokoh sebelum dan sesudah ikatan suci terjalin.

Tahap awal yang tak terpisahkan dalam mempersiapkan pernikahan adalah bimbingan pra-nikah. Kegiatan ini, yang seringkali diselenggarakan secara tatap muka di Kantor Urusan Agama (KUA), pondok pesantren, atau lembaga keagamaan lainnya, menjadi gerbang pertama bagi calon pengantin untuk memahami esensi pernikahan dalam Islam. Materi yang disajikan sangat komprehensif, mencakup hak dan kewajiban suami istri, urgensi komunikasi yang efektif, strategi manajemen konflik, serta nilai-nilai spiritual yang menjadi landasan utama dalam berumah tangga (Sanki, 2024). Seiring perkembangan teknologi, bimbingan pra-nikah kini juga merambah ranah daring melalui platform video konferensi, membuka akses yang lebih luas dan fleksibilitas waktu bagi para calon pengantin untuk mendapatkan pemahaman mendalam dan persiapan mental yang matang.

Kemudian, konseling individual maupun kelompok berbasis Islam menjadi bagian integral dari bimbingan syariah. Sesi konseling ini dirancang untuk menggali permasalahan spesifik yang mungkin dihadapi oleh calon pengantin atau pasangan muda, seperti kecemasan menjelang pernikahan, ketakutan akan perubahan, atau konflik internal yang belum terselesaikan. Melalui pendekatan psikoterapi Islam, yang secara harmonis memadukan ajaran Al-Qur'an dan Hadis dengan teknik komunikasi terapeutik, seorang konselor membimbing peserta dalam mengelola emosi dan membangun ketahanan mental. Pendekatan ini tidak hanya menawarkan solusi praktis atas permasalahan yang ada, tetapi juga memperkuat dimensi spiritual sebagai fondasi utama dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan

rumah tangga.

Esensi dari bimbingan syariah terletak pada pengintegrasian pendekatan edukatif dan terapeutik. Pendekatan edukatif bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman yang mendalam tentang prinsip-prinsip pernikahan yang selaras dengan syariat Islam. Sementara itu, pendekatan terapeutik membekali pasangan dengan keterampilan interpersonal yang esensial, seperti komunikasi yang efektif dan teknik penyelesaian konflik yang berlandaskan nilai-nilai Islam. Kombinasi kedua pendekatan ini memegang peranan krusial dalam mewujudkan keluarga yang sakinah, mawaddah, warahmah, karena tidak hanya mempersiapkan pasangan secara teoritis, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam implementasinya, model bimbingan yang digunakan seringkali bersifat eklektis dan integratif, menggabungkan beragam teknik yang relevan. Ini bisa meliputi wawancara konseling untuk memahami kondisi psikologis, bimbingan belajar untuk menambah pengetahuan agama dan rumah tangga, bimbingan kesehatan untuk kesadaran fisik, serta kegiatan rekreasi yang secara tidak langsung mendukung pembentukan karakter dan kesiapan mental. Fleksibilitas dan komprehensifitas model ini memudahkan pasangan muda dalam menyerap materi dan mengaplikasikannya dalam konteks kehidupan mereka.

Efektivitas bimbingan syariah juga didukung oleh penggunaan modul pembelajaran yang terstruktur dan media pendukung yang beragam, seperti video inspiratif, buku panduan praktis, dan materi digital yang mudah diakses. Lebih dari sekadar transfer pengetahuan, peserta bimbingan didorong untuk secara aktif melakukan refleksi dan muhasabah diri (introspeksi) guna meningkatkan kesadaran akan tanggung jawab dan peran masing-masing dalam rumah tangga. Proses ini membantu memperkuat internalisasi nilai-nilai Islam serta mematangkan kesiapan mental pasangan muda dalam menghadapi kehidupan pernikahan.

Selain itu, bimbingan syariah tidak berhenti setelah akad nikah terucap, melainkan dilanjutkan dengan pendampingan pasca-nikah. Layanan ini hadir untuk membantu pasangan mengatasi berbagai tantangan yang mungkin timbul setelah menikah, melalui sesi konseling lanjutan, pelatihan komunikasi yang berkelanjutan, dan penguatan spiritual yang terus-menerus. Dengan adanya pendampingan ini, pasangan muda tidak hanya dipersiapkan secara mental sebelum memasuki gerbang pernikahan, tetapi juga terus didukung dalam menjaga keharmonisan dan kesehatan mental rumah tangga mereka dalam jangka panjang.

Dengan demikian, bimbingan syariah memegang peranan yang sangat vital dalam mempersiapkan kesehatan mental pasangan muda di Indonesia. Melalui pendekatan yang holistik, mulai dari bimbingan pra-nikah yang komprehensif hingga pendampingan pasca-nikah yang berkelanjutan, diharapkan pasangan muda dapat membangun fondasi rumah tangga yang kokoh, dilandasi oleh nilai-nilai agama dan kesehatan mental yang prima, sehingga terwujud keluarga yang sakinah, mawaddah, warahmah. Secara keseluruhan, pelaksanaan bimbingan syariah yang holistik dan terintegrasi ini sangat efektif dalam membekali pasangan muda dengan kesiapan mental, keterampilan komunikasi, dan kekuatan spiritual yang diperlukan untuk membangun rumah tangga yang harmonis dan tahan banting menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Pendekatan yang mengedepankan nilai-nilai Islam sebagai landasan utama menjadikan bimbingan syariah sebagai instrumen penting dalam upaya menciptakan keluarga sakinah, mawaddah, wa rahmah.

Penelitian menunjukkan bahwa bimbingan pra-nikah berbasis syariah secara signifikan meningkatkan kesiapan mental pasangan muda dan kemampuan mereka dalam mengelola konflik. Selain aspek kesiapan mental, bimbingan syariah juga memperkuat kesehatan mental melalui pendekatan spiritual dan psikoterapi Islam. Praktik-praktik keagamaan seperti dzikir, shalat sunnah, membaca Al-Qur'an, dan tausiyah menjadi media untuk menumbuhkan ketenangan jiwa dan pengendalian emosi. Pendekatan ini efektif dalam mengatasi kecemasan, stres, dan depresi, serta memperkuat ketahanan mental individu. Dengan fondasi spiritual yang kuat, pasangan muda memperoleh ketentraman batin dan rasa percaya diri yang tinggi, sehingga dapat menghadapi tekanan kehidupan rumah tangga dengan lebih baik. Pendekatan

holistik ini tidak hanya memperhatikan kondisi psikologis, tetapi juga mengintegrasikan aspek moral dan spiritual yang menjadi landasan utama dalam membangun keluarga sakinah, mawaddah, wa rahmah.

Bimbingan syariah mengajarkan keterampilan komunikasi efektif dan manajemen konflik yang sangat dibutuhkan dalam menjaga keharmonisan rumah tangga. Teknik komunikasi yang diajarkan berdasarkan nilai-nilai Islam, seperti kesabaran, saling menghormati, dan musyawarah, membantu pasangan muda mengatasi hambatan komunikasi dan mengurangi ketegangan emosional. Dengan keterampilan ini, pasangan mampu menyelesaikan perbedaan pendapat secara konstruktif tanpa menimbulkan konflik berkepanjangan yang dapat merusak hubungan. Konseling Islami yang terstruktur terbukti mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kepuasan rumah tangga, sehingga memperkuat ikatan emosional antara suami dan istri. Lebih jauh, bimbingan syariah berperan sebagai upaya preventif dan korektif dalam kehidupan rumah tangga pasangan muda. Sebagai upaya preventif, bimbingan pra-nikah mempersiapkan pasangan secara mental dan emosional agar siap menghadapi tanggung jawab pernikahan. Sedangkan sebagai solusi korektif, bimbingan dan konseling pasca-nikah membantu pasangan mengatasi masalah yang muncul, memperbaiki komunikasi, dan memperkuat ketahanan mental keluarga. Pendekatan ini sangat penting untuk mengurangi risiko perceraian dan meningkatkan stabilitas rumah tangga, terutama di kalangan pasangan muda yang rentan mengalami tekanan psikologis dan sosial.

Secara keseluruhan, bimbingan syariah memberikan kontribusi signifikan dalam membangun kesehatan mental pasangan muda. Bimbingan syariah juga bisa berfungsi sebagai jembatan antara ilmu psikologi modern dan ajaran Islam. Dalam hal ini, pendekatan *Islamic counseling* yang menggabungkan prinsip-prinsip psikologi dengan nilai-nilai syariah menjadi sangat relevan. Konselor tidak hanya bertindak sebagai penasihat spiritual, tetapi juga sebagai pendengar yang memahami dinamika emosi dan mental pasangan muda. Cinta halal tidak cukup hanya dimaknai sebagai hubungan sah secara agama dan hukum, tetapi harus juga menjadi ruang yang aman dan sehat bagi jiwa kedua pasangan. Detak jantung cinta halal adalah detak yang tenang, stabil, dan penuh kasih bukan hanya dalam suasana bahagia, tetapi juga ketika menghadapi badai kehidupan bersama. Di sinilah pentingnya peran hukum kesehatan dan bimbingan syariah sebagai dua sisi mata uang yang saling melengkapi dalam menjaga kesehatan mental dan keharmonisan pasangan muda di era modern ini.

#### **D. Simpulan**

Pernikahan muda di Indonesia masih menjadi fenomena yang menantang, terutama karena banyak pasangan menikah sebelum mencapai kematangan psikologis, emosional, dan sosial yang memadai. Ketidaksiapan mental ini seringkali menimbulkan berbagai masalah, seperti stres, konflik rumah tangga, hingga gangguan kesehatan mental yang berdampak negatif pada keharmonisan keluarga dan kualitas kehidupan berumah tangga. Secara hukum, pernikahan muda diatur dalam Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 jo. Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019 yang menetapkan batas usia minimal menikah, namun masih terdapat dispensasi dalam kondisi tertentu. Sementara itu, hukum Islam lebih menekankan pada kesiapan dan kematangan calon mempelai sebagai syarat sah pernikahan, tanpa menetapkan batas usia secara eksplisit.

Bimbingan syariah terbukti memiliki peran yang sangat penting dan efektif dalam mendukung kesehatan mental dan keharmonisan rumah tangga pasangan muda. Melalui bimbingan pra-nikah dan pendampingan pasca-nikah, pasangan muda dibekali dengan pemahaman agama yang mendalam, keterampilan komunikasi, manajemen konflik, serta penguatan nilai-nilai spiritual. Pendekatan ini tidak hanya membantu pasangan muda mempersiapkan diri secara mental dan emosional, tetapi juga membentuk ketahanan keluarga yang sakinah, mawaddah, dan rahmah sesuai dengan tujuan maqashid syariah. Implementasi bimbingan syariah secara holistik dan berkelanjutan sangat direkomendasikan sebagai bagian integral dari kebijakan dan program pendampingan pernikahan di Indonesia, guna menekan risiko gangguan kesehatan mental dan meningkatkan kualitas keluarga muda di masa depan.

#### **E. Ucapan Terima Kasih**

Tiada kata yang pantas selain rasa bersyukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, serta terimakasih kepada bapak Aris Prio Agus Santoso, S.H., M.H. selaku dosen pembimbing dalam penulisan artikel ini. Tidak lupa ucapan terimakasih kepada rekan – rekan yang sudah terlibat dalam penyusunan dan penulisan artikel ini.

#### **F. Referensi**

- Suma, H. M. A., & SH, M. (2023). Kawin beda agama di Indonesia: telaah syariah dan qanuniah. *Lentera Hati*.
- Sa'adah, M. (2019). Kecemasan pasangan calon pengantin (Studi kasus pada WB dan PS, JI dan PP, EP dan NS) dan bimbingan pra nikah di KUA Jekan Raya Kota Palangka Raya (Doctoral dissertation, IAIN Palangka Raya).
- Sanki, A. (2024). ANALISIS BIMBINGAN PRA NIKAH TERHADAP MENTAL DALAM MEMBENTUK KELUARGA SAKINAH (Studi Pada KUA Kecamatan Tanjung Karang Timur Bandar Lampung) (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Rochmat, C. S., wahyu Utami, H., & Salmi, M. (2025). Qur'anic Edu Psikoterapi: Solusi Rehabilitasi Gangguan Mental Generasi Z Di Era Society 5.0. *Shibghoh: Prosiding Ilmu Kependidikan UNIDA Gontor*, 3(1), 573-585.
- Panzola, N. F., & Karneli, Y. (2024). Premarital Counseling to Enhance Marriage Preparation in Early Adulthood. *Journal Of Psychology, Counseling And Education*, 2(3), 217-224.
- Aiman, U., Wahyuni, L. S., Muthi'ah, A., Mustofa, M., & Ghofur, I. (2023, March). Analisis Dampak Nikah Muda terhadap Keadaan Mental Pasangan Suami Istri. In *Gunung Djati Conference Series (Vol. 21, pp. 121-131)*.
- YUNOS, M. Y. B. (2024). Pengembangan Konsep Pendidikan Pra-Nikah Di Singapura Dalam Mengatasi Problematika Rumah Tangga Muslim Milenial (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU).
- Hudafi, H. (2020). Pembentukan Keluarga Sakinah Mawaddah Warahmah menurut Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 dan Kompilasi Hukum Islam. *Al-Hurriyah: Jurnal Hukum Islam*, 5(2), 172-181.
- Atabik, A., & Mudhiiah, K. (2016). Pernikahan dan hikmahnya perspektif hukum Islam. *YUDISIA: Jurnal Pemikiran Hukum Dan Hukum Islam*, 5(2).
- Jayadi, N., Suarjana, S., & Muzawir, M. (2021). Perkawinan usia muda di Indonesia dalam perspektif negara dan agama serta permasalahannya (The under marriage in Indonesia on the country perspective and religion as well as the problem). *JURNAL DARUSSALAM: Pemikiran Hukum Tata Negara Dan Perbandingan Mazhab*, 1(1), 50-70.
- Hidayat, D. (2024). Pelatihan Pra-Nikah Untuk Menangani Pernikahan Usia Dini Di Desa Cijagang Cianjur. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(4).
- Sa'adah, M. (2019). Kecemasan pasangan calon pengantin (Studi kasus pada WB dan PS, JI dan PP, EP dan NS) dan bimbingan pra nikah di KUA Jekan Raya Kota Palangka Raya (Doctoral dissertation, IAIN Palangka Raya).
- Bariyyah, K. (2019). Signifikansi Pemeriksaan Kesehatan Pranikah Dalam Perspektif Hukum Islam (Studi pada KUA di Wilayah Kabupaten Lampung Tengah)" (Doctoral dissertation, IAIN metro).
- LESMANAWATI, R., & LISMA, S. (2020). IMPLIKASI SEKOLAH PRA NIKAH DALAM MEWUJUDKAN KELUARGA SAKINAH (Studi Kasus Komunitas Peduli Perempuan

- Dan Anak (KPPA)“Benih” Desa Semanggi Kecamatan Pasar Kliwon Kota Surakarta) (Doctoral dissertation, IAIN SURAKARTA).
- Zuhdiantito, A. (2023). Fenomena Childfree di Kalangan Pasangan Suami Istri Perspektif Maqashid Syariah dan Hak Reproduksi Perempuan (Studi Kasus Pada Generasi Milenial dan Generasi Z Kabupaten Sleman) (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).
- Zidan, F. A. (2023). TINJAUAN MAQASHID SYARIAH TERHADAP PROGRAM ELSIMIL (Elektronik Siap Nikah Dan Siap Hamil) BAGI PASANGAN CALON PENGANTIN (Studi di KUA Kecamatan Way Jepara, Kabupaten Lampung Timur) (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- HASBIYALLAH, M. M. PERAN PROGRAM BIMBINGAN PRANIKAH DI KUA KEBAYORAN BARU DALAM MEMINIMALISIR PERCERAIAN DI KECAMATAN KEBAYORAN BARU (Bachelor's thesis, Fakultas Syariah dan Hukum UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Simanjorang, B. D. (2022). Kajian Hukum Perkawinan Anak Dibawah Umur Menurut Undang Undang Nomor 16 Tahun 2019 Tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974. Tentang Perkawinan. *Lex Privatum*, 10(1).
- Zubaidah, Z., Sabarrudin, S., & Yulianti, Y. (2023). Urgensi Pendidikan seks pada remaja. *Journal of Education Research*, 4(4), 1737-1743.