

PKM Mitigasi Korban Pernikahan Anak Melalui Program Konseling Pasca Nikah Berbasis Mindful Self-Compassion

Diterima:
28 Oktober 2024
Revisi:
5 November 2024
Terbit:
9 November 2024

***Nur Fadhilah Umar, Muh. Nur Alamsyah,
Muh. Fatur Rahman, Sandra Fatmala Juta, Muh. Reski**
¹⁻⁵Universitas Negeri Makassar

Abstrak— Latar Belakang: Kasus pernikahan anak di Desa Tanammawang menimbulkan masalah seperti gangguan psikis, konflik rumah tangga, dan perceraian. Program konseling pasca nikah berbasis *mindful self-compassion* ditawarkan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi risiko perceraian, serta mengembangkan keterampilan komunikasi positif, pengelolaan emosi, teknik relaksasi, dan metode parenting bagi ibu-ibu korban pernikahan anak. **Tujuan:** PkM ini adalah untuk memitigasi risiko perceraian pada kelompok ibu korban pernikahan anak melalui program konseling pasca nikah. **Metode:** Metode pelaksanaan dalam pengabdian ini dilakukan melalui lima tahapan, yakni: 1) Persiapan; 2) Pendekatan dan identifikasi masalah yang mengakibatkan keinginan untuk cerai dan *well-being* rendah; 3) Pelatihan komunikasi positif berbasis terapi keluarga; 4) Pelatihan pemahaman program konseling pasca nikah berbasis *mindful self-compassion*; 5) Pendampingan pelaksanaan program konseling pasca nikah berbasis *mindful self-compassion*; 6) Evaluasi dan laporan akhir. **Hasil:** Temuan PkM ini atau hasil yang dicapai dalam upaya mitigasi risiko perceraian bagi kelompok ibu-ibu korban pernikahan anak setelah pelaksanaan pengabdian memperoleh enam temuan dalam perubahan kualitas hidup mitra yang meliputi kesehatan mental (*well-being*) serta kemampuan *survive* dalam pernikahan. **Kesimpulan:** Para korban pernikahan anak dapat mengatasi ketidakberdayaan psikologis yang dialami dengan meningkatnya *well-being* mereka setelah pelaksanaan kegiatan.

Kata Kunci— Konseling Pasca Nikah; Mindful Self-Compassion; Pernikahan Anak

Abstract—Background: Child marriage cases in Tanammawang Village lead to problems such as psychological disorders, household conflicts, and divorce. A mindful self-compassion-based post-marriage counseling program is offered to improve psychological well-being, reduce the risk of divorce, and develop positive communication skills, emotion management, relaxation techniques, and parenting methods for mothers of child marriage victims. **Objective:** This PkM is to mitigate the risk of divorce in a group of mothers of child marriage victims through a post-marriage counseling program. **Methods:** The implementation method in this service is carried out through five stages, namely: 1) Preparation; 2) Approach and identification of problems that result in the desire for divorce and low well-being; 3) Family therapy-based positive communication training; 4) Training on understanding the post-marriage counseling program based on mindful self-compassion; 5) Assistance in implementing the post-marriage counseling program based on mindful self-compassion; 6) Evaluation and final report. **Results:** The findings of this PkM or the results achieved in efforts to mitigate the risk of divorce for groups of mothers of child marriage victims after the implementation of the service obtained six findings in changes in the quality of life of partners which included mental health (*well-being*) and the ability to survive in marriage. **Conclusion:** Victims of child marriage can overcome the psychological helplessness experienced by increasing their well-being after the implementation of the activity.

Keywords— Post-Marital Counseling; Mindful Self-Compassion; Child Marriage

This is an open access article under the CC BY-SA License.



Penulis Korespondensi:

Nur Fadhilah Umar,
Bimbingan dan Konseling,
Universitas Negeri Makassar,
Email: nurfadhilahumar@unm.ac.id

I. PENDAHULUAN

Kasus pernikahan anak di Desa Tanammawang mengakibatkan berbagai masalah yang dihadapi oleh mitra antara lain, gangguan psikis seperti perasaan sedih dan tidak berharga akibat penelantaran dari suami, merasa tidak sanggup mengurus anak, percekocokan antara suami dan istri yang mengakibatkan kasus kekerasan dalam rumah tangga, hingga perceraian setelah melahirkan. Masalah- masalah tersebut mengakibatkan stres pada mitra, *well-being* yang rendah, dan keinginan untuk bercerai yang dianggap mitra sebagai solusi terbaik dari keluarga yang tidak harmonis, serta beberapa kasus perceraian yang disebabkan karena masalah ekonomi dan hubungan jarak jauh. Berdasarkan hasil penelitian (Abubakar, 2023; Arief et al., 2020; Manna et al., 2021), diketahui bahwa masalah ekonomi dan hubungan jarak jauh memang merupakan faktor signifikan yang dapat menyebabkan perceraian.

Hasil wawancara pada mitra juga menunjukkan bahwa faktor penyebab keinginan bercerai dan kasus perceraian mitra setelah melahirkan dikarenakan mitramerasa tertekan, tidak bahagia, tidak dicintai, dan merasa tidak berharga. Masalah ini merupakan aspek *well-being* yang rendah. *Well-being* merujuk pada kondisi di mana seseorang merasa nyaman, sehat, atau bahagia. Konsep ini mencakup berbagai aspek kehidupan, seperti kesehatan fisik, kesehatan mental, stabilitas emosional, hubungan sosial, serta perasaan terpenuhi dan memiliki tujuan hidup (Nishat et al., 2023). Kesejahteraan yang baik biasanya tercermin dalam rasa kepuasan hidup, kemampuan menghadapi stres, dan perasaan seimbang (Ardini & Sugiarti, 2024; Auliya & Setiyowati, 2024; Pribadi & Ambarwati, 2023). *Well-being* rendah yang dialami oleh ibu-ibu korban pernikahan anak cenderung merasa tidak mampu menerima dirinya dengan baik, mudah stress, depresi, tidak puas diri, sulit menjalin hubungan yang baik, merasa terisolasi, bergantung pada orang lain, cenderung terkurung pada masa lalu dan tidak memaafkan diri sendiri, tidak memiliki arah hidup yang jelas sehingga tidak mampu menghadapi perubahan. Remaja dengan *well-being* rendah cenderung mengalami kecemasan, depresi, dan bahkan pemikiran untuk bunuh diri. Kesejahteraan yang buruk dapat menyebabkan mereka merasa terisolasi dan sulit mengatasi stress (Popat & Tarrant, 2023). Seseorang yang memiliki *well-being* rendah khususnya remaja membuat ketidaksiapan dalam hal mendidik anak, rendahnya kepuasan hidup serta lebih dominannya afeksi negatif seperti depresi dan bingung (Fajri & Indrawati, 2024; Yuliasari & Sumayyah, 2023).

Program konseling pasca nikah berbasis *mindful self-compassion* adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu mendeteksi atau mengenali gangguan psikologis agar individu tidak mengalami depresi dan kecemasan yang berlebihan (Pérula-de Torres et al., 2021; Yela et al., 2020). Keinginan bercerai yang dialami individu, melalui program ini merekamampu mengurangi risiko perceraian yang terjadi dalam keluarga yang berkontribusi pada peningkatan

aspek ketahanan keluarga. Selain itu, program ini juga membuat mitra mampu melaksanakan mitigasi risiko perceraian dengan mengembangkan keterampilan komunikasi positif, keterampilan mengelola emosi, teknik relaksasi serta metode parenting yang berkontribusi pada peningkatan bidangnya sosial dan pendidikan mitra.

Kelompok ibu-ibu korban pernikahan anak dalam hal ini remaja yang melakukan pernikahan di bawah umur di Desa Tanammawang Kecamatan Bontoramba Kabupaten Jeneponto setelah mengikuti program ini memiliki kemajuan dan perubahan yang sangat signifikan. Baik dalam hal kesejahteraan psikologis (*well-being*) yang meningkat maupun ketahanan keluarga yang menjadikan ibu-ibu memiliki keinginan untuk tetap mempertahankan pernikahannya, alih-alih ingin bercerai pada saat diawal program. Berdasarkan analisis kebutuhan program yang dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan, didapatkan data kasus pernikahan anak di Desa Tanammawang sebanyak 44 kasus dalam tiga tahun terakhir, termasuk diantaranya kawin lari. Sebanyak 18 kasus perceraian pernikahan anak akibat kondisi mental/psikologis yang belum siap untuk menghadapi kehidupan rumah tangga.

Faktor lain yang menyebabkan perceraian ialah suami tidak mampu menafkahi dan juga pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh atau *Long Distance Relationship* (LDR). Berdasarkan hasil penelitian (Purnawan & Kusumiati, 2024; Qorifah et al., 2023; Ramadani & Sadir, 2024) pasangan yang menjalin hubungan jarak jauh (LDR) menghadapi tantangan besar dalam menjalankan peran mereka sebagai suami istri, dan sering kali kondisi ini menjadi salah satu faktor penyebab perceraian. Terdapat pula 12 kasus pernikahan dini disebabkan oleh pergaulan bebas sehingga terjadi *married by accident* (MBA). Ada beberapa dampak psikologis dialami oleh remaja sejak masa kehamilan, bersalin, hingga berpisah dengan pasangan, yaitu perasaan cemas, malu, stres, dan ketidakstabilan emosi (Tjolly & Soetjningsih, 2023). Selain itu, mereka juga mengalami ketidaksiapan mental menghadapi kehidupan rumah tangga, serta keinginan untuk bercerai dengan pengajuan gugatan.

Secara umum, sebelum pelaksanaan program, kehidupan rumah tangga mitra kurang harmonis. Emosi yang masih belum stabil menjadi penyebab utama dan usia pasangannya yang cenderung seumuran sehingga sifat kekanak-kanakan masih tinggi. Selain itu, orang tua masih berperan dalam rumah tangga mitra, bahkan beberapa masih dibiayai oleh orang tuanya setelah menikah. Ibu-ibu korban pernikahan anak memiliki berbagai latar belakang permasalahan psikologis yang berbeda. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan tim pengabdian, ibu-ibu sering mengalami gangguan psikis apabila sering bercekcok dengan pasangan, tinggal bersama mertua, dan keadaan ekonomi keluarga yang tidak memadai. Mayoritas pekerjaan pasangan mereka adalah sebagai petani dan buruh bangunan lepas.

Kesulitan yang dihadapi oleh para mitra telah mengarah pada perumusan beberapa tujuan yang berkaitan dengan pengembangan kemitraan. Pertama, program konseling pasca nikah berbasis *mindful self-compassion* dirancang untuk mengidentifikasi gangguan psikologis dan keinginan untuk bercerai pada ibu-ibu korban pernikahan anak di Desa Tanammawang, sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Kedua, mengurangi risiko perceraian dalam keluarga, sehingga meningkatkan ketahanan keluarga. Ketiga, implementasi program yang dirancang untuk mengurangi risiko perceraian melalui pengembangan keterampilan komunikasi positif, manajemen emosi, teknik relaksasi, dan metode pengasuhan anak diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan sosial dan pendidikan para mitra. Selain itu, program ini juga menawarkan manfaat pendidikan, yang memungkinkan para pasangan untuk memahami teknik pengasuhan anak dan strategi dalam menghadapi tantangan pernikahan. Aspek sosial dari program ini dapat digunakan untuk melatih dan mengatasi tingginya angka perceraian dan pernikahan anak di Desa Tanammawang.

II. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 4 bulan dari bulan Juni hingga September 2022, bertempat di Desa Tanammawang, Kabupaten Jeneponto, Sulawesi Selatan. Desa Tanammawang dipilih sebagai lokasi pelaksanaan program berdasarkan hasil survei dan analisis kebutuhan masyarakat setempat, yang menunjukkan adanya potensi pengembangan serta permasalahan yang memerlukan intervensi. Metode pelaksanaan dalam pengabdian ini dilakukan melalui lima tahapan yang bisa dilihat pada diagram alir gambar 1:



Gambar 1. Diagram PKM

A. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan untuk penyediaan sumber daya dan kesiapan mitra untuk terlibat dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat. Rangkaian kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan meliputi:

- a. Koordinasi dan penyamaan persepsi dengan kelompok mitra terkait pelaksanaan dan keterlibatan mitra dalam kegiatan.
- b. Mengurus perizinan kegiatan pada pemerintah setempat.
- c. Tim pengabdian melakukan persiapan alat dan bahan yang akan digunakan selama pelaksanaan program, seperti bahan habis pakai dan perlengkapan pelatihan.

- d. Penyusunan pedoman mitra digunakan untuk pelatihan dan pendampingan.
- e. Target yang akan dicapai melalui tahapan ini adalah terbangunnya persepsi yang sama antar pengabdian dan mitra, tersedianya sumber daya untuk mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian, terbentuknya kesepahaman dengan mitra tentang peran masing-masing, dan tersusunnya rencana kegiatan dan fasilitas pendukungnya.

B. Pelatihan Pemahaman Program Konseling Pasca Nikah Berbasis *Mindful Self-Compassion*

- a. Membimbing mitra terkait cara pelaksanaan program konseling pasca nikah berbasis *mindful self-compassion*.
- b. Pelatihan dilakukan sebanyak dua kali pertemuan. Pertama, mitigasi risiko perceraian berbasis *mindful self-compassion* yang bertujuan agar ibu-ibu mengetahui hal-hal yang harus dilakukan saat berada pada titik ingin bercerai. Kedua, mitigasi yang bertujuan agar ibu-ibu merasa dihargai dan percaya diridalam pernikahannya.
- c. Target yang akan dicapai dalam pelatihan ini yaitu; 1) Mitra memahami perbedaan laki-laki dan perempuan dan perannya; 2) Mitra mampu berdamai dengan dirinya; 3) Meningkatkan motivasi hidup dan mencintai keluarga; 4) Mitra memiliki keinginan mempertahankan pernikahan.

C. Pelatihan Komunikasi Positif Berbasis Terapi Keluarga

- a. Pelatihan ini bertujuan memberikan pemahaman tentang pola komunikasi dengan pasangan. Mitra dengan penuh kesadaran, berani mengatakan apa yang disukai dan tidak disukai.
- b. Pelatihan ini memberikan pemahaman bagaimana belajar mengelola emosi.
- c. Pelatihan ini dirancang dengan metode yang asyik dan interaktif sebanyak dua kali pertemuan. Adapun pertemuan yang mencakup dalam pelatihan ini yaitu; 1) Pelatihan komunikasi positif berbasis terapi keluarga yang bertujuan agar ibu-ibu menyadari pentingnya berkomunikasi secara positif; 2) *Focus Group Discussion* yang bertujuan agar ibu-ibu mampu melatih kemampuan komunikasi dan mampu berpartisipasi aktif mendengarkan dan berempati dari cerita orang lain.
- d. Target yang dicapai dalam pelatihan ini yaitu; 1) Mitra mampu memahami hakikat komunikasi positif; 2) Menyadari pentingnya berkomunikasi secara positif; 3) Mampu mempraktikkan komunikasi positif setelah menerima pelatihan; 4) Mampu meningkatkan keterampilan komunikasi positif.

D. Pendampingan Pelaksanaan Program Konseling Pasca Nikah Berbasis *Mindful Self-Compassion*

- a. Pelaksanaan metode dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan selama proses pengabdian.

- Adapun pendampingan yang dilakukan yaitu; 1) Pelatihan mengelola emosi dan stres agar ibu-ibu mampu memahami emosi yang dialami, mampu bersikap positif pada saat emosi, sehingga dapat saling memahami dengan pasangan satu sama lain; 2) Pelatihan metode parenting agar ibu-ibu mampu berdamai dengan dirinya sendiri dengan masa lalu sehingga tidak menerapkan *toxic parenting* yang dialami, ibu-ibu mampu mengetahui tata cara parenting yang baik, dan mitra siap menjadi ibu; 3) Pelatihan metode relaksasi, tujuannya yaitu agar ibu-ibu mampu menghindarireaksi yang berlebihan karena adanya stres, kesehatan mental dan daya ingatmenjadi lebih baik, mengurangi tingkat kecemasan, dan memberikan ketenangan batin. Selain itu, ibu-ibu mampu melakukan afirmasi positif.
- b. Program konseling pasca nikah berbasis *mindful self-compassion* dapat melihat secara jelas, menerima dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimidirinya terhadap apa yang terjadi dalam suatu situasi. *Mindful self-compassion* berperan secara positif pada setiap dimensi psikologi pada mitra.
 - c. Target yang akan dicapai dalam pelatihan ini yaitu pengabdian dapat meningkatkan *well-being* dan keinginan untuk tetap *survive* dalam pernikahan.

E. Evaluasi

Kegiatan evaluasi ini bertujuan untuk mengukur ketercapaian program dan mengidentifikasi kendala yang ditemukan selama pelaksanaan kegiatan. Dalam tahapan ini, pengabdian memberikan post-test untuk mengukur perubahan yang terjadi dari mitra. Tahap evaluasi ini dilaksanakan setiap akhir bulan untuk memonitoring dan mengevaluasi setiap kegiatan yang dilakukan. Pelaksanaannya yaitu melakukan briefing bersama mitra dan pengabdian. Mitra terlibat secara aktif pada seluruh tahap kegiatan, mulai dari tahap persiapan hingga tahap evaluasi. Koordinasi yang dilakukan dalam hal ini meminta kesediaan mitra dengan tujuan tidak terjadi keputusan sebelah pihak antara mitra dan pengabdian. Selain itu, pihak mitra menyediakan tempat kegiatan seperti gedung aula dan ruangan kantor desa. Sehingga seluruh kegiatan berjalan dengan lancar.

Rangkaian lima tahapan pelaksanaan kegiatan yang telah diuraikan dilaksanakan secara berjenjang, artinya kegiatan akan dilanjutkan setelah kegiatan pada tahapan sebelumnya mencapai tingkat keberhasilan yang ditetapkan. Untuk mencapai target capaian setiap tahapan, pemantauan dan monitoring dilaksanakan sepanjang pelaksanaan pengabdian.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan temuan yang dicapai dalam upaya mitigasi risiko perceraian bagi kelompok ibu-ibu korban pernikahan anak setelah pelaksanaan pengabdian memperoleh lima hasil dalam perubahan kualitas hidup mitra yang meliputi kesehatan mental (*well-being*) serta kemampuan survive dalam pernikahan. Hal tersebut dirincikan sebagai berikut:

A. Aspek Survive dalam Pernikahan

a. Ibu-ibu Mampu Mengetahui Penyebab Keinginannya untuk Bercerai, dan Mampu Mengasihi Dirinya (*Self-Compassion*)

Sebanyak 15 orang ibu-ibu pada awal pertemuan setelah dilakukan identifikasi masalah dan analisis kebutuhan (gambar 2). Mereka memiliki tingkat keinginan bercerai yang berbeda-beda, setelah melakukan *pre-test* dan wawancara mendalam melalui konseling. Sebanyak 9 orang berada pada kategori tinggi, 4 orang kategorisedang, dan 2 orang dengan kategori rendah. Setelah melakukan pelatihan mitigasirisiko perceraian, yang dilanjutkan dengan konseling, ibu-ibu menunjukkan sikap kurang percaya diri dan salah seorang mitra mengaku sangat minder akibat sering mendapat *bulying* dari orang lain seperti dijauhi teman, *body shaming* dan sebagainya. Ibu-ibu merasa ingin bangkit dari masalahnya dan berkeinginan hidup lebih bahagia.



Gambar 2. Mitra mengidentifikasi keinginan bercerai dan melakukan refleksi diri

b. Ibu-ibu Mampu Melakukan Komunikasi Positif

Hasil ini digambarkan setelah melihat perubahan ibu-ibu sebelum pelaksanaan memiliki kemampuan komunikasi yang kurang baik (gambar 3). Cenderung tersulut emosi saat berkomunikasi dengan suami, selalu bersitegang saat berbicara. Komunikasi antara suami dan istri yang buruk inilah yang dapat memicu timbulnya konflik. Setelah mengetahui pentingnya melakukan komunikasi positif, ibu-ibu lebih terbuka pada pasangan dan mempraktikkan komunikasi positif pada orang lain. Strategi yang digunakan dalam praktik ini adalah mengupayakan untuk bersikap positif seperti saling menghargai, saling perhatian, saling empati dan lainnya. Sebanyak 11 orang ibu-ibu berhasil membangun hubungan yang lebih menyenangkan dengan pasangan, hal ini diperoleh tim pengabdian melalui proses katarsis menulis dan pengisian rencana aktivitas harian saat melakukan konseling.



Gambar 3. Melatih mitra komunikasi positif berbasis terapi keluarga

c. Ibu-ibu Mampu Melakukan Parenting yang Baik

Perubahan yang cukup baik dilihat dalam pelaksanaan program konseling pasca nikah berbasis *mindful self-compassion* (gambar 4). Sebanyak 10 orang ibu-ibu yang telah memiliki anak yang sebelumnya tidak mengenal ilmu parenting, setelah pengabdian menunjukkan perubahan yang baik. Ibu-ibu berusaha untuk menjadi orangtua yang ada setiap saat untuk anaknya. Tidak melakukan kekerasan dalam mendidik. Ibu-ibu memiliki keinginan kuat untuk belajar mendisiplinkan anaknya tanpa melalui kekerasan, hal ini terindikasi dari permintaan ibu-ibu kepada tim pengabdian untuk memberikan *follow up* khusus pasca pelatihan metode parenting.



Gambar 4. Memberikan wawasan seputar parenting yang positif

d. Ibu-ibu Memutuskan untuk Mempertahankan Pernikahan dan Belajar Mendalami Ilmu Parenting

Di akhir kegiatan saat melakukan evaluasi dan refleksi, menunjukkan hasil yang cukup baik. Dilihat dari perilaku awal, dimana ibu-ibu memiliki berbagai masalah yang dihadapi, akhirnya dapat menemukan dirinya yang baru, dalam hal ini memiliki ketahanan keluarga. Mereka memutuskan agar tetap mempertahankan hubungannya, berdamai dengan diri sendiri, dan memaafkan masa lalunya. Ibu-ibu merasa bertanggungjawab atas apa yang telah dipilihnya dalam menjalani pernikahan dini. Ibu-ibu merefleksikan perubahan perilakunya selama proses kegiatan. Pada akhir sesi, ibu-ibu menyampaikan kesan dan pesan, ibu-ibu korban pernikahan anak memutuskan untuk tidak melakukan

perceraian. Ibu-ibu mengetahui berbagai dampak yang akan dialami kedepannya apabila memutuskan untuk bercerai. Mereka menganggap bahwa perjalanannya sejauh ini membuktikan bahwa mereka adalah orang hebat yang mampu bertahan sampai saat ini.

B. Aspek Kesejahteraan Psikologis (*Well-Being*)

a. Ibu-ibu Mampu Melaksanakan *Mindful Self-Compassion*

Pada pertemuan awal, 6 orang ibu-ibu menunjukkan perilaku yang kurang percaya diri dan menganggap dirinya tidak berarti (gambar 5). Sebanyak 5 orang cenderung merasa sedih dan sangat tersinggung apabila mendapatkan perilaku bullying dari orang lain. Hal ini terindikasi pada saat melakukan *Focus Group Discussion*, pada dinding penyesalan, ibu-ibu menuliskan rasa penyesalannya melakukan pernikahan dini, merasa bahwa tidak ada yang bisa diharapkan pada dirinya, tidak bisa diandalkan. Pada dinding harapan, ibu-ibu menuliskan ingin keluar dari situasi atau kondisi dirinya saat ini. Perkembangan yang baik dilihat setelah pelaksanaan konseling pasca nikah yang memberikan kesempatan pada ibu-ibu untuk mengekspresikan segala bentuk perasaannya pada katarsis melalui menulis dan lembar kerja menggunakan *sticky note*. Sebanyak 8 orang sudah mampu berdamai dengan dirinya, berani mengungkapkan pendapat dengan mempraktikkan komunikasi positif, dan lebih menyayangi dirinya. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya motivasi hidup dan mencintai keluarganya.



Gambar 5. Praktik latihan *mindful self-compassion*

b. Ibu-ibu Mampu Mengelola Emosi dan Melakukan Relaksasi

Ibu-ibu pada pertemuan awal teridentifikasi sering mengalami percekocokan dalam rumah tangga (gambar 6). Hal ini disebabkan karena amarah yang sering memuncak, meskipun dalam hal-hal sepele. Selain itu, emosi-emosi seperti sedih dan merasa hampa juga kadang dirasakan, merasa diabaikan oleh pasangan. Ibu-ibu yang sebelumnya tidak mengetahui cara mengelola emosi dan teknik relaksasi, setelah pengabdian menunjukkan perubahan yang baik. 15 orang ibu-ibu berusaha untuk tidak mudah tersulut emosi dan terpancing dalam hal-hal sepele yang kemudian dapat memunculkan konflik dalam keluarga. Hal ini dapat dilihat dari proses konseling selama pengabdian, ibu-ibu cenderung memperlihatkan perilaku yang positif. Mereka juga menuangkan pengalaman-

pengalaman positif bersama pasangan dalam lembar kerja mengelola emosi. Ibu-ibu mengaku lebih harmonis saat mampu berkata baik dihadapan pasangannya.



Gambar 6. Praktik latihan relaksasi

C. Deskripsi Hasil (Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Program)

Hasil yang dicapai pada program konseling pasca nikah berbasis *mindful self-compassion* ini, dapat dilihat perubahan perilaku dari masing-masing mitra yaitu sebanyak 15 orang. Deskripsi hasil sebelum dan sesudah pelaksanaan program yang telah dilaksanakan sebagai berikut: a) Pada aspek kemampuan mengetahui penyebab keinginan untuk bercerai dan mampu mengasihi dirinya, sebelum pelaksanaan kegiatan 9 orang ibu-ibu berada pada skala kurang, 4 orang pada skala cukup, dan 2 orang pada skala baik. Setelah kegiatan pengabdian dilaksanakan, perubahan perilaku terlihat, 11 orang ibu-ibu berada pada skala baik dan 1 orang berada pada skala sangat baik, namun masih ada 2 orang yang berada pada skala cukup; b) Pada aspek kemampuan ibu-ibu melakukan komunikasi positif, sebelum pelaksanaan 10 orang berada pada skala kurang dan 5 orang pada skala cukup. Setelah pelaksanaan kegiatan, 13 orang berada pada skala baik, 1 orang pada skala sangat baik, dan 1 orang pada skala cukup; c) Pada aspek kemampuan melakukan parenting yang baik, 13 orang ibu-ibu berada pada skala kurang dan 2 orang pada skala cukup. Setelah pelaksanaan program, terlihat hasil yang sangat signifikan yaitu, sebanyak 14 orang ibu-ibu berada pada skala baik dan 1 orang pada skala sangat baik; d) Pada aspek ketahanan keluarga, sebelum pelaksanaan kegiatan, 11 orang berada pada skala kurang dan 4 orang pada skala cukup. Setelah pelaksanaan program, perubahan terlihat positif, 13 orang berada pada skala baik dan 1 orang pada skala sangat baik, serta 1 orang masih pada skala cukup; e) Pada aspek kemampuan melaksanakan *mindful self-compassion*, sebelum program, 11 orang berada pada skala kurang dan 4 orang berada pada skala cukup. Setelah pelaksanaan program, terlihat hasil yang signifikan yaitu, 14 orang berada pada skala baik dan 1 orang pada skala sangat baik; dan e) Pada aspek kemampuan mengelola emosi dan melakukan relaksasi, kondisi sebelum pelaksanaan, 13 orang berada pada skala kurang dan 2 orang berada pada skala cukup. Setelah pelaksanaan program terlihat perubahan

positif, 12 orang berada pada skala baik, 1 orang berada pada skala sangat baik, dan 2 orang berada pada skala cukup. Rincian perubahan kemampuan mitra dapat dilihat pada tabel Perbandingan Kondisi Awal dan Kondisi Mitra Setelah Pelaksanaan Kegiatan.

D. Potensi Keberlanjutan

Potensi keberlanjutan program konseling pasca nikah berbasis *mindful self-compassion*: sebagai mitigasi risiko perceraian ini akan dilanjutkan oleh 15 orang yang menjadi mitra dalam program ini yang tergabung dalam Tim P3A Desa Tanammawang. Selain itu, mitra akan bekerja sama dengan ketua PKK dari Desa Tanammawang dan Kantor Urusan Agama (KUA) Kecamatan Bontoramba.

IV. KESIMPULAN

Setelah kegiatan, mitra mampu mencintai dirinya sendiri (*self-compassion*) dan mampu berdamai dengan keadaan. Hal tersebut membuatnya memiliki keputusan untuk mempertahankan pernikahannya dan tetap *survive* dalam keluarga. Selain meningkatkan kualitas hidup ibu-ibu menjadi lebih baik dari sebelumnya, pengabdian ini juga menghasilkan produk berupa buku pedoman mitra. Buku pedoman mitra ini memuat latar belakang dan gambaran mitra sebagai sasaran pengabdian, serta tujuan dan manfaat pelaksanaan program konseling pasca nikah berbasis *mindful self-compassion* sebagai mitigasi risiko perceraian. Buku Pedoman Mitra berisi tentang petunjuk operasional yang berguna sebagai buku manual untuk mitra meskipun mahasiswa tidak melaksanakan PKM lagi.

Kegiatan ini memiliki potensi yang besar sebagai upaya mengurangi tingkat pernikahan anak yang terjadi khususnya di Desa Tanammawang dan secara umum yang ada di Kabupaten Jeneponto. Upaya-upaya mitigasi yang diberikan melalui program konseling pasca nikah berbasis *mindful self-compassion* ini dapat menekan angka perceraian karena ketepatan solusi yang ditawarkan. Program konseling pasca nikah berbasis *mindful self-compassion* dapat diadaptasi oleh pemerintah setempat, khususnya Kantor Urusan Agama yang telah melihat secara langsung dampak positif yang dihasilkan oleh program ini. Program konseling pasca nikah ini dapat dikembangkan lebih baik lagi dan lebih profesional kedepannya sehingga tercipta keluarga yang harmonis dan ketahanan keluarga yang baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kemendikbudristek, khususnya Direktorat Belmawa, atas dukungan finansial dalam pelaksanaan PKM PM ini. Kami juga mengapresiasi Universitas Negeri Makassar atas bimbingan dan pelatihan yang diberikan, serta dosen pembimbing yang

telah memberikan arahan dan dukungan moral sepanjang kegiatan. Penghargaan setinggi-tingginya kami sampaikan kepada seluruh anggota tim yang bekerja dengan semangat dan dedikasi tinggi. Kami berharap hasil PKM PM ini bermanfaat bagi masyarakat dan menginspirasi kegiatan pengabdian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, A. (2023). Alasan Kemiskinan sebagai Penyebab Perceraian pada Masyarakat Pidie. *Posita: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 1(1), 32–38. <https://doi.org/10.52029/pjhki.v1i1.135>
- Ardini, S. D., & Sugiarti, R. (2024). Tinjauan Literatur Sistematis: Pengaruh Lingkungan Sosial dan Perlakuan yang Diterima Remaja dari Lingkungan Sosialnya terhadap Psychological Well-Being. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(8), 3147–3156. <https://doi.org/10.46799/jsa.v5i8.1473>
- Arief, Y., Ardi, M. N., & Yustisi, Y. dina. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keharmonisan Rumah Tangga. *Mitsaq: Islamic Family Law Journal*, 2(2), 151–171.
- Auliya, N. P. D., & Setiyowati, N. (2024). Systematic Literature Review Based on Big Data: Dukungan Sosial dan Psychological Well-Being pada Remaja. *Psyche 165 Journal*, 17(2), 134–139. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i2.367>
- Fajri, J. S. A., & Indrawati, E. S. (2024). Studi Fenomenologis Tentang Pengalaman Single Parent Mother Pada Usia Dewasa Madya. *Jurnal EMPATI*, 13(3), 74–83. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.41548>
- Manna, N. S., Doriza, S., & Oktaviani, M. (2021). Cerai Gugat: Telaah Penyebab Perceraian Pada Keluarga di Indonesia. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 6(1), 11–21. <https://doi.org/10.36722/sh.v6i1.443>
- Nishat, J. F., Khan, U. S., Shovo, T. E. A., Ahammed, B., Rahman, M. M., & Hossain, M. T. (2023). Patterns, prevalence and risk factors of intimate partner violence and its association with mental health status during COVID-19: A cross-sectional study on early married female adolescents in Khulna district, Bangladesh. *BMJ Open*, 13(11), 1–10. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-072279>
- Pérola-de Torres, L., Verdes-Montenegro-Atalaya, J., Melús-Palazón, E., García-de Vinuesa, L., Valverde, F., Rodríguez, L., Liotor-Villajos, N., Bartolomé-Moreno, C., Moreno-Martos, H., García-Campayo, J., González-Santos, J., Rodríguez-Fernández, P., León-del-Barco, B., Soto-Cámara, R., & González-Bernal, J. (2021). Comparison of the Effectiveness of an Abbreviated Program versus a Standard Program in Mindfulness, Self-Compassion and Self-Perceived Empathy in Tutors and Resident Intern Specialists of Family and

- Community Medicine and Nursing in Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4340. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084340>
- Popat, A., & Tarrant, C. (2023). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being – A qualitative literature review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 323–337. <https://doi.org/10.1177/13591045221092884>
- Pribadi, B. M., & Ambarwati, K. D. (2023). Psychological well-being pada remaja akhir korban perceraian orang tua di kabupaten pati. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 14889–14901. [https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/2139](https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0Ahttp://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/2139)
- Purnawan, P. O., & Kusumiati, R. Y. E. (2024). Hubungan Antara Kepuasan Pernikahan Dengan Intensi Berselingkuh Pada Pasangan Yang Menjalani Long Distance Relationship (LDR). *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1525–1533. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6084>
- Qorifah, K., Kurohman, T., & Sahroni, M. (2023). Dampak Pernikahan Jarak Jauh terhadap Keharmonisan Rumah Tangga Perspektif Islam. *HUMANITIS: Jurnal Humaniora, Sosial Dan Bisnis*, 1(5), 494–505.
- Ramadani, F., & Sadir, N. F. (2024). Analisis Putusan Hakim Terhadap Perkara Cerai Gugat Dan Dampak Hubungan Jarak Jauh Dalam Pernikahan. *JARIAH: Jurnal Risalah Addariyah*, 10(2), 18–28. <http://e-journal.staisddimangkoso.ac.id/index.php/risalah-addariyah/article/view/80>
- Tjolly, A. Y., & Soetjningsih, C. H. (2023). Dampak Psikologis yang Hamil siluar Pernikahan. *Journal Of Social Science Research*, 3(2), 224–237.
- Yela, J. R., Gómez-Martínez, M. Á., Crego, A., & Jiménez, L. (2020). Effects of the Mindful Self-Compassion programme on clinical and health psychology trainees' well-being: A pilot study. *Clinical Psychologist*, 24(1), 41–54. <https://doi.org/10.1111/cp.12204>
- Yuliasari, H., & Sumayyah, S. (2023). Parenting Class: Peran Resiliensi Untuk Meningkatkan Parental Well-Being Pada Orangtua Generasi Z. *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 285–292. <https://doi.org/10.32696/ajpkm.v7i2.2283>