

PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL REMAJA MELALUI EDUKASI PSIKOLOGI POSITIF DALAM PENCEGAHAN PERNIKAHAN DINI DI SMAN 16 PALEMBANG

Putu Lusita Nati Indriani¹, Eka Afrika², Reffi Dhamayanti³, Wahyu Ernawati⁴

^{1,2}Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa

³Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa

⁴Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa

e-mail: putu.indriani91@gmail.com¹

Abstrak

Pernikahan usia dini masih menjadi persoalan yang serius di Indonesia, termasuk di Kota Palembang, dengan dampak signifikan terhadap pendidikan, sosial, dan kesehatan mental remaja. Kurangnya pemahaman, tekanan budaya, serta ketidaksiapan emosional menjadi faktor utama yang mendorong pernikahan dini. Pendekatan psikologi positif dipercaya mampu memperkuat ketahanan mental remaja dalam menghadapi tekanan tersebut. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran diri, dan ketahanan psikologis remaja dalam mencegah pernikahan dini melalui edukasi berbasis psikologi positif. Kegiatan dilaksanakan di SMAN 16 Kota Palembang dengan melibatkan 35 siswa usia 15–17 tahun. Pelaksanaan dilakukan melalui empat sesi interaktif yang mencakup pengenalan psikologi positif, refleksi diri, simulasi keputusan masa depan, dan kampanye mini. Evaluasi dilakukan dengan instrumen pre-test dan post-test, serta produk kampanye siswa. Terjadi peningkatan rata-rata skor pemahaman peserta dari 49% (pre-test) menjadi 87% (post-test), dengan peningkatan tertinggi pada aspek kemampuan menetapkan tujuan hidup (naik 39%). Peserta juga menunjukkan peningkatan kesadaran diri dan menghasilkan produk kreatif yang menggambarkan komitmen untuk menunda pernikahan dini. Edukasi psikologi positif terbukti efektif dalam meningkatkan ketahanan mental remaja dan dapat menjadi strategi psikoedukatif preventif yang dapat diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Kata kunci: Pernikahan Dini, Remaja, Psikologi Positif, Edukasi Sekolah, Kesehatan Mental

Abstract

Early marriage remains a critical issue in Indonesia, including in Palembang City, with serious consequences for adolescents' education, social life, and mental health. A lack of awareness, cultural pressure, and emotional immaturity are the key driving factors behind early marriage. Positive psychology is believed to strengthen adolescents' mental resilience in dealing with such pressures.

Objective: This community service activity aimed to improve adolescents' knowledge, self-awareness, and psychological resilience in preventing early marriage through positive psychology-based education. The activity was carried out at SMAN 16 Palembang and involved 35 students aged 15–17 years. The implementation consisted of four interactive sessions covering the introduction to positive psychology, self-reflection, decision-making simulations, and a mini-campaign. Evaluation was conducted using pre-test and post-test instruments and student-produced campaign materials. Participants' average understanding score increased from 49% (pre-test) to 87% (post-test), with the highest improvement observed in goal-setting ability (up 39%). Participants also showed greater self-awareness and created creative outputs reflecting their commitment to delaying early marriage.

Positive psychology education has proven effective in enhancing adolescents' mental resilience and can serve as a sustainable preventive psychoeducational strategy in school environments.

Keywords: Early Marriage, Adolescents, Positive Psychology, School-Based Education, Mental Health

PENDAHULUAN

Pernikahan dini masih menjadi persoalan serius di Indonesia, terutama bagi remaja usia sekolah. Menurut UNICEF Indonesia dan Bappenas (2020), sekitar 16% perempuan usia 20–24 tahun di Indonesia menikah sebelum usia 18 tahun, dan sekitar 2% menikah sebelum usia 15 tahun. Meskipun tren pernikahan anak menunjukkan penurunan selama satu dekade terakhir, tetapi laju penurunannya masih lambat dan belum sesuai dengan target nasional.

Berdasarkan Provinsi Sumatera Selatan, angka pernikahan dini tergolong tinggi. Data dari BKKBN Sumsel (2019) mencatat bahwa 55,32% penduduk yang menikah berada pada usia di bawah 21 tahun. Khusus di Kota Palembang, terdapat 108.904 kasus pernikahan dini yang tercatat, menjadikannya daerah dengan jumlah tertinggi dibanding kabupaten/kota lain di provinsi ini (Permana et al., 2024). Persentase remaja di Palembang juga cukup besar, yaitu 17,35% dari total penduduk (Ayudiputri et al., 2024).

Pernikahan dini tidak hanya berdampak pada aspek sosial dan pendidikan, tetapi juga menimbulkan risiko terhadap kesehatan mental remaja, seperti stres, depresi, kecemasan, bahkan gangguan identitas diri (Putri, 2021). Kondisi psikologis ini terjadi karena remaja yang menikah dini belum matang secara emosional dan belum siap menjalani peran sebagai pasangan suami istri atau orang tua. Penelitian yang dilakukan oleh Lestari dan Handayani (2020) menunjukkan bahwa remaja yang menikah sebelum usia 18 tahun memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dan kepercayaan diri yang lebih rendah dibandingkan remaja yang belum menikah. Selanjutnya, penelitian oleh Amelia dan Sari (2022) menyebutkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara ketidaksiapan emosional dengan ketidakstabilan rumah tangga usia muda. Mereka menyimpulkan bahwa edukasi yang membentuk kepercayaan diri, kontrol diri, dan orientasi masa depan dapat membantu mencegah pernikahan dini.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah ini adalah melalui edukasi psikologi positif. Pendekatan ini menekankan pada pengembangan karakter dan kekuatan psikologis individu seperti kesadaran diri, optimisme, rasa syukur, dan pengharapan masa depan (Seligman, 2011). Psikologi positif diyakini mampu meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan emosional remaja, sehingga mereka lebih kuat dalam menghadapi tekanan sosial untuk menikah muda. Penelitian dari Rahayu dan Wulandari (2023) menyatakan bahwa pelatihan psikologi positif di sekolah mampu menurunkan kecemasan sosial dan meningkatkan rasa percaya diri remaja dalam membuat keputusan masa depan.

Sekolah sebagai tempat utama perkembangan remaja memiliki peran penting dalam menyampaikan edukasi ini. Guru dan konselor dapat menjadi fasilitator dalam menanamkan nilai-nilai psikologi positif serta mendampingi siswa dalam mengenali potensi diri, mengembangkan cita-cita, dan menolak ajakan menikah dini. Dengan pendekatan yang tepat dan lingkungan yang mendukung, upaya pencegahan pernikahan dini dapat dilakukan secara lebih efektif dan berkelanjutan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai dampak psikologis, sosial, dan kesehatan dari pernikahan dini, khususnya di kalangan pelajar di Kota Palembang, memberikan edukasi berbasis psikologi positif sebagai pendekatan preventif dalam memperkuat ketahanan mental remaja terhadap tekanan sosial dan budaya yang mendorong pernikahan dini, menumbuhkan kesadaran remaja akan pentingnya pengembangan diri, pendidikan, dan perencanaan masa depan yang lebih matang, melibatkan guru, konselor sekolah, dan lingkungan pendidikan dalam menciptakan suasana yang suportif terhadap pencegahan pernikahan dini, membangun model edukasi psikoedukatif berbasis sekolah yang berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam menekan angka pernikahan usia anak.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif dengan sasaran utama siswa SMAN 16 Kota Palembang, yang berada pada rentang usia 15-17 tahun. Kegiatan ini akan dilaksanakan secara langsung di sekolah SMAN 16 Kota Palembang yang bersedia bekerja sama dalam program ini. Proses pelaksanaan kegiatan dibagi dalam tiga tahap utama: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Pada tahap persiapan, tim pelaksana akan melakukan koordinasi awal dengan pihak sekolah untuk mendapatkan persetujuan serta menentukan waktu, lokasi, dan jumlah peserta. Kemudian dilakukan identifikasi karakteristik peserta melalui survei awal yang mencakup data usia, kelas, dan latar belakang sosial. Setelah itu, disusunlah modul edukasi psikologi positif yang berisi materi tentang penguatan karakter, kesadaran diri, optimisme, serta informasi mengenai dampak psikologis dan sosial dari pernikahan dini. Selain itu, tim juga akan menyiapkan media edukatif seperti video pendek, lembar aktivitas, dan kuis interaktif untuk menunjang proses pembelajaran.

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam empat sesi utama, yang masing-masing berlangsung selama 60–90 menit. Metode pembelajaran yang digunakan bersifat aktif dan partisipatif, sehingga memungkinkan siswa untuk terlibat secara langsung dalam proses refleksi diri dan diskusi.

Sesi	Kegiatan	Metode
Sesi 1	Pengenalan Psikologi Positif dan Dampak Pernikahan Dini	Ceramah interaktif, diskusi
Sesi 2	Mengenal Diri dan Emosi: Siapa Aku? Apa Mimpiku?	Refleksi diri, lembar aktivitas
Sesi 3	Simulasi “Berani Bermimpi, Berani Menunda”	Roleplay, studi kasus
Sesi 4	Kampanye Mini: Pesan untuk Teman Sebaya	Presentasi kelompok, poster edukatif

Setiap sesi dipandu oleh tim pelaksana PKM bersama guru bimbingan konseling atau konselor sekolah. Dalam setiap pertemuan, siswa akan diajak memahami konsep dasar psikologi positif dan menghubungkannya dengan konteks kehidupan mereka, khususnya dalam menolak ajakan atau tekanan untuk menikah dini.

Tahap selanjutnya adalah evaluasi dan tindak lanjut. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan instrumen sederhana untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan, kesadaran diri, dan harapan masa depan. Selain itu, siswa juga akan diminta untuk menghasilkan produk kampanye sederhana seperti poster atau video edukatif sebagai bentuk refleksi mereka terhadap materi yang diterima.

Tindak lanjut dari kegiatan ini adalah menyusun laporan akhir kegiatan, serta menyampaikan rekomendasi kepada pihak sekolah agar program serupa dapat diterapkan secara berkelanjutan melalui dukungan Unit Bimbingan Konseling sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul “Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Edukasi Psikologi Positif dalam Pencegahan Pernikahan Dini di Lingkungan Sekolah” telah berhasil dilaksanakan di salah satu sekolah mitra di Kota Palembang. Kegiatan ini melibatkan 35 siswa berusia antara 15 hingga 17 tahun, dengan karakteristik peserta sebagaimana ditampilkan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Usia Peserta Kegiatan

Usia (tahun)	Jumlah Peserta (orang)	Persentase (%)
15	12	34,3%
16	14	40,0%
17	9	25,7%
Total	35	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada pada rentang usia 15–16 tahun, yaitu sebanyak 26 orang (74,3%), sedangkan usia 17 tahun sebanyak 9 orang (25,7%). Ini menunjukkan bahwa kegiatan ini tepat sasaran, karena usia tersebut merupakan masa transisi dari remaja awal menuju remaja akhir, yang secara psikologis merupakan masa paling rentan terhadap tekanan sosial, termasuk dorongan atau ajakan untuk menikah dini. Rentang usia 15–17 tahun merupakan fase penting dalam pembentukan identitas diri, perencanaan masa depan, dan eksplorasi nilai hidup (Santrock, 2012). Oleh karena itu, edukasi berbasis psikologi positif menjadi sangat relevan untuk memperkuat kapasitas remaja dalam mengenali potensi diri dan menunda keputusan besar seperti pernikahan.

Tabel 2. Rata-Rata Nilai Pre-Test dan Post-Test

Pengetahuan tentang Pernikahan Dini

Aspek Penilaian	Rata-Rata Pre-Test (%)	Rata-Rata Post-Test (%)	Peningkatan (%)
Pengetahuan dampak psikologis pernikahan dini	52%	87%	35%
Pemahaman konsep psikologi positif	46%	84%	38%
Kemampuan menetapkan tujuan hidup	50%	89%	39%
Rata-Rata Total	49%	87%	38%

Tabel 2 memperlihatkan perbandingan hasil pre-test dan post-test terhadap tiga aspek utama: Pengetahuan dampak psikologis pernikahan dini meningkat dari 52% menjadi 87% (naik 35%). Hal ini menunjukkan bahwa peserta mulai memahami risiko pernikahan dini terhadap kesehatan mental, seperti stres, depresi, dan ketidaksiapan menjalani peran sebagai pasangan hidup. Pemahaman terhadap konsep psikologi positif mengalami peningkatan signifikan dari 46% menjadi 84% (naik 38%). Artinya, peserta mulai mampu menginternalisasi konsep seperti kesadaran diri, rasa syukur, kontrol diri, dan harapan masa depan sebagai bagian dari strategi pencegahan pernikahan dini. Kemampuan menetapkan tujuan hidup juga meningkat dari 50% ke 89% (naik 39%). Ini memperlihatkan bahwa intervensi dalam bentuk refleksi diri dan simulasi mendorong peserta untuk berpikir lebih jauh mengenai masa depan mereka, baik dalam aspek pendidikan, karier, maupun kehidupan pribadi.

Secara keseluruhan, terjadi peningkatan rata-rata skor dari 49% pada pre-test menjadi 87% pada post-test, dengan rata-rata kenaikan sebesar 38%. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan efektif dalam meningkatkan kesadaran dan ketahanan mental remaja terhadap isu pernikahan dini.

Selain penilaian kuantitatif, kegiatan ini juga menilai aspek kualitatif melalui aktivitas reflektif dan kampanye mini. Peserta secara berkelompok menghasilkan poster dan slogan edukatif bertema "Remaja Bahagia, Remaja Tunda Pernikahan Dini" yang mencerminkan pemahaman mereka terhadap materi yang diberikan. Kalimat-kalimat yang mereka hasilkan mengandung unsur harapan, mimpi, dan pilihan sadar untuk menunda pernikahan demi pendidikan dan pengembangan diri.

Pihak sekolah memberikan umpan balik positif dan menyatakan kesediaan untuk memasukkan program ini sebagai bagian dari penguatan pembinaan karakter siswa. Bahkan, pihak BK sekolah mengusulkan agar pendekatan psikologi positif ini dijadikan program rutin bulanan dalam kegiatan konseling kelompok. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan remaja tentang risiko pernikahan dini, tetapi juga secara nyata berkontribusi dalam penguatan mental, emosional, dan orientasi masa depan remaja, yang sangat penting dalam membentuk ketahanan diri terhadap tekanan sosial.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah berhasil memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai risiko pernikahan dini, serta membentuk sikap mental yang lebih kuat melalui pendekatan psikologi positif. Peningkatan rata-rata skor post-test sebesar 38% menjadi bukti bahwa edukasi yang diberikan mampu menstimulasi pemikiran kritis dan refleksi diri para peserta terhadap pentingnya menunda pernikahan demi pengembangan diri, pendidikan, dan masa depan yang lebih baik. Kegiatan ini juga membuktikan bahwa pendekatan psikologi positif sangat relevan untuk digunakan dalam konteks pendidikan sekolah, terutama untuk membangun ketahanan psikologis remaja dalam menghadapi tekanan sosial budaya yang mendorong pernikahan dini. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini berhasil mendorong peserta untuk menghasilkan karya kreatif dalam bentuk poster kampanye yang menunjukkan pemahaman dan komitmen terhadap pesan yang disampaikan.

SARAN

1. Untuk Pihak Sekolah

Disarankan agar sekolah dapat melanjutkan kegiatan serupa secara berkala melalui Unit Bimbingan Konseling (BK), dan mengintegrasikan pendekatan psikologi positif ke dalam kegiatan pembinaan karakter siswa.

2. Untuk Pemerintah Daerah dan Dinas Pendidikan

Kegiatan edukatif seperti ini perlu didukung secara struktural dan dapat diadopsi menjadi program promotif-preventif dalam mencegah pernikahan dini, terutama di daerah dengan angka kejadian tinggi seperti Palembang dan Sumatera Selatan.

3. Untuk Remaja dan Siswa

Diharapkan agar peserta dapat menjadi agen perubahan di lingkungannya masing-masing, menyebarkan pemahaman dan nilai-nilai positif yang telah diperoleh kepada teman sebaya, serta tetap fokus pada pendidikan dan pengembangan diri.

4. Untuk Tim PKM dan Peneliti Selanjutnya

Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai dasar pengembangan model psikoedukatif yang lebih luas dan sistematis, serta dapat diuji efektivitasnya dalam jangka panjang melalui penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan beragam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Kader Bangsa melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) yang telah memberikan dukungan finansial dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Sekolah SMAN 16 Kota Palembang, atas kerja sama dan dukungan selama kegiatan pengabdian berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R., & Sari, N. (2022). Ketidaksiapan Emosional dan Ketidakstabilan Rumah Tangga pada Pernikahan Usia Muda. *Jurnal Psikologi Sosial*, 10(2), 113–125.
- Ayudiputri, H., Wibowo, D., & Anjani, L. (2024). Profil Demografi dan Sosial Remaja Kota Palembang. Palembang: Pusat Kajian Kependudukan Sumatera Selatan.
- BKKBN Sumatera Selatan. (2019). Laporan Data Penduduk dan Perkawinan Usia Dini di Sumatera Selatan Tahun 2019. Palembang: BKKBN Sumsel.
- Lestari, S., & Handayani, R. (2020). Dampak Pernikahan Dini terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1), 45–54.
- Permana, A., Nursanti, R., & Andika, R. (2024). Pernikahan Anak di Kota Palembang: Analisis Statistik dan Sosial Budaya. Palembang: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Sriwijaya.
- Putri, M. D. (2021). Dampak Psikologis Pernikahan Dini pada Remaja di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Psikologi Remaja*, 9(1), 25–33.
- Rahayu, F., & Wulandari, M. (2023). Pelatihan Psikologi Positif untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Terapan*, 11(3), 211–223.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span Development: Perkembangan Masa Hidup* (Edisi 13). Jakarta: Erlangga.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
- UNICEF Indonesia & Bappenas. (2020). Analisis Situasi Perkawinan Anak di Indonesia: Strategi Percepatan Pencegahan Perkawinan Anak. Jakarta: UNICEF Indonesia.