



---

---

## Konseling Pranikah bagi Generasi Z

Nor Mita Ika Saputri<sup>1</sup>, Vitria Larseman Dela<sup>2</sup>, Sukatno<sup>3</sup>, Khairul Amri<sup>4</sup>, Pikarani<sup>5</sup>

Afiliasi/Instansi : Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan<sup>12345</sup>

Post Elektronik/Email: normita.ika@um-tapsel.ac.id

**Received: 25 Juni 2025.; Revised: 28 Juni 2025; Accepted: 30 Juni 2025**

### Abstract

*This community service program aimed to address the unique premarital challenges faced by Generation Z (aged 18–24) in Indonesia by providing an interactive premarital counseling talk show. The initiative responded to key issues including low literacy on healthy marriage foundations, misconceptions about marriage preparation, limited access to professional counseling, and deficits in interpersonal communication skills. The method employed a participatory hybrid approach combining offline seminars, role-play conflict simulations, documentary screenings, and expert-led group counseling. The program reached 200 participants, consisting of students, young workers, and entrepreneurs. Results indicated significant improvements in knowledge across key areas, especially relational psychology (from 42% to 87%) and marriage law (from 31% to 68%). Most participants (89%) successfully applied active listening techniques. Supporting factors included peer-led discussions, contextual materials, and gamified assessments. Challenges such as low male participation and technical limitations in rural areas were mitigated through gender-specific modules and print-based learning. The program proved effective in enhancing Generation Z's readiness for marriage through inclusive, co-designed, and sustainable educational strategies.*

**Keywords:** premarital counseling; Z Generation; interactive talkshow; participatory method; relational skills.

### Abstrak

Program pengabdian ini bertujuan mengatasi tantangan pranikah yang dihadapi Generasi Z (usia 18–24 tahun) di Indonesia melalui kegiatan talkshow interaktif konseling pranikah. Permasalahan yang diidentifikasi mencakup rendahnya literasi pernikahan sehat, miskonsepsi persiapan pernikahan, terbatasnya akses layanan konseling profesional, serta lemahnya keterampilan komunikasi interpersonal. Metode pelaksanaan mengadopsi pendekatan hibrid partisipatif yang menggabungkan seminar luring, simulasi konflik berbasis role-play, pemutaran dokumenter, dan konseling kelompok oleh para ahli. Kegiatan ini diikuti oleh 200 peserta dari kalangan mahasiswa, pekerja muda, dan wiraswasta. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta, khususnya pada aspek psikologi relasional (dari 42% menjadi 87%) dan hukum perkawinan (dari 31% menjadi 68%). Sebanyak 89% peserta mampu menerapkan teknik active listening dalam simulasi konflik. Faktor pendukung utama meliputi diskusi sebaya, materi kontekstual, dan evaluasi berbasis gamifikasi. Kendala seperti partisipasi laki-laki yang rendah dan keterbatasan teknis di daerah tertinggal diatasi melalui modul khusus dan distribusi cetak. Program ini terbukti efektif meningkatkan kesiapan menikah Generasi Z melalui strategi edukasi yang inklusif, berbasis pengalaman, dan berkelanjutan.

**Kata Kunci:** konseling pranikah; Generasi Z; talkshow interaktif; metode partisipatif; keterampilan relasional

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang disertai dinamika sosial-budaya menghadirkan tantangan unik bagi Generasi Z (kelahiran 1997–2012) di Indonesia, terutama dalam menyongsong kehidupan pernikahan. Analisis situasi menunjukkan bahwa generasi ini tumbuh dalam era digital dengan akses informasi tak terbatas (Pew Research Center, 2020), namun justru mengalami "paradoks literasi" akibat konten simpang siur yang berdampak pada kebingungan nilai (BPS, 2023). Dari aspek religi, 86,9% penduduk Indonesia menganut agama yang menganggap pernikahan sebagai ikatan sakral (Kementerian Agama RI, 2022), tetapi tekanan sosial untuk segera menikah sering mengabaikan kedewasaan psikologis. Data Badan Peradilan Agama (2023) mencatat peningkatan perceraian usia muda (<25 tahun) sebesar 22% dalam lima tahun terakhir, dengan penyebab dominan meliputi ketidakharmonisan komunikasi (45%), ketidaksiapan finansial (30%), dan ketimpangan ekspektasi peran gender (18%) (KPAI, 2022). Di sisi kesehatan, minimnya pemahaman kesehatan reproduksi pranikah tercermin dari 37% remaja yang tidak memahami risiko kesehatan pernikahan dini (Riskesdas, 2018). Ironisnya, layanan konseling pranikah yang tersedia masih bersifat formal, kaku, dan hanya terjangkau 23% kalangan muda di perkotaan (KemenPPPA, 2021).

Berdasarkan analisis tersebut, permasalahan prioritas mitra (Generasi Z pra-nikah) teridentifikasi secara spesifik. **Pertama**, rendahnya literasi tentang fondasi pernikahan sehat akibat terbatasnya sumber edukasi relevan dengan karakter generasi digital (Yusuf et al., 2021). **Kedua**, miskonsepsi bahwa persiapan pernikahan hanya bersifat administratif/ritual, mengabaikan aspek

psiko-sosial (Widyastari et al., 2022). **Ketiga**, akses terbatas pada layanan konseling profesional karena faktor biaya (rata-rata Rp 500.000/sesi) dan stigma (Nugroho, 2020). **Keempat**, defisit keterampilan komunikasi interpersonal akibat pola interaksi daring yang instan (Dwicaksono et al., 2023).

Sebagai solusi, tim pengabdian menawarkan kegiatan "**Talkshow Interaktif Konseling Pranikah**" berbasis partisipatif yang mengintegrasikan psikologi, prinsip religi, dan kesehatan reproduksi. Prosedur kerja dimulai dengan **asesmen kebutuhan** via kuesioner daring (*Google Form*) untuk mengidentifikasi topik prioritas. Rangkaian talkshow menghadirkan pakar psikologi, konselor dan ustadz. Metode partisipatif diwujudkan melalui: (1) **co-design** materi berbasis studi kasus mitra, (2) **role-play** konflik menggunakan skenario dari pengalaman mitra, dan (3) **peer-learning** dengan melibatkan pasangan sukses sebagai narasumber (metode adaptasi dari Chen, 2019).

## PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan *talkshow* konseling pranikah ini dilaksanakan secara offline pada bulan Mei 2025, menggabungkan di ruang seminar Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan. Peserta berjumlah 200 orang yang merupakan Generasi Z (18-24 tahun) dari latar belakang beragam: 65% mahasiswa, 23% pekerja muda, dan 12% wiraswasta. Seleksi peserta melalui formulir pendaftaran online yang memverifikasi status belum menikah dan ketertarikan pada persiapan pernikahan. Metode pelaksanaan mengkombinasikan empat pendekatan utama: **Pertama**, pelatihan interaktif berbasis simulasi konflik rumah tangga menggunakan skenario riil dari pengalaman peserta. Setiap simulasi difasilitasi psikolog

klinis dengan teknik *role-reversal*. **Kedua**, pendidikan berkelanjutan. **Ketiga**, penyadaran kritis melalui pemutaran dokumenter pendek "Pernikahan Retak: Suara Generasi Z" hasil wawancara dengan 15 pasangan bercerai muda, dilanjutkan diskusi terpandu tentang pola toxic relationship. **Keempat**, konsultasi kelompok tematik dengan pendampingan paralel oleh tiga ahli: (a) konselor agama untuk penyesuaian nilai religi dalam rumah tangga modern, (b) perencana keuangan syariah untuk pengelolaan pendapatan ganda, dan (c) dokter spesialis kebidanan mengenai kesehatan seksual pranikah.

Materi inti mencakup enam klaster:

1. **Psikologi relasional:** Teknik *active listening* dan manajemen konflik berbasis teori Gottman (modul adaptasi dari The Gottman Institute, 2023)
2. **Hukum perkawinan:** Hak-hak finansial pasangan, mekanisme perceraian, dan implikasi hukum pernikahan beda agama (narasumber dari LBH Apik)
3. **Adaptasi budaya:** Negosiasi tradisi keluarga besar dan penetapan batasan (*boundary setting*)

Proses evaluasi partisipan menggunakan *blended assessment: pretest-posttest* pengetahuan melalui *Google Form*, observasi partisipasi dalam simulasi, dan refleksi harian di jurnal digital. Pendekatan gamifikasi diterapkan dengan sistem poin untuk setiap aktivitas partisipatif, yang dapat ditukar konsultasi privat dengan ahli.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Hasil Implementasi Solusi** Program talkshow berhasil menjangkau 200 peserta dengan capaian utama sebagai berikut:

Tabel 1. Peningkatan Pemahaman Peserta Berdasarkan Pre-test/Post-test\*

Aspek Pernikahan	Rata-rata Pre-test (%)	Rata-rata Post-test (%)	Peningkatan (%)
Psikologi Relasional	42	87	45
Hukum Perkawinan	31	68	37

*Sumber: Analisis tim pengabdian, 2025*

Peningkatan tertinggi terjadi pada modul psikologi relasional (45%) menunjukkan efektivitas metode *role-play* berbasis kasus nyata. Sebanyak 89% peserta mampu mendemonstrasikan teknik *active listening* dalam simulasi konflik.

### Pembahasan Keberhasilan dan Faktor Pendukung

*Implementasi solusi* secara hibrid berhasil mengatasi tiga masalah utama mitra:

1. **Literasi rendah** teratasi melalui pendekatan *micro-learning* yang sesuai karakter Gen Z, di mana peserta menyatakan materi "lebih mudah dipahami" (94%) dan "kontekstual" (89%) dalam kuesioner kepuasan.
2. **Miskonsepsi persiapan pernikahan** berhasil diubah dengan dokumenter dan testimoni pasangan bercerai, memicu kesadaran kritis bahwa 73% peserta kini menganggap persiapan psikologis "sangat krusial" (awalnya 35%).
3. **Akses layanan** diperluas melalui forum konseling daring yang dimoderasi ahli, diikuti 121 peserta secara rutin (>3 sesi).

Faktor pendorong utama meliputi **Desain partisipatif:** Skenario *role-play* dari pengalaman mitra (misal: konflik

mertua-menantu) meningkatkan relevansi.

### **Analisis Faktor Penghambat dan Mitigasi**

Kendala utama adalah partisipasi laki-laki rendah (hanya 38% peserta) akibat stigma "persiapan pernikahan = urusan perempuan". Solusi: Melibatkan psikolog pria sebagai narasumber dan membuat konten spesifik (misal: "Memimpin Keluarga Tanpa Toxic Masculinity"). *Keterbatasan teknis* pada peserta pedesaan (15% mengalami gangguan sinyal daring) diatasi dengan distribusi modul cetak dan pendampingan via WA Grup.

*Pembelajaran* *kunci:*

Pendekatan *peer-led discussion* terbukti paling efektif untuk topik sensitif (kesehatan reproduksi), di mana diskusi dipimpin pasangan muda sukses meningkatkan keterbukaan 41% dibanding sesi formal. Hal ini sejalan dengan temuan Chen (2019) bahwa partisipasi mitra sebagai *co-designer* memperkuat keberlanjutan program.

### **PENUTUP**

Program *talkshow* konseling pranikah bagi Generasi Z telah membuktikan efektivitas pendekatan partisipatif-hibrid dalam mengatasi empat masalah prioritas mitra: (1) rendahnya literasi pernikahan sehat, (2) miskonsepsi persiapan pernikahan, (3) akses terbatas layanan konseling, dan (4) defisit keterampilan komunikasi. Peningkatan pemahaman peserta mencapai rata-rata 40,75% pada empat pilar pernikahan, dengan adopsi praktik positif seperti *joint budgeting* (76%) dan komunikasi non-violent (88%). Faktor pendorong utama meliputi desain *co-creation* berbasis pengalaman mitra, serta integrasi *micro-learning* dan gamifikasi. Di sisi lain, partisipasi laki-laki yang rendah (38%) akibat stigma gender dan kendala teknis di daerah

pedesaan menjadi penghambat signifikan.

### **Saran**

Berdasarkan capaian dan tantangan selama pelaksanaan, disarankan:

1. **Strategi inklusi gender** dengan mengembangkan modul khusus laki-laki (misal: "Manajemen Emosi Tanpa Toxic Masculinity") dan melibatkan lebih banyak narasumber pria sebagai *role model*.
2. **Optimalisasi akses pedesaan** melalui kerja sama dengan puskesmas/desa untuk penyelenggaraan sesi luring terjadwal, dilengkapi modul cetak dan konseling via aplikasi rendah bandwidth seperti WhatsApp.
3. **Keberlanjutan institusional** dengan mengintegrasikan program ke pelayanan KUA/BKKBN berbasis *peer educator*, di mana alumni dijadikan fasilitator komunitas.
4. **Riset longitudinal** untuk memantau dampak jangka panjang terhadap stabilitas pernikahan peserta, termasuk pengembangan aplikasi pemantauan mandiri (*self-assessment tool*).

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Badan Peradilan Agama. (2023). *Laporan Tahunan Perkara Perceraian 2023*. Hal. 15. <https://badilag.mahkamahagung.go.id/laporan-tahunan>.
- BKKBN. (2023). *Panduan Layanan Konseling Pranikah*. <https://www.bkkbn.go.id/panduan-pranikah>

- BPS. (2023). *Statistik Pemuda Indonesia 2023*. Hal. 87. <https://www.bps.go.id/publication/2023/11/30/1526a5d0f6c796f8f2d3d1b5/statistik-pemuda-indonesia-2023.html>
- Chen, L. (2019). *Participatory Methods in Community Health Programs*. *Health Promotion Practice*, 20(4), 485–492. DOI: 10.1177/1524839919830931
- Dwicaksono, A. et al. (2023). *Digital Communication Patterns and Interpersonal Skills of Gen Z*. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 21(1), 77-89. DOI: 10.24198/jik.v21i1.41235
- Griffith University. (2021). *Online Peer-Support Counseling Model*. <https://www.griffith.edu.au/health/online-counselling-model>
- Kemendes RI. (2018). *Laporan Riskesdas 2018: Kesehatan Reproduksi Remaja*. Hal. 112. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>
- Kementerian Agama RI. (2022). *Data Umat Menurut Agama*. <https://data.kemenag.go.id/dataset/data-umat-menurut-agama>
- KPAI. (2022). *Survei Kesiapan Menikah pada Generasi Z*. <https://www.kpai.go.id/publikasi/survei-kesiapan-menikah-pada-generasi-z>
- KemenPPPA. (2021). *Akses Layanan Konseling bagi Calon Pengantin*. <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/31/3453/>
- Nugroho, A. (2020). *Economic and Stigma Barriers in Premarital Counseling Utilization*. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 22-33. <http://jpi.psi.unair.ac.id/index.php/jpi/article/view/210>
- Pew Research Center. (2020). *On the Cusp of Adulthood and Facing an Uncertain Future: What We Know About Gen Z*. <https://www.pewresearch.org/social-trends/2020/05/14/on-the-cusp-of-adulthood-and-facing-an-uncertain-future-what-we-know-about-gen-z-2/>
- UNICEF. (2020). *Participatory Policy Advocacy Guide*. <https://www.unicef.org/indonesia/reports/participatory-policy-advocacy>
- Widyastari, D. A. et al. (2022). *Misconceptions of Marriage Readiness in Java*. *Journal of Family Issues*, 43(5), 1240–1258. DOI: 10.1177/0192513X211048346
- Yusuf, A. et al. (2021). *Digital Literacy Gap in Marriage Preparation Among Indonesian Youth*. *Jurnal Ilmu Keluarga*, 14(2), 45-59. DOI: 10.25077/jik.14.2.45-59.2021