

PKM Peningkatan Kesejahteraan Psikologis dalam Mencegah Perceraian di Usia Anak

Diterima:
29 Oktober 2024
Revisi:
9 November 2024
Terbit:
9 November 2024

***Nur Fadhilah Umar, Arifin Manggau, Muh. Nur Alamsyah,
Muhammad Ansarullah S. Tabbu, Zulfikri
Universitas Negeri Makassar**

Abstrak — Latar Belakang: Urgensi pelaksanaan program ini dilatarbelakangi oleh tingginya angka pernikahan anak di desa Tanammawang, yang sering kali menimbulkan masalah psikologis, konflik rumah tangga, hingga perceraian. **Tujuan:** Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan emosional ibu-ibu korban pernikahan anak usia dini serta mengurangi risiko perceraian, sehingga memberikan dampak positif bagi komunitas di Desa Tanammawang. **Metode:** Dalam pelaksanaan program ini, metode yang dilakukan mencakup pelatihan secara langsung dan konseling pasca nikah yang mengadopsi pendekatan *mindful self-compassion*. **Hasil:** Berdasarkan pelaksanaan program, terdapat tiga hasil utama yang dicapai: (1) peningkatan kesejahteraan psikologis mitra, (2) penurunan keinginan untuk bercerai, serta (3) peningkatan keterampilan hidup dan ketahanan keluarga. **Kesimpulan:** Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan dan konseling berbasis *mindful self-compassion* efektif dalam membantu ibu-ibu meningkatkan kualitas hidup dan memperkuat hubungan keluarga, sehingga dapat berperan dalam menurunkan dampak negatif pernikahan anak usia dini.

Kata Kunci— Kesejahteraan Psikologis; Perceraian; Konseling *Mindful Self-Compassion*

Abstract — Background: The urgency of implementing this program is motivated by the high rate of child marriage in Tanammawang village, which often leads to psychological problems, household conflicts, and divorce. **Objectives:** This Community Service Program (PkM) aims to improve the psychological and emotional well-being of mothers who are victims of early child marriage and reduce the risk of divorce, thus having a positive impact on the community in Tanammawang Village. **Methods:** In the implementation of this program, the methods include hands-on training and post-marriage counseling that adopts a *mindful self-compassion* approach. **Results:** Based on the program implementation, three main results were achieved: (1) improved psychological well-being of partners, (2) decreased desire for divorce, and (3) improved life skills and family resilience. **Conclusion:** The findings suggest that *mindful self-compassion*-based training and counseling is effective in helping mothers improve their quality of life and strengthen family relationships, thus playing a role in reducing the negative impact of early child marriage.

Keywords— Psychological Well-Being; Divorce; Mindful Self-Compassion Counseling

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

Pernikahan anak masih menjadi perhatian utama di berbagai daerah Indonesia (Indawati et al., 2024), termasuk di Desa Tanammawang, di mana tingkat pernikahan anak usia dini tergolong tinggi. Pernikahan anak merupakan pernikahan yang terjadi sebelum usia 18 tahun, yang sering kali berimplikasi pada masalah kesehatan mental dan emosional bagi pihak yang terlibat, terutama para ibu (Azizah, 2023; Putra et al., 2023). Peristiwa ini lebih sering terjadi di daerah pedesaan dibandingkan perkotaan, terutama dalam keluarga dengan keterbatasan ekonomi atau tingkat pendidikan yang rendah, dan sering kali terjadi ketika remaja terpaksa putus sekolah. Hal ini mencerminkan kompleksitas persoalan sosial dan ekonomi yang harus ditangani untuk menekan angka pernikahan dini di Indonesia (Lekatompessy et al., 2022). Di Indonesia, pernikahan anak usia dini menjadi perhatian serius pemerintah dan masyarakat karena dampaknya yang merugikan, baik secara sosial, ekonomi, maupun kesehatan keluarga. Anak-anak yang menikah pada usia dini cenderung kurang siap menghadapi kompleksitas tanggung jawab pernikahan, dan hal ini seringkali berujung pada ketidakstabilan rumah tangga, konflik berkepanjangan, hingga perceraian (A. D. Fitriani & Wati, 2024; Mamulaty et al., 2024).

Pernikahan anak di Desa Tanammawang ini jelas bertentangan dengan Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019, yang mengatur bahwa usia minimal untuk menikah adalah sembilan belas tahun bagi perempuan maupun laki-laki. Undang-undang ini bertujuan untuk melindungi anak-anak dari dampak negatif pernikahan dini, seperti putus sekolah, masalah kesehatan reproduksi, dan peningkatan risiko kekerasan dalam rumah tangga. Namun, implementasi undang-undang ini di desa masih menghadapi tantangan besar, terutama karena faktor budaya, ekonomi, dan kurangnya kesadaran hukum di kalangan masyarakat.

Tingginya angka perceraian pada pernikahan anak menimbulkan dampak serius pada kesejahteraan psikologis individu yang terlibat. Anak-anak yang menikah sebelum usia dewasa cenderung mengalami tekanan psikologis karena belum memiliki kesiapan mental dan emosional yang memadai untuk menghadapi tuntutan hidup berumah tangga. Beban ini semakin bertambah ketika mereka juga menghadapi tekanan dari lingkungan sosial dan keluarga, yang menambah kompleksitas masalah yang mereka alami (Triadhari et al., 2023). Dampak jangka panjangnya, ibu-ibu yang menikah di usia dini lebih rentan terhadap gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres.

Pernikahan di usia dini dapat berdampak pada individu yang melakukannya, menyebabkan tekanan fisik dan memicu masalah kesehatan mental (D. Fitriani et al., 2024). Masalah kesejahteraan psikologis pada ibu yang menjadi korban pernikahan anak usia dini tidak hanya berdampak pada individu tersebut, tetapi juga pada anak-anak dan pasangan mereka.

Ketidakmampuan dalam mengelola tekanan rumah tangga menyebabkan konflik yang berkepanjangan dan dapat berujung pada perpisahan (Januari, 2023). Situasi ini diperburuk oleh minimnya dukungan sosial dan bimbingan psikologis bagi ibu-ibu yang mengalami masalah rumah tangga tersebut. Kurangnya keterampilan dalam manajemen emosi dan ketahanan diri menjadi faktor utama yang menyebabkan mereka sulit bertahan dalam pernikahan. Dengan demikian, meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu-ibu korban pernikahan anak usia dini menjadi upaya penting dalam mencegah perceraian dan membangun kehidupan keluarga yang lebih stabil.

Dengan mempertimbangkan hal diatas, Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dirancang untuk membantu ibu-ibu yang menikah di usia dini dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka melalui pelatihan dan konseling pasca nikah berbasis *mindful self-compassion*. *Mindful self-compassion* adalah pendekatan yang mengajarkan individu untuk memiliki belas kasih terhadap diri sendiri dan kesadaran penuh terhadap kondisi mentalnya. Pendekatan ini terbukti dapat meningkatkan ketahanan emosional dan memberikan dampak positif pada kesejahteraan psikologis individu yang mengalami tekanan (López-del-Hoyo et al., 2022; Verdes-Montenegro-atalaya et al., 2021; Yela et al., 2020). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *mindful self-compassion* dapat menghasilkan efek positif pada kesehatan mental orang dewasa melalui dampaknya terhadap respons stres. Karena masa remaja ditandai dengan tingginya tingkat stres, *self-compassion* sangat relevan bagi kelompok usia ini (Volkaert et al., 2022). Pada kasus pernikahan anak, pendekatan ini diharapkan mampu membantu para ibu menghadapi masalah rumah tangga dengan lebih tenang dan penuh pemahaman.

Pendekatan *mindful self-compassion* dalam program ini tidak hanya memberikan keterampilan pengelolaan stres, tetapi juga membantu para ibu dalam mengembangkan sikap penerimaan terhadap diri dan situasi mereka. Dengan demikian, mereka dapat lebih siap menghadapi konflik rumah tangga tanpa harus mengambil langkah ekstrem seperti perceraian. Selain itu, pendekatan ini mendorong para ibu untuk lebih menghargai diri sendiri dan tidak merasa terjebak dalam peran yang membebani. Dalam situasi pernikahan anak yang penuh tantangan, *mindful self-compassion* membantu menciptakan ruang bagi para ibu untuk merenungkan kembali keputusan mereka dan menemukan cara yang lebih sehat untuk menyelesaikan konflik.

Di Desa Tanammawang, kasus pernikahan anak tidak hanya berpengaruh pada kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga pada struktur sosial masyarakat. Ketidakstabilan rumah tangga yang sering terjadi pada pernikahan anak mengakibatkan gangguan pada hubungan sosial dalam masyarakat, karena adanya ketegangan dan ketidakpuasan dalam rumah tangga yang kerap menjadi perbincangan publik.

Pendekatan *mindful self-compassion* dalam program ini juga membantu para ibu untuk membangun keterampilan hidup yang penting dalam menghadapi tantangan rumah tangga. Keterampilan seperti komunikasi efektif, manajemen emosi, dan pemecahan masalah merupakan hal yang sangat dibutuhkan dalam mempertahankan rumah tangga. Melalui pelatihan intensif, para ibu diajarkan untuk mengidentifikasi emosi negatif mereka dan mengelolanya dengan cara yang sehat, sehingga tidak memperburuk situasi konflik. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pencegahan perceraian tetapi juga pada pengembangan keterampilan hidup yang diperlukan untuk membangun hubungan rumah tangga yang sehat dan stabil.

Salah satu alasan utama tingginya angka perceraian dalam pernikahan anak adalah kurangnya dukungan psikologis dan emosional bagi para pasangan muda (Sihombing & Cutmetia, 2024). Di sejumlah masyarakat, perceraian masih dipandang sebagai hal yang memalukan, sehingga para ibu yang menjadi korban pernikahan anak merasa terasing dan tidak berani meminta bantuan. (Jaya. M & Saputera, 2024). Program PkM ini dirancang untuk menyediakan dukungan yang mereka butuhkan melalui pelatihan yang ramah dan berbasis komunitas. Dengan pendekatan ini, diharapkan ibu-ibu korban pernikahan anak merasa lebih diterima dan didukung oleh lingkungan sekitar mereka yang dapat membantu mereka mengatasi tekanan dalam rumah tangga.

Keberhasilan program ini diharapkan tidak hanya berdampak pada individu mitra, tetapi juga memberikan efek domino bagi lingkungan sekitar. Jika para ibu korban pernikahan anak mampu mengelola konflik rumah tangga dengan lebih bijak, dampak positifnya dapat dirasakan oleh anak-anak mereka dan lingkungan sosial di sekitar mereka. Anak-anak yang tumbuh di lingkungan rumah tangga yang stabil cenderung memiliki perkembangan emosional yang lebih baik, sehingga terhindar dari dampak psikologis negatif akibat ketidakstabilan keluarga. Selain itu, komunitas di Desa Tanammawang diharapkan dapat menjadi lebih harmonis dan mendukung, karena masalah pernikahan anak yang selama ini mengganggu hubungan sosial dapat berkurang secara signifikan.

Dengan mempertimbangkan berbagai faktor ini, jelas bahwa intervensi yang komprehensif dan berkelanjutan sangat diperlukan. Program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan psikologis, pendidikan keterampilan hidup, dan dukungan ekonomi dapat menjadi solusi untuk membantu para ibu muda korban pernikahan anak di Desa Tanammawang. Pendekatan berbasis *mindful self-compassion* dalam program konseling pasca nikah dapat membantu mereka mengenali dan mengatasi gangguan psikologis, meningkatkan ketahanan keluarga, dan mengurangi risiko perceraian, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan yang lebih stabil dan bahagia.

II. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan di Desa Tanammawang, yang berfokus pada pemberdayaan ibu-ibu yang termasuk dalam kategori korban pernikahan anak. Dalam program ini, sebanyak 15 mitra terlibat secara aktif sebagai peserta yang menjadi fokus utama intervensi. Program ini dijadwalkan berlangsung selama dua bulan, yaitu dari Agustus hingga September 2022. Selama periode tersebut, berbagai kegiatan dirancang untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh mitra serta untuk memberikan dukungan psikologis yang dibutuhkan. Dengan melibatkan ibu-ibu korban pernikahan anak, program ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka dan mengurangi risiko perceraian melalui pendekatan yang komprehensif dan terstruktur. Metode pelaksanaan dalam program pengabdian ini dilakukan melalui enam tahap, yang dapat dilihat pada diagram alir berikut.:



Gambar 1. Diagram Alir PKM

A. Identifikasi Masalah

Tahap pertama dalam pelaksanaan program adalah mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh ibu-ibu korban pernikahan anak. Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan analisis awal untuk mengetahui penyebab keinginan bercerai dan rendahnya kesejahteraan psikologis di kalangan mitra.

B. *Focus Group Discussion* (FGD)

Selanjutnya, dilakukan *Focus Group Discussion* (FGD) untuk menggali lebih dalam tentang pengalaman dan tantangan yang dihadapi oleh para ibu. FGD ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres dan masalah spesifik yang mereka alami, serta menciptakan ruang bagi mereka untuk berbagi pandangan dan mendengarkan satu sama lain.

C. *Pre-Test* dan Wawancara

Setelah FGD, dilakukan *pre-test* dan wawancara untuk mengumpulkan data awal mengenai kondisi psikologis peserta. *Pre-test* ini memberikan gambaran awal tentang tingkat kesejahteraan psikologis mereka dan membantu tim dalam memahami konteks masing-masing individu.

D. Konseling Individu dan Kelompok

Pada tahap ini, dilakukan konseling baik secara individu maupun kelompok. Konseling individu bertujuan untuk memahami lebih dalam kondisi psikologis masing-masing ibu, sementara konseling kelompok memberikan kesempatan bagi mereka untuk berbagi pengalaman dan mendukung satu sama lain dalam suasana yang saling mendukung.

E. Pelatihan dan Peningkatan *Well-Being*

Selanjutnya, program pelatihan dilaksanakan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis para ibu. Pelatihan ini mencakup teknik-teknik pengelolaan stres, komunikasi yang efektif, dan pengembangan keterampilan hidup, dengan tujuan untuk membantu mereka mengatasi tantangan sehari-hari dan meningkatkan ketahanan mental.

F. Evaluasi

Tahap terakhir adalah evaluasi, di mana tim pengabdian menilai efektivitas intervensi yang telah dilakukan. Evaluasi ini mencakup pengukuran perubahan dalam kesejahteraan psikologis, pengurangan tingkat stres, serta keinginan untuk bercerai. Hasil evaluasi akan digunakan untuk memperbaiki program di masa mendatang dan memberikan umpan balik kepada mitra.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan temuan pada pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang berfokus pada pencegahan perceraian ibu-ibu korban pemikahan anak melalui peningkatan kesejahteraan psikologis di Desa Tanammawang menunjukkan beberapa pencapaian yang signifikan. Berikut adalah ringkasan hasil yang diperoleh dari program pengabdian ini:

A. Peningkatan Kesejahteraan Psikologis

Intervensi yang diberikan melalui program konseling berbasis *mindful self-compassion* berhasil meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu-ibu yang terlibat. Setiap evaluasi dan proses dalam konseling menunjukkan adanya penurunan tingkat stres dan kecemasan yang dialami oleh para ibu. Banyak peserta melaporkan merasa lebih tenang, lebih mampu mengelola emosi, dan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan kehidupan rumah tangga.

Proses intervensi dimulai dengan identifikasi kebutuhan dan tantangan yang dihadapi oleh ibu-ibu korban pemikahan anak melalui FGD dan wawancara. Berdasarkan pemahaman ini, program konseling berbasis *mindful self-compassion* dirancang untuk membantu ibu-ibu mengatasi stres dan kecemasan yang mereka alami. Tahap pertama adalah penyampaian informasi mengenai teknik dan prinsip-prinsip dasar dari *mindful self-compassion* yang melibatkan kemampuan untuk menjadi sadar akan pikiran dan perasaan tanpa menilai atau menghindari mereka. Selanjutnya, sesi-sesi konseling individu dan kelompok diadakan untuk memberikan kesempatan kepada ibu-ibu untuk menerapkan konsep-konsep ini dalam konteks kehidupan mereka sehari-hari. Selama sesi-sesi ini, ibu-ibu didorong untuk mempraktikkan *self-compassion*, memahami dan menerima diri mereka sendiri dengan penuh kasih sayang, bahkan di tengah-tengah kesulitan.

Melalui latihan-latihan praktis dan refleksi bersama, peserta mulai memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan mampu mengembangkan pola pikir dan respons yang lebih adaptif terhadap stres dan kecemasan. Evaluasi dilakukan untuk melihat perubahan

dalam tingkat stres dan kecemasan, sementara umpan balik dari peserta membantu menyesuaikan dan meningkatkan program selama prosesnya. Hasilnya menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tingkat stres dan kecemasan, dengan peserta melaporkan perasaan lebih tenang, mampu mengelola emosi, dan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan kehidupan mereka (gambar 1-3).



Gambar 2. Pengabdian melakukan konseling individu



Gambar 3. Pengabdian melakukan konseling kelompok

B. Pengurangan Keinginan untuk Bercerai

Salah satu tujuan utama dari program ini adalah mengurangi keinginan untuk bercerai di kalangan ibu-ibu korban pernikahan anak. Hasil dari konseling individu dan kelompok menunjukkan penurunan yang signifikan dalam keinginan untuk mengajukan gugatan cerai. Ibu-ibu yang sebelumnya mempertimbangkan perceraian sebagai solusi mulai menemukan cara-cara baru untuk menyelesaikan konflik dalam pernikahan mereka melalui komunikasi yang lebih baik dan pengelolaan emosi yang efektif.



Gambar 4. Mitra menyampaikan perkembangan yang dialami pasca pelatihan

Selama proses pertemuan sebanyak 10 kali, mitra terus menerus memperlihatkan hasil yang baik dan perkembangan signifikan dalam mengurangi keinginan untuk bercerai di kalangan ibu-ibu korban pernikahan anak (gambar 4). Indikator utama dari perubahan ini adalah perubahan sikap dan tindakan mitra dalam menghadapi konflik dalam pernikahan mereka. Selama sesi-sesi konseling individu dan kelompok, ibu-ibu secara bertahap mulai memperlihatkan penurunan dalam mengajukan gugatan cerai sebagai solusi atas masalah yang mereka hadapi. Mereka mulai menunjukkan sikap yang lebih terbuka untuk mencari solusi alternatif dan menerapkan strategi komunikasi yang lebih efektif dengan pasangan mereka. Selain itu, ibu-ibu juga menunjukkan kemajuan dalam pengelolaan emosi, dimana mereka mulai mampu mengendalikan reaksi emosional mereka dan merespons konflik dengan lebih tenang dan rasional. Melalui proses ini, keinginan untuk bercerai di kalangan ibu-ibu mengalami penurunan yang signifikan, mencerminkan perubahan yang positif dalam pandangan mereka terhadap hubungan pernikahan dan kesediaan untuk berusaha memperbaiki hubungan tersebut.

C. Pengembangan Keterampilan Hidup dan Ketahanan Keluarga

Program ini juga berhasil mengembangkan keterampilan hidup yang penting bagi para ibu. Melalui sesi pelatihan yang terstruktur dan berkesinambungan, ibu-ibu memperoleh keterampilan dalam komunikasi positif, teknik relaksasi, dan metode parenting yang lebih baik. Keterampilan ini tidak hanya membantu dalam memperbaiki hubungan mereka dengan pasangan, tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka dalam mengasuh anak dan mengelola rumah tangga secara lebih efektif. Pelatihan ini dirancang untuk memberikan pengetahuan teoretis sekaligus praktik langsung, sehingga para ibu dapat menerapkan keterampilan yang baru mereka pelajari dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 5. Pelatihan komunikasi positif, teknik relaksasi, dan metode parenting

Selama 10 pertemuan, mitra berangsur-angsur dapat mengelola emosi mereka dengan lebih baik, yang tercermin dari catatan aktivitas harian (*daily activity*) yang mereka tuliskan (gambar 5-6). Setiap peserta diminta untuk mencatat perasaan, tantangan, dan keberhasilan mereka setiap hari, serta bagaimana mereka menggunakan keterampilan yang dipelajari dalam sesi pelatihan. Dari catatan tersebut, terlihat bahwa seiring waktu, para ibu semakin mampu mengidentifikasi dan mengelola emosi negatif seperti marah dan frustrasi. Mereka mulai menerapkan teknik-teknik relaksasi yang dipelajari, seperti pernapasan dalam dan meditasi singkat, untuk menenangkan diri mereka sebelum merespons situasi yang menegangkan.



Gambar 6. Mitra menyampaikan catatan *daily activity* mereka

Indikator lain dari peningkatan kemampuan pengelolaan emosi adalah perubahan dalam pola komunikasi dengan pasangan dan anak-anak. Pada awal program, banyak ibu yang melaporkan seringnya terjadi konflik verbal yang intens. Namun, melalui latihan komunikasi positif yang berfokus pada mendengarkan aktif dan ekspresi asertif, para ibu mulai melaporkan penurunan frekuensi dan intensitas konflik. Mereka merasa lebih mampu menyampaikan perasaan dan kebutuhan mereka tanpa memicu pertengkaran, yang berdampak positif pada dinamika keluarga secara keseluruhan.

Selain itu, metode parenting yang lebih baik juga berperan penting dalam peningkatan keterampilan hidup para ibu. Melalui pelatihan ini, para ibu belajar teknik-teknik parenting yang

mendukung perkembangan emosional anak, seperti memberikan pujian yang konstruktif dan menetapkan batasan dengan penuh kasih. Catatan harian menunjukkan bahwa ibu-ibu mulai melihat perubahan positif dalam perilaku anak-anak mereka, yang menjadi lebih kooperatif dan bahagia. Hal ini tidak hanya memperkuat hubungan ibu-anak tetapi juga menciptakan lingkungan rumah yang lebih harmonis dan mendukung. Program ini berhasil menciptakan perubahan signifikan dalam kehidupan para ibu. Dengan keterampilan komunikasi positif, teknik relaksasi, dan metode parenting yang lebih baik, para ibu merasa lebih percaya diri dan kompeten dalam menjalani peran mereka. Pengelolaan emosi yang lebih baik tidak hanya memperbaiki hubungan dengan pasangan dan anak-anak tetapi juga memberikan mereka ketenangan dan kesejahteraan psikologis yang lebih besar. Dampak positif ini tidak hanya dirasakan oleh individu tetapi juga oleh seluruh keluarga, menciptakan fondasi yang lebih kuat untuk kebahagiaan dan stabilitas jangka panjang.

IV. KESIMPULAN

Dengan peningkatan kesejahteraan psikologis dan keterampilan hidup, ketahanan keluarga para mitra juga mengalami peningkatan. Banyak keluarga yang sebelumnya berada di ambang perceraian mulai menunjukkan tanda-tanda pemulihan dan stabilitas. Hubungan antara suami dan istri menjadi lebih harmonis, dan lingkungan keluarga secara keseluruhan menjadi lebih positif dan mendukung. Sebagai dampak jangka panjang dari program ini, diharapkan adanya penurunan signifikan dalam kasus pernikahan anak dan perceraian di Desa Tanammawang. Kesadaran yang meningkat dan dukungan berkelanjutan dari program ini memberikan landasan yang kuat untuk perubahan sosial yang positif di komunitas tersebut. Dengan hasil-hasil yang dicapai ini, program pengabdian kepada masyarakat " PKM Peningkatan Kesejahteraan Psikologis dalam Mencegah Perceraian di Usia Anak" telah berhasil memberikan dampak positif yang nyata. Program ini tidak hanya membantu ibu-ibu korban pernikahan anak untuk menghadapi tantangan mereka dengan lebih baik, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan dan stabilitas keluarga di Desa Tanammawang secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kemendikbudristek, khususnya Direktorat Belmawa, atas dukungan finansial yang telah diberikan dalam pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini, karena tanpa dukungan ini, program yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu-ibu korban pernikahan anak di Desa Tanammawang tidak akan dapat terlaksana dengan baik. Selain itu, kami juga menyampaikan

apresiasi kepada Universitas Negeri Makassar yang telah menyediakan fasilitas pelatihan dan workshop yang sangat mendukung kelancaran program ini. Kami berterima kasih kepada pimpinan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan dukungan dan dorongan selama proses pelaksanaan program ini, serta kepada dosen pembimbing dan seluruh tim yang telah bekerja keras dan berkomitmen untuk mencapai tujuan program ini. Kerjasama dan dedikasi semua pihak telah memberikan kontribusi signifikan dalam kesuksesan program PkM ini, dan kami berharap hasil dari program ini dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat serta berlanjut di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, N. (2023). Pemodelan Spatial Autoregressive (SAR-X) pada Perkawinan Usia Anak di Indonesia. *Jurnal Riset Statistika*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.29313/jrs.v3i1.1643>
- Fitriani, A. D., & Wati, E. E. (2024). Pernikahan Dini: Tinjauan Problematika, Perspektif Islam, dan Solusi Peretasannya. *The JTE: Journal of Thought and Education*, 1(1), 38–56.
- Fitriani, D., Maulana, I., Sanjaya, I. N., & Ramdani, D. D. (2024). Pencegahan Pernikahan Dini (Studi Kasus: SMK Kesehatan Desa Teros Kecamatan Labuhan Haji, Kabupaten Lombok Timur). *Jurnal ETAM*, 4(2), 1–9.
- Indawati, Y., Said, S. U., & Ismaniyah, M. R. (2024). Faktor dan Dampak Pernikahan Dini Dalam Perspektif Undang-Undang Perkawinan. *Indonesian Journal of Social Sciences and Humanities*, 4(1), 80–91.
- Januari, N. (2023). Menggali Akar Masalah: Analisis Kasus Perceraian di Indonesia. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 3(3), 120–130. <https://doi.org/10.37481/jmh.v3i3.613>
- Jaya, M, U., & Saputera, A. R. A. (2024). Optimalisasi Mediasi Berbasis Pendekatan Restoratif dalam Mengurangi Angka Perceraian. *Jurnal Al-Himayah*, 8(1), 90–106.
- Lekatompessy, E. I., Lasaiba, M. A., & Manakane, S. E. (2022). Kajian Pernikahan Dini Pada Generasi Zaman Sekarang di Negeri Latuhalat, Kecamatan Nusaniwe, Kota Ambon. *Jurnal Pendidikan Geografi Unpatti*, 1(1), 60–68. <https://doi.org/10.30598/jpguvolliss1pp60-68>
- López-del-Hoyo, Y., Collado-Navarro, C., Pérez-Aranda, A., García-Campayo, J., López-Montoyo, A., Feliu-Soler, A., Luciano, J. V., & Montero-Marin, J. (2022). Assessing mindfulness and self-compassion facets as mediators of change in patients with depressive, anxious and adjustment disorders: Secondary data analysis of a randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 24, 171–178. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.05.007>
- Mamulaty, K., Leuwol, F. S., & Riry, R. B. (2024). Analisis Pengaruh Sosial Ekonomi Terhadap Pernikahan Dini di Desa Pohon Batu Kecamatan Waesama Kabupaten Buru Selatan. *Jurnal*

- Pendidikan Geografi UNPATTI*, 3(2), 200–209.
<https://doi.org/https://doi.org/10.30598/jpguvol3iss2pp199-209>
- Putra, D., Hasibuan, Z., & Linur, R. (2023). Pengaruh Pernikahan di Bawah Umur Terhadap Tingkat Perceraian: Studi Kasus Desa Mompang Julu Kabupaten Mandailing Natal. *Taqnin : Jurnal Syariah Dan Hukum*, 5(2), 127–141.
<https://doi.org/10.29303/iccsproceeding.v2i1.76>
- Sihombing, H. P., & Cutmetia, C. (2024). Analisis subjective well-being pada pasangan yang menikah pada usia dini. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 670–680.
<https://doi.org/https://doi.org/10.29210/1202424419>
- Triadhari, I., Afridah, M., & Salsabila, H. H. (2023). Dampak Psikologis Pernikahan Dini (Studi Kasus di KUA Kecamatan Kejaksaan Kota Cirebon). *Spiritualita*, 7(2), 89–100.
<https://doi.org/10.30762/spiritualita.v7i2.1328>
- Verdes-Montenegro-atalaya, J. C., Pérula-De Torres, L. Á., Lietor-Villajos, N., Bartolomé-Moreno, C., Moreno-Martos, H., Rodríguez, L. A., Grande-Grande, T., Pardo-Hernández, R., León-Del-barco, B., Santamaría-Peláez, M., Mínguez, L. A., González-Santos, J., Soto-Cámara, R., & González-Bernal, J. J. (2021). Effectiveness of a mindfulness and self-compassion standard training program versus an abbreviated training program on stress in tutors and resident intern specialists of family and community medicine and nursing in Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 1–16.
<https://doi.org/10.3390/ijerph181910230>
- Volkaert, B., Verbeken, S., Debeuf, T., Michels, N., & Braet, C. (2022). Training Self-compassion: Exploring the Effects on Adolescents' Physiological and Self-reported Stress Responses. *Mindfulness*, 13(4), 897–907. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01838-2>
- 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>