

PENINGKATAN OPTIMISME DAN PENGETAHUAN MENGENAI PERNIKAHAN PADA CALON PENGANTIN MELALUI PROGRAM PELATIHAN PERSIAPAN PRA NIKAH

¹Ratih Arruum Listiyandini, ²Titi Sahidah Fitriana, dan ³Zulfa Febriani

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas YARSI, Jl. Letnan Jendral Suprpto, DKI Jakarta

e-mail: ¹ratih.arruum@yarsi.ac.id, ²titi.sahidah@yarsi.ac.id, ³zulfa.febriani@yarsi.ac.id

Abstrak. Program pelatihan persiapan pranikah merupakan program psiko-edukasi yang dilakukan untuk meminimalisir kasus-kasus pernikahan yang terjadi, termasuk untuk menurunkan tingkat perceraian pada pasangan suami istri. Berdasarkan evaluasi pelaksanaan dari tahun sebelumnya, program ini diselenggarakan dalam waktu 3 sesi selama satu hari, yaitu pada tanggal 5 April 2016, dimana tema-tema yang diberikan ialah mengenai konsep pernikahan, menjalin komunikasi efektif, dan pengembangan kemampuan menyelesaikan masalah dengan pasangan. Bekerjasama dengan KUA Wilayah Senen, peserta yang berpartisipasi adalah 17 orang calon pengantin yang akan menyelenggarakan pernikahannya di wilayah KUA Senen. Pelaksanaan program dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas YARSI dan diuji efektivitasnya dengan pre-post test one group design. Berdasarkan hasil evaluasi, tampak bahwa terdapat peningkatan yang positif terkait optimisme dan pengetahuan mengenai pernikahan dan juga evaluasi positif terhadap pelaksanaan program.

Kata kunci: pelatihan, pranikah, optimisme, pengetahuan, pernikahan

1. Pendahuluan

1.1 Latar Belakang

Pada masa dewasa, individu akan memasuki masa untuk menikah (Papalia, Olds, & Feldman, 2013). Di Indonesia sendiri, menikah seakan menjadi keharusan, dikarenakan adanya tuntutan sosial maupun nilai dalam agama. Namun demikian, seringkali masalah sepele dan tidak terduga juga dapat muncul dalam kehidupan pernikahan. Bila tidak mampu dikuasai dengan baik, maka pernikahan dapat berujung pada perceraian.

Di Indonesia sendiri, dari tahun ke tahun, angka perceraian terus merangkak naik. Berdasarkan pencatatan yang dilakukan oleh Badan Urusan Peradilan Agama (Badilag) Mahkamah Agung, selama periode 2005 hingga 2010 terjadi peningkatan perceraian hingga 70% (dalam www.republika.co.id). Kemudian pada tahun 2011, angka perceraian diperkirakan naik 10% dari tahun sebelumnya. Tidak ada yang mengetahui pasti mengenai penyebab meningkatnya perceraian di Indonesia. Perceraian ini terjadi di berbagai kalangan baik ekonomi atas maupun bawah, pendidikan tinggi maupun rendah serta masyarakat desa maupun kota.

Dampak negatif dari perceraian terhadap kesejahteraan anak dan pasangan sudah sepatutnya menarik perhatian para praktisi dan Pemerintah. Namun sayangnya, hingga saat ini Pemerintah belum memiliki program khusus untuk menurunkan tingkat perceraian di Indonesia. Beberapa negara di Amerika Serikat, sejak tahun 1980, telah menyadari bahwa salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk menekan laju angka perceraian (baik untuk pasangan menikah atau tidak menikah) adalah dengan edukasi mengenai hubungan romantis (Bagarozzi, Bagarozzi, Anderson & Pollane, 1984; Hawkins & Erickson, 2014). Kebijakan memberikan edukasi mengenai hubungan romantik juga diberlakukan di negara seperti Inggris dan Australia. Berbagai penelitian sudah sejak lama membuktikan mengenai kebermanfaatan program persiapan pranikah untuk membantu pasangan membangun hubungan jangka panjang yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan anak (Hawkins & Erickson, 2014).

Saat ini, program persiapan pranikah di Indonesia hanya sebatas pembekalan secara agama yang dilakukan oleh penghulu di KUA. Persiapan pranikah ini dilakukan dengan metode ceramah yang berlangsung selama kurang lebih 1 jam selama 1 kali pertemuan. Durasi ini tentu tidak cukup untuk menyiapkan pasangan dengan ketrampilan yang dibutuhkan untuk menghadapi pernikahan. Program persiapan pranikah seharusnya membantu pasangan untuk dapat mengatasi tugas-tugas penting yang akan mereka hadapi setelah menikah (Bagarozzi, dkk., 1984). Bagarozzi, dkk (1984) menambahkan bahwa program persiapan pranikah sepatutnya membantu pasangan untuk memiliki ketrampilan dan kemampuan pemecahan masalah yang dibutuhkan saat berbagai masalah pernikahan hadir. Selain itu, program persiapan pranikah sebaiknya juga memberi kesempatan bagi partisipan untuk mengevaluasi kembali mengenai tujuan mereka menikah.

Penelitian yang dilakukan oleh Li & Fung (2014) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tercapai-tidaknyanya kepuasan pernikahan adalah faktor intrapersonal (contoh : kepribadian), faktor interpersonal (contoh : komunikasi pasangan), faktor mikro di lingkungan (contoh : kepuasan pernikahan orangtua) serta faktor makro di lingkungan (contoh : kebijakan pemerintah). Pada literatur lainnya, disebutkan bahwa faktor sosial ekonomi – penghasilan pasangan juga berkontribusi terhadap kepuasan dalam pernikahan (Ponzetti, 2003; Miller, 1976). Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kepuasan pernikahan ini menjadi referensi peneliti dalam menentukan tema-tema program pranikah yang diangkat.

Berdasarkan studi literatur diketahui bahwa berbagai masalah yang terjadi pada awal pernikahan adalah terkait anak, agama, keluarga, cara berkomunikasi, peran dalam rumah tangga, ekspektasi yang tidak realistis, keuangan, seks, kecemburuan, pemecahan masalah, rasa percaya, kemandirian, kecanduan narkoba, karir dan kebersamaan (Lavney, Karney, & Bradbury, 2014). Berdasarkan kajian tersebut, terlihat bahwa masalah-masalah yang biasa terjadi pada awal pernikahan berkaitan dengan ketidaktahuan akan diri sendiri dan pasangan serta persiapan akan masa mendatang yang kurang matang. Kajian ini juga akan menjadi dasar dalam penyusunan program yang dilakukan.

Program persiapan pranikah yang sudah pernah dilakukan sebelumnya oleh Fitriana & Listiyandini (2015) menunjukkan hasil yang positif. Berdasarkan evaluasi program yang dilakukan oleh Fitriana & Listiyandini (2015), maka untuk program kali ini, penulis bekerjasama dengan KUA Wilayah Senen sebagai wujud kerjasama dalam program pengabdian masyarakat. Melalui program ini, peserta akan diberikan gambaran mengenai kehidupan pernikahan dan diajarkan berbagai ketrampilan yang dibutuhkan untuk mengelola kehidupan pernikahan. Harapannya melalui program ini wawasan peserta mengenai pernikahan meningkat sehingga akhirnya dapat pula meningkatkan optimisme para peserta terhadap hubungan yang akan dijalani.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan keterampilan individu untuk menjalani kehidupan pernikahan merupakan hal yang penting. Oleh karena itu, penulis memandang penting masalah persiapan pra nikah untuk diangkat. Penulis akan melakukan evaluasi mengenai: sejauh mana pelatihan pranikah yang dilakukan efektif untuk meningkatkan optimisme dan pengetahuan pasangan mengenai pernikahan?

1.3 Tujuan

Tujuan dari program persiapan pranikah ini adalah sebagai berikut :

- Meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kehidupan pernikahan yaitu peran dan tanggungjawab di dalamnya serta dinamika yang mungkin terjadi di dalam pernikahan.
- Membangun optimisme dan sikap yang positif mengenai pernikahan

1.4 Manfaat

Program persiapan pranikah diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan optimisme peserta mengenai kehidupan pernikahan. Utamanya, diharapkan setelah mengikuti program, peserta memiliki pengetahuan akan komunikasi dan pemecahan masalah yang lebih baik dimana pengetahuan ini sangat dibutuhkan dalam pernikahan.

2. Metode

2.1 Partisipan

Peserta program pelatihan adalah para calon pengantin yang mendaftarkan diri akan menikah di bawah KUA Wilayah Senen, Jakarta Pusat. Partisipan dianjurkan hadir bersama dengan pasangan, namun tidak menutup kemungkinan apabila partisipan hadir sendiri saja tanpa pasangan. Jumlah partisipan yang mengikuti program dari awal hingga akhir adalah 17 orang.

2.2 Metodologi Penelitian

Program persiapan pranikah diselenggarakan dalam 3 sesi dimana setiap sesi berlangsung 2-3 jam. Satu sesi dengan sesi berikutnya diselingi dengan aktivitas

penyeimbang seperti *ice-breaking* dan *coffee break*. Adanya jarak antar sesi bertujuan untuk memudahkan peserta mendapatkan terlebih dahulu pengetahuan yang didapatnya.

Penulis menyusun program pelatihan yang merupakan modifikasi dari program PREP. PREP merupakan program pengayaan terkait pernikahan yang paling banyak diteliti (Hart, 2003). Program ini berorientasi pada masa depan, dan di dalamnya terdapat berbagai upaya untuk melindungi pasangan dari dampak negatif dalam perkembangan transisi terkait hubungan di masa depan secara normatif. Tujuan jangka panjang dari intervensi terkait pernikahan yang berfungsi preventif ini adalah untuk menurunkan kadar terkikisnya kepuasan pernikahan sepanjang waktu yang sudah banyak didokumentasikan, khususnya dalam tahun-tahun pertama pernikahan (Stanley, Blumberg, dan Markman, dalam Hart, 2009). Di samping itu, tujuan utama dari PREP adalah untuk menyediakan pengalaman edukatif bagi pasangan yang akan membantu mereka untuk lebih efektif dalam berkomunikasi dan menyelesaikan masalah dengan pasangannya sehingga dapat mencegah distress dalam pernikahan (Clements et al., dalam Hart, 2009). PREP mengajarkan pasangan keterampilan dalam penyelesaian konflik dan komunikasi melalui pendekatan kognitif-tingkah laku menuju perubahan (Stanley et al., dalam Hart, 2009). Selain PREP, penulis juga menggunakan beberapa acuan dari Ginanjar (2011) untuk menyusun penugasan serta aktivitas dalam pelatihan.

Rangkaian sesi diisi oleh tim psikolog klinis yang memiliki kepakaran dalam psikologi klinis dewasa dan relasi pernikahan dari Fakultas Psikologi Universitas YARSI. Berdasarkan referensi yang ada, maka berikut adalah rangkaian kegiatan yang dilakukan:

Tabel 1.

Rangkaian Kegiatan Program Pelatihan Pra Nikah

Sesi	Deskripsi
Sesi 1 Pernikahan : Menegal Tujuan dan Diri Sendiri (Selasa, 5 April 2016, 08.30-10.00)	Pada sesi ini, pemateri memberikan pengetahuan kepada peserta mengenai pentingnya memulai pernikahan dengan tujuan dan harapan yang benar serta perlunya mengenali diri sebelum hendak menyatukannya dengan orang lain dalam wadah pernikahan. Sesi ini melibatkan peserta untuk berefleksi, mengerjakan aktivitas dan berdiskusi dengan pasangan.
Sesi 2 Komunikasi dan Konflik (Selasa, 5 April 2016, 10.15-11.45)	Pemateri memberikan materi mengenai komunikasi dan resolusi konflik kepada peserta.
Sesi 3 Menggapai Sakinah, Mawadah, Warahmah (Selasa, 5 April 2016, 13.00-15.30)	Setelah mengenali pembagian peran dalam rumah tangga yang ingin mereka jalani, materi mengenai jenis-jenis peran kemudian disampaikan. Sebelum membahas materi mengenai tips perencanaan keuangan, para peserta juga diminta untuk

menyusun tujuan keuangan jangka pendek, menengah, dan panjang. Dengan demikian, peserta lebih memahami pentingnya tujuan dalam pengaturan keuangan. Sesuai rencana, pertemuan terakhir mengintegrasikan pengetahuan peserta mengenai materi sebelumnya, yaitu: mengenal diri sendiri/pasangan, keterampilan komunikasi/resolusi konflik, dan pembagian peran. Untuk itu, pemateri mengajak peserta membuat peta sumber daya (resource map) beserta visi pernikahan. Hal ini bertujuan agar para peserta lebih memahami dan dapat memprediksi berbagai sumber daya yang mereka miliki untuk mempertahankan pernikahan. Di akhir materi, peserta diminta untuk mengisi post-test/lembar evaluasi mengenai kebermanfaatan seluruh materi.

2.3 Desain Evaluasi dan Indikator Kinerja

Penulis menggunakan desain *one group pre-test post-test design* untuk menilai seberapa jauh efektivitas program yang diberikan. Oleh karena itu, partisipan diminta untuk mengisi kuesioner evaluasi di awal dan di akhir penelitian, sehingga tergambar mengenai perubahan yang terjadi pada kelompok. Sosialisasi kegiatan dilakukan bekerjasama dengan KUA Wilayah Senen. Untuk mengevaluasi keberhasilan, penulis juga merancang target keberhasilan dengan rincian sebagai berikut:

- Terjaring 10 orang yang mengikuti program persiapan pranikah
- 80% peserta mengikuti program hingga akhir
- Meningkatnya persepsi, pengetahuan, dan sikap peserta terkait dengan pernikahan
- Evaluasi positif dan kepuasan dari peserta terkait program persiapan pranikah

2.4 Instrumen Evaluasi

- Kuesioner Pengetahuan Pernikahan

Penulis membuat sendiri kuesioner pengetahuan mengenai pernikahan. Kuesioner ini terdiri dari 20 butir pernyataan yang menggambarkan kehidupan pernikahan, tipe hubungan yang terjadi dalam pernikahan, serta bagaimana tipe konflik dan penyelesaian masalah yang bisa dilakukan (contoh: Saat berkonflik dengan pasangan, lakukanlah generalisasi). Partisipan diminta untuk menilai benar atau tidaknya pernyataan tersebut. Skor 1 didapatkan pada setiap butir pernyataan dengan jawaban yang tepat sesuai dengan yang seharusnya. Dari jumlah skor yang benar, lalu diberi bobo 5, sehingga dihasilkan skor dari 0-100.

- Kuesioner Optimisme

Kuesioner yang digunakan adalah *Optimism about relationship scale* yang mengukur mengenai sejauh mana individu merasa memiliki keyakinan yang positif mengenai hubungannya. Skala ini disusun oleh Carnelly dan Janoff-Bullman (1992) yang ditujukan untuk mengetahui optimisme mengenai

hubungan di masa depan. Kuesioner ini terdiri dari 6 butir pertanyaan, salah satunya adalah: seberapa yakin Anda bahwa pernikahan Anda akan berhasil?

- Kuesioner Evaluasi Kepuasan Kegiatan

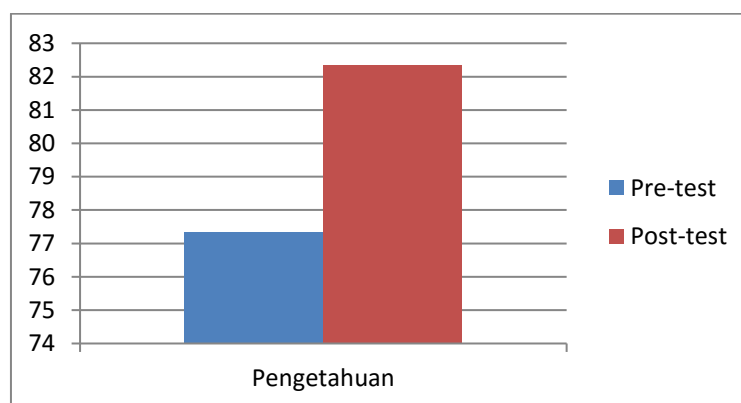
Selain mengukur pengetahuan dan optimisme mengenai pernikahan, juga diberikan lembar evaluasi kegiatan untuk menilai sejauh mana peserta merasa puas dengan kegiatan yang sudah diberikan, baik terkait dengan sikap fasilitator, kejelasan materi, metode kegiatan, dan manfaat yang dirasakan. Partisipan diminta untuk memberikan penilaian 1 (sangat tidak puas) hingga 4 (sangat puas).

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pelatihan ini berhasil diikuti oleh 17 peserta (6 laki-laki dan 11 perempuan) yang terdiri dari pasangan calon pengantin laki-laki dan perempuan. Ada beberapa orang yang datang seorang diri tanpa pasangan dikarenakan jadwal yang tidak sesuai. Seluruh peserta mengikuti rangkaian program hingga selesai. Namun demikian, tidak semua peserta melengkapi kuesioner *pre* dan *post-test* dikarenakan datang terlambat. Data *pre* dan *post-test* hanya dihitung dari kuesioner yang lengkap. Berikut hasil evaluasi mengenai program pelatihan pra-nikah yang diselenggarakan.

3.1 Pengetahuan mengenai pernikahan

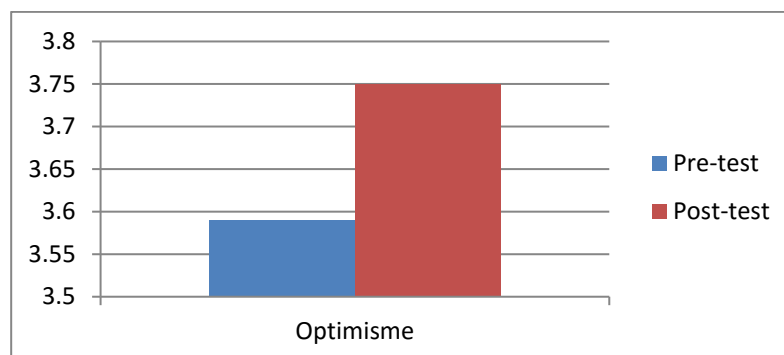
Berdasarkan gambar 1, tampak bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dari sebelum ($M=77.35$) dan sesudah pelatihan ($M=82.35$). Berdasarkan hasil uji menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test, perubahan ini dapat dianggap signifikan ($p<0.05$).



Gambar 1. Perubahan Pengetahuan Pre dan Post-test

3.2 Optimisme mengenai hubungan

Berdasarkan hasil analisa, juga terdapat perbedaan skor sebelum dan sesudah pelatihan dengan hasil sebagai berikut:



Gambar 2. Perubahan Skor Optimisme mengenai Hubungan

Gambar 2 menunjukkan adanya perubahan skor optimisme mengenai hubungan, dari sebelum ($M=3.59$) dan sesudah ($M=3.75$). Perubahan skor ini juga tampak signifikan secara statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test ($p<0.01$).

3.3 Evaluasi mengenai kegiatan

Berikut adalah hasil evaluasi mengenai kegiatan yang diberikan peserta, yang mana skor 1 menunjukkan sangat tidak puas dan skor 4 menunjukkan sangat puas.

Tabel 2.

Hasil Evaluasi Kepuasan berdasarkan Kategori

Variabel	Sangat Tidak Puas	Tidak Puas	Puas	Sangat Puas	Total
Sikap Fasilitator	0	0	41.2%	58.8%	100%
Kejelasan Materi	0	0	47.1%	52.9%	100%
Metode	0	0	52.9%	47.1%	100%
Manfaat	0	0	35.3%	64.7%	100%

Tabel 3.

Hasil Evaluasi Kepuasan berdasarkan Skor

Variabel	Min	Max	Mean	SD
Sikap Fasilitator	3	4	3.59	0.507
Kejelasan Materi	3	4	3.57	0.514
Metode	3	4	3.43	0.514
Manfaat	3	4	3.65	0.430

Berdasarkan tabel 2 dan 3, tampak bahwa peserta pelatihan merasa puas dan sangat puas terhadap pelaksanaan kegiatan. Namun demikian, masih perlu adanya peningkatan pada metode kegiatan agar lebih meningkatkan kepuasan peserta.

4. Kesimpulan dan Saran

Dari hasil temuan, maka dapat disimpulkan bahwa program pelatihan pranikah yang dilakukan pada calon pengantin di Wilayah KUA Senen mencapai indikator keberhasilan dengan rincian sebagai berikut:

Terjaring 17 orang yang mengikuti program persiapan pranikah
 100% peserta mengikuti program hingga akhir
 Meningkatnya pengetahuan dan optimisme peserta terkait dengan pernikahan
 Muncul evaluasi positif dan kepuasan dari peserta terkait program persiapan pranikah

Adapun saran yang bisa disampaikan adalah:

Meningkatkan efektivitas yang tergolong baik pada program pelatihan, maka perlu adanya modul pelatihan yang lebih terstandar agar program dapat lebih berkelanjutan.

Mengembangkan metode kegiatan yang lebih atraktif dan interaktif sehingga lebih meningkatkan kepuasan peserta.

Daftar Pustaka

- Bagarozzi, D. A., Bagarozzi, J. I., Anderson., S.A., & Pollane, L. (1984). Premarital Education and Training Sequence (PETS) : A 3 Year Follow Up of an Experimental Study. *Journal of Counseling and Development*, Vol.63.
- Carnelley, K.B. & Janoff-Bullman, R. (1992). Optimism about love relationships: General vs specific lessons from one's personal experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*. Vol. 9 (1), 5-20.
- Fitriana, T.S. & Listiyandini, R.A. (2015). Program pelatihan pranikah bagi dewasa muda di Jakarta. *Jurnal Kaji Tindak*, Vol.2, (2). <http://lpkmv-untar.org/jurnal/index.php/kajitindak/article/view/31>
- Ginanjar, A. (2011) *Sebelum Janji Terucap*. Jakarta : Gramedia
- Hawkins, A. J. dan Erickson, S. E. (2015). Is Couple and Relationship Education Effective for Lower Income Participant? A Meta Analytic Study. *Journal of Family Psychology*, Vol. 29 (1), 59 – 68.
- Hart, T.L. (2009) *Exploring How Couples Utilize Premarital Counseling: A Grounded Theory Approach*. United States : University of Nebraska.
- Lavner, J. A., Karney, B.R., & Bradbury, T. N. (2014). Relationship Problems Over the Early Years of Marriage : Stability or Change?. *Journal of Family Psychology*, Vol.28 (6), 979 – 985.
- Li, T. & Fung, H. H. (2011). The Dynamic Goal Theory of Marital Satisfaction. *Review of General Psychology*, Vol.15 (3), 246-254.
- Miller, B. (1976). *A Multivariate Developmental Model of Marital Satisfaction*. *Journal of Marriage and Family*, Vol. 45 (1), 141-151.
- Murray, C. E., & Murray, T. L. (2004). *Solution Focused Premarital Counseling: Helping Couples Build a Vision for Their Marriage*. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(3), 349 – 358.
- Papalia, Olds, & Feldman. (2013). *Human Development*. New York: McGraw Hill.
- Ponzetti Jr, & James J. (2003). *International Encyclopedia of Marriage and Family*. New York: Macmillan Reference