

Konseling Pra-Nikah: Pentingnya Kesiapan Psikologis Sebelum Memasuki Kehidupan Pernikahan

Pre-Marital Counseling: The Importance of Psychological Readiness Before Entering Married Life

Amalia Juniarily¹, Angeline Hosana Zefany Tarigan¹, Dewi Anggraini¹, Rachmawati¹

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, Sumatera Selatan, Indonesia

Corresponding author: amaliajuniarily@fk.unsri.ac.id

Received October 2024, Accepted December 2024

ABSTRAK. Konseling pra-nikah adalah layanan bimbingan dan konsultasi yang diberikan kepada pasangan yang berencana untuk menikah. Tujuan utamanya adalah membantu pasangan memahami dan mempersiapkan diri untuk berbagai aspek pernikahan, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan yang mungkin muncul dalam kehidupan berumah tangga. Dalam konseling ini, pasangan diajak untuk membahas topik-topik penting seperti komunikasi, keuangan, peran dan tanggung jawab, nilai-nilai dan harapan, cara mengelola konflik, hingga perencanaan keluarga. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode asesmen, konseling, dan latihan kasus. Berdasarkan hasil konseling diketahui bahwa secara keseluruhan, baik MRR maupun VAI merasa sangat puas (skor 25 untuk keduanya). Begitupun dengan AY (skor 24) dan DF (skor 23), mereka juga sangat puas dengan semua aspek yang dimiliki dalam hubungan mereka, yaitu kepuasan umum dalam hubungan; komunikasi dalam hubungan; keintiman dan kedekatan emosional; dukungan dan kerjasama; penyelesaian konflik; keseimbangan kehidupan pribadi dan hubungan; serta kepuasan secara keseluruhan atas hubungan yang dimiliki saat ini. Untuk memperkuat hubungan, AY dan DF memiliki kesamaan langkah untuk meningkatkan komunikasi dan menyusun rencana keuangan bersama. Sementara MRR dan VAI memiliki kesamaan langkah untuk meningkatkan komunikasi dan mengatur waktu untuk aktivitas pribadi.

Kata kunci: Konseling pra-nikah; asesmen; memperkuat hubungan

ABSTRACT. Premarital counseling is a guidance and consultation service provided to couples who are planning to get married. The main goal is to help couples to understand and prepare themselves for various aspects of marriage, so that they are better prepared to face challenges that may arise in married life. In this counseling, couples are invited to discuss important topics such as communication, finances, roles and responsibilities, values and expectations, how to manage conflict, and family planning. This activity is carried out using assessment, counseling, and case study methods. Based on the results of the counseling, it is known that overall, both MRR and VAI felt very satisfied (score 25 for both). Likewise with AY (score 24) and DF (score 23), they were also very satisfied with all aspects of their relationship, namely general satisfaction in the relationship; communication in the relationship; intimacy and emotional closeness; support and cooperation; conflict resolution; balance between personal life and relationships; and overall satisfaction with the current relationship. To strengthen the relationship, AY and DF have the same steps to improve communication and create a joint financial plan. While MRR and VAI have similar steps to improve communication and manage time for personal activities.

Keywords: Pre-marital counseling; assessment; strengthening relationships

PENDAHULUAN

Sebelum melangkah ke jenjang pernikahan, penting bagi calon pasangan untuk melakukan persiapan yang matang dan mendalam dalam berbagai aspek, baik secara fisik, emosional, dan psikologis. Salah satu persiapan yang penting adalah melalui konseling pra-nikah. Menurut Zimmer (Ivanka, 2022), dibalik kegembiraan mulai memasuki persiapan pernikahan, tidak jarang muncul berbagai kekhawatiran yang turut mengikuti keputusan besar ini, seperti kekhawatiran terkait pasangan, perubahan fase kehidupan yang krusial, komitmen

dan tanggung jawab pernikahan, serta berbagai faktor lain yang belum bisa diprediksi. Kondisi tersebut berkaitan dengan pentingnya kesiapan psikologis sebelum memasuki kehidupan pernikahan.

Menurut Holman dan Li (Ivanka, 2022), kesiapan untuk menikah merupakan suatu proses yang berkelanjutan, dan baru benar-benar bisa terukur ketika pasangan menjalani kehidupan rumah tangga. Ketika pasangan mengatakan yakin siap menikah sebelum memasuki pernikahan, maka pernyataan tersebut pada dasarnya masih bersifat subjektif. Oleh karena itu, dibutuhkan konseling pra-nikah, karena konseling pra-nikah telah menjadi cara yang diterima untuk membantu pasangan menciptakan pernikahan yang sehat. Penekanan pada konseling pra-nikah dimulai setelah meningkatnya angka perceraian, sebagai cara untuk mengurangi perselisihan perkawinan dan dampak buruk perceraian pada individu, pasangan, dan keluarga (Stutzman, 2011).

Kegiatan sosialisasi dan kampanye persiapan dan kematangan masyarakat Indonesia sebelum menikah telah dilakukan, salah satunya melalui KUA (Kantor Urusan Agama). Menurut Kamarudin (Syahrial, 2024). KUA telah melakukan sosialisasi dan kampanye tentang pentingnya kesiapan emosional, spiritual, dan finansial bagi calon pengantin yang ternyata berpengaruh terhadap penurunan angka cerai. Ini selaras dengan hasil urvei yang dilakukan Stanley, Amato, Johnson dan Markman (2006) yang menunjukkan bahwa pendidikan pra-nikah memberikan kepuasan pernikahan sekaligus mengurangi konflik, sehingga mengurangi perceraian sebesar 31%.

Menurut Olson, Defrain dan Skogrand (2006), perceraian terjadi karena pasangan suami istri tidak siap menghadapi tantangan yang muncul dalam sebuah keluarga. Kurangnya kesiapan dan pengetahuan terkait pernikahan merupakan salah satu faktor utama penyebab perceraian, karena banyak pasangan yang mungkin memiliki ekspektasi atau pandangan ideal tentang pernikahan tanpa memahami tantangan yang sebenarnya akan mereka hadapi. Menurut Amato (2010), banyak pasangan memasuki pernikahan dengan harapan atau idealisasi yang tidak realistis. Mereka mungkin berpikir bahwa pernikahan akan selalu berjalan lancar dan romantis, tanpa menyadari bahwa kehidupan rumah tangga juga melibatkan banyak kompromi, komunikasi, dan usaha untuk menyelesaikan masalah bersama.

Menurut Stanley (Markman & Rhodes, 2012) menyatakan bahwa salah satu manfaat potensial dari konseling pra-nikah adalah dapat membantu beberapa pasangan yang berada pada jalur yang keliru atau terlalu dini menuju pernikahan mempertimbangkan kembali rencana mereka. Selain itu, konseling pra-nikah yang berorientasi pada individu dapat membantu individu mengembangkan dan mempraktikkan keterampilan hubungan yang sehat dan juga membantu mereka mengakhiri hubungan-hubungan yang tidak aman atau tidak sehat (Rhoades & Stanley, 2011). Sementara menurut Maisar (Arfain, 2024), edukasi pra-nikah ini sangat vital untuk membekali pasangan dengan pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan dalam perencanaan kehidupan berkeluarga. Edukasi pra-nikah mencakup berbagai aspek, termasuk kesehatan reproduksi, perencanaan ekonomi keluarga dan pola pengasuhan anak. Ini bertujuan untuk menciptakan keluarga yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga stabil secara emosional dan finansial, sehingga pasangan dapat menghadapi tantangan dengan baik.

Istilah edukasi pra-nikah ini merujuk pada definisi konseling pra-nikah, dimana menurut APA Dictionary (2018), konseling pranikah adalah panduan pendidikan dan dukungan untuk individu yang merencanakan pernikahan. Akan lebih baik bila dipandu oleh tokoh agama yang terlatih dalam konseling, terapis, atau orang lain yang memenuhi syarat, dimana dalam sesi konselingnya dapat membahas hal-hal seperti waktu pernikahan, hak dan tanggung jawab pasangan, metode pengendalian kelahiran, dan keintiman seksual serta dapat menggunakan instrumen penilaian untuk mengidentifikasi dan mengatasi potensi konflik dalam pernikahan.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk membantu para calon pasangan yang akan menikah agar dapat mereka mempersiapkan diri secara emosional dan psikologis untuk pernikahan dan meningkatkan kesempatan mereka untuk mencapai kebahagiaan dalam pernikahan mereka.

METODE

Konseling pra-nikah di kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk asesmen dan konseling luring dengan beberapa jenis kegiatan dalam setiap sesinya. Sebelum melakukan asesmen, tim pelaksana melakukan perekrutan terhadap 2 pasang calon pengantin. Kriteria pasangan calon pengantin adalah pasangan yang belum menikah dan telah membuat komitmen satu sama lain

untuk menikah (misalnya bertunangan) serta bersedia untuk mengikuti proses konseling selama 8-10 sesi (8-10 jam). Perekrutan dilakukan melalui media sosial dari tim pelaksana.

Sebelum masuk sesi pertama, pasangan calon pengantin mengisi 6 skala ADPM-CQ yang disediakan oleh konselor, untuk kemudian masing-masing subskala digunakan pada tahapan konseling yang berbeda. Tahapannya adalah sebagai berikut :

1. Proses pengisian ini dilakukan secara online.
2. Setelah calon pengantin mengisi 6 skala ADPM-CQ, maka dilakukan skoring.
3. Setelah hasil skoring selesai, maka dirancang proses kegiatan konseling pra-nikah sebanyak 10 sesi.

Untuk mengevaluasi keberhasilan program, maka tim menggunakan beberapa metode :

1. Latihan kasus
Konselor memaparkan beberapa situasi yang biasa terjadi dalam suatu pernikahan. Pasangan calon pengantin diminta memberi tanggapan terhadap situasi tersebut untuk melihat apakah mereka telah menggunakan cara yang tepat dalam menyikapi situasi tersebut. Jawaban mereka kemudian di diskusikan bersama.
2. Survey Kepuasan peserta
Hasil survey akan digunakan untuk menjadi umpan balik dari peserta mengenai proses konseling. Umpan balik ini dapat digunakan untuk terus memperbaiki program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan konseling pra-nikah dilakukan sebanyak 10 sesi dan dilakukan secara *offline* di Roemah Demang Palembang. Kegiatan konseling dilakukan oleh Psikolog dan Konselor. Durasi waktunya 1 jam untuk satu sesi. Untuk hari pertama, akan dilakukan konseling terhadap 2 calon pasangan pengantin, dimana sesi yang akan dijalani adalah sesi 1- 2: *empathy building*; sesi 3-4: *communication/ management conflict* ; sesi 5-6: *personal values*. Sementara untuk hari kedua, sesi konselingnya adalah sesi 7-8: *marital topics*; sesi 9: *relationship maintenance*; dan sesi 10: *chart the course*.



Gambar 1. Tim pengabdian dan 2 calon pasang pengantin

Hasil Asesmen

Hasil *scoring* CEQ menunjukkan bahwa AY memiliki skor tinggi pada enneagram tipe-6 yaitu "The Guardian" dan enneagram tipe-7 yaitu "The Dreamer", sehingga karakter AY adalah kombinasi the guardian dan the dreamer. Sementara DF memiliki skor tinggi hanya pada enneagram tipe-6 yaitu "The Guardian". MRR dan VAI memiliki skor tinggi pada enneagram tipe-7 yaitu "The Dreamer", sehingga karakter kedua pasangan ini kurang lebih sama atau mirip.

Hasil asesmen terhadap *love language*, dapat diketahui kedua pasangan AY dan DF memiliki kesamaan dalam hal *love language*, yaitu *quality time* (sama-sama diurutan pertama) dan *receiving gifts* (sama-sama di urutan ketiga). Sementara MRR dan VAI dapat diketahui kedua pasangan memiliki kesamaan dalam semua hal berdasarkan urutan *love language*, yaitu *words of affirmation*, *quality time*, *receiving gifts*, *acts of service* dan *physical touch*.

Hasil ECR menunjukkan bahwa baik AY, DF, MRR dan VAI memiliki *anxiety attachment* yang didefinisikan sebagai ketakutan terhadap penolakan atau pengabaian *interpersonal*, kebutuhan berlebihan untuk mendapatkan persetujuan dari orang lain, dan tekanan ketika pasangan seseorang tidak tersedia atau tidak responsif.

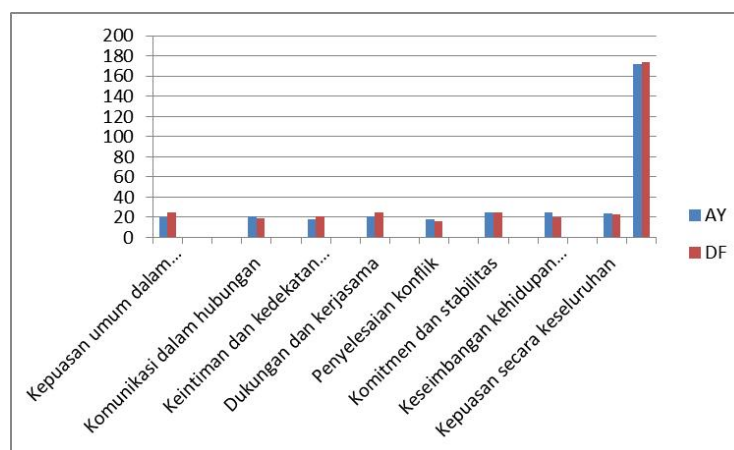
Konseling Pra-nikah

Kegiatan konseling pra-nikah dilakukan sebanyak 10 sesi dan dilakukan secara *offline* di Roemah Demang Palembang. Kegiatan konseling dilakukan oleh Psikolog dan Konselor. Dari hasil konseling diketahui bahwa kedua pasangan calon pengantin tidak terlalu banyak memiliki kendala dalam hubungannya, sehingga kegiatan dapat diselesaikan dalam waktu 10 jam dengan 10 sesi. Dari hasil konseling di dapatkan hasil sebagai berikut:



Gambar 2. Proses Konseling Pra-nikah Dengan Dua Pasang Calon Pengantin

Kepuasan hubungan

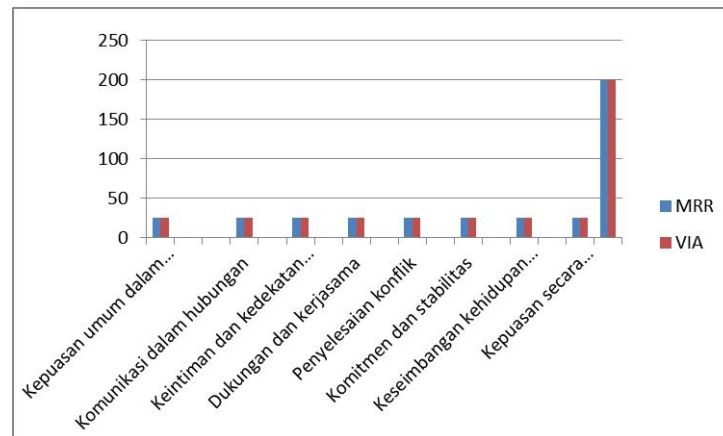


Gambar 3. Hasil Data Pasangan AY dan DF

Apabila dilihat dari data pada Gambar 3 dapat diketahui bahwa :

1. Kepuasan umum dalam hubungan pasangan AY dan DF memiliki skor 20 untuk AY, dan 25 untuk DF. Artinya DF secara umum merasa sangat puas dengan hubungan yang dimiliki saat ini. Sementara AY puas dengan hubungan yang dimiliki saat ini.
2. Komunikasi dalam hubungan pasangan AY dan DF memiliki skor 21 untuk AY, dan 19 untuk DF. Artinya AY secara umum merasa sangat puas dengan komunikasi yang dimiliki saat ini. Sementara DF puas dengan komunikasi yang dimiliki saat ini.
3. Keintiman dan kedekatan emosional pasangan AY dan DF memiliki skor 18 untuk AY, dan 21 untuk DF. Artinya AY secara umum merasa puas dengan keintiman dan kedekatan emosional yang dimiliki saat ini. Sementara DF sangat puas dengan keintiman dan kedekatan emosional yang dimiliki saat ini.
4. Dukungan dan kerjasama pasangan AY dan DF memiliki skor 21 untuk AY, dan 25 untuk DF. Artinya baik AY dan DF sama-sama merasa sangat puas dengan dukungan dan kerjasama yang dimiliki saat ini dengan pasangannya.
5. Penyelesaian konflik pasangan AY dan DF memiliki skor 18 untuk AY, dan 16 untuk DF. Artinya baik AY dan DF sama-sama merasa puas dengan penyelesaian konflik yang dimiliki saat ini dengan pasangannya.
6. Komitmen dan stabilitas pasangan AY dan DF memiliki skor sama yaitu 25. Artinya baik AY dan DF sama-sama merasa sangat puas dengan komitmen dan stabilitas yang dimiliki saat ini dengan pasangannya.

7. Keseimbangan kehidupan pribadi dan hubungan pasangan AY dan DF memiliki skor 25 untuk AY, dan 20 untuk DF. Artinya AY secara umum merasa sangat puas dengan keseimbangan kehidupan pribadi dan hubungan yang dimiliki saat ini. Sementara DF puas dengan keseimbangan kehidupan pribadi dan hubungan yang dimiliki saat ini.
8. Kepuasan secara keseluruhan pasangan AY dan DF memiliki skor 24 untuk AY, dan 23 untuk DF. Artinya baik AY dan DF secara umum merasa sangat puas secara keseluruhan dengan pasangannya.



Gambar 4. Data Hasil Pasangan MRR dan VAI

Apabila dilihat dari data Gambar 4 dapat diketahui bahwa secara keseluruhan baik MRR maupun VAI merasa sangat puas dengan semua aspek yang dimiliki dalam hubungan mereka, yaitu kepuasan umum dalam hubungan; komunikasi dalam hubungan; keintiman dan kedekatan emosional; dukungan dan kerjasama; penyelesaian konflik; keseimbangan kehidupan pribadi dan hubungan; serta kepuasan secara keseluruhan atas hubungan yang dimiliki saat ini. Keduanya sama-sama mendapatkan skor 25 untuk semua aspek diatas.

Rencana Masa Depan Pasangan Pasangan AY dan DF

1. Mereka berencana setelah menikah akan tinggal di rumah sendiri. Mereka lebih suka jika hanya ada ia dan pasangan serta anak-anak saja.
2. Mereka berencana akan bergantian dalam mengasuh anak
3. Mereka berencana akan menjalankan ibadah bersama
4. AY berharap bahwa ia dan pasangan bisa sholat berjemaah dengan anak-anak, setidaknya di waktu maghrib, isya ataupun subuh
5. Tidak masalah bagi mereka berdua jika pasangan ingin memberi orangtua atau saudaranya uang per bulan
6. Jika ada sanak saudara, misal bibi, keponakan, adik, orangtua ataupun teman ingin meminjam uang, maka keduanya memilih berdiskusi dulu dengan pasangan mengenai hal ini
7. Mereka berdua mampu berbicara jujur dan terbuka satu sama lain tentang perasaan mereka tanpa takut dihakimi, misalnya ketika tidak merasa nyaman dengan sesuatu hal
8. Mereka sama-sama bisa nyaman untuk tidur meski dalam situasi lampu kamar redup, terang ataupun dimatikan.
9. Mereka merasa nyaman untuk tidur menggunakan AC ataupun kipas angin
10. Mereka bisa saling mendukung dalam mengejar tujuan pribadi dan cita-cita
11. Mereka bisa menyelesaikan konflik dengan cara yang sehat tanpa membiarkan berlarut-larut.
12. Mereka sama-sama bisa memberikan ruang yang cukup untuk diri sendiri tanpa mengorbankan waktu berkualitas bersama

Perbedaan AY dan DF adalah AY menganggap kebiasaan belanja atau tabungan bisa menimbulkan masalah di masa depan, terutama yang berlebihan. Sementara DF merasa tidak akan menimbulkan masalah. AY suka makanan yang rasanya manis, sementara DF suka makanan yang rasanya pedas, sehingga hal-hal ini bisa didiskusikan agar tidak menimbulkan masalah ke depannya.

Pasangan MRR dan VAI

1. Mereka berencana setelah menikah akan tinggal di rumah sendiri. Mereka lebih suka jika hanya ada ia dan pasangan serta anak-anak saja.
2. Mereka berencana akan bergantian dalam mengasuh anak
3. Mereka berencana akan menjalankan ibadah bersama
4. Mereka berencana melakukan sholat berjemaah dengan pasangan dan anak-anak, setidaknya di waktu maghrib, isya ataupun subuh
5. Mereka bisa memakan semua jenis makanan, baik pedas, manis ataupun asin.
6. Tidak masalah bagi mereka berdua jika pasangan ingin memberi orangtua atau saudaranya uang per bulan
7. Jika ada sanak saudara, misal bibi, keponakan, adik, orangtua ataupun teman
8. ingin meminjam uang, maka keduanya memilih berdiskusi dulu dengan pasangan mengenai hal ini
9. Mereka berdua mampu berbicara jujur dan terbuka satu sama lain tentang perasaan mereka tanpa takut dihakimi
10. Mereka merasa nyaman untuk tidur menggunakan AC ataupun kipas angin
11. Mereka bisa saling mendukung dalam mengejar tujuan pribadi dan cita-cita
12. Mereka bisa menyelesaikan konflik dengan cara yang sehat tanpa membiarkan berlarut-larut.
13. Mereka sama-sama bisa memberikan ruang yang cukup untuk diri sendiri tanpa mengorbankan waktu berkualitas bersama
14. Mereka menganggap kebiasaan belanja atau tabungan tidak akan menimbulkan masalah di masa depan

Perbedaan MRR dan VAI adalah MRR hanya nyaman untuk tidur dalam situasi lampu kamar redup. Sementara VAI bisa redup, terang ataupun dimatikan. Dengan kondisi ini mereka bisa mengatasi permasalahan ini.

Tabel 1. Urutan Langkah-Langkah untuk Memperkuat Hubungan di Masa Depan

Rencana	AY	DF	MRR	VAI
Meningkatkan komunikasi: "Kami akan mengadakan 'pertemuan mingguan' untuk mendiskusikan apa yang berjalan baik dan area yang perlu diperbaiki dalam hubungan kami, tanpa rasa menghakimi".	1	1	1	1
Menyusun rencana keuangan bersama: "Kami akan membuat anggaran bulanan bersama untuk memastikan keuangan kami lebih terencana, sehingga tidak ada pihak yang merasa terbebani."	4	4	4	2
Belajar manajemen konflik: "Kami akan membaca buku atau mengikuti konseling yang fokus pada manajemen konflik sehingga kami bisa lebih baik dalam menangani perbedaan pendapat."	2	3	2	4
Mengatur waktu untuk aktivitas pribadi: "Kami akan meluangkan waktu untuk kegiatan individu, tetapi tetap menjaga keseimbangan agar memiliki cukup waktu berkualitas bersama."	3	2	3	3

Apabila dilihat dari tabel di atas dapat diketahui bahwa AY dan DF memiliki kesamaan langkah untuk memperkuat hubungan yaitu pada meningkatkan komunikasi dan menyusun rencana keuangan bersama. Sementara MRR dan VAI memiliki kesamaan langkah untuk memperkuat hubungan yaitu meningkatkan komunikasi dan mengatur waktu untuk aktivitas pribadi.

Latihan

Pada kegiatan konseling pra-nikah ini, peneliti memberikan beberapa contoh situasi dalam kehidupan pernikahan dan meminta tanggapan dari masing-masing pasangan. Dari hasil latihan, di dapatkan data sebagai berikut :

Pasangan AY dan DF

1. *Solid Flexible Self* (Diri yang Kokoh dan Fleksibel)

Kedua pasangan memiliki solid *flexible self* yang cukup baik. Mereka tidak merasa terancam oleh perbedaan pendapat, sehingga memilih untuk mendiskusikan kembali dengan pasangan terhadap perbedaan yang mereka hadapi agar dapat memahami alasan kenapa pasangan menolak atau tidak setuju. Pada akhirnya jika mereka memahami alasannya, maka ini dapat membuat mereka bisa menerima dan memaklumi alasan yang diberikan oleh pasangannya (AY). Sementara menurut DF jika pasangan tidak setuju, maka DF lebih memilih diam dan mendengarkan pendapat pasangannya.

2. *Quiet Mind, Calm Heart* (Pikiran yang Tenang, Hati yang Damai)

Kedua pasangan memiliki *quiet mind and calm heart* yang cukup baik, dimana dalam situasi konflik, kedua pasangan ini dapat tetap tenang, menahan diri dari reaksi impulsif, dan memproses emosinya secara internal sebelum merespons dengan bijak. AY berusaha menahan diri untuk tidak memaksa pasangannya bercerita.

AY akan memberikan kesempatan pada pasangannya untuk beristirahat. Sementara DF berusaha bertanya terlebih dahulu mengapa terlambat, mau makan atau istirahat. Jika pasangan tidak mau menjelaskan, DF akan memberi ruang untuk terlebih dahulu tenang dan istirahat.

3. *Grounded Responding* (Respon yang Berpijak)

Kedua pasangan memiliki *grounded responding* yang cukup baik, dimana ketika pasangan marah atau frustrasi, mereka tidak mudah terpengaruh atau merespons dengan kemarahan. Mereka dapat tetap berpijak dan menanggapi dengan cara yang konstruktif.

4. *Meaningful Endurance* (Ketahanan yang Bermakna)

Kedua pasangan memiliki *meaningful endurance* yang cukup baik, dimana ketika menghadapi krisis dalam hubungan, mereka tidak lari dari masalah, melainkan menghadapi tantangan tersebut dan bekerja keras untuk menemukan solusi, meskipun prosesnya sulit atau menyakitkan. AY menghadapi kesulitan dengan menyadari bahwa ini adalah ujian dari Allah, sehingga harus sabar dan tidak lupa meminta pertolongan kepada Allah untuk pemberian jalan keluar atas masalah yang dihadapi. Sementara DF akan terus meminta pasangan untuk tetap semangat dengan cara menyemangatnya untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dan berusaha mencari atau membantu mencari jalan keluarnya.

Pasangan MRR dan VAI

1. *Solid Flexible Self* (Diri yang Kokoh dan Fleksibel)

Kedua pasangan masih harus meningkatkan solid flexible self. Mereka memilih untuk mendiskusikan/membicarakan terlebih dahulu dengan pasangan terhadap perbedaan yang mereka hadapi agar bisa mendapatkan solusi. Hanya saja jika MRR meminta pasangan untuk memberitahu solusi dari pasangannya untuk kemudian dibicarakan kembali. Sementara VAI memberikan waktu sendiri untuk pasangan memikirkan solusi yang baik. Jika kedua belah pihak meninggikan ego atau menolak, maka keduanya justru memilih untuk mengalah. Misalnya MRR akan menunda pilihannya, dan mengikuti pilihan pasangan, namun MRR akan menjadwalkan ulang pilihannya di lain waktu yang bisa ia kerjakan.

2. *Quiet Mind, Calm Heart* (Pikiran yang Tenang, Hati yang Damai)

Kedua pasangan memiliki *quiet mind and calm heart* yang cukup baik, dimana dalam situasi konflik, kedua pasangan ini dapat tetap tenang, menahan diri dari reaksi impulsif, dan memproses emosinya secara internal sebelum merespons dengan bijak. MRR akan mengaku salah dan meminta maaf serta berjanji tidak akan mengulangi kesalahannya yang tidak memberi kabar untuk pulang terlambat kepada pasangannya. Jika pasangan menjadi emosi, maka ia memilih untuk memberi ruang namun tidak meninggalkannya sendirian. Setelah tenang baru akan diajak bicara. Sementara VAI, akan menanyakan ke pasangan setelah ia membersihkan diri dan beristirahat, baru setelahnya bertanya kenapa pulang terlambat dan tidak memberitahu sebelumnya. Jika pasangan emosi, maka ia akan memberikan ruang untuk pasangan berpikir tentang komitmen mereka dari awal.

3. *Grounded Responding* (Respon yang Berpijak)

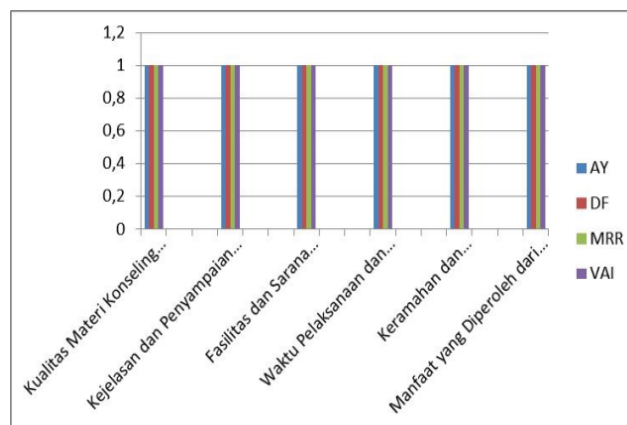
VAI masih perlu meningkatkan *grounded responding* karena ketika pasangan marah, ia memilih untuk menenangkan diri sendiri terlebih dahulu. Setelah tenang barulah ia akan membicarakannya dengan pasangan. Ketika terjadi ketidaksepakatan, VAI akan bertanya kenapa pasangan tidak setuju dan menanyakan pendapatnya. Jika pasangan tetap menolak, maka VAI lebih memilih untuk tidak membahasnya lagi dalam waktu dekat. Sementara MRR, tidak mudah terpengaruh atau tidak merespons dengan kemarahan. MRR dapat tetap

berpijak dan menanggapi dengan cara yang konstruktif. Ia terus menahan emosinya, lalu menenangkan pasangannya agar lebih tenang baru setelahnya mengajak diskusi kembali, mengingatkan pasangan agar tidak terlarut dengan nada tinggi, memberikan alasan yang benar tanpa berbohong, mengakui kesalahan serta mengajak pasangan menemukan jalan keluar.

4. *Meaningful Endurance* (Ketahanan yang Bermakna)

Kedua pasangan memiliki meaningful endurance yang cukup baik, dimana ketika menghadapi krisis dalam hubungan, mereka tidak lari dari masalah, melainkan menghadapi tantangan tersebut dan bekerja keras untuk menemukan solusi, meskipun prosesnya sulit atau menyakitkan. MRR akan mendiskusikan kembali masalah yang sedang mereka hadapi agar bisa mendapatkan solusi bersama. Ia akan tetap mencari pekerjaan tanpa menyerah, tetap bersikap tenang dan bertanya solusi terbaik dari pasangan. Sementara VAI akan membantu pasangan mencari pekerjaan atau menyarankan pasangan untuk membuka usaha yang modalnya berasal dari gaji ybs. Ia akan meminta pasangan untuk memikirkan kembali pendapatnya jika pasangan menolak atau akan bertanya apakah pasangannya punya pendapat sendiri agar VAI bisa memahami pendapat dari pasangannya.

Survey Kepuasan peserta



Gambar 5. Data Hasil Survey Kepuasan Peserta

Hasil survey menunjukkan bahwa semua peserta (100%) menilai kegiatan ini sangat memuaskan, baik secara kualitas materi konseling; kejelasan dan penyampaian konseling oleh konselor/psikolog; fasilitas dan sarana pendukung; waktu pelaksanaan dan durasi kegiatan; keramahan dan profesionalitas panitia; serta manfaat yang diperoleh dari kegiatan ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan setelah kegiatan konseling pra-nikah dilakukan didapatkan bahwa kedua calon pasangan pengantin sudah siap secara emosional dan psikologis dalam menyambut rencana pernikahan mereka. Ini terlihat dari situasi dimana mereka sudah memiliki perencanaan tentang masa depan pernikahan, sudah dapat menentukan langkah-langkah untuk memperkuat hubungan dimasa depan dan mereka sudah tahu cara menyikapi beberapa permasalahan yang akan muncul di masa depan dengan lebih bijaksana.

Saran yang diberikan peserta adalah agar kegiatan ini lebih sering dilakukan lagi ke depannya karena sangat berguna untuk mempersiapkan pasangan sebelum menikah, sehingga dapat membantu pasangan menyiapkan diri sebelum pernikahan. Selain itu, kegiatan konseling pra-nikah ini harus terus digalakan secara berkesinambungan, dan bisa bekerjasama dengan Kantor Urusan Agama, dengan menyertakan konselor atau psikolog yang menjadi bagian dari kegiatan konseling pra-nikah ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Sriwijaya yang sudah mendanai kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Amato, P. R. (2010). Research on Divorce: Continuing Trends and New Developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650-666.
- APA Dictionary. (2018). Premarital counseling. <https://dictionary.apa.org/premarital-counseling>
- Arfain. (2024). Peran BKKBN dan KUA Dalam Perencanaan Kehidupan Berkeluarga Bagi Catin. Diakses pada tanggal 6 November 2024 dari <https://sulsel.kemenag.go.id/daerah/peran-bkkbn-dan-kua-dalam-perencanaan-kehidupan-berkeluarga-bagi-catin-ogLvx>
- Ivanka, G. (2022). Premarital counseling: What it is and why you should do it? <https://personalgrowth.co.id/insight/249>
- Markman, H.J., & Rhoades, G.K. (2012). Relationship education research: Current status and future directions. *Journal of Marital and Family Therapy*, Vol. 38, No. 1, 169-200. doi: 10.1111/j.1752-0606.2011.00247.x
- Olson, D.H., DeFrain, J., & Skogrand, L. (2006) *Marriages and families: Intimacy, diversity, and strengths* (CA: Mountain View, 2006), 35
- Stanley, S.M., Amato, P.R., Johnson, C., & Markman, H. (2006). Premarital education, marital quality, and marital stability: Findings from a Large, Random Household Survey. *Journal of Family Psychology* 20, no. 1 : 117-26. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.1.117>.
- Stutzman, S. (2011). Premarital counseling and culture: A narrative inquiry of couples' insights. Graduate Theses and Dissertations Iowa State University Capstones, Theses and Dissertations.
- Syahrial, M.(2024). Jumlah Perceraian di Indonesia Tahun 2023 Capai 463.654 Kasus. Diakses tanggal, 5 November 2024 dari <https://bandung.kompas.com/read/2024/05/16/110741878/jumlah-perceraian-di-indonesia-tahun-2023-capai-463654-kasus>