



## PSIKOEDUKASI: MEWUJUDKAN RELASI ROMANTIS SEHAT BAHAGIA BAGI REMAJA PEREMPUAN DI DESA PASIRTANJUNG

Sri Juwita Kusumawardhani\*, Vinna Ramadhany Sy\*, Gita Irianda Rizkyani Medellu\*

\*Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

### Alamat Korespondensi:

[srijuwitak@unj.ac.id](mailto:srijuwitak@unj.ac.id)

---

### ABSTRACT

*Pasirtanjung Village residents tend to have a positive attitude towards getting married at a very young age. However, being at a young age is often accompanied by a low level of education, minimal income, and emotional immaturity, making it vulnerable to triggering conflict in marriage. Therefore, this community service program aims to provide psychoeducation to create healthy, happy relationships to minimize negative impacts on individuals, couples, and families. The main target of this program is unmarried teenage girls aged 13-19 years. The implementation method refers to the results of the Healthy Relationship Series program, which explains that the psychoeducation program related to healthy romantic relationships has an impact on participants' in-depth understanding, especially regarding setting boundaries, communication, conflict resolution, as well as discussing additional issues such as mental health and gender-based violence. Based on the pre-test and post-test evaluation results, the average post-test score increases, concluding that the psychoeducation carried out effectively provides understanding regarding healthy, happy relationships.*

### Keywords

*healthy relationship, teenage girls, pasirtanjung village*

---

### 1. Pendahuluan

Desa Pasirtanjung adalah salah satu desa di wilayah Kecamatan Tanjungsari Kabupaten Bogor dengan luas wilayah kurang lebih 350 Ha. Secara administrasi berbatasan langsung dengan Desa Tanjungrasa, Desa Pasirtanjung/Sirnasari, Desa Cibadak/Tanjungrasa dan Desa Sukarasa. Salah satu permasalahan yang dihadapi oleh Desa Pasirtanjung berdasarkan kajian keadaan desa adalah Bidang Pemberdayaan Masyarakat. Saat ini, tingkat lulusan sarjana di Desa Pasirtanjung masih tergolong minim dibanding desa sekitar. Hal tersebut berdampak pada kesempatan untuk memperoleh pekerjaan yang lebih baik dan kondisi finansial yang jauh lebih memadai.

Di sisi lain, terdapat informasi bahwa warga Desa Pasirtanjung cenderung memiliki sikap untuk menikah di usia yang sangat muda. Berdasarkan penelitian Hertika dkk (2017), perkawinan usia muda cenderung memicu berbagai konflik suami istri bahkan dapat berujung perpisahan. Bukan hanya karena usia, namun di usia muda tersebut tingkat pendidikan yang rendah berdampak pada minimnya pendapatan sehingga mudah memicu pertengkaran. Selain

itu, ketidakmatangan emosional mempersulit kondisi pernikahan tersebut ketika harus menghadapi kesulitan sosial ekonomi.

Kualitas rumah tangga yang tidak harmonis berdampak pada kesejahteraan psikologis individu (Roffey dalam Proctor, 2017). Sesuai dengan hasil penelitian, pernikahan yang terjadi di usia dini sangat beresiko terutama bagi para perempuan untuk memperoleh kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dari pasangan/suami (Rahayu & Hamsia, 2018). Bentuk kekerasan yang paling banyak terjadi adalah kekerasan psikologis, kemudian kekerasan secara fisik dan seksual. Selain itu, perempuan yang menikah pada usia dini psikologisnya belum matang sehingga berisiko melakukan tindak kekerasan pada anak (Hertika dkk, 2017). Padahal anak perlu mempelajari keterampilan sosial dan emosi agar dapat hidup berdampingan dengan harmonis di lingkungan. Terlihat bahwa pernikahan di usia muda tanpa mempertimbangkan kualitas hubungan yang dimiliki dapat berdampak negatif terhadap individu maupun ketahanan keluarga. Oleh karena itu, penting untuk memberikan psikoedukasi dalam mewujudkan relasi sehat bahagia agar dampak negatif pada individu, pasangan, dan keluarga dapat terminimalisasi.

## **2. Solusi Permasalahan**

Sasaran utama dari program ini adalah remaja perempuan berusia 13-19 tahun baik yang belum menikah maupun yang sudah menikah. Solusi yang ditawarkan terkait permasalahan mitra adalah psikoedukasi dengan tujuan meningkatkan pemahaman remaja perempuan terkait batasan dan standar relasi romantis sehingga nantinya mereka mampu untuk mewujudkan relasi romantis yang sehat dan bahagia. Penting untuk mewujudkan hal tersebut, karena memiliki relasi romantis yang sehat dan bahagia berdampak positif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan individu (Cannon & Murray, 2019).

Murray, Rose, Cannon (2021) memaparkan bahwa relasi sehat dan bahagia didasari oleh relasi yang aman, artinya bebas dari berbagai bentuk kekerasan dan pengabaian. Kemudian, relasi sehat dibangun oleh respect, kepercayaan, komunikasi positif, kemampuan mengelola konflik, dan mampu bersenang-senang bersama. Di tingkatan paling atas, ada relasi bahagia yang mampu menyediakan sumber dukungan dan kasih sayang. Mengacu pada program yang dipaparkan oleh Alamillo, Ritchie, dan Wood (2021) terdapat 5 topik utama yang akan berusaha disampaikan dalam program psikoedukasi ini, yakni:

- a) Sikap terhadap relasi romantis: Memiliki perspektif yang positif dan konstruktif terkait relasi romantis yang sehat dan bahagia
- b) Keterampilan dalam relasi romantis: Mampu berkomunikasi secara terbuka dan berempati terhadap pasangan
- c) Perilaku pengelolaan konflik: Mengetahui ciri perilaku yang sehat maupun yang berbahaya ketika melakukan penyelesaian masalah di dalam relasi romantis
- d) Kualitas relasi romantis: Pemahaman mengenai batasan dan perbedaan relasi yang sehat, tidak sehat, dan relasi berkekerasan
- e) Keterbukaan terhadap layanan terkait relasi: Kesiediaan mencari pertolongan melalui konseling dan layanan profesional lainnya.

### 3. Metode Pelaksanaan

Berikut tahapan-tahapan dari sebelum kegiatan dilaksanakan sampai setelah kegiatan dilaksanakan:

1. Melakukan survey ke Desa Pasir Tanjung untuk memperoleh gambaran fenomena yang terjadi di tempat tersebut melalui observasi dan wawancara warga setempat.
2. Melakukan *need assessment* kepada remaja perempuan di Desa Pasir Tanjung agar program pengabdian masyarakat yang diberikan dapat sesuai dengan kebutuhan target peserta.
3. Merancang kegiatan/program pengabdian masyarakat berdasarkan hasil *need assessment*
4. Melakukan persiapan sebelum pelaksanaan kegiatan
5. Melakukan kegiatan pelaksanaan seminar
6. Melakukan evaluasi kegiatan

Metode penyampaian melalui psikoedukasi mengacu pada hasil program *Healthy Relationship Series* (Earl, 2019) yang memaparkan bahwa program psikoedukasi terkait relasi romantis yang sehat berdampak pada pemahaman partisipan yang mendalam terutama terkait membuat batasan, komunikasi, resolusi konflik, serta adanya pembahasan isu-isu tambahan seperti kesehatan mental dan kekerasan berbasis gender. Pengukuran keberhasilan pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan melalui observasi partisipasi peserta pada setiap sesi kegiatan, antusiasme dan partisipasi peserta saat mendengar paparan materi dan tanya jawab, serta kesediaan peserta untuk tetap mengikuti kegiatan sejak awal hingga akhir. Selain itu, juga pemberian *pre-test* dan *post-test* tertulis juga dapat dijadikan tolak ukur keberhasilan kegiatan. Melalui *pre-test* dan *post-test* dapat terlihat ada atau tidaknya perbedaan wawasan dan dampak dari kegiatan yang diberikan pada peserta.

Selain itu, keberhasilan pelaksanaan kegiatan juga dapat dilihat dari masukan yang diberikan dari pihak peserta dalam bentuk video testimoni. Peserta dan perwakilan guru yang hadir diberikan kesempatan untuk memberikan masukan, saran, dan kesan mereka yang dapat digunakan untuk perbaikan program pengabdian masyarakat di tahun berikutnya agar menjadi lebih baik, efektif, dan efisien.

### 4. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan pada Minggu, 27 Agustus 2023. Kegiatan ini diikuti oleh 28 remaja perempuan di Desa Pasirtanjung. Sebelum kegiatannya dilaksanakan, peserta melakukan *pre-test* terlebih dahulu untuk mengukur derajat/tingkat pengetahuan yang dimiliki melalui kuesioner yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat. Setelah pengerjaan *pre-test* selesai, maka acara dibuka dengan penyampaian sambutan dari pihak sekolah. Guru yang mewakili Kepala Sekolah dalam pemberian sambutan tersebut menyampaikan respon positif terhadap program psikoedukasi yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat, serta menghimbau para siswi untuk fokus menyerap ilmu dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan tersebut.

Pada sesi Edukasi, tim pengabdian masyarakat yang diwakili oleh Vinna Ramadhany Sy, M.Psi., Psikolog yang memberikan materi mengenai Relasi Romantis yang Sehat dan Bahagia. Materi presentasi meliputi definisi relasi romantis secara umum dan definisi relasi romantis yang sehat dan bahagia, batasan antara relasi romantis sehat – tidak sehat – berkekerasan, dan

tips untuk meningkatkan relasi sehat bahagia di kalangan remaja. Kegiatan dilaksanakan dengan metode ceramah sebagai pemberian materi. Sesi edukasi ini dilaksanakan kurang lebih selama 20 menit, sesi tanya jawab dilakukan setelah pengerjaan lembar kerja. Selama sesi berlangsung, peserta terlihat cukup antusias untuk mendengarkan materi yang diberikan.



Gambar 1: Pemaparan Materi



Gambar 2: Contoh Slide Materi

Memasuki sesi kedua, yakni sesi pengerjaan lembar kerja, peserta diajak untuk mengisi lembar kerja yang berkaitan dengan relasi sehat. Sesi ini dipandu oleh Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi., Psikolog. Pengerjaan lembar kerja dilakukan untuk memberikan gambaran konkrit dalam kehidupan sehari-hari agar lebih mudah dipahami. Terdapat permainan lampu lalu lintas, dimana pada setiap nomornya, peserta perlu mencocokkan tiga kegiatan dengan warna lampu lalu lintas. Warna lampu lalu lintas menggambarkan kategori relasi sehat, yang perlu diwaspadai, dan berkekerasan. Selain itu, ada pula permainan di dalam kotak, dimana sudah tersedia 18 pernyataan yang perlu dilabeli dengan relasi sehat/tidak sehat oleh peserta. Setelah itu, dibahas pula manfaat dari relasi sehat seperti ***“Remaja dapat fokus untuk melakukan kegiatan positif baik secara akademis maupun non akademis seperti lomba atau organisasi”***. Serta membahas dampak dari relasi tidak sehat seperti ***“Isu kepercayaan terhadap lawan jenis bahkan pernikahan”***. Peserta berpartisipasi dengan aktif, mereka dengan semangat memberikan jawaban dan tanggapan di kelas besar sembari menuliskan jawaban di lembar kerja yang sudah disediakan. Durasi kegiatan kurang lebih 15 menit.



Gambar 3: Contoh Lampu Lalu Lintas Relasi



Gambar 4: Contoh Lembar Kerja Kotak Relasi

Kemudian, memasuki sesi tanya jawab dan permainan kelompok. Pada sesi ini, peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan kepada narasumber. Diskusi terjadi secara aktif dan hangat, karena munculnya pertanyaan-pertanyaan menarik serta jawaban yang praktis konkret dan sesuai dengan usia remaja sehingga menimbulkan gelak tawa juga di antara peserta. Setelah waktu sesi tanya jawab selesai, maka kegiatan berikutnya adalah permainan kelompok yang modelnya menyerupai kuis Famili 100. Para peserta terbagi di dalam 4 kelompok, lalu diberikan pertanyaan oleh MC dan kelompok memperoleh kesempatan menjawab secara acak. Hal ini dilakukan sebagai penutup kegiatan agar para peserta pulang dengan keadaan semangat dan ceria. Durasi kegiatan ini sekitar 25 menit.

Kemudian setelah kegiatan selesai, peserta diminta untuk melakukan *post-test* dengan mengisi kuisioner yang sama saat *pre-test* agar dapat dibandingkan hasilnya untuk melihat efektivitas dari program psikoedukasi tersebut. Setelah itu, beberapa peserta dan guru yang hadir di keseluruhan acara diminta untuk memberikan testimoni. Menurut Ibu X, kegiatan ini bukan hanya bermanfaat untuk peserta di masa remaja tetapi juga untuk dirinya yang sudah berumah tangga. Begitupula testimoni dari Y, ia menyatakan jadi lebih memahami cara menjalani relasi yang lebih sehat dan bahagia. Selain itu, Bapak A menyatakan bahwa durasi acara kedepannya perlu lebih diperpanjang agar pengetahuan yang diperoleh partisipan menjadi lebih luas terkait relasi sehat bahagia. Selain itu, C menyatakan bahwa acaranya seru dan pembawa materi juga menyampaikan dengan jelas dan menarik.



Gambar 5 dan 6: Video Testimoni dari Perwakilan Guru dan Peserta

Terkait data hasil pengerjaan *pre-test* dan *post-test* yang diisi oleh peserta lalu diolah secara statistik oleh tim, dengan hasil seperti di bawah ini:

**Tabel 1. Hasil Uji Statistik Deskriptif**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-test	6.82	28	1.611	.305
	Post-test	7.04	28	1.895	.358

Berdasarkan tabel 1 di atas, menunjukkan data perbandingan antara nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* yang mengukur pengetahuan peserta mengenai relasi sehat. Dari hasil tersebut didapatkan nilai rata-rata *pre-test* sebesar 6,82 sedangkan untuk nilai rata-rata *post-test* sebesar 7,04. Jadi, nilai rata-rata *post-test* lebih besar daripada *pre-test*, artinya program pelatihan

psikoedukasi yang diberikan meningkatkan pengetahuan terkait relasi romantis sehat dan Bahagia pada remaja perempuan di Desa Pasir Tanjung.

## **5. Kesimpulan dan Saran**

### **5.1 Kesimpulan**

Ketika remaja perempuan terjebak di relasi yang tidak sehat hingga akhirnya menikah muda dengan pasangan yang belum siap pula secara psikologis maka dampaknya adalah keluarga yang tidak tangguh. Para remaja perempuan perlu lebih sadar akan pentingnya relasi romantis yang sehat dan bahagia agar dapat mewujudkan keluarga tangguh yang berdampak pada kemajuan desa pula nantinya. Perlu adanya program kegiatan rintisan yang perlu dilaksanakan guna meningkatkan kesadaran dan pengetahuan terkait pentingnya relasi romantis yang sehat dan bahagia. Oleh karena itu, dibutuhkan psikoedukasi agar remaja perempuan di Desa Pasirtanjung dapat semakin sadar dan memiliki pengetahuan mendalam mengenai relasi romantis yang sehat dan bahagia. Untuk meningkatkan hal tersebut, tim pengabdian masyarakat melaksanakan Psikoedukasi: Mewujudkan Relasi Romantis Sehat dan Bahagia. Para peserta kegiatan yang hadir menunjukkan partisipasi aktif sehingga membuat suasana menjadi lebih hidup dan kegiatan berjalan dengan lancar. Sebagian besar dari peserta menunjukkan sudah memiliki modal pengetahuan mengenai relasi sehat. Terlepas dari hal tersebut, berdasarkan hasil evaluasi program pelatihan, terdapat peningkatan pengetahuan mengenai relasi sehat bahagia pada remaja perempuan di Desa Pasir Tanjung setelah program psikoedukasi diberikan.

### **5.2 Saran**

Dari penjabaran tersebut, selanjutnya dalam meningkatkan kualitas kegiatan psikoedukasi selanjutnya, berikut adalah beberapa saran yang dapat kami sampaikan:

- a) Memberikan psikoedukasi kepada seluruh remaja di tingkat SMP dan SMA, baik laki-laki dan perempuan, sehingga pemahaman materi mengenai relasi sehat bahagia dimiliki lebih banyak orang dan dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari
- b) Menambah durasi kegiatan yang dapat diisi dengan diskusi kelompok dan pembuatan *visual board* relasi sehat bahagia agar lebih terlihat pemahaman peserta secara konkret dan peserta dapat membawa benda yang menjadi pengingat kegiatan tersebut
- c) Psikoedukasi yang lebih membahas mengenai relasi berkekerasan agar peserta dapat menghindari bentuk relasi seperti itu, paham cara mencari bantuan jika berada dalam situasi tersebut, atau cara untuk membantu teman dan memberikan dukungan positif bagi teman sebaya yang menjalin relasi berkekerasan.

## **6. Daftar Pustaka**

Alamillo, J., L. Ritchie, and R. Wood. (2021). The Effects of Healthy Marriage and Relationship Education Programs for Youth. *OPRE Report 2021-225*. Washington, DC:Office of Planning, Research and Evaluation, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services.

- Cannon, J. L., & Murray, C. E. (2019). Promoting healthy relationships and families: An exploratory study of the perceptions of resources and information and skill needs among couples, single adults, and parents. *The Family Journal*, 27(3), 309–318. <https://doi.org/10.1177/1066480719852357>
- Earl, D. (2019). The healthy relationships series: An untapped potential for human connection. *The Journal of the Australian and New Zealand Student Services Association*, 27(2), 231–235. <https://doi.org/10.30688/janzssa.2019.11>
- Hertika, P.M., Sulistyorini, P., Wuryaningsih, E.W. (2017). Hubungan Pernikahan Usia Dini dengan Risiko Tindak Kekerasan oleh Ibu pada Anak Usia Prasekolah di Kelurahan Summersari Kecamatan Summersari Kabupaten Jember. *E-jurnal Pustaka Kesehatan*, 5(3), 481-488.
- Murray, C. E., Ross, R., & Cannon, J. (2021). The happy, healthy, safe relationships continuum: Conceptualizing a spectrum of relationship quality to guide community- based Healthy Relationship Promotion Programming. *The Family Journal*, 29(1), 50–59. <https://doi.org/10.1177/1066480720960416>
- Proctor, C. (2017). *Positive psychology interventions in practice*. Springer International Publishing.
- Rahayu, A. P., & Hamsia, W. (2018). Resiko Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) padapernikahan usia anak di kawasan Marginal surabaya. *Pedagogi : Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 89. <https://doi.org/10.30651/pedagogi.v4i2.1965>