

Pelatihan Kesiapan Diri menuju Pernikahan bagi Dewasa Muda di Gereja GKI Gejayan

*(Training for Self-Preparation towards Marriage for Young Adults in
GKI Gejayan Church)*

**Christina Claudia¹, Sandra Handayani Sutanto², Giofanny Jessica Kaparang³,
Vanessa Celesta⁴**

^{1,2,3,4}Universitas Pelita Harapan, Jl. MH Thamrin Boulevard 1100, Tangerang,
Banten, Indonesia

Email: christina.claudia@uph.edu

Diterima 6 September 2024, Disetujui 31 Oktober 2024

Abstrak: Dewasa muda adalah tahap kehidupan di mana seseorang membentuk hubungan romantis, yang mencapai puncaknya dalam pernikahan dan memulai keluarga sendiri. Namun, tren terkini menunjukkan bahwa memulai dan menjaga pernikahan yang sehat tampaknya menjadi tantangan di Indonesia, yang dapat menggambarkan kesiapan pernikahan yang lebih rendah. Beberapa faktor yang memengaruhi kesiapan untuk menikah meliputi *family life knowledge* (pengetahuan tentang kehidupan pernikahan), penyelesaian masalah keluarga asal, kecerdasan emosional, dan keterampilan komunikasi. Oleh karena itu, dengan menanggapi hal-hal tersebut, kita dapat membantu mempersiapkan dewasa muda untuk menikah. Komisi Dewasa Muda di Gereja GKI Gejayan, melayani dewasa muda di area Sleman dan menemukan masalah tersebut dalam jemaat dan komunitas mereka. Melalui pelatihan ini, dewasa muda di area Sleman dapat lebih dipersiapkan untuk memasuki pernikahan yang baik dan mengembangkan serta menjaga hubungan pernikahan yang sehat. Evaluasi pelatihan juga menunjukkan bahwa materi yang diberikan relevan dengan persiapan pernikahan dewasa, memberikan dampak positif dan dibawakan dengan pendekatan yang menarik.

Kata kunci: dewasa muda; kesiapan menikah; relasi romantis

Abstract: *Young adulthood is a life stage where one develops romantic relationships culminating in marriage and forming one's own family. However, recent trends suggest that starting and maintaining healthy marriage relationships may be challenging in Indonesia, indicating a low marital readiness amongst young adults. Several factors that impact one's marital readiness include family life knowledge, coming to terms with family-of-origin issues, emotional intelligence and communication skills. Therefore, training that addresses these factors amongst young adults can help prepare them for a healthy marriage. Komisi Dewasa Muda at GKI Gereja Gejayan, who serves young adults in the Sleman area found this issue in their young adult community. Through this training, the young adults in the Sleman area may be equipped to enter marriage well and to develop, as well as maintain a healthy marriage relationship moving forward. The evaluation of the training also indicates that the materials provided were relevant to adult marriage preparation, had a positive impact, and were delivered using an engaging approach.*

Keywords: *marital readiness; romantic relationships; young adults*

PENDAHULUAN

Masa dewasa muda adalah tahap kehidupan yang ditandai oleh pentingnya hubungan dekat atau keintiman. Menurut teori perkembangan psikososial Erikson, membentuk dan mempertahankan hubungan dekat (*intimacy*) adalah tugas penting yang perlu diselesaikan oleh dewasa muda untuk mencapai *virtue* cinta dan menghindari *isolation* (Ellison, 2011). Namun, tren saat ini menunjukkan bahwa hal ini mungkin menjadi tantangan bagi populasi dewasa muda di Indonesia. Pada tahun 2022, Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan bahwa 64,56% dewasa muda masih belum menikah, yang merupakan tingkat tertinggi dalam dekade terakhir (Rizaty, 2022). Salah satu alasan utama yang mendasari hal ini adalah kurangnya kesiapan menikah di kalangan dewasa muda (Wulandari, 2023).

BPS melaporkan bahwa tingkat perceraian di Indonesia juga meningkat dalam tahun terakhir, dengan 516.334 kasus perceraian pada tahun 2022, yang merupakan peningkatan sebesar 15,3% dari jumlah kasus pada tahun sebelumnya (Annur, 2023). Ditemukan juga bahwa penyebab utama perceraian adalah perselisihan dan pertengkaran terus-menerus. Hal ini mengindikasikan komunikasi yang kurang baik dan dapat ditangani dengan kesiapan interpersonal dari pasangan yang cukup ketika memutuskan untuk menikah (Sari & Sunarti, 2013). Oleh karena itu, persiapan dewasa muda untuk membangun hubungan pernikahan yang sehat dan kuat tampaknya memiliki relevansi penting di Indonesia, baik untuk meningkatkan angka pernikahan di

kalangan dewasa muda maupun untuk meminimalisir terjadinya perceraian.

Marital readiness atau kesiapan pernikahan tidak hanya memainkan peran penting dalam keputusan seseorang untuk menikah, tetapi juga merupakan aspek penting dalam menentukan kualitas hubungan pernikahan masa dewasa (Ningrum, Latifah & Krisnatuti, 2021; Sari & Sunarti, 2013). Kesiapan pernikahan mencakup tujuh aspek, yaitu kesiapan mental, kesiapan finansial, kesiapan moral, kesiapan emosional, kesiapan kontekstual-sosial, kesiapan interpersonal, dan kesiapan keterampilan kehidupan pernikahan (Utami, Muttaqin & Wahyuningsih, 2023).

Ningrum, Latifah dan Krisnatuti (2021) menemukan bahwa faktor terbesar yang memengaruhi kesiapan pernikahan dewasa muda adalah tingkat kecerdasan emosional mereka. Kecerdasan emosional memengaruhi kemampuan untuk berempati dan mengelola konflik emosional dengan pasangan masa depan yang akan berperan dalam kepuasan pernikahan. Tim peneliti juga menemukan bahwa *family life knowledge* atau pengetahuan tentang kehidupan pernikahan, termasuk tujuan, stresor dan dinamika dalam pernikahan adalah faktor positif lainnya dalam kesiapan pernikahan dewasa muda. Ini berarti pengetahuan akan ekspektasi yang tepat tentang pernikahan dan pasangan hidup dapat meningkatkan kesiapan pernikahan seseorang. Sari dan Sunarti (2013) juga menyelidiki kesiapan pernikahan dewasa muda dan menemukan bahwa keterampilan komunikasi terkait dengan kesiapan pernikahan dan usia pernikahan. Ini berarti semakin baik

keterampilan komunikasi seseorang dalam hubungan interpersonal, semakin tinggi tingkat kesiapan pernikahan mereka, dan semakin muda usia pernikahan bagi dewasa muda tersebut.

Terakhir, hubungan dewasa muda dengan keluarga asal mereka dapat memengaruhi kesiapan pernikahan mereka juga. Keldal, Uslu dan Tonga (2023) menemukan bahwa tingkat komunikasi dan fungsi keluarga yang lebih tinggi berhubungan dengan sikap yang lebih positif terhadap pernikahan. Selain itu, Martinson dkk. (2010) menemukan bahwa dewasa muda yang menerima kenyataan tentang keluarga asal atau pengalaman keluarga asal yang sehat melaporkan kepuasan pernikahan yang lebih tinggi daripada mereka yang belum berdamai dengan pengalaman keluarga asalnya. Oleh karena itu, aspek lainnya yang perlu diperhatikan dalam persiapan pernikahan dewasa muda adalah sejauh mana mereka telah memahami dan menerima masalah-masalah dalam keluarga asal mereka.

Secara keseluruhan, pengetahuan tentang kehidupan keluarga, pengetahuan tentang keluarga asal, kecerdasan emosional, dan keterampilan komunikasi adalah faktor-faktor yang memainkan peran penting dalam kesiapan pernikahan dewasa muda dan kemampuan mereka untuk menjaga hubungan pernikahan yang sehat. Maka dari itu, satu cara yang dapat membantu persiapan dewasa muda untuk pernikahan adalah psikoedukasi tentang kehidupan keluarga dan pelatihan dalam meningkatkan keterampilan-keterampilan tersebut.

Psikoedukasi dalam bentuk ini juga didukung oleh temuan penelitian sebelumnya. Pendidikan pranikah yang berfokus pada peningkatan pengetahuan tentang pernikahan dan kehidupan berkeluarga terbukti berhubungan dengan kepuasan dan komitmen pernikahan yang lebih tinggi (Stanley dkk., 2006). Di Indonesia, konseling pranikah yang berfokus pada penguatan pengetahuan tentang pernikahan ditemukan memiliki dampak positif pada kesiapan pernikahan para peserta (Widodo & Manara, 2024).

Komisi Dewasa Muda (KDM) merupakan bagian dari gereja GKI Gejayan yang melayani populasi dewasa muda di daerah Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Fenomena pertama yang diamati oleh KDM adalah banyaknya dewasa muda mereka yang mengalami kesulitan dalam mencari dan menentukan pasangan hidup. Permasalahan yang ditemukan adalah kurangnya pengetahuan bagaimana mengevaluasi calon pasangan berdasarkan kriteria-kriteria tertentu agar dapat merasa siap untuk pernikahan. Selain itu, banyak dewasa muda yang telah menikah mengalami tingkat konflik yang tinggi dikarenakan kurangnya persiapan dalam menghadapi pernikahan dengan pasangannya. Maka dari itu, tim dosen Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan merasa perlu mengadakan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dalam bentuk pelatihan persiapan diri menuju pernikahan berjudul "*The Road to 'I Do'*". Tim memberikan judul tersebut karena harapannya melalui pelatihan ini, para peserta dapat merasa diperlengkapi untuk melangkah lebih jauh menuju pernikahan. Tujuan dari

pelatihan ini adalah untuk meningkatkan tiga aspek dari kesiapan pernikahan, yaitu 1) kesiapan mental, 2) kesiapan emosional, dan 3) kesiapan interpersonal, dengan membekali peserta dewasa muda dengan pengetahuan terkait kehidupan pernikahan yang sehat dan keterampilan sosial serta emosional yang dapat mempersiapkan mereka untuk mencari calon pasangan dan menjalin relasi pernikahan yang baik.

METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan uraian permasalahan yang dijelaskan pada bagian sebelumnya, pelatihan persiapan pernikahan dilaksanakan di GKI Gejayan pada hari Jumat, 15 Maret 2024, pukul 19.00–20.00 WIB. Untuk mematangkan rencana pelatihan yang akan dilaksanakan, tim PkM melakukan diskusi dengan pihak GKI Gejayan untuk mendapatkan gambaran permasalahan serta sasaran pelatihan. Rencana kegiatan dibagi menjadi tiga bagian yang mencakup ketiga aspek persiapan pernikahan yang menjadi sasaran pelatihan:

1. Kesiapan Mental: Tim memberikan pemaparan materi tentang *Family Life Knowledge* dan *Family of Origin*, yang memberikan wawasan tentang kehidupan pernikahan dan masalah atau sumber pemicu stres yang umumnya terjadi dalam kehidupan pernikahan, serta faktor-faktor yang mengambil peran dalam menunjang kepuasan pernikahan dan pemilihan pasangan hidup (McGoldrick dkk., 2016). Selain itu, tim juga memberikan pembahasan materi singkat tentang peran keluarga asal dalam pembentukan sistem keluarga baru dalam pernikahan berdasarkan teori keberfungsian keluarga dari Olson, Larson dan Olson (2009).
2. Kesiapan Emosional: Tim membagikan pemaparan materi yang mencakup cara mengenali dan mengelola emosi sebagai bekal bagi mereka dalam membangun hubungan romantis kelak, di mana hal ini juga akan berdampak dalam penanganan konflik dalam hubungan romantis (Brackett, Warner & Bosco, 2005).
3. Kesiapan Interpersonal: Tim membagikan pemaparan materi yang berfokus pada teknik komunikasi yang baik untuk membangun relasi yang berkualitas dengan pasangan, seperti kemampuan menggunakan *I-statements* dan menggunakan *reflective listening* ketika terdapat ketidaksetujuan (Kuhn dkk., 2018; Rogers dkk., 2018). Setelah itu, para partisipan diberikan kesempatan untuk melatih keterampilan ini melalui kegiatan *roleplay* singkat berpasangan. Dalam *roleplay* ini, partisipan bergantian menjadi pembicara, yang menyampaikan kebutuhannya menggunakan *I-Statements*, dan pendengar, yang merespons dengan *reflective listening*.

Rencana kegiatan yang telah dibuat, kembali didiskusikan dengan pihak GKI Gejayan melalui rapat koordinasi. Untuk mengukur efektivitas pelatihan, peserta diberikan *pre-test* dan *post-test* melalui kuesioner *online* untuk melihat peningkatan kesiapan pernikahan mereka. Tim PkM

menggunakan pertanyaan-pertanyaan dari Skala Kesiapan Menikah oleh Utami, Muttaqin, dan Wahyuningsih (2023). Secara spesifik, Tim PkM menggunakan pertanyaan-pertanyaan dimensi kesiapan mental, kesiapan emosional dan kesiapan interpersonal. *Pre-test* diberikan sebelum acara dimulai dengan bantuan mitra yang membagikan tautan kuesioner kepada peserta yang mendaftar dan *Post-test* diberikan setelah acara pemaparan materi selesai.

PEMBAHASAN

Terdapat 47 total partisipan dewasa muda yang hadir dalam acara tersebut dan menerima pemaparan materi serta kegiatan pelatihan komunikasi interpersonal.



Gambar 1. Dokumentasi sesi pemaparan materi

Dapat dilihat di Tabel 1, partisipan cukup seimbang antara perempuan dan laki-laki, dengan rincian 27 peserta perempuan (57,4%) dan 20 partisipan laki-laki (42,6%). Dari seluruh partisipan yang melaporkan status hubungan, terdapat 18 partisipan berstatus lajang (5 laki-laki, 13 perempuan), 13 partisipan sedang menjalin hubungan pacaran (5 laki-laki, 8 perempuan), dan 2 partisipan menikah (seluruhnya perempuan).

Tabel 1. Data demografis partisipan

<i>Karakteristik Partisipan</i>		<i>n</i>	<i>%</i>
Gender	Perempuan	27	57.44
	Laki-laki	20	42.55
Status	Lajang	18	38.29
	Berpacaran	13	27.65
	Menikah	2	04.25
	Tidak diketahui	14	29.78

Berdasarkan hasil evaluasi, ditemukan bahwa nilai rata-rata untuk setiap kriteria yang terdiri dari tujuh pertanyaan cukup tinggi (lihat Tabel 2). Pertanyaan pertama mengenai relevansi materi dengan kebutuhan psikologis masyarakat mendapat rata-rata skor 4,44 dari 5. Pertanyaan kedua tentang efektivitas penyampaian ide dan konsep materi memperoleh rata-rata skor 4,22 dari 5. Pada pertanyaan ketiga mengenai interaksi dua arah yang dilakukan pembicara melibatkan peserta, skor rata-rata yang diperoleh adalah 4,22 dari 5. Selanjutnya, penilaian keempat tentang sejauh mana konsep psikologi yang disajikan dalam sesi dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mendapat rata-rata penilaian 4,22 dari 5. Pada pertanyaan kelima terkait dampak positif yang diberikan dari sesi bagi peserta, rata-rata penilaian adalah 4,44. Untuk pertanyaan keenam mengenai seberapa peserta setuju terhadap pendekatan dan materi yang disampaikan pembicara, rata-rata skor yang diberikan adalah 4,33. Terakhir, pertanyaan mengenai antusiasme peserta untuk terlibat dalam program serupa di masa depan mendapat penilaian rata-rata 4,22 dari 5.

Tabel 2. Tabel hasil evaluasi

<i>No.</i>	<i>Aspek Penilaian</i>	<i>Skor Rata-rata</i>
1	Materi yang diberikan relevan dengan kebutuhan psikologis masyarakat.	4,44

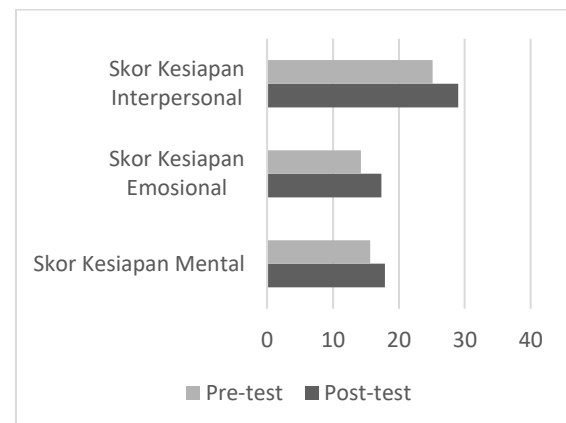
2	Pembicara menyampaikan ide dan konsep materi dengan efektif.	4,22
3	Pembicara melakukan interaksi dua arah dan melibatkan peserta.	4,22
4	Konsep psikologi yang disajikan dalam sesi dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.	4,22
5	Sesi ini memberikan dampak positif bagi saya.	4,44
6	Saya setuju dengan pendekatan dan materi yang disampaikan pembicara.	4,33
7	Saya antusias untuk terlibat dalam program serupa di masa depan.	4,22

Berdasarkan hasil kualitatif, peserta melaporkan bahwa mereka merasa ilmu yang dibagikan dalam pelatihan ini sangat bermanfaat untuk mencari pasangan dan menjadi bekal untuk mempersiapkan diri di kehidupan pernikahan. Mereka juga melaporkan bahwa materi juga sangat relevan dengan kehidupan dewasa muda saat ini.

Tim PkM juga memberikan beberapa pertanyaan dari Skala Kesiapan Menikah, hasil adaptasi dari Utami, Muttaqin dan Wahyuning-sih (2023) kepada peserta untuk diisi untuk mengukur kesiapan mental, kesiapan emosional dan kesiapan interpersonal partisipan sebelum dan setelah mengikuti pelatihan persiapan pernikahan. Berdasarkan hasil tersebut, terdapat kenaikan skor sebesar 14% untuk kesiapan mental, peningkatan skor sebesar 17% untuk kesiapan emosional, dan kenaikan skor sebesar 27% untuk kesiapan interpersonal (tertera pada gambar 2).

Dengan adanya peningkatan dalam ketiga dimensi kesiapan menikah, dapat disimpulkan bahwa pelatihan mempunyai dampak nyata dalam menyiapkan dewasa muda untuk beberapa aspek pernikahan. Terlihat peningkatan terbesar terdapat pada kesiapan interpersonal, mungkin karena kesempatan

latihan komunikasi yang diterapkan dalam program pelatihan.



Gambar 2. Hasil pre-test dan post-test Skala Kesiapan Menikah

SIMPULAN

Berdasarkan analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa program pelatihan persiapan pernikahan “*The Road to I Do*” telah mempunyai dampak nyata dalam meningkatkan kesiapan pernikahan dewasa muda. Pelatihan persiapan pernikahan yang dihadiri oleh 47 partisipan dewasa muda di GKI Gejayan berjalan dengan lancar. Lebih lanjut, peserta dari pelatihan ini puas dengan pelatihan yang diberikan dan merasa materi relevan dengan pengalaman mereka sebagai dewasa muda yang sedang dalam tahapan mempersiapkan diri untuk pernikahan.

Berdasarkan saran dari peserta, akan lebih baik juga jika pelatihan ini dapat dilakukan dalam jangka waktu beberapa hari agar partisipan dapat mempunyai lebih banyak waktu untuk menyiapkan diri sebelum memasuki materi yang lebih berat, seperti merefleksikan peran keluarga asal. Namun secara garis besar, lebih banyak penilaian positif daripada negatif yang diberikan oleh

peserta, yang juga dicerminkan dengan rata-rata nilai evaluasi yang di atas 4 (dari total skor 5).

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* aspek kesiapan interpersonal, emosional dan mental, terdapat peningkatan lebih dari 10% untuk peserta, dengan peningkatan yang paling tinggi di aspek kesiapan interpersonal. Dengan adanya kesempatan latihan komunikasi yang diterapkan dalam program pelatihan, menggunakan *I-statements* dan *reflective listening*, partisipan diberikan *first-hand experience* dan dapat disiapkan dengan lebih matang untuk keterampilan ini. Akan baik jika kedepannya pelatihan terkait kesiapan pernikahan dapat memberikan lebih banyak pengalaman langsung mengaplikasikan keterampilan yang diperlukan dalam pernikahan dengan aktivitas *roleplay*. Selain itu peningkatan kesiapan emosional juga bisa dieksplorasi dengan metode studi kasus yang didiskusikan bersama dalam kelompok kecil.

Adapun saran dari peserta untuk kedepannya adalah bahwa pembawaan sesi dapat dibagi menjadi dua hari, sehingga materi tidak terlalu padat. Selain itu, dapat dilakukan lebih banyak *ice-breaker* atau materi yang lebih ringan dahulu, agar partisipan dapat dipersiapkan untuk membahas materi yang lebih serius di hari berikutnya. Dengan demikian, pelaksanaan program ini di masa mendatang dapat mempertimbangkan saran-saran tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Annur, C. M. (2023). *Kasus Perceraian di*

Indonesia Melonjak Lagi pada 2022, Tertinggi dalam Enam Tahun Terakhir, Databoks.

<https://databoks.katadata.co.id/index.php/datapublish/2023/03/01/kasus-perceraian-di-indonesia-melonjak-lagi-pada-2022-tertinggi-dalam-enam-tahun-terakhir>

Brackett, M. A., Warner, R. M., & Bosco, J. S. (2005). Emotional intelligence and relationship quality among couples. *Personal relationships*, 12(2), 197-212.

Ellison, G. C. (2011) Intimacy versus isolation (Erikson's young adult stage). *Encyclopedia of Child Behavior and Development*. 833-5.

Keldal G., Uslu A. G., & Tonga Z. (2023). Associations of quality of family communication and well-being with marital attitudes among Turkish emerging adults. *Canadian Journal of Family and Youth / Le Journal Canadien de Famille et de la Jeunesse*, 15(3), 16-30.

Kuhn, R., Bradbury, T. N., Nussbeck, F. W., & Bodenmann, G. (2018). The power of listening: Lending an ear to the partner during dyadic coping conversations. *Journal of Family Psychology*, 32(6), 762- 772. <https://doi.org/10.1037/fam000421>

Martinson, V.K., Holman, T. B., Larson, J.H., & Jackson, J.B. (2010). The relationship between coming to terms with family-of-origin difficulties and adult relationship satisfaction. *The*

- American Journal of Family Therapy*, 38(3), 207–17.
- McGoldrick, M., Preto, N. G., & Carter, B. (2016). *The expanding family life cycle: Individual, family and social perspectives (5th ed.)*. Pearson.
- 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.
- Olson, D.H., Larson, P.J., & Olson, A.K. (2009) *PREPARE/ENRICH Program: Customized Version*. Life Innovations, Inc.
- Rizaty, M. A. (2022). *Makin Banyak Pemuda Indonesia yang Melajang pada 2022*. DataIndonesia.id. <https://dataindonesia.id/varia/detail/makin-banyak-pemuda-indonesia-yang-melajang-pada-2022>
- Rogers, S. L., Howieson, J., & Neame, C. (2018). I understand you feel that way, but I feel this way: The benefits of I-language and communicating perspective during conflict. *PeerJ*, 6, <https://doi.org/10.7717/peerj.4831>
- Sari, F., & Sunarti, E. (2013). Kesiapan menikah pada dewasa muda dan pengaruhnya terhadap usia menikah. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*. 6(3),143–53.
- Stanley, S. M., Amato, P. R., Johnson, C. A., & Markman, H. J. (2006). Premarital education, marital quality, and marital stability: findings from a large, random household survey. *Journal of Family Psychology*, 20(1), 117.
- Utami, Y.A.H., Muttaqin, D. & Wahyuningsih, S. (2023). Investigation of the relationship between authoritarian personality and marriage readiness of emerging adult women. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 11(11), 48–57. <https://doi.org/10.22219/jipt.v11i1.20050>
- Widodo, R. W., & Manara, M. U. (2024). Effectiveness of Premarital Counseling in Indonesia: Literature Review. *KON SELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 11(1), 77-86.
- Wulandari, R. (2023). Waithood: Tren penundaan pernikahan pada perempuan Sulawesi Selatan. *EMIK: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Sosial*, 6(1), 52-67.