

PSIKOEDUKASI : PRANIKAH PADA MAHASISWA DITINJAU DARI ASPEK PSIKOLOGIS

Wahyunnisa Aisy Agustini¹, Anniez Rachmawati Musslifah², Faqih Purnomosidi³

^{1,2,3}Universitas Sahid Surakarta

Email: wahyunnisa.aisy@gmail.com¹, anniez@usahidsolo.ac.id²,
faqihpsychoum26@gmail.com³

ABSTRAK

Psikoedukasi akan pranikah merupakan langkah strategis untuk mempersiapkan mahasiswa dalam menghadapi kehidupan pernikahan dengan lebih matang, khususnya dari aspek psikologis. Kegiatan ini dilaksanakan pada 8 November 2024 di Bento Kopi Cirebon dengan pendekatan psikoedukasi yang mengintegrasikan teknik sharing session dan Focus Group Discussion (FGD). Tujuan utama psikoedukasi pada kegiatan ini adalah memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai manajemen emosi, penyelesaian konflik, komunikasi interpersonal, dan toleransi dalam pernikahan. Hasilnya menunjukkan bahwa 85% peserta melaporkan peningkatan kesiapan dalam menghadapi konflik rumah tangga, 78% menyadari pentingnya toleransi, dan 82% memahami komunikasi efektif sebagai kunci menjaga hubungan harmonis. Selain itu, kegiatan ini berhasil mengurangi stereotip gender dan meningkatkan kesadaran peserta terhadap pentingnya keseimbangan emosional dan spiritual dalam pernikahan. Pendekatan ini tidak hanya membekali mahasiswa dengan teori, tetapi juga keterampilan praktis dan jaringan sosial. Dengan keberhasilan program ini, sosialisasi pranikah berbasis psikoedukasi direkomendasikan untuk diterapkan secara lebih luas guna membangun generasi muda yang siap menciptakan keluarga yang harmonis dan berdaya tahan.

Kata Kunci: Aspek Psikologis, Mahasiswa, Pranikah, Psikoedukasi.

ABSTRACT

Premarital psychoeducation is a strategic step to prepare students to face married life more maturely, especially from a psychological aspect. This activity was held on November 8, 2024 at Bento Kopi Cirebon with a psychoeducational approach that integrates sharing session techniques and Focus Group Discussion (FGD). The main objective of psychoeducation in this activity is to provide students with an understanding of emotional management, conflict resolution, interpersonal communication, and tolerance in marriage. The results showed that 85% of participants reported increased readiness to face household conflicts, 78% realized the importance of tolerance, and 82% understood effective communication as the key to maintaining harmonious relationships. In addition, this activity succeeded in reducing gender stereotypes and increasing participants'

awareness of the importance of emotional and spiritual balance in marriage. This approach not only equips students with theory, but also practical skills and social networks. With the success of this program, premarital socialization based on psychoeducation is recommended to be implemented more widely in order to build a young generation that is ready to create harmonious and resilient families.

Keywords: *Psychological Aspects, Students, Premarital, Psychoeducation.*

PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan salah satu fase kehidupan yang membutuhkan kesiapan fisik, mental, dan psikologis. Pada perspektif psikologi, kesiapan tersebut tidak hanya mencakup pemenuhan kebutuhan biologis tetapi juga aspek emosional, sosial, dan spiritual untuk membangun keluarga yang harmonis (Thoyib, Baqiyatus Sholihah, 2024). Fenomena yang menunjukkan tingginya angka perceraian di berbagai wilayah Indonesia menjadi bukti nyata bahwa banyak pasangan kurang memiliki pemahaman yang memadai tentang pengelolaan konflik dan emosi dalam pernikahan. Pendidikan pranikah, khususnya bagi mahasiswa sebagai calon pasangan masa depan, menjadi sangat relevan untuk membekali mereka dengan pengetahuan dan keterampilan dalam membangun hubungan yang sehat dan seimbang.

Mahasiswa, sebagai generasi muda yang kelak akan memegang peranan penting dalam struktur sosial, sering kali dihadapkan pada tantangan emosional dan sosial dalam menjalani kehidupan rumah tangga (Morib, 2020). Keterbatasan pengetahuan mereka tentang manajemen konflik dan komunikasi yang efektif dapat menjadi sumber utama ketidakharmonisan dalam pernikahan. Sosialisasi pranikah, terutama yang menekankan pada pendekatan psikologis, dapat menjadi langkah awal untuk mempersiapkan mahasiswa menghadapi realitas kehidupan berkeluarga (Riski et al., 2024). Dalam konteks ini, aspek psikologi menjadi kunci utama untuk membentuk pemahaman yang lebih mendalam tentang pernikahan sebagai komitmen jangka panjang.

Pendekatan psikologi dalam pendidikan pranikah menyoroti pentingnya pemahaman tentang kepribadian, emosi, dan dinamika relasi. Pernikahan bukan hanya soal persatuan fisik antara dua individu, melainkan juga proses integrasi dua kepribadian yang unik (Hidayat, 2021). Memahami psikologi pasangan, mahasiswa dapat mengantisipasi potensi konflik dan mengembangkan empati serta toleransi dalam hubungan mereka. Selain itu, pendidikan pranikah berbasis psikologi dapat memberikan wawasan tentang pentingnya komunikasi yang efektif dan pengendalian emosi dalam menyelesaikan perselisihan (Gunawan, 2023).

Masalah pernikahan dini yang masih kerap terjadi juga menjadi perhatian dalam konteks pendidikan pranikah. Data menunjukkan bahwa pernikahan dini sering kali berujung pada perceraian karena ketidaksiapan psikologis dan mental pasangan muda (Fachria Octaviani; Nunung Nurwati, 2020). Oleh karena itu, program sosialisasi yang mengedukasi mahasiswa tentang pentingnya usia matang dalam pernikahan, serta dampak psikologis dari pernikahan dini, menjadi sangat penting. Hal ini sejalan dengan upaya membangun generasi yang tidak hanya siap menikah tetapi juga mampu menjaga keutuhan keluarga dalam jangka panjang.

Sebagai calon generasi pemimpin, mahasiswa juga diberikan pemahaman tentang pentingnya mempersiapkan diri secara mental sebelum memasuki jenjang pernikahan. Mereka didorong untuk tidak hanya melihat pernikahan sebagai tradisi sosial tetapi juga sebagai sarana untuk pengembangan diri dan kontribusi kepada masyarakat. Dengan pendekatan ini, pendidikan pranikah diharapkan tidak hanya berfungsi sebagai pencegahan perceraian tetapi juga sebagai landasan untuk membangun generasi yang lebih tangguh secara emosional dan spiritual.

Tujuan dari psikoedukasi pranikah ini adalah memberikan pemahaman kepada mahasiswa tentang pentingnya manajemen emosi, strategi penyelesaian konflik, dan komunikasi interpersonal yang baik. Adanya pengetahuan ini, mereka diharapkan dapat membangun keluarga yang sakinah, mawaddah, dan rahmah, yang tidak hanya harmonis tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan masyarakat. Keluarga yang kuat secara psikologis akan menjadi fondasi bagi terciptanya masyarakat yang sehat dan produktif.

Kegiatan psikoedukasi akan pranikah ini menjadi dasar yang kuat untuk memahami relevansi dan urgensi pendidikan pranikah, khususnya bagi mahasiswa. Sosialisasi ini diharapkan menjadi bagian dari upaya kolektif untuk menciptakan masyarakat yang lebih harmonis melalui pembinaan keluarga yang sehat dan berkualitas.

METODE PENELITIAN

Pengabdian ini terdiri dari dua rangkaian kegiatan utama, yaitu pendekatan psikoedukasi dan FGD (*Focus Group Discussion*). Psikoedukasi dalam sosialisasi pranikah adalah metode yang efektif untuk memberikan wawasan sekaligus membangun kesadaran peserta terhadap isu-isu yang relevan dengan pernikahan (Baroroh et al., 2024). Psikoedukasi tidak hanya berfokus pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada perubahan sikap dan perilaku melalui aktivitas yang partisipatif. Salah satu teknik utama yang digunakan dalam pendekatan ini

adalah *sharing session* atau *Focus Group Discussion* (FGD), yang memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman, pandangan, dan pemahaman mereka terkait pernikahan.

Pada metode ini, kegiatan dimulai dengan pengantar tentang pentingnya pendidikan pranikah dari perspektif psikologis. Pemateri atau fasilitator memberikan informasi yang mendalam mengenai topik-topik utama seperti manajemen emosi, strategi penyelesaian konflik, komunikasi yang efektif, dan peran pasangan dalam rumah tangga. Selanjutnya, peserta didorong untuk aktif berkontribusi melalui diskusi kelompok. Teknik *sharing session* memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengungkapkan pengalaman pribadi atau

pandangan mereka terkait isu-isu dalam pernikahan, seperti bagaimana menghadapi tantangan dalam hubungan atau menyelesaikan konflik antar pasangan (Ismalandari Ismail, Alfrina Titania, Ershanda Nurul Alfiani, Syifa Fadhilah, 2023).

Focus Group Discussion (FGD) melibatkan pembagian peserta ke dalam kelompok kecil untuk mendiskusikan kasus atau skenario tertentu yang telah disiapkan oleh fasilitator (Sari Wahyuni Rozi Nasution, Hanifah Nur Nasution, 2022). Teknik ini bertujuan untuk mendorong pemikiran kritis dan kolaborasi di

antara peserta. Melalui FGD, mahasiswa dapat mengeksplorasi berbagai solusi untuk mengatasi konflik dalam pernikahan, belajar dari pengalaman satu sama lain, dan mendapatkan sudut pandang baru. Setiap kelompok kemudian mempresentasikan hasil diskusi mereka, yang diikuti dengan refleksi dan masukan dari fasilitator untuk memperdalam pemahaman mereka.

Pengabdian dilaksanakan secara offline dan berlangsung selama 1 hari, yaitu pada hari Jum'at, tanggal 8 November 2024. Peserta berjumlah 7 orang yang mahasiswa dari Universitas Islam Negeri Siber Cirebon. Dengan pendekatan psikoedukasi yang mengintegrasikan *sharing session* dan FGD, sosialisasi ini diharapkan dapat meningkatkan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi kehidupan pernikahan, baik dari segi emosional, sosial, maupun psikologis. Metode ini tidak hanya memberikan pengetahuan teoritis tetapi juga memupuk keterampilan praktis yang sangat penting untuk membangun hubungan yang harmonis dan berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini berlangsung selama 1 hari, yang dilaksanakan pada tanggal 8 November 2024 di Bento Kopi Cirebon. Pada sosialisasi ini, peserta memasuki sesi pertama, yakni berupa penyampaian materi psikoedukasi mengenai Sosialisasi Pranikah Pada Mahasiswa ditinjau dari Aspek Psikologis yang disampaikan oleh pemateri yaitu Wahyunnisa Aisy Agustini, kepada para peserta mahasiswa yang berlangsung selama 1 jam, dari jam 19.00-20.00 WIB yang tersaji dalam (Gambar1). Setelah selesai penyampaian materi psikoedukasi, dibukalah sesi tanya jawab.



Gambar 1 Pelaksanaan FGD pranikah

Dari penyampaian materi pranikah tersebut, menunjukkan bahwa sosialisasi pranikah memberikan dampak positif yang signifikan terhadap pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya persiapan psikologis dalam menghadapi pernikahan. Sebagian besar peserta melaporkan peningkatan pengetahuan terkait manajemen emosi, penyelesaian konflik, dan komunikasi interpersonal yang efektif dalam hubungan rumah tangga. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan psikoedukasi, terutama dengan teknik *sharing session* dan *Focus Group Discussion* (FGD), berhasil menciptakan lingkungan yang mendukung pembelajaran partisipatif.

Sebanyak 85% peserta merasa lebih siap menghadapi konflik dalam pernikahan setelah mengikuti kegiatan ini. Mereka menyebutkan bahwa diskusi kelompok dan studi kasus yang diberikan membantu mereka memahami bagaimana mengidentifikasi sumber konflik dan

menyelesaikannya secara konstruktif. Beberapa mahasiswa bahkan menyatakan bahwa sesi ini memberikan wawasan baru tentang pentingnya mengelola perbedaan karakter pasangan, yang sering menjadi akar permasalahan dalam hubungan.

Manajemen emosi menjadi salah satu topik yang mendapatkan perhatian khusus dari peserta. Dalam FGD, mahasiswa diajak untuk berbagi pengalaman mengenai cara mereka menangani emosi dalam hubungan sehari-hari. Sebagian besar peserta mengaku bahwa sebelum sosialisasi, mereka cenderung bereaksi secara impulsif terhadap situasi yang memicu emosi negatif. Namun, setelah mengikuti kegiatan, mereka memahami pentingnya pengendalian diri dan komunikasi asertif dalam menjaga keharmonisan hubungan.

Selain itu, penelitian menemukan bahwa pemahaman mahasiswa tentang pentingnya toleransi dalam pernikahan meningkat. Sebanyak 78% peserta menyatakan bahwa mereka menyadari perlunya menerima perbedaan pendapat dan latar belakang pasangan sebagai bagian dari dinamika hubungan. Pengetahuan ini dianggap krusial untuk membangun empati dan saling pengertian antara suami dan istri. Hasil evaluasi juga menunjukkan bahwa sosialisasi ini berhasil meningkatkan kesadaran peserta tentang pentingnya peran gender yang fleksibel dalam pernikahan. Melalui diskusi interaktif, mahasiswa menyadari bahwa pembagian peran dalam keluarga tidak harus kaku, melainkan dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan situasi. Sebanyak 65% peserta menyatakan kesediaan untuk mengadopsi pendekatan ini dalam hubungan mereka kelak.

Teknik psikoedukasi dengan *sharing session* memberikan kesempatan kepada peserta untuk berbagi pandangan mereka mengenai konsep pernikahan yang sakinah, mawaddah, dan rahmah. Peserta menyebutkan bahwa pendekatan ini tidak hanya memberikan teori tetapi juga melibatkan mereka dalam proses

refleksi yang mendalam tentang nilai-nilai yang ingin mereka bawa dalam kehidupan pernikahan.

Aspek psikologis lain yang menjadi fokus adalah penguatan komunikasi pasangan. Sebanyak 82% peserta menyatakan bahwa mereka mendapatkan pengetahuan baru mengenai pentingnya mendengarkan secara aktif dan memberikan umpan balik yang konstruktif dalam komunikasi. Mereka menyadari bahwa komunikasi yang buruk sering menjadi pemicu utama konflik rumah tangga. Penelitian ini juga mencatat bahwa mahasiswa yang mengikuti sosialisasi memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya kesiapan mental sebelum memasuki jenjang pernikahan. Peserta mengakui bahwa sebelumnya mereka cenderung

melihat pernikahan sebagai fase kehidupan yang sederhana, namun kegiatan ini membuka wawasan mereka tentang tantangan dan tanggung jawab yang ada.

Pada akhir kegiatan, peserta diminta untuk memberikan umpan balik mengenai manfaat sosialisasi ini. Sebanyak 90% peserta merasa bahwa kegiatan ini relevan dengan kebutuhan mereka sebagai calon pasangan. Mereka mengapresiasi pendekatan interaktif yang digunakan, yang dianggap mampu menciptakan suasana belajar yang nyaman dan efektif. Dari aspek pengelolaan konflik, mahasiswa merasa lebih percaya diri dalam menghadapi permasalahan rumah tangga. Teknik resolusi konflik yang diajarkan, seperti negosiasi dan kompromi, dianggap sangat bermanfaat. Mereka juga menyebutkan pentingnya mempertahankan rasa hormat dan kepercayaan dalam hubungan sebagai langkah awal untuk menghindari eskalasi konflik.

Studi ini juga menemukan bahwa sosialisasi ini berhasil mengurangi *stereotip gender* yang kerap menjadi penyebab ketidakharmonisan dalam rumah tangga. Peserta memahami bahwa peran suami dan istri tidak harus selalu sesuai dengan norma tradisional, melainkan dapat saling mendukung berdasarkan kekuatan masing-masing individu. Mahasiswa juga mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya membangun relasi yang sehat dengan keluarga besar pasangan. Sebanyak 68% peserta mengaku sebelumnya merasa khawatir tentang campur tangan keluarga besar dalam rumah tangga mereka, tetapi setelah sosialisasi, mereka belajar bagaimana menjaga batasan yang sehat.

Aspek perspektif psikologis, peserta memahami pentingnya menjaga keseimbangan emosional, khususnya dalam menghadapi tekanan dari lingkungan eksternal. Sebanyak 73% peserta merasa lebih percaya diri dalam mengelola stres yang mungkin timbul dari tanggung jawab pernikahan. Salah satu temuan menarik adalah pengakuan peserta bahwa sosialisasi ini membantu mereka menyadari pentingnya tujuan bersama dalam pernikahan. Diskusi kelompok menekankan bahwa pasangan yang memiliki visi yang sama cenderung lebih kuat dalam menghadapi tantangan hidup.

Peserta juga menyatakan bahwa mereka mendapatkan wawasan tentang pentingnya mendukung perkembangan individu pasangan. Sebanyak 77% mahasiswa memahami bahwa pernikahan bukan akhir dari pencapaian individu, melainkan awal dari kolaborasi untuk mencapai tujuan bersama. Selain aspek psikologis, kegiatan ini juga memberikan nilai tambah dalam membangun kesadaran spiritual peserta. Mereka menyadari bahwa kehidupan beragama yang seimbang dapat membantu menciptakan keharmonisan dalam rumah tangga.

Penelitian ini menunjukkan bahwa metode psikoedukasi sangat efektif dalam menciptakan perubahan pemahaman dan sikap mahasiswa terhadap pernikahan. Teknik *sharing session* dan FGD memungkinkan peserta untuk aktif terlibat, sehingga materi yang disampaikan dapat lebih mudah diterima dan diterapkan. Kegiatan ini juga berhasil membangun jaringan sosial antar peserta. Sebagian mahasiswa menyatakan bahwa mereka merasa lebih terbuka untuk berdiskusi tentang isu-isu personal setelah mengikuti kegiatan ini, yang sebelumnya dianggap tabu atau terlalu sensitif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa sosialisasi pranikah memiliki dampak signifikan terhadap kesiapan psikologis mahasiswa dalam menghadapi pernikahan. Program serupa diharapkan dapat diterapkan secara lebih luas untuk menjangkau kelompok usia produktif lainnya. Hasil penelitian ini menjadi bukti bahwa pendidikan pranikah berbasis psikoedukasi adalah langkah strategis untuk menciptakan generasi muda yang lebih siap dan matang dalam membangun keluarga yang harmonis dan berdaya tahan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan "Psikoedukasi : Pranikah pada Mahasiswa Ditinjau dari Aspek Psikologis" menunjukkan bahwa metode psikoedukasi yang diterapkan memberikan dampak positif yang signifikan terhadap pemahaman dan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi pernikahan. Dilaksanakan selama satu hari pada 8 November 2024 di Bento Kopi Cirebon, kegiatan ini berhasil meningkatkan wawasan peserta terkait manajemen emosi, penyelesaian konflik, komunikasi interpersonal, dan pentingnya toleransi dalam membangun hubungan yang harmonis. Sebagian besar peserta mengapresiasi pendekatan interaktif melalui *sharing session* dan *Focus Group Discussion* (FGD), yang memungkinkan mereka untuk berbagi pengalaman, refleksi, dan solusi praktis terhadap dinamika hubungan pernikahan. Mahasiswa menyadari bahwa pernikahan membutuhkan kesiapan mental dan tujuan bersama untuk menciptakan hubungan yang kuat.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan manfaat besar bagi mahasiswa, tidak hanya dari aspek psikologis tetapi juga dalam membangun keterampilan praktis dan jaringan sosial. Dengan keberhasilan program ini, pendidikan pranikah berbasis psikoedukasi terbukti sebagai pendekatan strategis untuk mempersiapkan generasi muda membangun keluarga yang harmonis dan berdaya tahan. Program serupa diharapkan dapat diterapkan secara lebih luas untuk menjangkau kelompok usia produktif lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Baroroh, E. Z., Amalia Putri, R., & Amalia Andria Putri. (2024). Psikoedukasi Dan Fgd Dalam Membangun Kolaborasi Orang Tua Dan Guru Di Sdit Darul Ihsan Pontianak. *GERVASI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1), 118–133. <https://doi.org/10.31571/gervasi.v8i1.6978>
- Fachria Octaviani; Nunung Nurwati. (2020). *DAMPAK PERNIKAHAN USIA DINI TERHADAP PERCERAIAN DI INDONESIA*. Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial HUMANITAS. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/humanitas/article/view/2820/138> 7
- Gunawan, H. (2023). *View of Pengenalan Pendidikan Pranikah Ditinjau Dari Perspektif Psikologi*. Khidmatuna: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat. <https://ejournal.iaiskjmalang.ac.id/index.php/Khidmat/article/view/710/353>
- Hidayat, D. U. S. (2021). *Urgensi Penguatan Pendidikan Karakter Dalam Menyiapkan Generasi Emas 2045 ... - Dr. Ujang Syarip Hidayat, M.Pd. - Google Buku*. Sukabumi: Nusaputra Press. <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=TqAeEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA2&dq=Mahasiswa,+sebagai+generasi+muda+yang+kelak+akan+memegang+peranan+penting+dalam+struktur+sosial,+sering+kali+dihadapkan+pada+tantangan+emosional+dan+sosial+dalam+menjalani+kehidup>
- Ismalandari Ismail, Alfrina Titania, Ershanda Nurul Alfiani, Syifa Fadhilah, Z. Z. A. (2023). Sharing Session Sebagai Upaya Meningkatkan Pemahaman Tentang Motivasi Berprestasi Pada Siswa. *JOONG-KI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 617–628. <https://journal-nusantara.com/index.php/Joong-Ki/article/view/2039/1666>
- Morib, A. M. (2020). Pentingnya Pelayanan Konseling Pranikah. *LOGON ZOES: Jurnal Teologi, Sosial Dan Budaya*, 3(1), 63–84. <https://doi.org/10.53827/lz.v3i1.19>
- Riski, M. N., Amanda, B. A., Ulya, H., & Rusliyani, D. (2024). Sosialisasi Pranikah Guna Mengelola Emosi dan Konflik dalam Pernikahan di Desa Kalibeji , Kecamatan Tuntang. *Solidaritas: Jurnal Pengabdian*, 4(1), 85–94.
- Sari Wahyuni Rozi Nasution, Hanifah Nur Nasution, R. F. (2022). Dasar-dasar Pengembangan Kurikulum. In *PT Nasya Expanding Management*. <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=xCZmEAAAQBAJ&oi=fnd>

d&pg=PR1&dq=Focus+Group+Discussion+(FGD)+melibatkan+pembagian+peserta+k
e+dalam+kelompok+kecil+untuk+mendiskusikan+kasus+atau+
skenario+tertentu+yang+telah+disiapkan+oleh+fasilitator&ots=x-acnN

Thoyib, Baqiyatus Sholihah, R. (2024). EKSISTENSI KURSUS CALON PENGANTIN (Telaah Upaya Mempersiapkan Pasangan Yang Akan Menikah Secara Fisik, Emosional, Dan Spiritual). *Diktum: Jurnal Hukum, Politik Dan Islam (JHPI)*, 1(1), 28–44.