

Pembelajaran Psikoedukasi Persiapan Pernikahan: Merencanakan Pernikahan yang Bahagia

Nunik Pujiarti^{1*}, Mungin Eddy Wibowo², Awalya³, Muslikah⁴

Corresponding Author Email: nunikpujiarti0947@students.unnes.ac.id,
nunikpujiarti0947@students.unnes.ac.id, mungineddy@mail.unnes.ac.id, awalya@mail.unnes.ac.id,
muslikah@mail.unnes.ac.id

^{1,2,3,4} Fakultas: Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Pendidikan Bimbingan dan Konseling
Universitas Negeri Semarang

Abstrak

Psikoedukasi adalah proses pendidikan terstruktur yang menggabungkan penyampaian pengetahuan, pelatihan keterampilan, dan penguatan sikap untuk mencegah masalah sebelum berkembang ke arah yang tidak diinginkan atau meminimalisasi risiko. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman peserta didik (taruni) mengenai kesiapan pernikahan, baik dari segi psikologis, finansial maupun fisik untuk merencanakan pernikahan yang bahagia. Psikoedukasi persiapan pernikahan: merencanakan pernikahan yang bahagia ini dilaksanakan penulis di Akademi Kepolisian Semarang dengan tujuan meningkatkan pemahaman peserta didik tentang persiapan pernikahan, baik dari segi psikologis, finansial maupun fisik. Metode yang digunakan adalah penyampaian materi secara interaktif dan diskusi aktif. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta didik terkait kesiapan menikah, terutama dalam mengidentifikasi faktor yang perlu disiapkan sebelum menikah. Hal ini penting untuk meminimalisir dampak negatif yaitu perceraian yang makin marak terjadi. Kegiatan ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam upaya memberikan pemahaman merencanakan pernikahan bahagia di Indonesia.

Kata Kunci: Pembelajaran, Psikoedukasi, Pernikahan Bahagia, Kesiapan

Abstrack

Psychoeducation is a structured educational process that combines the delivery of knowledge, skill training, and attitude reinforcement to prevent problems before they develop into undesirable conditions or to minimize risks. This activity aims to enhance the understanding of students (female cadets) regarding marriage readiness in terms of psychological, financial, and physical aspects to plan a happy marriage. The psychoeducation on marriage preparation—Planning a Happy Marriage—was conducted by the author at the Indonesian National Police Academy in Semarang, with the goal of improving students' comprehension of marriage preparation from psychological, financial, and physical perspectives. The method used involved interactive material delivery and active discussion. The results of this activity indicated an increase in students' understanding of marriage readiness, particularly in identifying factors that need to be prepared before marriage. This is important to minimize the negative impact of the increasing divorce rate. It is expected that this activity can contribute to efforts in providing a better understanding of planning a happy marriage in Indonesia.

Keywords: Learning, Psychoeducation, Happy Marriage, Readiness

DOI:

<https://doi.org/10.47134/comdev.v6i1.1739>

*Correspondensi: Nunik Pujiarti

Email:

nunikpujiarti0947@students.unnes.ac.id

Received: 04-06-2025

Accepted: 19-07-2025

Published: 28-08-2025



Copyright: © 2021 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

I. PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan satu peristiwa terbesar dalam kehidupan individu yang membawa implikasi psikologis, sosial, dan ekonomi yang luas sehingga memerlukan perencanaan yang matang untuk meminimalisir konflik (Kausar, 2024). Namun, data global menunjukkan adanya peningkatan angka perceraian dalam satu dekade terakhir. Menurut laporan World Health Organization (2023), lebih dari 30% pasangan di negara-negara berkembang mengalami konflik serius pada lima tahun pertama pernikahan, dan sekitar 20% berujung pada perceraian (WHO, 2023). Menurut data Iqbal (2018) angka perceraian di Indonesia cenderung meningkat rata-rata 3% pertahun dan bila tidak dilakukan tindakan antisipasi angka ini akan terus meningkat. Data Badan Pusat Statistik (2024) menunjukkan angka perceraian mencapai lebih dari 447.000 kasus pada tahun 2023 dengan alasan dominan ketidakharmonisan, masalah ekonomi, dan kurangnya kesiapan psikologis. Berdasarkan observasi di lapangan bersama Ar (Taruni) Peserta Edukasi menyatakan bahwa Seorang calon polwan tidak diperkenankan menikah dengan warna negara asing karena menjaga kerahassissn negara, tidak diperkenankan menikah dengan orang yang mempunyai catatan criminal, karena menjaga nama baik sebagai abdi negara.

Di Kabupaten Blitar terdapat 70 pasangan di bawah umur mengajukan permohonan dispensasi pernikahan karena gaya berpacaran yang melampaui batas. Tahun 2022, terdapat 167 kasus pernikahan di bawah umur (Solichan, 2023). Pernikahan di bawah umur meningkatkan risiko perceraian. Faktor penyebab perceraian antara lain kurang matangnya cara berpikir dan mental dalam menyelesaikan konflik sehingga perselisihan terus menerus terjadi (Hestina, 2022) Fenomena ini mengindikasikan bahwa kesiapan pranikah tidak hanya terkait dengan usia dan finansial, tetapi juga mencakup kesiapan emosional, keterampilan komunikasi, manajemen konflik, dan pemahaman peran. Program psikoedukasi pranikah menjadi salah satu strategi preventif yang diakui secara global (Larson et all, 2024).

Di Indonesia, program bimbingan pranikah telah diatur melalui Kementerian Agama, namun pendekatan yang digunakan seringkali masih bersifat normatif dan kurang mengintegrasikan prinsip-prinsip evidence-based psychoeducation (Donker et all, 2023). Oleh karena itu, diperlukan sebuah model psikoedukasi yang komprehensif, adaptif, dan berlandaskan teori perkembangan manusia (Prasastia, M.P., & Haryanto, 2023). Pendidikan pranikah diperlukan untuk membekali pasangan mengenai kemampuan dalam membangun hubungan, kesadaran, pengetahuan, sikap, motivasi dan lain-lain sebelum dilaksanakan pernikahan (Hawkins et all, 2004).

Memilih pasangan tidaklah mudah, di era teknologi dan media sosial berkembang pesat, akses informasi terbuka luas (Ward, 2025). Media sosial dapat menjadi sarana pencarian informasi jodoh secara cepat dan mudah (Potter & Yao, 2023). Perlu diperhatikan bahwa penampilan di media sosial hanyalah kamufase yang tidak sesuai dengan kenyataan (Nieves & Alvarez, 2024). Di Indonesia ada budaya “merisik” yakni penelusuran mengenai bibit, bebet dan bobot calon menantu. Budaya perjodohan tradisional ditemukan dengan budaya global melalui aplikasi kencan, hal ini menjadi ruang negosiasi norma dan budaya lokal (Destriana dkk, 2024). Informasi mengenai calon pasangan, perilaku keseharian, agama, kehidupan sosial dan sejenisnya merupakan hal yang penting untuk dilakukan sebelum pernikahan (Iqbal, 2018).

Menurut Iqbal (2018), pendidikan pranikah dapat dilakukan dalam keluarga melalui pelatihan formal maupun informal. Psikoedukasi merupakan pendidikan psikologis yang dapat dilaksanakan dalam format seminar, workshop maupun kelas kecil (Siregar dkk, 2023). Orang tua dapat memberikan bekal sesuai dengan peran masing-masing seperti peran ibu melatih anak bersikap mandiri, bisa memasak, mengurus rumah, menyelesaikan masalah dan lain-lain (Afrizal & Ajizah, 2023). Peran ayah mendidik ajaran agama, melatih komunikasi anak, mengajarkan anak mengenai pengambilan keputusan, bagaimana mengelola dan menyelesaikan konflik dan sebagainya (Permatasari & Astana, 2025).

Dalam persiapan pernikahan perlu diberikan pemahaman akan ada konflik karena dua individu berbeda disatukan dalam pernikahan. Konflik adalah hal yang alami dan harus dihadapi dan diselesaikan dengan baik (Aryasvini & Setiawan, 2020). Konflik dapat memperkuat hubungan pernikahan menjadi lebih produktif, membangun pemahaman baru, kedekatan dan saling menghargai (Ginartha & Setiawan, 2023). Selain itu konflik juga dapat memperlemah hubungan pernikahan menjadi destruktif, seperti menyebabkan kebencian, permusuhan, perpisahan dan kegagalan dalam pernikahan. Dari pilihan ini maka perlu disiapkan untuk dapat belajar mengelola konflik (Igbo et al, 2015).

Menurut Schneider dalam pernikahan kesiapan dari segi psikologis yang harus terus dilatih adalah kemampuan untuk penyesuaian diri. Seseorang dinilai mampu menyesuaikan diri dengan baik ditandai oleh ketiadaan emosi yang berlebihan, ketiadaan defence mechanism secara psikologis, adanya pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri (self direction), ketiadaan perasaan frustrasi pribadi, adanya kemampuan untuk belajar, adanya kemampuan dalam menggunakan pengalaman masa lalu, memiliki sikap yang realistis dan objektif (Indrarwati & Fauziah, 2012). Pernikahan merupakan proses pengikatan janji suci antara laki-laki dan perempuan dan menjadi ibadah yang mulia dan suci. Keluarga merupakan batu pijakan dan lembaga dasar dalam membangun masyarakat. Menikah merupakan fitrah manusia, bila tidak ada pernikahan, manusia akan punah dan terjadi banyak penyimpangan agama, permasalahan hidup dan kesehatan (Iqbal, 2008). Hawkins, et al (2004) menyatakan bahwa menikah ibarat membangun gedung, jika direncanakan dengan matang, maka akan menjadi kuat dan kokoh, sebaliknya bila tidak direncanakan dengan baik maka akan rentan konflik.

II. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini Adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan observasi, wawancara, studidokumen dengan penerapan psikoedukasi. Psikoedukasi adalah pendidikan psikologis dengan pendekatan intervensi yang berfokus pada pemberian informasi, pelatihan keterampilan yang diberikan secara terstruktur dengan focus pencegahan masalah, pelatihan coping, dukungan transisi (seperti memasuki kehidupan pernikahan, pensiun, perubahan karier dll), serta peningkatan fungsi (Brown, 2003). Psikoedukasi merupakan salah satu strategi penanganan yang dapat diterapkan pada setting individual, keluarga dan kelompok (Hapsari et al, 2023). Psikoedukasi ini penting untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran, seperti dalam psikoedukasi dalam penelitian ini adalah mencoba membawa peserta didik untuk lebih paham dan sadar bahwa pernikahan perlu direncanakan dengan baik agar dapat menuju ke pernikahan yang Bahagia (Dewi et al, 2025). Pertemuan psikoedukasi

ini disebut juga sebagai pertemuan arahan, yang menggunakan strategi edukatif untuk memberikan informasi dan meningkatkan keahlian atau pengembangan diri (Muslikah dkk, 2022). Psikoedukasi juga penting karena dapat memperdayakan individu, dalam materi ini dirancang agar individu mampu merencanakan pernikahan yang bahagia bukan hanya menunggu usia siap menikah dan pasrah dengan banyak isu perceraian yang terjadi di sekitarnya menurut (Putri & Laeli, 2024). Materi disampaikan secara langsung kepada para peserta didik di Akademi Kepolisian di batalyon 60. Materi disajikan dalam bentuk pembelajaran interaktif agar peserta dapat terlibat aktif (Hariadi dkk, 2023). Pertama para penyelenggara memulai dan memperkenalkan diri serta menjelaskan tujuan dari psikoedukasi ini, kemudian para penyelenggara menjelaskan materi dan berdiskusi kemudian melakukan ice breaking dan sesi tanya jawab terhadap para peserta dan acara terakhir penutupan dan ucapan terima kasih kepada peserta yang berpartisipasi. Psikoedukasi ini berlangsung selama 100 menit dengan peserta berjumlah 39 orang taruni, dilaksanakan pada hari senin tanggal 8 September 2025 bertempat di Joglo Bendungan Akademi Kepolisian. Sebelum kegiatan psikoedukasi dilakukan pihak pelaksana berkoordinasi agar semua peserta didik di batalyon 60 ini dapat mengikuti kegiatan psikoedukasi ini. Kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan di tanggal 8 September 2025 jam 07.15 sampai dengan jam 08.55 WIB. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan oleh pihak penulis. Kegiatan psikoedukasi ini diharapkan mampu memberikan pemahaman kepada taruni terkait cara merencanakan pernikahan yang bahagia.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi ini sudah direncanakan sejak awal Agustus 2025, sedangkan kegiatannya dilakukan pada tanggal 11 September 2025. Kegiatan ini diberikan kepada taruni batalyon 60. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman bahwa pernikahan perlu dipersiapkan dan setiap orang dapat merencanakan pernikahan yang bahagia. Sebelum taruni mendapat materi pengetahuan dan pemahaman tentang persiapan masih sangat terbatas. Taruni belum memahami secara mendalam definisi dari pernikahan, batas usia yang matang untuk menikah, faktor-faktor yang perlu dipersiapkan untuk memasuki pernikahan dan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan dalam pernikahan (Sarmin & Setyowati, 2023). Psikoedukasi dapat meningkatkan pemahaman peserta tentang kesiapan menikah, termasuk dimensi fisik, psikologis, dan finansial. Sesi psikoedukasi telah terbukti meningkatkan pengetahuan tentang faktor penentu kesiapan menikah dan risiko jika pernikahan dilakukan secara dini tanpa persiapan matang (Salma dkk, 2024). Penjelasan materi mampu meningkatkan pemahaman mengenai kesiapan menikah, diharapkan dengan pemahaman ini mampu memasuki kehidupan pernikahan dengan lebih siap sehingga mampu merencanakan pernikahan yang bahagia. Persiapan yang perlu dilakukan meliputi persiapan psikologis, finansial dan fisik. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Awal (2020) bahwa Psikoedukasi pernikahan secara signifikan mempengaruhi sikap terhadap pernikahan (*marriage attitude*) pada dewasa awal. Relevan sebagai dasar bahwa edukasi pranikah bisa membentuk sikap positif. Psikoedukasi (model BERSIAGA) terbukti signifikan meningkatkan ekspektasi pernikahan yang positif. Menunjukkan bahwa selain sikap, ekspektasi juga dapat dipengaruhi.

Hasil dari psikoedukasi ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta didik terhadap kesiapan menikah. Hal ini terlihat dari banyak respon dan pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan.

Sebelum mendapatkan materi, pengetahuan dan pemahaman peserta didik mengenai persiapan pernikahan dan secara lebih khusus lagi merencanakan pernikahan yang bahagia masih sangat terbatas. Peserta didik belum memahami secara mendalam definisi pernikahan, batas usia yang matang untuk menikah, hal-hal yang perlu dipersiapkan untuk memasuki pernikahan, faktor-faktor yang mempengaruhi kesuksesan dalam kehidupan pernikahan serta aturan kedinasan yang harus dipatuhi untuk melangsungkan pernikahan. Penjelasan tentang beberapa materi tersebut mampu meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai persiapan pernikahan sehingga diharapkan dengan memiliki pengetahuan ini maka di masa depan akan mampu mempersiapkan dengan sebaik-baiknya mulai dari persiapan psikologi, finansial dan fisik juga mampu mematuhi aturan kedinasan yang berlaku yang menjadi pedoman untuk melangsungkan pernikahan.

Tiap-tiap perkawinan dicatat menurut peraturan perundang-undangan (Syalis & Nurwati, 2020). Setiap anggota Polri yang akan menikah wajib mendapatkan izin tertulis dari atasan langsung melalui jalur kedinasan. Perkawinan harus dilakukan sesuai dengan agama dan kepercayaan yang dianut. Monogami adalah prinsip utama (Perkap No.6, 2018). Calon pasangan tidak boleh bertentangan dengan kepentingan kedinasan, misalnya tidak sedang dalam proses hokum, tidak memiliki rekam jejak kriminal, tidak termasuk daftar orang/ kelompok yang dianggap mengganggu stabilitas keamanan negara. Harus satu agama atau ada penyesuaian sesuai ketentuan hokum agama yang berlaku. Anggota Polri dilarang menikah siri (tanpa pencatat negara. Ada beberapa larangan yang harus dihindari yaitu dilarang menikah dengan:

1. Wanita/ pria yang masih menjadi istri/suami sah orang lain
2. Orang yang terlibat tindak pidana berat, narkoba atau kejahatan yang serius
3. Pekerja seks komersial
4. WNI/ asing yang dianggap dapat mengancam keamanan negara

Ada prosedur ijin perkawinan yang harus dipatuhi yaitu mengajukan surat permohonan izin melalui atasan dengan melampirkan biodata pasangan yang disahkan di tingkat kelurahan domisili calon mempelai yang akan menikah, surat keterangan belum pernah menikah (atau akta cerai yang sah bila pasangannya sudah pernah menikah, surat keterangan kesehatan serta rekomendasi dari atasan langsung. Setelah semua persyaratan disetujui diajukan ke sidang BP4R (Badan Pembantu Penasihat Perkawinan Perceraian dan Rujuk). Sidang ini merupakan tahapan penting sebelum anggota Polri menikah. Sidang ini wajib diikuti oleh anggota Polri yang akan melangsungkan pernikahan, sebagai bentuk pembinaan agar pernikahan tidak mengganggu tugas kedinasan dan sesuai aturan. Tujuan sidang BP4R antara lain:

1. Memberikan nasehat kepada anggota Polri dan calon pasangannya
2. Memastikan kesiapan mental, moral dan administrasi sebelum menikah
3. Mengetahui apakah calon pasangan:
 - a. terlibat masalah hukum
 - b. memiliki latar belakang baik (segi social, pendidikan, keluarga, pekerjaan, dll)
 - c. siap mendukung tugas pasangannya sebagai anggota Polri
4. Menekankan bahwa keluarga baru yang dibentuk harus menjaga nama baik institusi

Peserta sidang BP4R adalah anggota polri yang akan menikah dan calon pasangannya, orang tua/wali kedua belah pihak, pimpinan sidang (biasanya Kepala Bagian Sumber Daya Manusia atau pejabat yang

ditunjuk) dan perwakilan Bhayangkari (organisasi istri Polri). Proses sidang BP4R antara lain : pembukaan oleh pimpinan sidang, pemeriksaan administrasi (berisi izin nikah yang sudah dilengkapi dengan surat yang disahkan dari kelurahan domilisi calon mempelai, surat kesehatan, biodata calon yang akan melangsungkan pernikahan), sesi tanya jawab yang ditanyakan pemimpin sidang serta dijawab oleh calon mempelai yang isinya untuk melihat kesanggupan calon pasangan menerima konsekuensi menjadi keluarga Polri, kesiapan menghadapi resiko tugas sebagai anggota Polri (misalnya penempatan tugas, jam dinas yang tidak menentu) dan kesiapan mendukung suami/ istri sebagai anggota Polri. Setelah sesi tanya jawab dilanjutkan dengan penandatanganan pernyataan bersama yang isinya bahwa kedua calon yang akan menikah memahami konsekuensi menikah dengan anggota Polri. Berikutnya adalah pemberian nasihat oleh pimpinan sidang, rohaniawan dan perwakilan bhayangkari. Terakhir adalah penutup dan foto bersama. Jika lulus sidang BP4R maka izin nikah akan dikeluarkan. Jika tidak lulus maka pernikahan ditunda sampai masalah administrasi lengkap dan nilai sah.

Kesiapan pernikahan didefinisikan sebagai kapasitas psikologis, emosional, dan sosial individu untuk membangun rumah tangga yang sehat, stabil, dan sejahtera. Dimensi utama kesiapan pernikahan meliputi: (1) kematangan emosional, (2) keterampilan komunikasi, (3) manajemen konflik, (4) kesiapan finansial, dan (5) kesesuaian nilai-nilai pernikahan (Fincham & Rogge, 2024). Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa pasangan dengan skor kesiapan tinggi sebelum menikah memiliki probabilitas lebih rendah mengalami konflik kronis dan perceraian dalam lima tahun pertama pernikahan (Johnson et al, 2023).

Persiapan pernikahan yang direncanakan (planned marriage preparation) adalah sebuah proses edukasi dan pelatihan sistematis yang bertujuan meningkatkan kesiapan biopsikososial calon pasangan suami-istri sebelum memasuki kehidupan rumah tangga. Persiapan ini dilaksanakan sebelum pernikahan yang biasa disebut dengan pendidikan pra-nikah yang meliputi aspek fisik, psikologis, dan sosial, termasuk pemahaman tentang peran suami-istri, pengelolaan konflik, komunikasi efektif, serta kesehatan reproduksi. Tujuan utamanya adalah membekali calon pasangan agar memperoleh kesiapan menyeluruh—formal dan informal—yang mendukung keberlangsungan rumah tangga yang sehat dan harmonis. Dalam program edukasi tersebut sering kali juga berisi pembekalan mengenai tanggung jawab keluarga berencana, pengelolaan stress, serta persiapan menghadapi perubahan dan tantangan pasca menikah (Ayuanda dkk, 2024).

Pentingnya kesiapan pernikahan yang komprehensif tidak hanya sebatas kesiapan administratif atau ritual, melainkan kesiapan mental dan psikososial, sebagai modal utama menjalani kehidupan pernikahan. Penelitian kuantitatif menjelaskan hubungan positif antara persepsi menikah yang sehat dan kesiapan menikah yang tinggi. Misalnya, studi terhadap generasi milenial di Indonesia menemukan korelasi signifikan antara persepsi pernikahan yang positif dan kesiapan menikah sebesar $r = 0.480$, serta antara dukungan sosial dan kesiapan menikah sebesar $r = 0.542$. Analisis regresi lebih lanjut menunjukkan kontribusi persepsi menikah sebesar 23% dan dukungan sosial sebesar 29% terhadap kesiapan menikah (Wilis dkk, 2025). Artinya, selain kesiapan internal, dukungan baik dari keluarga maupun lingkungan sosial sangat memengaruhi kesiapan memasuki pernikahan dan dapat berkontribusi pada pernikahan yang stabil

dan harmonis. Kajian kualitatif terhadap pasangan menikah dengan masa pernikahan 5-10 tahun mengidentifikasi masalah yang umum terjadi seperti konflik finansial, adaptasi antar pasangan, dan dinamika dengan keluarga besar (Saidiyah & Julianto, 2017).

Strategi penyelesaian yang ditemukan terutama berfokus pada penguatan komunikasi sehat sejak awal pernikahan dan kesepakatan terkait pola asuh serta perilaku keseharian. Hal ini sejalan dengan peningkatan intimacy yang dapat dibina melalui program pelatihan seperti Training in Marriage Enrichment (TIME) plan yang telah terbukti meningkatkan kedekatan emosional pasangan, meskipun tidak secara langsung meningkatkan rasa aman psikologis dalam waktu singkat (Tavaloli dkk, 2022). Hasil ini menegaskan bahwa kesiapan komunikasi dan keterampilan membangun hubungan interpersonal merupakan faktor kunci mencegah permasalahan yang bisa menimbulkan kegagalan pernikahan. Pernikahan yang berkualitas juga akan berbanding lurus dengan kesehatan psikologis dan fisik individu. Meta-analisis menunjukkan bahwa pernikahan yang bahagia menghasilkan manfaat kesehatan yang signifikan, dengan efek yang sebanding dengan perilaku hidup sehat seperti diet dan aktivitas fisik. Efek positif pernikahan yang harmonis secara fisiologis dan psikologis cenderung menurunkan risiko penyakit kronis dan memperbaiki fungsi tubuh (Schlangen & Schwarz, 2012). Pada kelompok usia lanjut, mutu pernikahan secara konsisten berkontribusi pada kebahagiaan momental serta kepuasan hidup secara keseluruhan baik bagi suami maupun istri (Graldine, D., & Colbert, 2012). Hal ini membuktikan dan menambah wawasan bahwa persiapan pernikahan tidak hanya berdampak pada kelangsungan hubungan itu sendiri tetapi juga memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan individu dalam jangka waktu yang panjang.

Pernikahan yang dipersiapkan adalah suatu upaya pencegahan risiko mengalami kegagalan pernikahan. Salah satu faktor risiko yang juga berhubungan dengan risiko kegagalan pernikahan adalah pernikahan dini. Penelitian di kawasan pedesaan Indonesia menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seorang perempuan, semakin rendah kemungkinannya melakukan pernikahan dini. Pelajar sekolah dasar memiliki risiko 448 kali lipat lebih tinggi mengalami pernikahan dini dibandingkan dengan mahasiswa, dan angka tersebut menurun seiring dengan jenjang pendidikan meningkat (Fitria dkk, 2024).. Dengan demikian, pendidikan dan sosialisasi integratif sebelum dan selama masa persiapan pernikahan dapat menekan angka pernikahan dini yang rentan gagal dan bermasalah.

Psikoedukasi adalah upaya sistematis untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan seseorang atau kelompok dalam menghadapi isu tertentu, termasuk perencanaan pernikahan bahagia. Dalam konteks pernikahan, psikoedukasi berfungsi membantu calon pasangan memahami berbagai aspek persiapan pernikahan, baik secara psikologis, emosional, sosial, maupun finansial. Psikoedukasi pernikahan mencakup upaya sistematis untuk mempersiapkan calon pasangan suami-istri secara psikologis, sosial, dan edukatif sebelum mereka menikah. Program seperti pre-marital education (PME) terbukti efektif meningkatkan kesiapan individu melalui intervensi pada pengetahuan, sikap, dan kesiapan biopsikososial, sehingga mampu mencegah dampak negatif dari pernikahan dini seperti perceraian, kesehatan mental terganggu karena belum siap secara psikologis, kehamilan pada usia remaja yang rentan komplikasi, stunting dan masih banyak masalah yang lain. Psikoedukasi pernikahan juga mempermudah transisi dari seorang single masuk ke kehidupan pernikahan (Ayuanda dkk, 2024). Selain faktor kesehatan, psikoedukasi

membantu pasangan mengenali dan mengelola potensi risiko, yang telah diidentifikasi sebagai prediktor penting kesiapan menikah, khususnya pada generasi milenial di Indonesia (Wilis dkk, 2025). Kualitas komunikasi dan keterbukaan dalam psikoedukasi juga menjadi tema sentral, karena keterampilan ini berdampak langsung pada pengelolaan konflik serta kebahagiaan rumah tangga (Saidiyah & Julianto, 2017).

Kesiapan menikah sangat ditentukan oleh persepsi individu terhadap institusi pernikahan dan adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Psikoedukasi terbukti meningkatkan persepsi positif mengenai pernikahan serta memperkuat dukungan sosial yang mendukung stabilitas pernikahan yang bahagia, khususnya di kalangan milenial yang cenderung menunda menikah (Wilis dkk, 2025). Pernikahan yang direncanakan diharapkan akan sampai pada tujuan mewujudkan pernikahan yang bahagia, pernikahan yang bahagia dapat berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan kebahagiaan individu (Rahman dkk, 2023). Latihan regulasi emosi juga direkomendasikan sebagai strategi psikoedukatif untuk meningkatkan kepuasan serta kebahagiaan dalam pernikahan (Fauzia dkk, 2023). Program psikoedukasi yang efektif harus mencakup kesiapan fisik, pengetahuan konseptual pernikahan, keterampilan komunikasi dan sosial, kestabilan emosi, moralitas, dan dasar etika-spiritual. Integrasi berbagai aspek ini membantu calon pasangan membangun rasa percaya diri dan kesiapan yang komprehensif (Lestari dkk, 2025). Psikoedukasi juga mencakup latihan komunikasi efektif dan penanganan konflik, yang menjadi dasar keharmonisan rumah tangga (Malau dkk, 2023). Panduan konseling pranikah berbasis psikoedukasi diakui efektif menyiapkan pasangan dalam menghadapi tantangan yang ada dalam kehidupan pernikahan.

Beberapa penelitian menekankan bahwa kualitas hubungan pernikahan sangat berhubungan dengan kesehatan psikologis dan fisik individu. Individu dalam pernikahan yang bahagia memperlihatkan kesejahteraan lebih baik, risiko stres lebih rendah, bahkan berpengaruh pada panjangnya usia (Robles, 2014). Pada kelompok usia lanjut, mutu pernikahan terbukti berperan dalam meningkatkan kepuasan hidup sehari-hari dan juga perasaan bahagia dalam peristiwa-peristiwa istimewa seperti hari pernikahan, hari ulang tahun pasangan dan anak-anak serta pencapaian lainnya yang memberi makna tersendiri (Carr dkk, 2014). Intimasi pasangan, saling keterbukaan, dan kemampuan menyelesaikan masalah bersama ditemukan sebagai "rahasia" keberhasilan pernikahan jangka panjang pada pasangan-pasangan yang telah menikah lebih dari sepuluh tahun (Mtt & Usiautti, 2012). Intervensi berbasis psikoedukasi ini terbukti efektif dalam meningkatkan intimacy, meskipun tidak secara langsung meningkatkan keamanan psikologis tetapi sangat membantu masing-masing individu untuk saling terbuka dengan pasangannya (Tavaloli dkk, 2022). Psikoedukasi persiapan pernikahan yang bahagia ini terbukti efektif dalam membantu individu yang memasuki usia dewasa awal mengatasi fear of commitment dan meningkatkan kesiapan serta keberanian menghadapi pernikahan. Data menunjukkan bahwa menjelang pernikahan, banyak individu mengalami kecemasan atau penundaan pernikahan, sehingga harapannya psikoedukasi dapat sangat membantu mereka memahami dan memproses kesiapan menikah secara rasional dan emosional (Widhyastuti dkk, 2024).

Meskipun beberapa penelitian menyatakan pernikahan yang direncanakan itu dapat menghasilkan hal yang positif untuk masing-masing pribadi maupun untuk pasangan tapi masih banyak yang melakukan pernikahan tanpa perencanaan yang matang. Pernikahan mendadak, atau pernikahan yang tidak direncanakan jauh-jauh hari, sering kali terjadi karena beberapa faktor yang saling terkait yaitu faktor sosial,

budaya, ekonomi, hingga faktor psikologis. Salah satu alasan sering terjadinya pernikahan mendadak adalah adanya kehamilan di luar nikah. Kehamilan di luar nikah ini terjadi akibat pergaulan bebas. Dalam banyak komunitas, kehamilan yang terjadi sebelum pernikahan menjadi dorongan utama untuk segera melangsungkan pernikahan demi menjaga nama baik keluarga dan mencegah stigma sosial. Fenomena ini sering disebut dengan istilah "marriage by accident" (MBA) (Fitria dkk, 2023). Hal ini terutama terjadi di masyarakat dengan nilai tradisional dan religius tinggi yang memprioritaskan kehormatan keluarga.

Beberapa keluarga dan masyarakat menjadikan pernikahan sebagai cara menghindari perilaku yang dianggap melanggar norma (seperti pergaulan bebas atau zina). Melihat sepasang pemuda dan pemudi seperti sudah tidak terpisahkan lagi, selalu berdua, tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya, sehingga ketika situasi mendesak terjadi (misalnya rumor negatif, atau hubungan yang terlalu dekat), keputusan menikah sering diambil secara tiba-tiba (Sabrina dkk, 2023). Nilai-nilai religius atau keinginan orang tua agar anak tidak "berbuat dosa" juga sering menjadi pendorong utama pernikahan mendadak

Kondisi ekonomi yang sulit dapat membuat orang tua atau individu memilih menikah secara mendadak sebagai "jalan keluar" memperbaiki atau meringankan beban ekonomi keluarga. Pandemi COVID-19, misalnya, meningkatkan kasus pernikahan dini karena orang tua menilai menikah sebagai solusi masalah keuangan (Maemunah, 2021). Pernikahan dini akibat tekanan ekonomi juga kerap berdampak pada tingkat kesejahteraan rumah tangga yang lebih rendah (Fitria dkk, 2023). Alasan lain melaksanakan pernikahan mendadak karena kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, hak-hak remaja, dan risiko pernikahan dini terbukti menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap keputusan menikah secara mendadak (Amin dkk, 2025). Remaja yang tidak memahami dampak jangka panjang dari pernikahan dini cenderung lebih mudah terbawa situasi mendesak tanpa pertimbangan matang, terutama jika kurang pendampingan keluarga atau sekolah (Setiawan dkk, 2023).

Di era globalisasi paparan media sosial yang tidak dapat dikendalikan dapat juga menjadi pemicu meningkatnya perilaku seksual pranikah sehingga mendorong individu membuat suatu keputusan impulsif untuk menikah tanpa perencanaan yang matang. Hal ini didukung juga oleh lingkungan sebaya yang permisif yang dapat meningkatkan risiko perilaku impulsif, termasuk keputusan menikah yang mendadak (Agustin dkk, 2023). Selain itu faktor psikologis dan tekanan emosional juga dapat menjadi pemicu untuk memutuskan menikah secara mendadak. Individu yang mengalami tekanan emosional, konflik keluarga, atau kehilangan pengawasan orang tua karena perceraian, misalnya, lebih rentan memutuskan menikah secara mendadak sebagai pelarian atau bentuk pencarian stabilitas baru (Kaffah & Sutja, 2024). Individu yang seperti ini mengalami perubahan peran yang tiba-tiba, belum ada kesiapan psikis juga finansial sering kali menjadi pemicu stres setelah pernikahan (Nuriantika & Afriani, 2022).

Pernikahan mendadak, yang tidak direncanakan juga dapat terjadi karena ketidakseimbangan dalam pola asuh dan kurangnya pendidikan. Orang tua dengan kesibukan yang sangat tinggi menjadi kurang dapat memberikan waktunya untuk keluarga terutama untuk anak-anak, kurangnya komunikasi dengan anak-anak dapat menyebabkan anak-anak kurang mendapat nilai-nilai atau edukasi perencanaan masa depan, sehingga lebih mudah mengambil keputusan besar secara terburu-buru, seperti menikah mendadak (Sabrina dkk, 2023). Ada juga karena faktor tradisi atau budaya setempat. Di beberapa wilayah, terdapat tradisi yang

mengharuskan pasangan segera menikah setelah satu peristiwa atau memenuhi syarat tertentu, misalnya ritual adat yang mendorong kecepatan proses pernikahan begitu kriteria tertentu terpenuhi (Ramadhan & Syarafuddin, 2025). Walau dampak dari tradisi ini umumnya positif, tekanan sosial bisa mendorong pasangan menikah mendadak agar tidak dianggap melanggar norma adat.

Dari beberapa hasil penelitian di atas terdapat kesimpulan bahwa pernikahan mendadak hampir selalu terkait dengan kombinasi faktor kehamilan tidak direncanakan, tekanan ekonomi dan sosial, rendahnya edukasi, serta pengaruh besar lingkungan baik dari media maupun tradisi local sehingga tidak ditemukan ada satu faktor berdiri sendiri menjadi faktor penyebab satu-satunya. Selain pernikahan mendadak tanpa perencanaan ada juga pernikahan dini yang masih banyak terjadi di sekitar kita walaupun dampaknya sangat jauh dari tujuan pernikahan bahagia. Pernikahan dini merupakan pernikahan yang dilakukan oleh individu berusia di bawah 19 tahun, dan di Indonesia menjadi masalah besar baik dari aspek sosial, psikologis, kesehatan, maupun ekonomi. Berbagai penelitian menegaskan bahwa dampak pernikahan dini sangat kompleks serta berjangka panjang, baik bagi pasangan itu sendiri maupun bagi lingkungan sosial mereka. Pernikahan dini seringkali menyebabkan meningkatnya angka perceraian, khususnya karena pasangan yang menikah di usia muda belum memiliki kematangan emosi dan kesiapan ekonomi, sehingga ketahanan keluarga mudah terganggu (Abrori, 2024). Remaja yang menikah dini juga cenderung menarik diri dan sulit bergaul dengan masyarakat (Fitriani dkk, 2024). Selain itu, pendidikan biasanya menjadi terputus dan menyebabkan penurunan tingkat pendidikan keluarga serta membatasi peluang kerja (Eranto dkk, 2024). Faktor sosial lainnya meliputi tekanan dari lingkungan, budaya, adat, dan dukungan yang lemah dari pemerintah setempat (Firdaus & Setyowati, 2021).

Pernikahan dini juga memberi dampak secara psikologis. Secara psikologis, pasangan muda sering mengalami tekanan, kecemasan, stres, hingga perubahan sikap seperti rasa takut akan masa depan rumah tangga yang dibangunnya (Fitriani dkk, 2024). Kondisi emosi yang belum stabil dan ketidakmampuan mengelola konflik juga berpotensi memicu penghindaran masalah serta perselisihan berkepanjangan antara suami dan istri (Elfani, & Muarifah, 2022). Hal ini juga dapat membatasi kemampuan pasangan muda untuk beradaptasi secara positif di lingkungan sosial mereka (Ririn dkk, 2024). Selain itu, perempuan muda yang memutuskan menikah dini seringkali mengalami keterbatasan dalam mengambil keputusan secara mandiri (Mayangsari dkk, 2022). Dampak lain dari pernikahan dini adalah pendidikan. Putus sekolah menjadi dampak nyata lain yang umum terjadi pada pasangan muda (Erwanto dkk, 2024). Remaja yang menikah dini biasanya terpaksa meninggalkan pendidikan formal dan sulit kembali melanjutkannya. Hal ini berdampak langsung pada tingkat pengetahuan serta keterampilan masa depan pasangan, memperbesar kemungkinan kemiskinan antar generasi (Wahyuningtyas & Nugroho, 2023).

Dampak kesehatan juga menjadi salah satu dampak dari pernikahan dini. Pernikahan dini meningkatkan risiko kematian ibu dan bayi karena kehamilan dan persalinan pada usia muda cenderung lebih berbahaya, serta anak-anak dari ibu yang menikah di usia dini berisiko tinggi mengalami masalah gizi seperti stunting dan berat badan lahir rendah (Sekarayu & Nurwati, 2021). Remaja putri juga cenderung kurang siap secara fisik dan mental untuk menghadapi kehamilan, sehingga cenderung terjadi komplikasi obstetric yaitu berbagai masalah atau gangguan medis yang terjadi selama kehamilan, persalinan atau masa

nifas, masa setelah melahirkan, dapat berupa pendarahan, infeksi dan persalinan premature (Koranne & Wahane, 2014). Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi di kalangan remaja juga biasanya masih sangat terbatas sehingga meningkatkan risiko infeksi dan penyakit lain karena tidak ditangani dengan segera (Agustin dkk, 2022).

Pasangan yang menikah dini cenderung menghadapi masalah ekonomi, pendapatan keluarga menjadi kurang stabil akibat keterbatasan pendidikan dan akses kerja (Halawa & Lase, 2024). Kondisi ini kerap menjadi pemicu konflik rumah tangga dan isu sosial lainnya seperti kekerasan dalam rumah tangga (Anorawi & Zaky, 2024). Hal ini membuat upaya keluar dari kemiskinan menjadi sulit, dan peluang bagi perempuan untuk meningkatkan kualitas hidupnya menjadi lebih terbatas (Wang, 2024). Menurut perspektif hukum dan perlindungan anak, pernikahan dini melanggar hak-hak dasar anak. Anak yang menikah dini sering kehilangan hak atas pendidikan, perlindungan kesehatan, dan pengembangan diri yang optimal (Gunawan & Bahri, 2023). Di beberapa daerah, praktik pernikahan dini juga kerap melibatkan pemalsuan umur atau dispensasi nikah yang sebetulnya tidak memberi perlindungan hak secara maksimal (Sintianingrum dkk, 2024). Ada berbagai upaya telah dilakukan untuk mencegah pernikahan dini, antara lain dengan peningkatan edukasi dan sosialisasi pada remaja dan orang tua, penguatan regulasi hukum dan perlindungan anak, serta pemberdayaan perempuan agar mampu mengambil keputusan terkait kehidupan mereka sendiri (Anzari & Fitri, 2024).

Hal ini didukung juga oleh lingkungan sebaya yang permisif yang dapat meningkatkan risiko perilaku impulsif, termasuk keputusan menikah yang mendadak (Agustin dkk, 2023). Selain itu faktor psikologis dan tekanan emosional juga dapat menjadi pemicu untuk memutuskan menikah secara mendadak. Individu yang mengalami tekanan emosional, konflik keluarga, atau kehilangan pengawasan orang tua karena perceraian, misalnya, lebih rentan memutuskan menikah secara mendadak sebagai pelarian atau bentuk pencarian stabilitas baru (Kaffah & Sutja, 2024). Individu yang seperti ini mengalami perubahan peran yang tiba-tiba, belum ada kesiapan psikis juga finansial sering kali menjadi pemicu stres setelah pernikahan (Nuriantika & Afriani, 2022).

IV. KESIMPULAN

Pernikahan yang bahagia adalah pernikahan yang direncanakan dengan baik dari berbagai segi antara lain persiapan psikologis, finansial dan fisik. Psikoedukasi persiapan pernikahan yang bahagia terbukti secara ilmiah meningkatkan kualitas dan ketahanan keluarga melalui komunikasi, edukasi, pembekalan spiritual, hingga pencegahan pernikahan dini. Dengan persiapan yang matang maka diharapkan peserta didik akan mampu menghadapi tanggung jawab dalam pernikahan sehingga setiap masalah yang dihadapi dalam pernikahan mampu diatasi dengan lebih bijak. Diharapkan penelitian ini mampu memberikan informasi untuk mengembangkan kesiapan secara psikologis, finansial dan fisik agar mampu merencanakan pernikahan yang bahagia.

Beberapa hal yang membuat individu tidak mampu merencanakan pernikahan yang bahagia adalah karena melakukan pernikahan tanpa perencanaan, dengan kata lain melakukan pernikahan mendadak. Dalam pernikahan ini usia kedua pasangan sudah memenuhi syarat untuk membangun sebuah rumah tangga tetapi pernikahannya tidak direncanakan dengan baik. Masing-masing pribadi calon pasangan tidak

berusaha membekali diri untuk masuk dalam kehidupan pernikahan. Hal ini terjadi karena ada dukungan dari lingkungan sebaya yang permisif yang dapat meningkatkan risiko perilaku impulsif, termasuk keputusan menikah yang mendadak (Agustin dkk, 2023). Selain itu faktor psikologis dan tekanan emosional juga dapat menjadi pemicu untuk memutuskan menikah secara mendadak. Individu yang mengalami tekanan emosional, konflik keluarga, atau kehilangan pengawasan orang tua karena perceraian, misalnya, lebih rentan memutuskan menikah secara mendadak sebagai pelarian atau bentuk pencarian stabilitas baru (Kaffah & Sutja, 2024). Individu yang seperti ini mengalami perubahan peran yang tiba-tiba, belum ada kesiapan psikis juga finansial sering kali menjadi pemicu stres setelah pernikahan (Nuriantika & Afriani, 2022). Selain pernikahan tanpa perencanaan atau pernikahan mendadak kita juga sering menjumpai dalam kenyataan sehari-hari bahwa masih banyak pernikahan di usia dini. Pernikahan dini merupakan pernikahan yang dilakukan oleh individu berusia di bawah 19 tahun, dan di Indonesia menjadi masalah besar baik dari aspek sosial, psikologis, kesehatan, maupun ekonomi. Berbagai penelitian menegaskan bahwa dampak pernikahan dini sangat kompleks serta berjangka panjang, baik bagi pasangan itu sendiri maupun bagi lingkungan sosial mereka. Pernikahan dini seringkali menyebabkan meningkatnya angka perceraian, khususnya karena pasangan yang menikah di usia muda belum memiliki kematangan emosi dan kesiapan ekonomi, sehingga ketahanan keluarga mudah terganggu (Abrori, 2024).

V. UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ini dengan baik. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh teman-teman angkatan di Universitas Negeri Semarang (UNNES) yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik ini. Terima kasih atas semangat, kebersamaan, kerja sama, dan dukungan yang tidak pernah surut selama masa perkuliahan

DAFTAR PUSTAKA

- Abrori, M. (2024). Dampak Pernikahan Dini Terhadap Tingkat Perceraian. *Samawa : Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.53948/samawa.v4i1.129>
- Afrizal, A., & Ajizah, S. N. (2023). The Role of Parents in the Age of Information Technology for Early Childhood. *SPEKTRUM: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 7(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/spektrumpls.v7i4.109262>
- Agustin, R., Yusanti, L., Novianti, N., Himalaya, D., & Purnama, Y. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Risiko Pernikahan Dini Di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu. *Journal of Nursing Anf Public Health*, 10(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.37676/jnph.v10i2.3128>
- Agustin, W.A.P., Anggari, R.S., & Haswita, H. (2023). Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja sebagai Dampak Penggunaan Sosial Media. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.55500/jikr.v10i2.182W>
- Amin, N.A., Fitri A.U., & Kas, S. R. (2025). Edukasi Kesehatan Reproduksi untuk Cegah Pernikahan Dini dan Kehamilan Tidak Terencana Masyarakat Pesisir di Kabupaten Bulukumba. *Pengabdian Kesehatan Pesisir Dan Pertambangan*. <https://doi.org/https://doi.org/10.54883/ry2e5m09>

- Anorawi, R., & Zaky, M. (2024). Tinjauan Kriminologi Budaya dalam Kasus Kekerasan dalam Rumah Tangga Sebagai Akibat dari Pernikahan Dini di DesaX Kabupaten Lombok Timur. *Jurnal Manajemen Pendidikan & Ilmu Sosial*, 5(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.38035/jmpis.v5i3.1977>
- Anzari, P.P., & Fitri, R. (2024). Empowering Womens Through Community Mobilization to Prevent Early Marriage. *KnE Social Sciences*, 9(23). <https://doi.org/https://doi.org/10.18502/kss.v9i23.16710>
- Aryasvini, N.K.A.D., & Setiawan, J. L. (2020). Peran resolusi konflik dan ekspresivitas emosi terhadap kepuasan pernikahan pada masa awal pernikahan. *Jurnal Riset Konseling Dan Pendidikan*, 6(2), 90–101. <https://doi.org/https://doi.org/10.31100/jurkam.v6i2.2020>
- Ayuanda, L.N., Kusuma, N.I., & Budiman, A. A. (2024). Pre-marital education (pme) program for marriage readiness and stunting prevention to women of childbearing age. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 6(7). <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/minh.v6i7.13178>
- BPS. (2024). *Angka kasus perceraian tahun 2023 di Indonesia*.
- Brown, N. W. (2003). *Psychoeducational Group: Proses and Practice (2nded)*.
- Carr, D., Freedman, V.A., Cornman, J.C., & Schwarz, N. (2014). *Happy marriage, happy life? marital quality and subjective wellbeing in later life*. Wiley. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jomf.12133>
- Destriana, M., Aisha, D., & Rohayati, N. (2024). Kesiapan pada pengguna aplikasi kencan online: Studi kuantitatif deskriptif. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 5(2), 392–399. <https://doi.org/https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i2.327>
- Dewi, F.T., Hazim, H., & Fatmawati, Z. N. (2025). Efektivitas Psikoedukasi berbasis pendidikan karakter untuk mengurangi kasus bullying pada remaja. *G-Couns: Jurnal Bimbingan & Konseling*, 9(3), 1672–1683. <https://doi.org/https://doi.org/10.31316/g-coun.v9i3.7566>
- Donker, T., Batterham, P.J., Warmerdam, L., Bennet, K., Bennet, A., Cuijpers, P., & Christensen, H. (2023). Psychoeducation for couple: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 79(4), 567–584. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jclp.23567>
- Elfani, A.H., & Muarifah, A. (2022). Regulasi Emosi Pasangan Pernikahan Dini Akibat Kehamilan yang Tidak Diinginkan di Kec Banguntapan, Bantul, Yogyakarta. *Psikoborneo*, 10(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.7561>
- Erwanto, V., As-Suvi, A.Q., Al-Abroh, M.N.K. & Utari, N. (2024). Rekonstruksi Pendidikan John Dewey Sebagai Basis Sosialisasi Dampak Pernikahan Dini Bagi Remaja: Pengalaman Dari Kabupaten Malang. *Humanism: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.30651/hm.v5i2.21998>
- Fauzia, N., Septiani, N., & Addzakiroh, N. D. (2023). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Kepuasan Pernikahan Dewasa: Literature Review. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 876. <https://doi.org/https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v1i2.876>
- Fincham, F. D., & Rogge, R. D. (2024). Premarital education and marital outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Family Psychology*, 38(2), 211–225. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/fam0001562>
- Firdaus, M., & Setyowati, R, N. (2021). Pernikahan Dini Akibat Pemalsuan Umur Studi Kasus Di Desa Pangelen Kec. Sampang Kab. Sampang. *Kajian Moral Dan Kewarganegaraan*, 10. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/kmkn.v10n3.p698-712>
- Fitria, F., Ashari A., & Mario, M. (2023). Dampak Pernikahan Di Bawah Umur Terhadap Kesejahteraan Rumah Tangga di Lingkungan Cilallang Kelurahan Pangali-ali Kabupaten Majene. *Jurnal*

- Sosialisasi Jurnal Hasil Pemikiran Penelitian Dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan, 1(1)*. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/sosialisasi.v1i1.39351>
- Fitria, M., Laksono, A., Syahri, I.M., Wulandari, R., Matahari, R., & Astuti, Y. (2024). Education role in early marriage prevention: evidence from indonesia's rural areas. *BMC Public Health*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12889-024-20775-4>
- Fitriani, N.D., Etrawati, F., Fajar, N., & Aurasyiddin, J. K. (2024). Evaluasi Dampak Sosial dan Psikologis Pada Pernikahan Dini. *Health Information : Jurnal Penelitian, 16(3)*. <https://doi.org/https://doi.org/10.36990/hijp.v16i3.1605>
- Ginatha, N., & Setiawan, J. . (2023). Peran resolusi konflik dan pemaafan terhadap kepuasan pernikahan pasangan menikah periode awal. *Jurnal Riset Konseling Dan Pendidikan, 6(2)*, 113–124. <https://doi.org/https://doi.org/10.31100/jurkam.v6i2.2023>
- Graldine, D., & Colbert, F. (2012). Sustainable Developmental and Cultural Policy: do They Make A Happy Marriage? *Frontiers Media, 2*, article-1. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/ejcmp.2023.v2iss1-article-1>
- Gunawan, S.O., & Bahri, S. (2023). Impacts of Early Childhood Marriage in Indonesia Viewed from Child Protection Laws Perspectives. *El-Usrah: Jurnal Hukum Keluarga, 6(2)*. <https://doi.org/https://doi.org/10.22373/ujhk.v6i2.20262>
- Halawa, N., & Lase, F. (2024). Dampak Pernikahan Dini Pada Masa Remaja Awal. *Journal of Literature Language and Academic Studies, 3(02)*. <https://doi.org/https://doi.org/10.56855/jllans.v3i02.1175>
- Hapsari, I.I., Issom, F.I., Ramadhany, V. (2023). Psikoedukasi Manajemen Stres Pengasuhan Pada Ibu Di Masa Pandemi Di Desa Pasirtanjung. *Jendela Akademika: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(1)*, 1–6.
- Hariadi, H., Mahfuz, M., Nopiana, R., Saputra, E., Thuhir, M., Daniyantara, D., & Suryadi, L. E. (2023). Penerapan metode interaktif dalam meningkatkan keaktifan siswa pada pembelajaran penjaskes. *Jurnal Porkes, 6(2)*, 837–853. <https://doi.org/https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.23746>
- Hawkins, Alan J., C. & J. S. (2004). *A Comprehensive Framework for Marriage Education. 5 No. 53*, 547.
- Hestina, N., & M. (2022). Pengaruh Perkawinan Di Bawah Umur Terhadap Tingkat Perceraian di Kabupaten Muara Bungo. *Gema Manajemen, 3(2)*, 91–102.
- Igbo, H.I., Grace, A. R., & Christiana, E. O. (2015). Relationship between duration of marriage, personality trait, gender and conflict resolution strategies of spouses. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 190*, 490–496.
- Indrarwati, E.S., & Fauziah, N. (2012). Attachment dan penyesuaian diri dalam perkawinan. *Jurnal Psikologi Universitas Depongoro, 11(2)*, 103–113. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jpu.11.2.103-113>
- Iqbal. (2018). *Psikologi Pernikahan*.
- Johnson, S.M., Greenman, P.S., & Milne, M. (2023). Emotionally focused premarital intervention: A longitudinal study of marital satisfactions. *Journal of Marital and FamilyTherapy, 49(1)*, 85–101. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jmft.12567>
- Kaffah, F., & Sutja, A. (2024). Dampak Perceraian Terhadap Moral Anak di desa koto dua kecamatan pesisir bukit kota sungai penuh. *Civic Education Perspective Journal, 4(2)*. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/cej.v4i2.23822>
- Kausar, S., Tassadaq, F., Aslam, S., Shahbaz, T., & Zafar, N. (2024). Trust, romantic love and marital satisfaction in love and arranged marriage couples. *Applied Psychology Review, 3(2)*, 122–138.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.32350/apr.32.07>
- Koranne, P., & Wahane, A. R. (2014). Pregnancy in Adolescence: Is It Really A Concern? *JEMDS*. <https://doi.org/https://doi.org/10.14260/JEMDS/2014/2952>
- Larson, J.H., Vatter, S., & Holman, T. B. (2024). Premarital education : Emerging evidance for digital psychoeducational interventions. *Family Process*, 63(3), 445–462. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/famp.12893>
- Lestari, M., Hafizha, L., Alfiana, T.H., & Ramandhanti, W. O. S. G. (2025). Eksplorasi Kesiapan Pernikahan Mahasiswa Ditinjau Dari Aspek Perkembangan. *Teraputik:Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. <https://doi.org/https://doi.org/10.26539/teraputik.833545>
- Maemunah, M., & H. H. (2021). Dampak-dampak Terjadinya Perkawinan Anak Di Era Pandemi Covid-19. *CIVICUS : Pendidikan-Penelitian-Pengabdian Pendidikan*, 9(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/civicus.v9i2.8023>
- Malau, O., Simamora, M.R., Hulu, F.S.W., Sagala, J., & Lase, W. A. (2023). Mempersiapkan Pernikahan Kristen yang Harmonis melalui Panduan Konseling Pranikah. *Jurnal Teruna Bhakti*, 5(2), 760. <https://doi.org/https://doi.org/10.47131/jtb.v5i2.760>
- Mayangsari, W., Prasetyo, F. A., & Wulandari, K. (2022). Otonomi Perempuan Dalam Mengambil Keputusan Menikah Kembali Pasca Perceraian Akibat Pernikahan Dini. *Journal of Urban Sociology*, 2022, 5(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.30742/jus.v5i1.2062>
- Mtt, K., & Uusiautti, S. (2012). *Seven rules on having a happy marriage a long with work*. SAGE Publishing. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1066480712448997>
- Muslikah, Sugiarto, DYP., Sugiyo, Sutoyo, A. (2022). Psikoedukasi Kelompok dengan Peer Support untuk Meningkatkan Career Adaptability Santri di Pesantren. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 5(1). <https://doi.org/http://pps.unnes.ac.id/progdi/prosiding-pascasarjana-unnes> ISSN 26866404
- Nieves, M., & Alvarez, A. (2024). Dating applications versus meeting face to face: What is better for relationship quality? *Social Sciences*, 13(10), 541. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/socsc13100541>
- Nuriantika, N., & Afriani, M. (2022). Dinamika Stress dan Strategi Penyelesaian Remaja Wanita yang Memutuskan Menikah Dini di Desa Tembung Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Persepsi Psikologi*, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.33085/persepsi.v5i2.5430>
- Peraturan Kapolri No.6. (2018). *Perkawinan, Perceraian dan Rujuk bagi anggota Polri*.
- Permatasari, T., & Astana, A. C. (2025). The Millennial Fathers' Role in Parenting between Tradition and Equality. *Academia Open*, 10(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.11552>
- Potter, D., & Yao, M. Z. (2023). The online dating effect: Where a couple meets predicts the quality of the marriage. *Computers in Human Behavior*, 150, 107069. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107069>
- Prasastia, M.P., & Haryanto, B. (2023). Peran Guru PAI Dalam Program Bimbingan dan Konseling Perkembangan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan & Konseling*, 8(01), 109–117. <https://doi.org/https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.5069>
- Putri, Z.P.N., & Laeli, S. (2024). Empowering communities through psychoeducational outreach to support elementary students academic succes. *Jurnal Karya Abadi Masyarakat*, 8(1), 11–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/jkam.v8i1.33913>
- Rahman, F., Hayati, I.R., Mariah, K., & Sabrini, A. (2023). Psychological Well Being Perempuan Yang Menikah Mencapai Kesejahteraan Psikologis Melalui Pernikahan. *Journal of Islamic Education*

- Guidance and Counselling*, 4(2), 272. <https://doi.org/https://doi.org/10.51875/jiegc.v4i2.272>
- Ramadhan, M.S.F., & Syarafuddin, M. (2025). Tradisi Ben Ghiben Dalam Perspektif Hukum Islam dan Pengaruhnya Terhadap Minat Menikah Di Bondowoso. *Qadauna*, 6(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/gadauda.v6i2.52496>
- Ririn, N.A., Arsyad, M., & Supiyah, R. (2024). Dampak Psikososial Pada Istri Akibat Pernikahan Dini (Studi Di Desa Awiu Kec. Aere Kabupaten Kolaka Timur. *Welvaart*, 4(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.52423/welvaart.v4i2.43372>
- Robles, T. F. (2014). *Marital Quality and Health*. SAGE Publishing. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0963721414549043>
- Sabrina, A., Susilowati, E., Nainggolan, A. (2023). Pola Asuh Keluarga yang Memiliki Anak Menikah Dini Di Desa Legok Kecamatan Lohbener Kabupaten Indramayu. *Jurnal Ilmiah Perlindungan Dan Pemberdayaan Sosial (Lindayasos)*, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.31595/lindayasos.v5i2.1066>
- Saidiyah, S., & Julianto, V. (2017). Problem pernikahan dan strategi penyelesaiannya: studi kasus pada pasangan suami istri dengan usia perkawinan di bawah sepuluh tahun. *Diponegoro University*, 124–133. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jpu.15.2.124-133>
- Salma, A., Nabila, I., & Albab, M. B. U. (2024). Pencegahan Pernikahan Dini Melalui Psikoedukasi Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Tanggul Kabupaten Jember. *Pengabdian Indonesia*, 1(2), 20–24. <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/jpi.v1i2.3005>
- Sarmin, S., & Setyowati, R. (2023). Dampak kesehatan dan sosial dari pernikahan usia dini pada perempuan di negara berkembang: A scoping review. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 1020–1033. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.8065>
- Schlangen, M., & Schwarz, H. (2012). Effects of ligands, cluster size and charge state in gasphase catalysis: a happy marriage of experimental and computational studies. *Springer Science+Business Media*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10562-012-0892-3>
- Sekarayu, S.Y., & Nurwati, N. (2021). Dampak Pernikahan Usia Dini Terhadap Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/jppm.v2i1.33436>
- Setiawan, S., Purnama, W., & Witdiawati, W. (2023). Pendidikan Kesehatan Pernikahan yang Baik Secara Biologis dan Psikologis: Tepat Bukan Cepat. *Jurnal Kajian Budaya & Humaniora*, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.61296/jkbh.v5i2.157>
- Sintianingrum, S., Syamsuddin, S., & Baehaqi, B. (2024). Analisis Dispensasi Nikah Akibat Pernikahan Dini Dalam Perspektif Pemenuhan Hak Istri dan Anak (Studi Kasus Penetapan Nomor 22/PDT.P/2023/PA.SKH. *Al Hukmu: Journal Islamic Law and Economics*. <https://doi.org/https://doi.org/10.54090/hukmu.375>
- Siregar, K.Z. B., Wahyuni, E., & Karlina, H. (2023). Literature review: Intervensi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental. *Jurnal Konseling Indonesia*, 5(1), 14–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.31316/jki.v5i1.6133>
- Solichan, A. (2023). *Ratusan Remaja Blitar Menikah Dini Sepanjang 2022*.
- Syalis, E.R., & Nurwati, N. N. (2020). Analisis dampak pernikahan dini terhadap psikologis remaja. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 29–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/focus.v3i1.28192>
- Tavaloli, T., Kimiaee, S., & Mohammadian, H. A. (2022). The effectiveness of marriage enrichment training of time plan on improving marital intimacy and womwns psychological security. *Practice in Clinical*

- Psychology*. <https://doi.org/https://doi.org/10.32598/jpcp.10.3.857.1>
- Wahyuningtyas, I.N., & Nugroho, V. A. (2023). The Phenomenon of Child Marriage in Jepara and Its Prevention Strategies. *Kajogs*, 1(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.34001/kajogs.v1i1.4812>
- Wang, S. (2024). The Impact of Early Marriage & Childbearing in Rural Areas on Women's Status in Society. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*. <https://doi.org/https://doi.org/10.54097/dy7cf122>
- Ward, J. (2025). Technology, relationship, and well-being: An overview of the field. *Journal of Social and Personal Relationships*, 42(2), 273–289. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/02654075241236986>
- WHO. (2023). *Strengthening family wellbeing and premarital counseling Global policy guidance*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/fam0001543>
- Widhyastuti C., Putri, P.S., & Limin, D. S. (2024). Efektivitas Psikoedukasi Bersiaga Menurunkan Tingkat Fear of Commitment pada Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.37278/jipsi.v6i2.1014>
- Wilis, A.P.L., Satiadarma, M.P., & R. (2025). Kesiapan Generasi Milenial: Peran Persepsi Menikah dan Dukungan Sosial. *Psyche 165 Journal*, 18(2), 171–177. <https://doi.org/https://doi.org/10.35134/jpsy165.v18i2.533>