



## Edukasi Pranikah sebagai Upaya Preventif Membangun Ketahanan Keluarga pada Mahasiswa

### *Premarital Education as a Preventive Effort to Strengthen Family Resilience Among University Students*

Norma Yunita<sup>1</sup>, Iin Riana Sitohang<sup>2\*</sup>, Ardillah Manis Sekar<sup>3</sup>, Kokom Komariah<sup>4</sup>, Rizqie Auliana<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup>Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [norma313.2025@student.uny.ac.id](mailto:norma313.2025@student.uny.ac.id)

#### **Riwayat Artikel:**

Naskah Masuk: 21 Maret 2026;

Revisi: 15 April 2026;

Diterima: 17 Mei 2026;

Tersedia: 22 Mei 2026

**Keywords:** *Effective Communication; Family Resilience; Mental Readiness; Premarital Education; Students.*

**Abstract:** *Premarital education is important for university students as a preventive effort to strengthen family resilience amid the increasing complexity of relationships and the risk of domestic conflict. This community service activity aimed to improve participants' understanding of psychological readiness and basic skills in building healthy relationships before entering marriage. The implementation method was carried out through an online premarital education webinar in the form of interactive counseling, discussion, question-and-answer sessions, and participant reflection. This activity was attended by 38 participants who completed pre-test and post-test instruments. The materials presented included mental readiness, effective communication, conflict management, emotional regulation, empathy, and the identification of unhealthy relationship warning signs or red flags. The results showed an increase in participants' understanding, as indicated by the rise in the average score from 62.50% in the pre-test to 97.11% in the post-test, with an increase of 34.61 percentage points. In addition, the post-test score distribution showed that most participants achieved high scores after participating in the activity. Therefore, premarital education through an interactive webinar can serve as a positive preventive strategy to improve students' readiness to build healthy relationships and strengthen family resilience from an early stage.*

#### **Abstrak**

Edukasi pranikah menjadi penting bagi mahasiswa sebagai upaya preventif dalam membangun ketahanan keluarga di tengah meningkatnya kompleksitas relasi dan risiko konflik rumah tangga. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai kesiapan psikologis dan keterampilan dasar dalam membangun hubungan yang sehat sebelum memasuki jenjang pernikahan. Metode pelaksanaan dilakukan melalui webinar edukasi pranikah secara daring yang dikemas dalam bentuk penyuluhan interaktif, diskusi, sesi tanya jawab, dan refleksi peserta. Kegiatan ini diikuti oleh 38 peserta yang mengisi instrumen *pre-test* dan *post-test*. Materi yang disampaikan meliputi kesiapan mental, komunikasi efektif, manajemen konflik, regulasi emosi, empati, serta pengenalan tanda-tanda hubungan tidak sehat atau *red flags*. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta, yang ditunjukkan oleh kenaikan rata-rata skor dari 62,50% pada *pre-test* menjadi 97,11% pada *post-test*, dengan peningkatan sebesar 34,61 poin persentase. Selain itu, distribusi skor *post-test* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mencapai skor tinggi setelah mengikuti kegiatan. Dengan demikian, edukasi pranikah melalui webinar interaktif dapat menjadi strategi preventif yang positif dalam meningkatkan kesiapan mahasiswa untuk membangun hubungan yang sehat dan memperkuat ketahanan keluarga sejak dini.

**Kata Kunci:** Edukasi Pranikah; Ketahanan Keluarga; Kesiapan Mental; Komunikasi Efektif; Mahasiswa.

## 1. LATAR BELAKANG

Pernikahan merupakan institusi sosial yang tidak hanya ditentukan oleh kesiapan usia, kondisi ekonomi, atau status sosial, tetapi juga sangat bergantung pada kesiapan psikologis dan relasional individu. Dalam praktiknya, banyak individu memandang pernikahan secara sederhana dan cenderung menekankan aspek formalitas atau romantisasi semata, tanpa memahami kompleksitas dinamika hubungan jangka panjang yang menyertainya. Padahal, pernikahan menuntut kemampuan dalam mengelola emosi, membangun komunikasi yang sehat, menyelesaikan konflik secara konstruktif, serta menjalin komitmen yang berkelanjutan dalam berbagai situasi kehidupan.

Mahasiswa berada pada fase perkembangan yang krusial, yaitu masa pembentukan identitas diri, nilai-nilai kehidupan, serta pola interaksi sosial (Arnett, 2016). Pada tahap ini, individu mulai mengembangkan cara berpikir yang lebih matang, termasuk dalam memahami hubungan interpersonal dan komitmen jangka panjang. Relasi yang dibangun pada masa ini tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga berpotensi menjadi fondasi bagi kehidupan berkeluarga di masa depan. Oleh karena itu, pemahaman yang tepat mengenai pernikahan menjadi penting untuk dibangun sejak fase ini (Willoughby et al., 2020).

Namun demikian, realitas menunjukkan bahwa pemahaman mahasiswa mengenai pernikahan masih sering bersifat idealistik dan belum sepenuhnya mencerminkan kesiapan psikologis yang matang (Willoughby et al., 2017). Pernikahan kerap dipersepsikan sebagai puncak kebahagiaan atau sebagai tujuan akhir dalam relasi, tanpa mempertimbangkan tanggung jawab dan tantangan yang menyertainya. Selain itu, kesiapan menikah sering kali dipersempit pada aspek usia, stabilitas ekonomi, atau keinginan pribadi, sementara aspek mental, emosional, dan kemampuan relasional belum menjadi perhatian utama (Carroll et al., 2019).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa literasi mahasiswa terkait hubungan sehat masih perlu diperkuat, khususnya dalam hal komunikasi interpersonal, pengelolaan konflik, regulasi emosi, serta kemampuan memahami dinamika relasi secara lebih mendalam (Overall & McNulty, 2017). Kurangnya pemahaman ini dapat berdampak pada munculnya konflik yang tidak terselesaikan dengan baik, kesalahpahaman dalam komunikasi, serta ketidakmampuan dalam menghadapi perbedaan dalam hubungan. Selain itu, mahasiswa juga perlu dibekali kemampuan untuk mengenali tanda-tanda hubungan yang tidak sehat (*red flags*) sebagai langkah preventif sebelum memasuki pernikahan, sehingga dapat menghindari relasi yang berpotensi merugikan secara emosional maupun psikologis (Halpern-Meekin et al., 2019).

Kesiapan menikah dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kesiapan emosional, finansial, sosial, mental, serta kemampuan membangun hubungan interpersonal yang sehat (Herawati et al., 2025; Keldal & Yıldırım, 2022). Dalam konteks tersebut, edukasi pranikah menjadi salah satu upaya strategis dalam membekali mahasiswa dengan pemahaman yang lebih komprehensif dan realistis mengenai pernikahan. Edukasi pranikah tidak bertujuan untuk mendorong individu menikah pada usia tertentu, melainkan untuk membangun kesadaran akan pentingnya kesiapan dalam menjalani hubungan jangka panjang. Edukasi ini berfungsi sebagai proses pembelajaran yang membantu individu memahami peran, tanggung jawab, serta dinamika yang akan dihadapi dalam kehidupan berkeluarga (Stanley & Rhoades, 2019).

Melalui edukasi pranikah, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan perspektif yang lebih rasional dan reflektif terhadap pernikahan, sehingga tidak terjebak dalam ekspektasi yang tidak sesuai dengan realitas. Keluarga yang kuat tidak terbentuk secara instan setelah pernikahan, melainkan melalui proses yang melibatkan komunikasi efektif, kedewasaan emosi, kemampuan menyelesaikan konflik, empati terhadap pasangan, serta komitmen yang konsisten dalam menjaga hubungan (Williamson et al., 2020).

Ketahanan keluarga dalam hal ini dapat dipahami sebagai kemampuan keluarga untuk mempertahankan fungsi, keharmonisan, dan kesejahteraan di tengah berbagai tekanan dan tantangan kehidupan (Walsh, 2016). Ketahanan tersebut mencerminkan kapasitas keluarga dalam beradaptasi, berkomunikasi secara terbuka, serta menyelesaikan permasalahan secara bersama-sama (Prime et al., 2020). Unsur-unsur penting dalam ketahanan keluarga meliputi komitmen pasangan, kualitas komunikasi, kemampuan beradaptasi terhadap perubahan, dukungan emosional, serta kemampuan menghadapi konflik secara konstruktif (Masten & Motti-Stefanidi, 2020).

Salah satu aspek utama dalam membangun ketahanan keluarga adalah kesiapan mental individu sebelum memasuki pernikahan (Lavner et al., 2018). Kesiapan mental mencakup kedewasaan emosi, yaitu kemampuan individu dalam mengelola perasaan, mengendalikan reaksi emosional, serta bersikap stabil dalam menghadapi tekanan. Selain itu, kesiapan mental juga melibatkan kemampuan menerima kekurangan pasangan, mengelola ekspektasi terhadap hubungan, serta memahami tanggung jawab yang melekat pada peran sebagai pasangan dalam pernikahan (Joel et al., 2020).

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai pentingnya kesiapan mental sebelum menikah, meningkatkan kesadaran akan peran komunikasi efektif dalam membangun ketahanan keluarga, serta membekali mahasiswa dengan kemampuan regulasi emosi, empati, dan

manajemen konflik. Selain itu, kegiatan ini juga diarahkan untuk membantu mahasiswa mengenali pola relasi yang sehat maupun tidak sehat sebagai langkah preventif dalam membangun kehidupan berkeluarga yang berkualitas di masa depan. Melalui kegiatan ini, mahasiswa diharapkan mampu menilai kesiapan diri secara lebih realistis serta memiliki literasi yang memadai dalam membangun hubungan yang sehat, seimbang, dan berkelanjutan.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Edukasi pranikah merupakan proses pemberian pemahaman dan keterampilan dasar kepada individu sebelum memasuki kehidupan pernikahan. Edukasi ini tidak hanya berkaitan dengan kesiapan usia atau ekonomi, tetapi juga mencakup kesiapan mental, emosional, sosial, dan relasional. Bagi mahasiswa, edukasi pranikah penting karena mereka berada pada fase dewasa awal, yaitu masa pembentukan identitas diri, nilai kehidupan, serta pola hubungan interpersonal yang lebih serius (Arnett, 2016).

Edukasi hubungan atau *relationship education* terbukti penting untuk membantu individu muda memahami kualitas hubungan sehat, membangun keterampilan komunikasi, serta mengenali pola hubungan yang tidak sehat (Benham-Clarke et al., 2022; Benham-Clarke et al., 2023). Pada konteks dewasa awal, pelatihan kompetensi romantis juga dapat meningkatkan pengetahuan, kemampuan mengambil perspektif, dan pengambilan keputusan adaptif dalam relasi (Davila et al., 2021).

Kesiapan menikah perlu dipahami sebagai kemampuan individu dalam menjalani peran dan tanggung jawab dalam hubungan pernikahan. Kesiapan tersebut mencakup kedewasaan emosi, kemampuan mengelola harapan, menerima perbedaan, serta membangun komitmen secara sehat. Individu yang memiliki kesiapan mental lebih mampu menghadapi dinamika hubungan, termasuk konflik dan tekanan dalam kehidupan rumah tangga (Lavner et al., 2018).

Ketahanan keluarga merupakan kemampuan keluarga untuk mempertahankan keharmonisan, fungsi, dan kesejahteraan di tengah berbagai tantangan kehidupan. Ketahanan ini dapat dibangun melalui komunikasi yang efektif, kemampuan menyelesaikan konflik, empati, dukungan emosional, serta komitmen antar pasangan (Walsh, 2016; Prime et al., 2020).

Komunikasi efektif berperan penting dalam membangun hubungan yang sehat. Melalui komunikasi yang terbuka dan saling menghargai, pasangan dapat menyampaikan perasaan, kebutuhan, serta menyelesaikan perbedaan secara konstruktif. Selain itu, regulasi emosi dan empati juga diperlukan agar individu mampu mengendalikan respons emosional serta memahami sudut pandang pasangan (Overall & McNulty, 2017).

Edukasi pranikah juga penting untuk membantu mahasiswa mengenali tanda-tanda hubungan tidak sehat atau *red flags*, seperti kontrol berlebihan, manipulasi emosional, kekerasan verbal, kecemburuan tidak rasional, dan pembatasan ruang pribadi. Pemahaman ini diperlukan sebagai langkah preventif agar individu tidak terjebak dalam relasi yang merugikan secara psikologis maupun emosional (Halpern-Meekin et al., 2019).

Dengan demikian, edukasi pranikah bagi mahasiswa dapat menjadi upaya preventif dalam membangun ketahanan keluarga sejak dini. Melalui pemahaman tentang kesiapan mental, komunikasi efektif, manajemen konflik, regulasi emosi, empati, dan relasi sehat.

### **3. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk webinar edukasi pranikah yang diselenggarakan secara daring melalui platform Zoom. Kegiatan ini dikemas dalam bentuk penyuluhan yang dipadukan dengan diskusi interaktif, sesi tanya jawab, serta refleksi pribadi peserta. Pendekatan ini dipilih untuk menciptakan suasana pembelajaran yang partisipatif dan mendorong keterlibatan aktif peserta dalam memahami materi yang disampaikan.

Kegiatan webinar edukasi pranikah ini dilaksanakan pada tanggal 15 April 2026 secara daring melalui platform Zoom. Kegiatan berlangsung selama 3 jam dan diikuti oleh 38 peserta. Seluruh peserta yang mengikuti kegiatan juga mengisi instrumen *pre-test* dan *post-test*, sehingga jumlah responden dalam evaluasi kegiatan ini sebanyak 38 orang. Data hasil *pre-test* dan *post-test* tersebut digunakan untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan edukasi pranikah.

#### **Sasaran Kegiatan**

Sasaran kegiatan ini adalah mahasiswa, khususnya mahasiswa yang berada pada fase perkembangan dalam membangun pemahaman tentang hubungan interpersonal, komitmen, pernikahan, dan kehidupan berkeluarga. Selain itu, kegiatan ini juga terbuka bagi masyarakat umum yang memiliki ketertarikan terhadap topik relasi sehat dan kesiapan pranikah.

#### **Tahapan Pelaksanaan**

##### ***Tahap Persiapan***

Tahap persiapan dilakukan melalui beberapa langkah, yaitu identifikasi kebutuhan peserta terkait pemahaman pranikah, penyusunan materi edukasi yang relevan, penentuan narasumber, penyusunan media presentasi, serta persiapan instrumen evaluasi berupa *pre-test* dan *post-test* guna mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

### **Tahap Pelaksanaan**

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui webinar dengan penyampaian materi dalam beberapa sesi, yaitu: (1) Ekspektasi dan realitas pernikahan; (2) Kesiapan mental sebelum menikah; (3) Gaya komunikasi dalam hubungan pasangan; (4) Manajemen konflik dalam relasi; (5) Regulasi emosi dan empati; (6) Pengenalan tanda-tanda hubungan tidak sehat (*red flags*).

Setiap sesi disampaikan secara interaktif dengan melibatkan peserta melalui diskusi dan tanya jawab, sehingga peserta tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga dapat merefleksikan pengalaman dan pemahamannya.

### **Tahap Evaluasi**

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan program dan tingkat pemahaman peserta. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test*, penyebaran kuesioner kepuasan peserta, refleksi tertulis, serta diskusi atau umpan balik langsung dari peserta selama kegiatan berlangsung.

Instrumen *pre-test* dan *post-test* disusun dalam bentuk kuesioner yang memuat pertanyaan terkait pemahaman peserta mengenai kesiapan mental sebelum menikah, komunikasi efektif, manajemen konflik, regulasi emosi, empati, serta pengenalan tanda-tanda hubungan tidak sehat atau *red flags*. Kuesioner tersebut digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan edukasi pranikah. Hasil jawaban peserta kemudian dikonversi ke dalam bentuk persentase untuk mengetahui perubahan tingkat pemahaman setelah kegiatan dilaksanakan.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Data dalam kegiatan pengabdian ini diperoleh melalui beberapa teknik, yaitu observasi selama kegiatan berlangsung, dokumentasi kegiatan, angket evaluasi peserta, hasil *pre-test* dan *post-test*, serta catatan dari sesi tanya jawab antara peserta dan narasumber.

### **Teknik Analisis Data**

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, baik secara kualitatif maupun kuantitatif sederhana. Data kuantitatif diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang dibandingkan untuk melihat peningkatan pemahaman peserta. Sementara itu, data kualitatif diperoleh dari hasil refleksi peserta dan umpan balik yang dianalisis untuk mengetahui perubahan cara pandang mahasiswa terhadap pernikahan dan kesiapan dalam membangun hubungan yang sehat.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk webinar edukasi pranikah yang diselenggarakan secara daring melalui platform Zoom. Kegiatan ini diikuti oleh peserta yang berasal dari berbagai latar belakang, terutama mahasiswa dari berbagai program studi, serta masyarakat umum yang memiliki ketertarikan terhadap isu relasi dan kesiapan pernikahan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara terstruktur dengan tujuan memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai pentingnya kesiapan pranikah sebagai upaya preventif dalam membangun ketahanan keluarga.

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan pengantar mengenai urgensi edukasi pranikah di kalangan mahasiswa. Selanjutnya, materi disampaikan oleh narasumber secara sistematis dengan menggunakan media presentasi yang interaktif. Penyampaian materi meliputi berbagai aspek penting dalam pernikahan, seperti kesiapan mental, komunikasi efektif, manajemen konflik, regulasi emosi, empati, serta pengenalan tanda-tanda hubungan tidak sehat (*red flags*).



**Gambar 1.** Dokumentasi Peserta Webinar Edukasi Pranikah.

Antusiasme peserta terlihat dari tingkat kehadiran serta keterlibatan aktif selama kegiatan berlangsung. Peserta tidak hanya mengikuti materi secara pasif, tetapi juga berpartisipasi dalam diskusi yang berlangsung secara dinamis.



**Gambar 2.** Penyampaian Materi Edukasi Pranikah oleh Narasumber.

Pada tahap pelaksanaan, narasumber menyampaikan materi secara komunikatif dan aplikatif sehingga mudah dipahami oleh peserta. Penggunaan contoh kasus dalam kehidupan sehari-hari juga membantu peserta dalam memahami dinamika hubungan secara lebih realistis. Selain penyampaian materi, kegiatan ini juga dilengkapi dengan sesi diskusi dan tanya jawab yang memberikan ruang bagi peserta untuk menyampaikan pertanyaan serta berbagi pengalaman terkait hubungan interpersonal.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep pernikahan yang tidak hanya didasarkan pada aspek usia atau kesiapan ekonomi, tetapi juga kesiapan psikologis dan relasional. Melalui kegiatan edukasi pranikah ini, peserta mulai memahami bahwa pernikahan merupakan proses yang kompleks dan membutuhkan kesiapan mental yang matang serta keterampilan dalam membangun hubungan yang sehat.



**Gambar 3.** Sesi Diskusi dan Tanya Jawab Peserta Webinar Edukasi Pranikah.

Partisipasi aktif peserta dalam sesi diskusi dan tanya jawab menunjukkan adanya ketertarikan dan keterlibatan yang tinggi terhadap materi yang disampaikan. Hal ini mencerminkan bahwa peserta mulai menyadari pentingnya memahami dinamika hubungan sebelum memasuki jenjang pernikahan.

Selain itu, peningkatan pemahaman peserta juga dapat dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan yang positif dalam tingkat pemahaman peserta terkait kesiapan pranikah dan ketahanan keluarga.

**Tabel 1.** Rekapitulasi Rata-Rata Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Peserta Edukasi Pranikah.

No.	Aspek yang Diukur	<i>Pre-test</i> (%)	<i>Post-test</i> (%)	Peningkatan
1	Rata-rata pemahaman peserta terhadap edukasi pranikah	62,50	97,11	34,61

Sumber: Data primer diolah, 2026.

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata pemahaman peserta meningkat dari 62,50% pada *pre-test* menjadi 97,11% pada *post-test*. Peningkatan sebesar 34,61 poin persentase menunjukkan bahwa kegiatan edukasi pranikah memberikan dampak positif terhadap pemahaman peserta mengenai kesiapan mental, komunikasi efektif, manajemen konflik, dan ketahanan keluarga.

Temuan tersebut menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi pranikah. Untuk memperjelas perubahan tingkat pemahaman tersebut, hasil *pre-test* dan *post-test* juga dianalisis berdasarkan distribusi persentase responden pada setiap kategori skor sebagaimana disajikan pada Tabel 2. Untuk memperjelas perubahan tingkat pemahaman peserta, hasil *pre-test* dan *post-test* juga dianalisis berdasarkan distribusi persentase responden pada setiap kategori skor. Distribusi tersebut disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Distribusi Persentase Responden Berdasarkan Skor Kuesioner Edukasi Pranikah.

Skor Kuesioner	<i>Pre-test</i> (% responden)	<i>Post-test</i> (% responden)
50,00%	7,89%	0,00%
60,00%	50,00%	0,00%
65,00%	23,68%	0,00%
70,00%	13,16%	0,00%
75,00%	5,26%	0,00%
85,00%	0,00%	5,26%
90,00%	0,00%	13,16%
95,00%	0,00%	15,79%
100,00%	0,00%	65,79%

Sumber: Data primer diolah, 2026.

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa pada saat *pre-test*, sebagian besar peserta berada pada skor 60,00%, yaitu sebesar 50,00% responden. Selain itu, masih terdapat peserta yang memperoleh skor 50,00% sebesar 7,89%, 65,00% sebesar 23,68%, 70,00% sebesar 13,16%, dan 75,00% sebesar 5,26%. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum mengikuti edukasi pranikah, pemahaman peserta masih berada pada kategori sedang dan belum merata pada skor tinggi.

Setelah kegiatan edukasi pranikah dilaksanakan, terjadi perubahan distribusi skor yang cukup signifikan. Pada *post-test*, tidak terdapat lagi peserta yang berada pada skor 50,00% hingga 75,00%. Sebaliknya, sebagian besar peserta memperoleh skor 100,00%, sebesar 65,79% responden. Selain itu, terdapat 15,79% responden yang memperoleh skor 95,00%, 13,16% skor 90,00%, dan 5,26% memperoleh skor 85,00%. Perubahan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi pranikah mampu meningkatkan pemahaman peserta secara menyeluruh, tidak hanya pada rata-rata skor, tetapi juga pada pergeseran distribusi responden ke kategori skor yang lebih tinggi. Peningkatan rata-rata sebesar 34,61 poin persentase dari 62,50% pada *pre-test* menjadi 97,11% pada *post-test* diperkuat oleh distribusi skor yang menunjukkan pergeseran positif setelah peserta mengikuti kegiatan edukasi pranikah.

Kesiapan mental merupakan fondasi utama dalam membangun ketahanan keluarga yang tidak dapat diabaikan. Dalam kegiatan edukasi pranikah ini, peserta mulai memahami bahwa kesiapan menikah tidak hanya berkaitan dengan kesiapan eksternal seperti usia atau kondisi ekonomi, tetapi juga kesiapan internal yang bersifat psikologis. Kesiapan mental mencakup kemampuan individu dalam menerima realitas pasangan secara utuh, termasuk kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Selain itu, peserta juga mulai menyadari pentingnya mengelola ekspektasi terhadap hubungan agar tidak terjebak pada standar ideal yang tidak realistis.

Dalam diskusi yang berlangsung, terlihat bahwa sebagian peserta sebelumnya memiliki pandangan bahwa pasangan ideal harus memenuhi seluruh harapan pribadi, namun setelah mengikuti kegiatan ini, mereka mulai memahami bahwa pernikahan merupakan proses adaptasi dua individu dengan latar belakang yang berbeda. Kesiapan mental juga mencakup tanggung jawab terhadap peran baru dalam kehidupan pernikahan, serta kemampuan untuk tidak menggantungkan kebahagiaan sepenuhnya pada pasangan. Dengan demikian, individu dituntut untuk memiliki kemandirian emosional yang sehat agar tidak menciptakan ketergantungan yang berlebihan dalam hubungan. Pemahaman ini menjadi penting karena ketahanan keluarga tidak hanya dibangun dari faktor eksternal, tetapi juga dari kualitas kesiapan individu dalam menjalani peran sebagai pasangan.

Selain kesiapan mental, komunikasi efektif juga menjadi aspek yang sangat penting dalam membangun relasi yang sehat dan berkelanjutan. Melalui kegiatan ini, peserta diperkenalkan pada berbagai pola komunikasi yang umum terjadi dalam hubungan, yaitu komunikasi pasif, agresif, dan asertif. Banyak peserta yang sebelumnya cenderung menggunakan pola komunikasi pasif, seperti memilih diam untuk menghindari konflik, atau sebaliknya menggunakan komunikasi agresif yang berpotensi melukai pasangan. Melalui edukasi yang diberikan, peserta mulai memahami bahwa komunikasi asertif merupakan bentuk komunikasi yang paling ideal karena mampu menyeimbangkan antara kejujuran dalam menyampaikan perasaan dan penghargaan terhadap pasangan. Komunikasi asertif memungkinkan individu untuk menyampaikan kebutuhan dan batasan secara jelas tanpa menimbulkan tekanan atau merendahkan pihak lain. Pemahaman ini memberikan dampak positif terhadap cara pandang peserta dalam berinteraksi, di mana mereka mulai menyadari bahwa komunikasi yang sehat bukan hanya tentang berbicara, tetapi juga tentang mendengarkan secara aktif dan memahami perspektif pasangan. Dengan demikian, komunikasi tidak lagi dipandang sebagai alat untuk memenangkan argumen, tetapi sebagai sarana untuk membangun kedekatan dan saling pengertian dalam hubungan.

Pembahasan mengenai manajemen konflik dan regulasi emosi juga menjadi bagian penting dalam kegiatan ini, mengingat konflik merupakan hal yang tidak terpisahkan dari hubungan interpersonal, termasuk dalam pernikahan. Peserta mulai memahami bahwa konflik bukanlah indikator kegagalan hubungan, melainkan bagian dari proses dinamika yang dapat memperkuat hubungan apabila dikelola dengan baik. Dalam kegiatan ini, peserta diberikan pemahaman mengenai pentingnya mengendalikan emosi saat menghadapi konflik, seperti tidak merespons secara impulsif, tidak menyerang pribadi pasangan, serta tidak mengungkit kesalahan masa lalu.

Selain itu, peserta juga diajak untuk memahami pentingnya mengambil jeda ketika emosi berada pada kondisi yang tidak stabil, sehingga dapat menghindari terjadinya konflik yang semakin membesar. Regulasi emosi menjadi kunci dalam menciptakan komunikasi yang konstruktif, karena individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih rasional dalam mengambil keputusan. Dengan demikian, konflik dapat diselesaikan secara lebih bijak dan tidak berujung pada kerusakan hubungan. Pemahaman ini menunjukkan bahwa kualitas hubungan tidak ditentukan oleh ketiadaan konflik, melainkan oleh kemampuan pasangan dalam mengelola konflik tersebut secara dewasa dan bertanggung jawab.

Selanjutnya, empati menjadi elemen yang tidak kalah penting dalam membangun hubungan yang sehat dan menciptakan rasa aman secara emosional. Dalam kegiatan ini, peserta mulai memahami bahwa empati bukan hanya sekadar memahami perasaan pasangan, tetapi juga melibatkan kemampuan untuk melihat situasi dari sudut pandang pasangan. Empati memungkinkan individu untuk tidak terburu-buru dalam menilai atau menyalahkan, melainkan berusaha memahami alasan di balik perilaku pasangan. Dengan adanya empati, hubungan menjadi lebih hangat dan suportif karena masing-masing individu merasa didengar dan dihargai.

Dalam konteks ketahanan keluarga, empati berperan penting dalam menciptakan rasa aman emosional yang menjadi dasar bagi terbentuknya hubungan yang stabil dan harmonis. Peserta juga mulai menyadari bahwa kurangnya empati dapat menyebabkan kesalahpahaman yang berkepanjangan dan memperbesar konflik dalam hubungan. Oleh karena itu, pengembangan empati menjadi keterampilan yang perlu dilatih sejak sebelum memasuki pernikahan, sehingga individu mampu membangun hubungan yang tidak hanya kuat secara struktural, tetapi juga sehat secara emosional.

Terakhir, pemahaman mengenai *red flags* dalam hubungan menjadi salah satu aspek penting yang memberikan kesadaran baru bagi peserta. Dalam kegiatan ini, peserta diperkenalkan pada berbagai bentuk pola relasi yang tidak sehat, seperti kontrol berlebihan, manipulasi emosional, penghinaan, kekerasan verbal, kecemburuan yang tidak rasional, serta pembatasan ruang pribadi. Banyak peserta yang sebelumnya tidak menyadari bahwa perilaku-perilaku tersebut merupakan tanda hubungan yang tidak sehat, bahkan cenderung menormalisasikannya atas nama cinta. Melalui edukasi ini, peserta mulai memahami bahwa hubungan yang sehat harus dibangun atas dasar saling menghargai, kepercayaan, dan kebebasan individu dalam batas yang wajar.

Pemahaman mengenai *red flags* menjadi penting sebagai langkah preventif agar individu tidak terjebak dalam hubungan yang berpotensi merusak secara psikologis. Selain itu, peserta juga diajak untuk lebih berani dalam menetapkan batasan dalam hubungan serta tidak mengabaikan tanda-tanda yang dapat berdampak negatif dalam jangka panjang. Dengan demikian, edukasi pranikah tidak hanya membekali peserta dengan pengetahuan tentang hubungan yang ideal, tetapi juga memberikan kesadaran kritis dalam mengenali dan menghindari hubungan yang tidak sehat.

Respons dan refleksi peserta menjadi salah satu indikator penting dalam menilai efektivitas kegiatan edukasi pranikah yang telah dilaksanakan. Berdasarkan hasil pengamatan selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap materi yang disampaikan, yang tercermin dari partisipasi aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Berbagai pertanyaan yang muncul tidak hanya bersifat umum, tetapi juga menunjukkan kedalaman pemikiran peserta terkait dinamika hubungan, seperti bagaimana mengelola ekspektasi dalam hubungan, cara menghadapi pasangan dengan karakter yang berbeda, serta strategi menjaga komunikasi yang sehat dalam kondisi konflik. Hal ini menunjukkan bahwa peserta tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga mulai merefleksikan pengalaman dan pemahaman pribadi mereka terhadap konsep pernikahan.

Selain itu, hasil refleksi peserta menunjukkan adanya perubahan cara pandang yang cukup signifikan terhadap makna pernikahan. Sebelum mengikuti kegiatan, sebagian peserta cenderung memandang pernikahan sebagai sesuatu yang bersifat ideal dan berorientasi pada aspek kebahagiaan semata. Namun setelah mengikuti edukasi pranikah, peserta mulai memahami bahwa pernikahan merupakan proses yang membutuhkan kesiapan mental, kemampuan berkomunikasi, serta keterampilan dalam mengelola konflik secara dewasa. Peserta juga menunjukkan kesadaran yang lebih tinggi terhadap pentingnya regulasi emosi, empati, dan tanggung jawab dalam membangun hubungan yang sehat.

Lebih lanjut, peserta juga mulai menyadari pentingnya mengenali pola relasi yang sehat dan tidak sehat sejak sebelum memasuki pernikahan. Pemahaman mengenai *red flags* dalam hubungan menjadi salah satu poin yang banyak mendapat perhatian, karena memberikan perspektif baru bagi peserta dalam menilai kualitas hubungan yang dijalani. Dengan demikian, kegiatan edukasi pranikah ini tidak hanya memberikan pengetahuan secara teoritis, tetapi juga mendorong perubahan cara pandang dan kesadaran kritis peserta dalam mempersiapkan diri menghadapi kehidupan pernikahan secara lebih realistis dan bertanggung jawab.

## **5. KESIMPULAN**

Edukasi pranikah bagi mahasiswa berperan penting dalam memberikan pemahaman mengenai pernikahan dari aspek psikologis dan relasional. Melalui kegiatan ini, mahasiswa dibekali wawasan tentang kesiapan mental, komunikasi efektif, regulasi emosi, empati, dan manajemen konflik sebagai dasar dalam membangun ketahanan keluarga. Dengan demikian, edukasi pranikah dapat menjadi upaya preventif untuk membantu mahasiswa mempersiapkan diri secara lebih realistis, bertanggung jawab, dan sehat sebelum memasuki kehidupan pernikahan.

Kegiatan serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dengan cakupan peserta yang lebih luas. Selain itu, kegiatan edukasi pranikah berikutnya dapat dilengkapi dengan pendampingan lanjutan atau sesi konseling singkat agar pemahaman peserta dapat diterapkan secara lebih praktis dalam kehidupan sehari-hari.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, khususnya kepada para peserta webinar edukasi pranikah yang terdiri dari mahasiswa dan masyarakat umum yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan dapat berlangsung secara interaktif dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Apresiasi juga disampaikan kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan teknis dan fasilitasi selama pelaksanaan webinar melalui platform Zoom, serta kepada tim pelaksana yang telah bekerja sama dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan ini. Selain itu, penulis turut mengucapkan terima kasih kepada institusi yang telah memberikan dukungan penuh sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi peserta.

## DAFTAR REFERENSI

- Arnett, J. J. (2016). Does emerging adulthood theory apply across social classes? National data on a persistent question. *Emerging Adulthood*, 4(4), 227–235. <https://doi.org/10.1177/2167696815613000>
- Benham-Clarke, S., Ewing, J., Barlow, A., & Newlove-Delgado, T. (2022). Learning how relationships work: A thematic analysis of young people and relationship professionals' perspectives on relationships and relationship education. *BMC Public Health*, 22, 2332. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14802-5>
- Benham-Clarke, S., Roberts, G., Janssens, A., & Newlove-Delgado, T. (2023). Healthy relationship education programmes for young people: Systematic review of outcomes. *Pastoral Care in Education*, 41(3), 266–288. <https://doi.org/10.1080/02643944.2022.2054024>
- Carroll, J. S., Willoughby, B. J., Badger, S., Nelson, L. J., Barry, C. M., & Madsen, S. D. (2019). So close, yet so far away: The impact of varying marital horizons on emerging adulthood development. *Journal of Adolescent Research*, 34(2), 169–199.
- Davila, J., Zhou, J., Norona, J., Bhatia, V., Mize, L., & Lashman, K. (2021). Teaching romantic competence skills to emerging adults: A relationship education workshop. *Personal Relationships*, 28(2), 251–275. <https://doi.org/10.1111/per.12366>
- Halpern-Meekin, S., Manning, W. D., Giordano, P. C., & Longmore, M. A. (2019). Relationship churning, physical violence, and verbal abuse in young adult relationships. *Journal of Marriage and Family*, 81(2), 493–508.
- Herawati, I., Hoesni, S. M., Manap, J., & Khatib, N. A. M. (2025). A systematic literature review of factors influencing marital readiness. *e-Bangi: Journal of Social Sciences & Humanities*, 22(1), 181–192. <https://doi.org/10.17576/ebangi.2025.2201.14>
- Hielscher, E., Moores, C., Blenkin, M., Jadambaa, A., & Scott, J. G. (2021). Intervention programs designed to promote healthy romantic relationships in youth: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 92, 194–236. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.08.008>
- Joel, S., Eastwick, P. W., & Finkel, E. J. (2020). Is romantic desire predictable? Machine learning applied to initial romantic attraction. *Psychological Science*, 31(12), 1478–1491.
- Keldal, G., & Yıldırım, İ. (2022). Factors associated with marital readiness among Turkish young adults. *Family Relations*, 71(1), 307–324. <https://doi.org/10.1111/fare.12619>
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2018). Newlyweds' optimistic expectations and marital satisfaction over time. *Journal of Family Psychology*, 32(7), 1009–1018.
- Masten, A. S., & Motti-Stefanidi, F. (2020). Multisystem resilience for children and youth in disaster: Reflections in the context of COVID-19. *Adversity and Resilience Science*, 1(2), 95–106.
- Ningrum, D. N. F., Latifah, M., & Krisnatuti, D. (2021). Marital readiness: Exploring the key factors among university students. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 18(1), 65–74. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v18i1.17912>
- Overall, N. C., & McNulty, J. K. (2017). What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships? *Current Opinion in Psychology*, 13, 1–5.

- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist, 75*(5), 631–643.
- Stanley, S. M., & Rhoades, G. K. (2019). Relationships in the 21st century: Research on relationship formation, development, and dissolution. *Current Opinion in Psychology, 25*, 1–6.
- Walsh, F. (2016). Family resilience: A developmental systems framework. *European Journal of Developmental Psychology, 13*(3), 313–324.
- Williamson, H. C., Nguyen, T. P., & Karney, B. R. (2020). Are problems that contribute to divorce present at the start of marriage, or do they emerge over time? *Journal of Social and Personal Relationships, 37*(7), 2067–2089.
- Willoughby, B. J., Carroll, J. S., & Busby, D. M. (2017). The different effects of “living together” and “being engaged” on marital expectations among emerging adults. *Journal of Social and Personal Relationships, 34*(7), 1077–1098.
- Willoughby, B. J., Hall, S. S., & Goff, S. (2020). Marriage expectations among emerging adults: Developmental and contextual influences. *Journal of Family Issues, 41*(6), 771–793.
- Yavuzer, Y., & Doğanülkü, H. A. (2024). Development of a systemic premarital counselling programme and evaluating its impact on young adults’ couple relationships: A pilot study. *Current Psychology, 43*, 5179–5192. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04715-w>