



Systematic Literature Review: Pengaruh Spiritualitas Islam dalam Mengatasi Gejala Gamophobia Pada Generasi Muda Muslim Indonesia

INFO PENULIS	INFO ARTIKEL
Nafilah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 232631112.nafilah@uinbanten.com	ISSN: 2808-1307 Vol. 5, No. 1, April 2025 https://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajsh
Aspandi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten aspandi@uinbanten.ac.id	
Iffan Ahmad Gufron Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Iffan.agufron@uinbanten.ac.id	
Suadi Sa'ad Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten suadi.saad@uinbanten.ac.id	

© 2025 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Nafilah, Aspandi., Gufron. I. A., & Sa'ad, S. (2025). Systematic Literature Review: Pengaruh Spiritualitas Islam dalam Mengatasi Gejala Gamophobia Pada Generasi Muda Muslim Indonesia . *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5 (1), 428-435.

Abstrak

Gamophobia adalah ketakutan berlebihan terhadap pernikahan yang dapat mengganggu kesehatan mental dan kemampuan beradaptasi sosial. Penelitian ini bertujuan mengkaji pengaruh spiritualitas Islam dalam mengatasi gejala gamophobia pada generasi muda Muslim di Indonesia. Metode yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR) dengan pendekatan PRISMA, menggunakan data dari Scopus dan Google Scholar melalui Publish or Perish, serta divisualisasikan dengan VOSviewer. Sebanyak 10 artikel terpilih menunjukkan bahwa pemahaman nilai-nilai Islam, praktik ibadah seperti dzikir, salat, dan membaca Al-Qur'an, serta penerapan konseling Islami dan Qur'ani efektif dalam membantu mengurangi gejala gamophobia. Hasil penelitian ini mendukung teori bahwa spiritualitas berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dan memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan program konseling Islami untuk generasi muda. Penelitian ini merekomendasikan studi lanjutan terkait efektivitas konseling Islami dalam berbagai budaya serta pengembangan model intervensi yang lebih komprehensif.

Kata Kunci: Spiritualitas Islam, Gamophobia, Generasi Muda

Abstract

Gamophobia is an excessive fear of marriage that can interfere with mental health and social adaptability. This study aims to examine the influence of Islamic spirituality in overcoming the symptoms of gamophobia in the young generation of Muslims in Indonesia. The method used is Systematic Literature Review (SLR) with the PRISMA approach, using data from Scopus and Google Scholar through Publish or Perish, and visualized with VOSviewer. A total of 10 selected articles showed that understanding Islamic values, worship practices such as dhikr, prayer, and reading the Qur'an, as well as the application of Islamic and Qur'anic counseling were effective in helping to reduce the symptoms of gamophobia. The results of this study support the theory that spirituality plays an important role in maintaining mental health and makes a practical contribution to the development of Islamic counseling programs for the younger generation. This study recommends further studies related to the effectiveness of Islamic counseling in different cultures as well as the development of a more comprehensive intervention model.

Keywords: Islamic Spirituality, Gamophobia, Young Generation

A. Pendahuluan

Fenomena gamophobia atau ketakutan berlebihan terhadap pernikahan semakin banyak ditemukan di kalangan generasi muda, termasuk di Indonesia (Nisa & Abdullah 2024). Generasi muda Muslim Indonesia umumnya berada dalam rentang usia 15-30 tahun di mana mereka menghadapi berbagai tantangan dalam membangun komitmen pernikahan akibat faktor sosial, ekonomi dan psikologis (Kurniawansyah et al., 2021). Studi di Yordania menunjukkan bahwa gamophobia di kalangan mahasiswa pascasarjana yang dipengaruhi oleh pola komunikasi keluarga, sosial dan budaya yang memiliki peran besar dalam membentuk ketakutan terhadap pernikahan di kalangan generasi muda Muslim (Mohammad, 2024). Dalam konteks ini, spiritualitas Islam dapat berperan dalam membentuk pola pikir yang lebih positif dengan menanamkan nilai-nilai ajaran Islam seperti tawakal, pemahaman bahwa pernikahan adalah ibadah, serta keyakinan bahwa Allah telah menetapkan jodoh terbaik bagi setiap hamba-Nya (Yoharsa et al., 2024). Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami bagaimana spiritualitas Islam dapat berpengaruh dalam mengatasi gejala gamophobia pada generasi muda Muslim Indonesia.

Penelitian Safiudin (2024) menghasilkan bahwa fenomena gamophobia dalam masyarakat permisif, menyoroti peningkatan tren individu yang memilih untuk tetap lajang dan menghindari komitmen pernikahan dengan meningkatkan edukasi mengenai pernikahan dalam perspektif Islam serta memberikan bimbingan pranikah untuk menanamkan pemahaman bahwa pernikahan adalah ibadah dan bentuk tanggung jawab sosial yang positif. Handayani Hasri (2024) dalam Penelitiannya menemukan bahwa beberapa wanita karir mengalami ketakutan berlebihan terhadap pernikahan karena kekhawatiran tentang pembagian peran dan tanggung jawab dengan memperkuat konsep kesetaraan peran dalam rumah tangga sesuai ajaran Islam di mana pasangan suami istri dapat saling berbagi tugas dan mendukung karier masing-masing tanpa mengorbankan nilai keluarga. Penelitian Nisa & Abdullah (2024) menghasilkan fenomena gamophobia pada Generasi Z mengalami trauma mendalam akibat perceraian orang tua yang tidak tertangani dengan baik dan menyebabkan ketakutan terhadap pernikahan pada generasi muda dengan menyediakan layanan konseling berbasis spiritualitas Islam yang dapat membantu individu memahami pernikahan sebagai bagian dari ketetapan Allah serta memberikan ruang untuk pemulihan psikologis melalui dukungan komunitas dan keluarga. Penelitian Kamisatuddhuha (2021) menemukan bahwa ketakutan terhadap pernikahan dapat diatasi dengan memahami bahwa pernikahan adalah bagian dari fitrah manusia dan dianjurkan dalam Islam serta dengan memperkuat keyakinan terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang menjelaskan bahwa Allah telah menciptakan manusia berpasang-pasangan dan mengedepankan konsep sakinah, mawaddah, dan rahmah. Penelitian Tiffany et al., (2024) mengungkapkan bahwa faktor religius dan emosional memainkan peran penting dalam membentuk ketakutan terhadap pernikahan, serta menekankan perlunya pendekatan multidisiplin untuk mengatasi fenomena ini.

Meskipun beberapa penelitian telah membahas gamophobia dalam konteks sosial dan

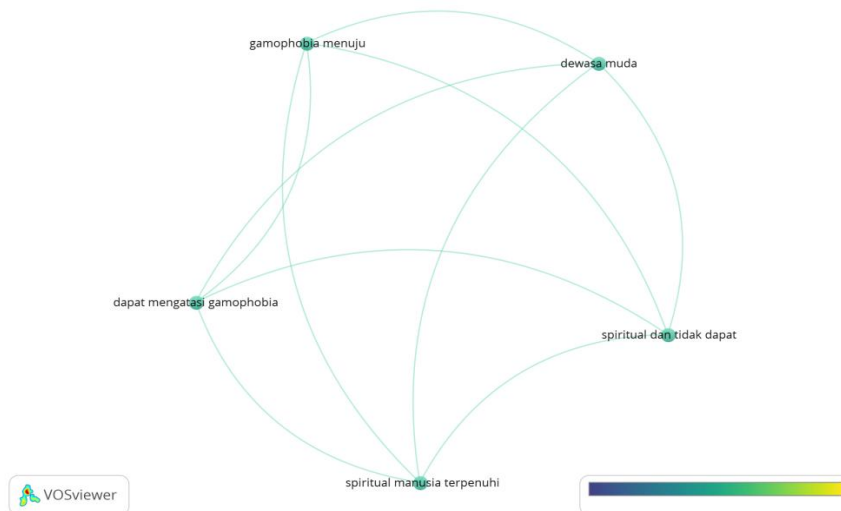
psikologis, masih terdapat keterbatasan dalam mengkaji peran spiritualitas Islam secara mendalam sebagai solusi untuk mengatasi ketakutan terhadap pernikahan. Penelitian sebelumnya lebih menyoroti faktor eksternal seperti tekanan sosial dan trauma keluarga, tetapi belum banyak yang membahas bagaimana nilai-nilai Islam seperti tawakal, ridha, dan konsep sakinah, mawaddah, rahmah dapat membentuk persepsi positif terhadap pernikahan. Selain itu, kajian mengenai efektivitas program bimbingan pranikah berbasis spiritualitas Islam dalam meningkatkan kesiapan pernikahan generasi muda Muslim masih sangat terbatas (Gema Rahmadani et al., 2024). Dimensi gender dalam gamophobia, khususnya bagaimana peran religiusitas dalam mempengaruhi tingkat ketakutan terhadap pernikahan antara pria dan wanita, juga belum dikaji secara komprehensif. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan akademik tersebut dengan menelaah pengaruh spiritualitas Islam dalam mengatasi gejala gamophobia secara efektif pada generasi muda Muslim.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan akademik terkait peran spiritualitas Islam dalam mengatasi gamophobia pada generasi muda Muslim yang masih minim dalam kajian ilmiah. Secara spesifik, penelitian ini akan menganalisis bagaimana nilai-nilai Islam seperti tawakal, ridha, serta konsep sakinah, mawaddah, rahmah dapat membentuk pola pikir yang lebih positif terhadap pernikahan. Selain itu, penelitian ini juga mengeksplorasi efektivitas bimbingan pranikah berbasis spiritualitas Islam dalam meningkatkan kesiapan mental dan emosional generasi muda Muslim. Dengan memahami peran spiritualitas, diharapkan penelitian ini dapat memberikan perspektif baru dalam upaya mengatasi ketakutan berlebihan terhadap pernikahan.

Penelitian ini berupaya membuktikan bahwa spiritualitas Islam memiliki peran signifikan dalam mengatasi gejala gamophobia yang semakin berkembang di kalangan generasi muda Muslim Indonesia dengan menanamkan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan dalam menghadapi ketakutan terhadap pernikahan. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teori Koping Spiritual yang menjelaskan bagaimana individu menggunakan keyakinan dan praktik keagamaan untuk menghadapi stres dan kecemasan, termasuk ketakutan terhadap pernikahan (Ayun et al., 2024). Metode penelitian ini bersifat kualitatif dengan desain *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi dan menganalisis berbagai penelitian terkait yang telah dilakukan sebelumnya. Pendekatan ini mengeksplorasi mendalam mengenai hubungan antara spiritualitas Islam dan gamophobia melalui sintesis teori dan temuan empiris yang sudah ada. Kontribusi penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai peran spiritualitas Islam dalam mengatasi ketakutan terhadap pernikahan serta memperkaya khazanah keilmuan, sehingga generasi muda Muslim lebih siap menghadapi pernikahan tanpa rasa takut yang berlebihan.

B. Metodologi

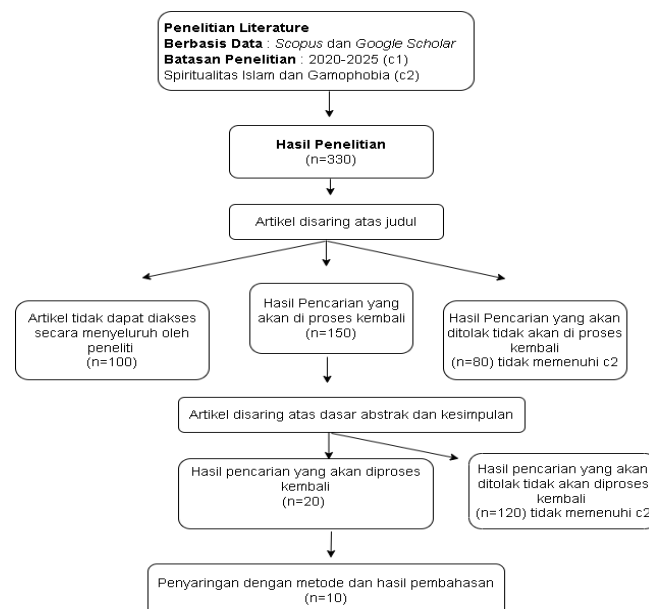
Penelitian ini menggunakan *desain Systematic Literature Review* (SLR), yaitu metode kajian pustaka yang dilakukan dengan menelaah berbagai jurnal, buku, serta dokumen akademik yang relevan guna menyusun sintesis ilmiah yang sistematis (Andriani, 2022). Pendekatan ini mengacu pada tahapan yang dikembangkan oleh (Hsieh, H.F., & Shannon, 2005) yang terdiri dari lima langkah utama: (1) pengumpulan sumber pustaka, (2) seleksi literatur yang relevan, (3) analisis isi terhadap temuan dalam literatur, (4) penarikan kesimpulan dari hasil kajian, serta (5) pembahasan temuan berdasarkan perspektif teoritis yang relevan. Selain itu, penelitian ini juga menerapkan pendekatan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), yang diperkenalkan oleh (Moher et al., 2009) sebagai metode standar dalam pelaksanaan tinjauan pustaka secara sistematis. Pendekatan PRISMA melibatkan empat tahap utama dalam diagram alurnya, yaitu: (1) *identification* (mengidentifikasi literatur yang relevan), (2) *screening* (menyaring artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi), (3) *eligibility* (memastikan relevansi artikel yang tersaring) dan (4) *included* (memilih artikel yang akan dianalisis lebih lanjut) (Davidson & Souza, 2024). Kombinasi kedua pendekatan ini digunakan untuk memastikan bahwa literatur yang dianalisis telah melalui proses seleksi yang ketat dan memiliki kredibilitas yang tinggi. Proses pencarian literatur dilakukan menggunakan big data dari *Publish or Perish* dan dianalisis menggunakan *VOSviewer* dengan kata kunci "Spiritualitas Islam" dan "Gamophobia". Artikel yang dimasukkan dalam penelitian ini harus memenuhi beberapa kriteria, yaitu terbit dalam lima tahun terakhir (2020–2025), ditulis dalam bahasa Indonesia atau Inggris, serta tersedia dalam bentuk full text. Pencarian sumber dilakukan melalui berbagai kanal akses terbuka seperti *Scopus* dan *Google Scholar* guna memastikan kelayakan dan relevansi artikel dengan topik penelitian.



Gambar 1. Visualisasi Vosviewer "Spiritualitas Islam dan Gamophobia"

C. Hasil dan Pembahasan

Peneliti melakukan penelusuran artikel ilmiah melalui *Publish or Perish*, *Scopus* dan *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci "Spiritualitas Islam" dan "Gamophobia". Dari hasil pencarian, ditemukan 330 artikel yang kemudian dianalisis menggunakan diagram PRISMA untuk menyaring artikel yang paling relevan. Setelah melalui tahapan seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, serta batasan tahun terbit 2020–2025 jumlah artikel yang sesuai dengan topik penelitian tersaring menjadi 10 artikel. Alur analisis dan proses penyaringan artikel dapat dilihat melalui bagan berikut ini:



Gambar 2. Diagram Analisis Prisma

Berdasarkan hasil analisis PRISMA, hanya artikel yang telah melalui proses penyaringan yang dianalisis secara menyeluruh. Adapun daftar artikel yang berkaitan dengan Spiritualitas Islam dan Gamophobia adalah sebagai berikut:

Table 1. Penelitian yang berkaitan dengan Spiritualitas Islam dan Gamophobia

No	Nama dan Tahun	Judul	Metode	Tujuan	Hasil
1.	Khoirul Asfiyak (2022)	Studi Netnografi Tentang Gangguan Gamophobia Pada Diabetisi Tipe-2 Dalam Perspektif Hukum Islam	Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif.	Penelitian ini berupaya untuk mengetahui gangguan gamophobia pada individu penderita diabetes tipe 2 dan perspektif hukum Islam terhadap fenomena gamophobia.	Hasil penelitian ini menemukan bahwa dalam perspektif hukum Islam, pernikahan adalah sunnah yang dianjurkan. Namun, jika seseorang memiliki alasan kesehatan atau psikologis yang sah, seperti gamophobia yang disebabkan oleh kondisi medis (misalnya, diabetes tipe-2), maka ada pertimbangan khusus dalam menentukan kewajiban menikah
2.	Ratna Wulandari et al. (2023)	Terapi Dzikir untuk Mengurangi Kecemasan Pranikah (Studi Kasus Pada Calon Pengantin)	Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif.	Penelitian ini berupaya untuk mengkaji kemampuan terapi dzikir dalam meredakan kecemasan menjelang pernikahan di kalangan calon pengantin.	Hasil dari penelitian ini terapi dzikir mampu menurunkan tingkat kecemasan pranikah secara signifikan
3.	Tiara et al. (2023)	Penerapan Konseling Individu Berbasis Islam Dalam Mengatasi Gamophobia (Studi Kasus Klien "W" Di Desa Kepala Siring Kecamatan Tanjung Sakti Pumu)	Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif.	Penelitian ini bermaksud menerapkan konseling individu berbasis Islam untuk mengatasi gamophobia pada klien "W."	Hasil dari penelitian ini penerapan konseling individu berbasis Islam dapat berpengaruh positif, termasuk pengurangan kecemasan, kemampuan mengontrol diri, dan keinginan untuk bergaul dengan lawan jenis
4.	Safira Cahya Rachmanin gtyas et al. (2024)	Hubungan antara Spiritualitas Islam dan Kesejahteraan Psikologis pada Masa Transisi Remaja Menuju Dewasa	Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif.	Penelitian ini berupaya untuk memastikan hubungan antara kesejahteraan psikologis dan spiritualitas Islam.	Hasil dari penelitian ini adanya hubungan positif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan spiritualitas Islam. Temuan tersebut memiliki arti dimana semakin tinggi tingkat spiritualitas Islam maka semakin tinggi kondisi kesejahteraan psikologis.
5.	Suyatno et al. (2024)	Spiritualitas Dan Kecemasan Pada Remaja SMK	Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif.	Penelitian ini berupaya untuk menguji hubungan antara spiritualitas dan kecemasan pada remaja SMK.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa korelasi antara spiritualitas dengan tingkat kecemasan sangat minim, dibuktikan dengan nilai koefisien yang rendah. Tingkat spiritualitas yang lebih tinggi berkorelasi dengan berkurangnya kecemasan, sedangkan tingkat spiritualitas yang lebih rendah berdampak buruk pada tingkat kecemasan.

6.	Ratna Wulandari et al. (2021)	Konseling Islami Dengan Teknik Scaling Question Untuk Mengurangi Kecemasan Pranikah	Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif.	Penelitian ini berupaya untuk mengidentifikasi gejala-gejala kecemasan pranikah yang dialami calon pengantin.	Hasil dari penelitian ini Teknik scaling question menunjukkan gejala positif pada kedua kasus tersebut. Sehingga dapat mengendalikan diri untuk menghilangkan rasa cemas ketika memikirkan prosesi pernikahan nantinya.
7.	Aguswan Khotibul Umam (2024)	Psikologi Pernikahan Dalam Islam Untuk Membangun Keluarga Harmonis	Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif.	Penelitian ini berupaya menganalisis aspek psikologis pernikahan dalam Islam untuk membina keluarga yang harmonis.	Hasil dari penelitian ini pendekatan Islami dapat mengurangi kecemasan dan membangun keluarga yang harmonis sesuai ajaran islam.
8.	Anton Priyo Nugroho (2023)	Mendalami Makna Dan Tujuan Spiritualitas Dalam Islam	Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif.	Penelitian ini berupaya menjelaskan makna dan tujuan spiritualitas dalam Islam.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman akan makna dan tujuan spiritualitas dalam Islam dapat memudahkan individu dalam mencapai hubungan yang lebih dekat dengan Allah SWT serta meningkatkan kualitas agama dan ketakwaannya.
9.	Rahmadani Nasution, et al. (2024)	Peran Ibadah Dalam Mengatasi Kecemasan Dan Depresi Dikalangan Gen-Z Beragama Islam	Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif.	Penelitian ini berupaya untuk mencari dampak ibadah dalam mengurangi kecemasan dan depresi pada Muslim Generasi Z.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendapat bahwa kegiatan ibadah, termasuk shalat dan membaca Al-Quran, secara signifikan mengurangi rasa cemas dan putus asa.
10.	Rina Kurnia et al. (2023)	Efektivitas Konseling Qur'ani dalam Mereduksi Kecemasan Menanti Pasangan Hidup bagi Perempuan di Cirebon	Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif.	Penelitian ini bertujuan untuk mengukur seberapa efektif metode konseling berbasis Al-Qur'an dalam mengurangi kecemasan pada perempuan lajang yang menantikan pasangan hidup	Hasil dari penelitian ini konseling Qur'ani efektif dalam mereduksi kecemasan menanti pasangan hidup pada perempuan. melalui pendekatan konseling Qur'ani dengan metode <i>basyir</i> , <i>nadzir</i> , <i>shobr</i> , tawakal, dan syukur.

Spiritualitas Islam memiliki pengaruh positif yang signifikan dalam mengurangi kecemasan pranikah atau gamophobia, yakni ketakutan atau kecemasan berlebihan terkait pernikahan (Hamka et al. 2023). Pemahaman mendalam tentang nilai-nilai Islam membantu individu menghadapi ketakutan ini secara lebih konstruktif. Helandri & Supriadi (2024) menegaskan bahwa pemahaman hukum Islam dan tujuan pernikahan dapat memberikan pandangan lebih positif, sehingga mengurangi kecemasan terkait komitmen pernikahan. Pendapat ini diperkuat oleh Asfiyak (2022) yang menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam membantu individu mengelola kecemasan dengan lebih baik. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor sosial dan ekonomi juga memainkan peran signifikan yang tidak sepenuhnya dapat diatasi melalui pendekatan spiritual semata (Friska et al., 2025) Faktor psikologis internal seperti trauma masa lalu juga memerlukan intervensi tambahan di luar pendekatan spiritual (Sudirman et al. 2024). Praktik ibadah seperti dzikir, salat dan membaca Al-Qur'an terbukti efektif menenangkan pikiran dan memperkuat hubungan spiritual dengan Allah (Ratna Wulandari et al. 2023). Namun, Abdul & Syamsurizal (2025) mengkritik bahwa efek dzikir bersifat jangka pendek jika tidak disertai bimbingan psikologis berkelanjutan. Selain itu, tekanan sosial dan harapan

keluarga selama masa remaja dan dewasa muda juga memperburuk kecemasan pranikah (Triadhari et al., 2023). Konseling Islami menawarkan pendekatan terintegrasi antara aspek psikologis dan spiritual. Teknik seperti Scaling Question membantu konselor menilai tingkat kecemasan klien dan mengarahkan mereka pada pendekatan spiritual seperti tawakal dan doa (Ana Fitriani et al. 2021). Meskipun demikian, Zuraidah (2023) menyatakan bahwa pendekatan ini memerlukan waktu lebih lama dibandingkan metode terapi kognitif lainnya. Konseling Qur'ani yang berfokus pada nilai-nilai Al-Qur'an seperti sabar, tawakal dan syukur terbukti efektif dalam mereduksi kecemasan pranikah (Rina Kurnia et al. 2023). Namun, Zulkifli A (2023) menekankan bahwa efektivitas konseling Qur'ani sangat bergantung pada kesiapan individu, terutama generasi muda yang cenderung mengedepankan rasionalitas. Dengan demikian, meskipun spiritualitas Islam berperan besar dalam mengurangi gamophobia, pendekatan ini perlu dipadukan dengan intervensi sosial dan psikologis untuk hasil yang lebih optimal. Konseling Islami yang mengintegrasikan nilai-nilai agama dan praktik ibadah memiliki potensi besar dalam membantu individu mengatasi ketakutan terhadap pernikahan, asalkan didukung oleh tingkat religiositas yang memadai dan keterlibatan aktif dalam praktik keagamaan (Tiara et al. 2023).

D. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh spiritualitas Islam dalam mengatasi gejala gamophobia pada generasi muda Muslim di Indonesia. Berdasarkan dari sepuluh artikel yang dianalisis, ditemukan bahwa pemahaman mendalam tentang nilai-nilai Islam, termasuk hukum dan tujuan pernikahan, serta praktik ibadah seperti dzikir, salat dan membaca Al-Qur'an, secara signifikan membantu mengurangi ketakutan berlebihan terhadap pernikahan. Pendekatan konseling Islami dan Qur'ani dengan prinsip sabar, tawakal dan syukur terbukti efektif dalam membangun ketenangan batin dan memperkuat ketahanan psikologis individu terhadap ketakutan pernikahan. Secara teoretis, temuan ini memperkuat teori bahwa spiritualitas memainkan peran penting dalam kesehatan mental, khususnya dalam konteks kecemasan pranikah, serta memperluas pemahaman tentang integrasi nilai-nilai agama dalam intervensi psikologis. Implikasi praktis penelitian ini mencakup pengembangan program konseling berbasis Islam untuk membantu generasi muda mengatasi gamophobia, serta perlunya pendidikan pernikahan yang mengintegrasikan aspek spiritual dan psikologis. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi efektivitas pendekatan spiritual Islam dalam konteks budaya lain, mengembangkan model konseling Islami yang lebih komprehensif dan mengkaji pengaruh tingkat religiositas terhadap keberhasilan intervensi dalam jangka panjang.

E. Referensi

- A, Z. (2023). *Efektivitas Konseling Qur'ani Untuk Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Mahasiswa*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Abdul, R. A. M., & Syamsurizal, Y. (2025). Zikir dan Ketenangan Jiwa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 2(1), 227–242. <https://doi.org/10.32923/maw.v8i1.699>
- Andriani, W. (2022). Penggunaan Metode Sistematis Literatur Review dalam Penelitian Ilmu Sosiologi. *Jurnal PTK Dan Pendidikan*, 7(2), 124–133. <https://doi.org/10.18592/ptk.v7i2.5632>
- Asfiyak, K. (2022). Studi Netnografi Tentang Gangguan Gamophobia Pada Diabetisi Tipe-2 Dalam Perspektif Hukum Islam. *Jurnal Ilmiah Ahwal Syakhshiyah*, 4(1), 74.
- Ayun, Q., Taufik, T., & Ruhaena, L. (2024). Peran Religious Coping terhadap Psychological Distress pada Mahasiswa: Scooping Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(2), 115. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i2.26954>
- Davidson, A., & Souza, P. (2024). Relationships Between Auditory Processing and Cognitive Abilities in Adults: A Systematic Review. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 67(1), 296–345. https://doi.org/10.1044/2023_JSLHR-22-00716
- Fitriani, A., & Wulandari, R. (2021). Konseling Islami Dengan Teknik Scaling Question Untuk Mengurangi Kecemasan Pranikah. *JBKPI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 1(1), 35–47. <https://doi.org/10.26618/jbkpi.v1i1.6535>
- Friska, J., Nainggolan, D. A., Siregar, I. S., Hamda, I., Dina, S., Purba, B., & Tuka, T. A. (2025). Analisis Sosial Ekonomi Dampak Pernikahan Dini Dikalangan Remaja. *Jurnal Hukum, Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(1), 40–64.

- Gema Rahmadani, Muhammad Faisar Ananda Arfa, M. S. A., & Nasution. (2024). Konsep Pernikahan Sakinah Mawaddah Dan Warahmah Menurut Ulama Tafsir. *Jurnal Darma Agung*, 32(1), 220–230.
- Hamka, H., & Yusuf, M. (2023). Spiritualitas, Kecemasan, dan Stres selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 6(1), 47–54. <https://doi.org/10.15575/jpib.v6i1.14145>
- Hasri, H. (2024). Kecemasan Wanita Karir Terhadap Ikatan Pernikahan (Adaptasi Kasus Gamophobia). *Journal of Mandalika Literature*, 5(4), 1039–1044.
- Helandri, J., & Supriadi, S. (2024). Implementasi Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Konteks Modern: Tinjauan Terhadap Praktik Dan Tantangan. *TA'LIM: Jurnal Studi Pendidikan Islam*, 7(1), 93–116.
- Hsieh, H.F., & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research*, 15(9), 1277–1288.
- Kamisatudduha. (2021). *Pernikahan Dalam Perspektif Al-Qur"An (Solusi Terhadap Fenomena Takut Menikah)*. Institut PTIQ Jakarta.
- Kurnia, R., Azzahra, A. S., Salamah, K., & Sintawati, S. (2023). Efektivitas Konseling Qur'ani dalam Mereduksi Kecemasan Menanti Pasangan Hidup bagi Perempuan di Cirebon. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 6(1), 42. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v6i1.14757>
- Kurniawansyah, E., Fauzan, A., & Tamalasari, E. (2021). Implikasi Pernikahan Dini Terhadap Keharmonisan Keluarga Di Sumbawa. *Jurnal Pendidikan Sosial Keberagaman*, 8(1), 1–9. <https://doi.org/10.29303/juridiksiam.v8i1.173>
- Mohammad, T. (2024). Gamophobia and its Relationship with Family Communication Patterns among Unmarried Postgraduate Students at Yarmouk University. *Journal of Educational and Psychological Studies*, 12(3), 45–60.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., Antes, G., Atkins, D., Barbour, V., Barrowman, N., Berlin, J. A., Clark, J., Clarke, M., Cook, D., D'Amico, R., Deeks, J. J., Devereaux, P. J., Dickersin, K., Egger, M., Ernst, E., Gøtzsche, P. C., ... Tugwell, P. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Nisa, A. I., & Abdullah, M. N. A. (2024). Fenomena Gamophobia Pada Gen Z Dampak Dari Kasus Perceraian Orang Tua. *SABANA (Sosiologi, Antropologi, Dan Budaya Nusantara)*, 3(3), 243–248. <https://doi.org/10.55123/sabana.v3i3.3361>
- Safiudin, K. (2024). Gender Problems in Indonesia: The Phenomenon of Gamophobia in a Permissive Society. *An-Nisa Jurnal Kajian Perempuan Dan Keislaman*, 17(1), 56–65. <https://doi.org/10.35719/annisa.v17i1.245>
- Sudirman, IAI Al Khoziny Buduran, S. (2024). Eksplorasi Pengalaman Spiritual Dalam Proses Pemulihan Psikologis Pasca-Trauma. *Modeling*, 11(4), 273–280.
- Tiara, Komaruddin, & Jannati, Z. (2023). Penerapan Konseling Individu Berbasis Islam Dalam Mengatasi Gamophobia (Studi Kasus Klien "W" Di Desa Kepala Siring kecamatan Tanjung Sakti Pumu). *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni (JISHS)*, 1(2), 136–140.
- Tiffany, R., Azhari, P., Nasution, A. R., & Apriani, N. S. (2024). Mengurai Fenomena ' Marriage Is Scary ' Di Media Sosial : Perspektif Peran Perempuan Dalam Islam. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, 22(2), 66–74.
- Triadhari, I., Afridah, M., & Salsabila, H. H. (2023). Dampak Psikologis Pernikahan Dini di KUA Kecamatan Kejaksaan Kota Cirebon. *Spiritualita*, 7(2), 89–100. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v7i2.1328>
- Wulandari, R., Fitriani, A., & Fikri, M. (2023). Terapi Dzikir untuk Mengurangi Kecemasan Pranikah (Studi Kasus Pada Calon Pengantin). *ICAIS: International Conference on Actual Islamic Studies*, 2(1), 346–352.
- Yoharsa, M. D., Wibawa, M. S., Nugroho, M. N., & Yurinda, D. (2024). Islam dalam Konteks Modern: Praktik-praktik Spiritualitas dalam Zaman Modern Islam in the Modern Context: Spirituality Practices in Modern Times. *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(2), 3537–3541.
- Zuraidah Zuraidah. (2023). Peran teknik CBT (Cognitive Behavior Therapy) dalam mengelola stres remaja. *Journal Innovation In Education*, 1(4), 01–21. <https://doi.org/10.59841/inoved.v1i4.342>