

**LAPORAN**  
**PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT INTERNAL DOSEN**



**PENANGGULANGAN ANGKA PERNIKAHAN DINI MELALUI**  
**PENDEKATAN PSIKOLOGI PADA USIA REMAJA**

**Tim Pengusul:**

**Ana Kumalasari, S.A.P., M.A.P**

**Junadi, S.Sos., M.Si**

**Yuniana Nurlaili**

**Yulva Ramadhani**

*Dibiayai oleh:*

*Universitas Bojonegoro*

*Periode 1 Tahun Anggaran 2025/2026*

Nomor Kontrak : 012/ LPPM-PENGMAS/ UB/ XI/ 2025

**UNIVERSITAS BOJONEGORO**

**2026**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**PROPOSAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT PENDANAAN**  
**PERGURUAN TINGGI**

- 1. Judul Pengabdian** : Penanggulangan Angka Pernikahan Dini Melalui Pendekatan Psikologi pada Usia Remaja
- 2. Ketua**
- a. Nama Peneliti : Ana Kumalasari, S.A.P., M.A.P
  - b. NIDN : 0720089402
  - c. Program Studi : Ilmu Administrasi Publik
  - d. E-mail : anakumala30@gmail.com
  - e. Bidang Keilmuan : Sosial Humaniora
- 3. Anggota 1**
- a. Nama Dosen : Junadi, S.Sos., M.Si
  - b. NIDN : 0706036901
  - c. Program Studi : Ilmu Administrasi Publik
  - d. E-mail :
  - e. Bidang Keilmuan : Sosial Humaniora
- Anggota 2**
- a. Nama (Mahasiswa) : Yuniana Nurlaili
  - b. NIM : 23632011130
  - c. Program Studi : Ilmu Administrasi Publik
  - d. E-mail : yuniananurlaili25@gmail.com
  - e. Bidang Keilmuan : Sosial Humaniora
- Anggota 3**
- a. Nama (Mahasiswa) : Yulva Armadhani
  - b. NIM : 23632011129
  - c. Program Studi : Ilmu Administrasi Publik
  - d. E-mail :
  - e. Bidang Keilmuan : Sosial Humaniora
- 4. Jangka Waktu Pengabdian** : 6 Bulan
- 5. Lokasi Pengabdian** : MA AL-ABROR SUKOSEWU
- 6. Dana Diusulkan** : Rp. 2.000.000

Bojonegoro, 23 Februari 2026

**Mengetahui**

Ketua LPPM Universitas Bojonegoro

Pengusul,

**Laily Agustina Rahmawati, S.Si., M.Sc.**  
NIDN 07 2108 8601

**Ana Kumalasari, S.A.P., M.A.P**  
NIDN. 0720089402

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan Bismillahirrahmanirrahim, tim pengabdian mengucapkan puji syukur alhamdulillah kepada Allah SWT atas nikmat kesehatan dan kesempatan hingga tim pengabdian dapat menyelesaikan laporan pengabdian yang berjudul : Penanggulangan Angka Pernikahan Dini Melalui Pendekatan Psikologi pada Usia Remaja. Shalawat beriring salam tim pengabdian hadiahkan untuk Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan suri tauladan dan pengajaran, sehingga terbukalah berbagai hikmah ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi umat manusia. Penulisan proposal pengabdian ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat Tri Darma Perguruan Tinggi dalam konteks pengabdian masyarakat.

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	iv
RINGKASAN.....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1    Isu dan Fokus Pengabdian .....	1
1.2    Lokasi Pendampingan.....	3
1.3    Keterkaitan Hasil Penelitian Yang Sudah Dilakukan.....	3
BAB II SOLUSI PERMASALAHAN.....	5
2.1    Solusi Permasalahan Pendampingan .....	5
2.2    Riset Terdahulu dan Teori Yang Relevan.....	6
BAB III METODE PELAKSANAAN .....	7
3.1    Teknik Pendampingan .....	7
3.2    Strategi Yang Digunakan.....	7
3.3    Tahapan Kegiatan.....	8
BAB IV KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI.....	10
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	10
5.1    Hasil Pendampingan .....	11
5.2    Pembahasan .....	11
BAB VI PENUTUP .....	16
6.1    Kesimpulan.....	16
6.2    Saran.....	16
DAFTAR PUSTAKA .....	18
LAMPIRAN.....	18

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.2 1 Target Capaian .....	14
----------------------------------	----

## **DAFTAR GAMBAR**

Tabel 5.1.1	Pemberian Kuisisioner Pre Test.....	11
Tabel 5.1.2	Pemberian Materi Self Awareness .....	12
Tabel 5.1.3	Pemberian Materi Regulasi emosi .....	13
Tabel 5.1.4	Pemberian Kuisisioner Post Test.....	13

## RINGKASAN

Pernikahan dini merupakan salah satu permasalahan sosial yang masih sering terjadi di berbagai daerah, termasuk Kabupaten Bojonegoro. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada kesehatan reproduksi, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis, pendidikan, serta masa depan remaja. Rendahnya literasi psikologis, minimnya kesadaran diri, kurangnya pengendalian emosi, serta pengaruh lingkungan sosial menjadi faktor yang mendorong remaja untuk mengambil keputusan menikah pada usia yang belum matang. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan adanya program pendampingan psikologis yang komprehensif untuk menekan kecenderungan pernikahan dini khususnya di lingkungan sekolah. Program pengabdian ini akan dilaksanakan di MA Al-Abror Sukosewu dengan fokus pada peningkatan kapasitas psikologis remaja melalui pendekatan psikologi terapan. Pendampingan dilakukan melalui pelatihan *self-awareness*, dan *emotional regulation*. Kegiatan dilaksanakan menggunakan metode interaktif seperti pemberian materi, diskusi kelompok terarah, simulasi kasus, sehingga siswa dapat memahami dan mempraktikkan keterampilan psikologis secara langsung. Guru BK dan wali kelas juga dilibatkan dalam pelatihan singkat agar mereka mampu melanjutkan pendampingan secara mandiri setelah program selesai. Metode pelaksanaan disusun secara sistematis mulai dari asesmen awal, pemberian materi inti, konseling ringan, hingga evaluasi akhir. Dengan pendekatan yang terarah dan berbasis kebutuhan, program ini diharapkan dapat menghasilkan perubahan pola pikir siswa, memperkuat ketahanan psikologis remaja, serta memberikan kontribusi nyata dalam upaya pencegahan pernikahan dini secara berkelanjutan di lingkungan MA Al-Abror Sukosewu. Rencana luaran program meliputi peningkatan pengetahuan siswa mengenai risiko pernikahan dini, penguatan kapasitas pendampingan di sekolah, tersusunnya serta publikasi ilmiah pengabdian pada jurnal nasional terakreditasi sinta 4, yaitu ABDIMAS GALUH.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Isu dan Fokus Pengabdian**

Pernikahan dini masih menjadi salah satu permasalahan sosial yang cukup kompleks di Bojonegoro. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun-tahun terakhir, Bojonegoro menempati peringkat tertinggi ke-6 di Jawa Timur untuk angka pernikahan dini. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada aspek kesehatan reproduksi, tetapi juga pada kualitas pendidikan, ekonomi, serta perkembangan psikologis remaja. Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019 sebagai perubahan atas Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan telah menetapkan batas minimal usia menikah bagi laki-laki dan perempuan adalah 19 tahun. Namun, implementasi aturan tersebut masih menghadapi berbagai kendala di lapangan, terutama di wilayah pedesaan, akibat rendahnya kesadaran masyarakat dan kuatnya pengaruh budaya serta faktor ekonomi.

Salah satu faktor utama penyebab terjadinya pernikahan dini adalah rendahnya tingkat literasi psikologis, kesehatan dan kesadaran diri di kalangan remaja. Banyak di antara mereka yang belum memahami pentingnya kematangan emosional, kestabilan mental, Kesehatan fisik, dan kesiapan sosial dalam membangun hubungan jangka panjang. Di sisi lain, tekanan sosial, faktor ekonomi, serta pengaruh lingkungan yang masih menganggap pernikahan sebagai solusi terhadap persoalan sosial tertentu turut memperparah situasi ini. Pendekatan psikologi menjadi penting karena mampu menyentuh aspek internal remaja, seperti pengendalian diri, manajemen emosi, serta penguatan nilai dan orientasi masa depan.

Menurut WHO, sangat penting menjaga Kesehatan terutama pada usia remaja. Dikarenakan impact yang ditimbulkan akan terjadi dalam jangka waktu panjang nantinya. Adapun kelompok usia remaja menurut WHO (Who, n.d.) adalah berkisar 10-19 tahun, sehingga sekolah dengan level SMA/ MA bisa menjadi target tim pengmas dalam kategori ideal. Dalam hal ini, MA Al-Abror

Sukosewu, sebagai salah satu lembaga pendidikan Madrasah Aliyah di Kabupaten Bojonegoro, menjadi lokasi yang strategis untuk pelaksanaan program pengabdian ini. Sekolah ini memiliki jumlah siswa yang cukup besar dengan latar belakang sosial ekonomi yang beragam. Berdasarkan hasil observasi awal dan ditemukan adanya indikasi sebagian siswa memiliki persepsi yang permisif terhadap pernikahan dini. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pendampingan psikologis yang dapat membantu remaja mengenal diri, mengelola tekanan sosial, serta memahami konsekuensi psikologis dan sosial dari keputusan menikah di usia muda.

Program pengabdian masyarakat ini dirancang dengan menggunakan pendekatan psikologi terapan, yang menitikberatkan pada pemberdayaan individu melalui peningkatan kesadaran diri (self-awareness), penguatan kepercayaan diri (self-efficacy), serta kemampuan berpikir kritis dalam pengambilan keputusan. Metode yang digunakan meliputi pelatihan interaktif, diskusi kelompok terarah (focus group discussion), serta simulasi kasus yang melibatkan siswa dan guru pembimbing. Pendekatan ini diharapkan tidak hanya memberikan pemahaman teoritis, tetapi juga membentuk keterampilan praktis dalam mengelola emosi dan mengembangkan orientasi hidup positif pada remaja.

Secara akademik, kegiatan ini relevan dengan pengembangan ilmu sosial dan administrasi publik yang berfokus pada peningkatan kualitas sumber daya manusia melalui intervensi sosial berbasis psikologi. Selain itu, program ini mendukung agenda nasional dalam mencapai Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), khususnya tujuan ke-3 tentang kesehatan dan kesejahteraan, serta tujuan ke-5 tentang kesetaraan gender. Dengan mengintegrasikan aspek psikologis dan pendidikan, kegiatan ini juga diharapkan dapat memperkuat peran lembaga pendidikan dalam mencegah pernikahan dini melalui kebijakan bimbingan konseling yang lebih adaptif dan kontekstual.

Tujuan utama dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi dan pendampingan psikologis bagi remaja dalam memahami pentingnya

kematangan emosional sebelum menikah, meningkatkan kesadaran terhadap risiko sosial dan kesehatan dari pernikahan dini, serta mendorong kolaborasi antara pihak sekolah, guru, dan orang tua dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan remaja secara sehat. Selain itu, kegiatan ini juga akan menghasilkan luaran berupa modul bimbingan psikologis dan publikasi ilmiah yang dapat dijadikan referensi bagi sekolah lain dalam mengimplementasikan program serupa. Dengan demikian, pengabdian ini diharapkan mampu menjadi model intervensi berbasis psikologi yang efektif dalam menekan angka pernikahan dini di kalangan remaja.

Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi alternatif solusi preventif dalam menekan angka pernikahan dini di kalangan remaja melalui pendekatan edukatif yang komunikatif dan menyenangkan. Melalui kegiatan interaktif seperti diskusi, refleksi, serta permainan edukatif, peserta didorong untuk membangun pola pikir kritis, menghargai diri sendiri, dan memahami pentingnya kesiapan emosional, mental, serta sosial sebelum memutuskan untuk menikah.

## **1.2 Lokasi Pendampingan**

Lokasi pengabdian berada di Sekolah MA Al Abror Sukosewu. Dimana hasil survei yang menunjukkan adanya indikasi beberapa siswa yang punya sudut pandang permisif tentang pernikahan dini tanpa disertai tingkat kesadaran dan pengetahuan yang cukup terkait sebab dan akibat dari pernikahan dini itu sendiri. Temuan ini memberikan dasar yang kuat untuk melaksanakan pengabdian masyarakat sehingga program kerja pengabdian masyarakat di Sekolah MA AL-Abror dapat diarahkan dengan lebih efisien.

## **1.3 Keterkaitan Hasil Penelitian Yang Sudah Dilakukan**

Landasan Program pengabdian kepada masyarakat ini dirancang berdasarkan berbagai hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa pernikahan dini merupakan persoalan multidimensional yang dapat diintervensi melalui pendekatan psikologis dan edukatif. Penelitian yang dilakukan oleh (Inovasi & Ips, 2025) menjelaskan bahwa rendahnya kesadaran diri dan kontrol emosi menjadi faktor internal utama yang mendorong remaja untuk menikah di usia muda. Sementara itu, studi oleh (Dini et al.,

2025) menegaskan bahwa intervensi psikologi melalui konseling kelompok dan pelatihan life skills terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan remaja untuk menunda keputusan pernikahan serta mengembangkan rencana hidup jangka panjang yang lebih realistis.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh (Nurhanah et al., n.d.) menemukan bahwa pemberian edukasi psikologis berbasis sekolah mampu menurunkan niat pernikahan dini pada kelompok siswa yang mendapatkan pelatihan intensif mengenai self-awareness, komunikasi asertif, dan pengendalian emosi. Temuan tersebut memperkuat argumentasi bahwa pendekatan psikologi pendidikan dapat menjadi strategi pencegahan yang efektif ketika dikombinasikan dengan dukungan lingkungan sekolah dan keluarga. Oleh karena itu, pengabdian ini mengadopsi metode serupa dengan menyesuaikan konteks lokal di MA Al-Abror Sukosewu agar hasilnya lebih relevan dan berkelanjutan.

Selain penelitian terkait remaja, beberapa studi sosial juga menunjukkan bahwa faktor struktural seperti kemiskinan dan norma sosial turut memperkuat kecenderungan pernikahan dini. Namun, penelitian-penelitian tersebut juga menekankan pentingnya intervensi psikologis untuk memperkuat daya tahan (resilience) individu remaja dalam menghadapi tekanan sosial dan ekonomi. Dengan demikian, upaya edukasi psikologis yang akan dilakukan melalui program ini tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif, dengan menanamkan nilai-nilai kesadaran diri, tanggung jawab pribadi, serta pengembangan aspirasi masa depan.

## **BAB II**

### **SOLUSI PERMASALAHAN**

#### **2.1 Solusi Permasalahan Pendampingan**

Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan pihak sekolah MA Al-Abror Sukosewu, permasalahan utama yang dihadapi mitra adalah masih rendahnya kesadaran remaja terhadap pentingnya kematangan emosional dan kesiapan psikologis sebelum memasuki jenjang pernikahan. Sebagian siswa memiliki persepsi yang keliru bahwa pernikahan dapat menjadi jalan keluar dari tekanan ekonomi atau masalah sosial yang dihadapi keluarga. Selain itu, minimnya kegiatan edukatif yang berorientasi pada pengembangan karakter dan kesejahteraan psikologis remaja turut memperbesar risiko munculnya keputusan pernikahan dini. Oleh karena itu, diperlukan intervensi sistematis yang dapat memberikan pemahaman mendalam dan membangun kapasitas psikologis remaja agar mampu menolak dorongan sosial yang tidak rasional.

Solusi yang ditawarkan melalui kegiatan pengabdian ini adalah terdiri dari 2 tahapan kegiatan berikut yaitu :

- a. Penyampaian materi terkait pendekatan psikologi dengan materi pendampingan remaja sadar diri (Self-Awareness). Tujuan dari materi ini adalah untuk meningkatkan kesadaran remaja dalam mengenali potensi diri, memahami emosi, serta mengembangkan kemampuan berpikir kritis terhadap keputusan hidup.
- b. Emotional Regulation Simple Training, dimana program ini dirancang untuk dilakukan melalui serangkaian kegiatan seperti pelatihan interaktif, simulasi kasus, refleksi kelompok, dan konseling ringan berbasis diskusi. Tujuan utamanya adalah agar remaja dapat membangun kesadaran psikologis dan sosial yang kuat sebagai dasar pengambilan keputusan, termasuk dalam hal perencanaan masa depan dan pernikahan.

Dalam konteks sekolah, solusi ini juga melibatkan peran aktif guru bimbingan konseling dan wali kelas sebagai mitra pendamping dalam kegiatan. Guru juga akan ikut hadir dalam penyampaian dua materi ini bersama siswa. Agar

nanti pengetahuan yang didapatkan oleh siswa dan guru sinkron satu sama lain, sehingga, penerapannya untuk jangka waktu panjang juga lebih signifikan.

## **2.2 Riset Terdahulu dan Teori Yang Relevan**

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pernikahan dini berkaitan erat dengan faktor psikologis, sosial, dan ekonomi yang mempengaruhi pola pikir serta perilaku remaja. Penelitian oleh (Irbach et al., 2024) menemukan bahwa rendahnya kemampuan remaja dalam mengelola emosi dan tekanan sosial berkontribusi signifikan terhadap kecenderungan mengambil keputusan menikah di usia dini. Temuan ini diperkuat oleh studi (Pelayanan et al., 2019) yang menjelaskan bahwa intervensi berbasis psikologi, seperti pelatihan self-awareness dan konseling kelompok, mampu menurunkan niat remaja untuk menikah sebelum usia 19 tahun melalui peningkatan kemampuan pengenalan diri dan pengendalian impuls.

Pendekatan edukatif yang dikombinasikan dengan konseling terbukti lebih efektif dibandingkan ceramah satu arah, karena menciptakan ruang dialog yang mendorong partisipasi aktif remaja. Secara teoritis, program pengabdian ini didasarkan pada beberapa teori psikologi perkembangan remaja. Pertama, teori Self-Awareness (Kesadaran Diri) (Antonopoulou, 2024) yang menekankan pentingnya kemampuan remaja memahami perasaan, nilai, dan tujuan hidup sebagai landasan dalam mengambil keputusan. Kedua, teori Emotional Regulation (Pengaturan Emosi) dari (Gross & Gross, 2015) yang menjelaskan bahwa kemampuan mengelola emosi berperan besar dalam menahan dorongan spontan yang dapat memicu keputusan tidak rasional, termasuk keputusan menikah dini. Ketiga, teori Decision-Making Development (Perkembangan Pengambilan Keputusan) yang dikemukakan oleh (Icenogle et al., 2019), menjelaskan bahwa remaja cenderung mengambil keputusan berdasarkan tekanan sosial dan pencarian identitas, sehingga diperlukan intervensi yang memperkuat kemampuan berpikir kritis dan logis.

## **BAB III**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **3.1 Teknik Pendampingan**

Teknik pendampingan yang digunakan dalam program ini dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kapasitas psikologis remaja melalui pendekatan edukatif dan partisipatif. Pendampingan dilaksanakan menggunakan pendekatan Student-Centered Learning (SCL), di mana siswa dilibatkan sebagai subjek aktif dalam proses kegiatan. Teknik ini meliputi pengisian kuisioner pre test, pemberian materi oleh Psikolog, dan diskusi kelompok, sehingga peserta tidak hanya menerima materi, tetapi juga mempraktikkan keterampilan psikologis secara langsung. Pendekatan partisipatif ini diharapkan dapat membantu remaja menginternalisasi nilai dan konsep yang dipelajari, terutama terkait kesiapan psikologis dan risiko pernikahan dini.

Selama pendampingan, fasilitator akan menerapkan teknik konseling dasar seperti active listening, empathic communication, dan guiding questions untuk mendorong siswa mengekspresikan pandangan, pengalaman, serta tekanan sosial yang mereka rasakan. Selain siswa, kegiatan ini juga akan melibatkan guru Bimbingan Konseling agar guru memiliki kompetensi dasar untuk melanjutkan pendampingan secara mandiri. Dengan teknik ini, keberlanjutan program pasca-kegiatan dapat terjaga dan pihak sekolah memiliki alat intervensi yang lebih efektif.

#### **3.2 Strategi Yang Digunakan**

Strategi yang digunakan bersifat holistik dengan menggabungkan pendekatan psikologi pendidikan, metode pembelajaran partisipatif, serta penguatan kapasitas sekolah agar intervensi dapat berlangsung secara mandiri setelah program berakhir. Adapun strategi yang digunakan adalah sebagai berikut:

- Strategi preventif: Mengajak diterapkan dengan memberikan edukasi sistematis mengenai risiko pernikahan dini serta dampaknya terhadap

kesehatan, pendidikan, dan masa depan remaja. Strategi ini dilaksanakan melalui penyusunan materi edukasi berbasis psikologi yang mudah dipahami siswa, serta pemutaran video edukatif yang menggambarkan dampak nyata dari pernikahan dini. Pendekatan ini diarahkan untuk membangun pemahaman awal dan meningkatkan kesadaran remaja sebelum mereka terpapar tekanan sosial yang memicu keputusan menikah di usia dini.

- **Strategi kolaboratif:** diterapkan dengan melibatkan guru BK, wali kelas, dan pihak sekolah sebagai mitra utama dalam pelaksanaan program. Melalui workshop penguatan kapasitas guru dan penyusunan modul pendampingan, strategi ini memastikan bahwa sekolah memiliki kemampuan untuk melanjutkan upaya pencegahan pernikahan dini setelah kegiatan pengabdian selesai. Strategi kolaboratif ini juga mencakup koordinasi dengan orang tua melalui sesi dialog singkat mengenai pentingnya pendampingan psikologis dalam mendukung perkembangan remaja.

### 3.3 Tahapan Kegiatan

Tahapan kegiatan dirancang untuk bisa melengkapi, mulai dari persiapan, pre test, pelaksanaan intervensi psikologis, hingga evaluasi akhir (post test) yang melibatkan siswa, guru, dan pihak sekolah. Adapun tahapan kegiatan yang akan dilakukan adalah sebagai berikut.. Adapun tahapan kegiatan tersebut adalah sebagai berikut:

1. **Tahap Persiapan :** Tahap awal dimulai dengan melakukan koordinasi resmi bersama pihak MA Al-Abror Sukosewu untuk menyampaikan tujuan program, ruang lingkup kegiatan, serta kebutuhan teknis yang diperlukan. Pada tahap ini, tim pengabdian juga melakukan penyusunan jadwal kegiatan, penyelarasan materi pendampingan dengan pihak sekolah, serta pembentukan tim pelaksana internal yang terdiri dari fasilitator, pengamat kegiatan, dan tim dokumentasi. Selain itu, tahap ini juga mencakup penyiapan bahan pelatihan, instrumen asesmen awal, serta modul pendukung yang akan digunakan selama proses pendampingan.

- 2. Tahap asesmen awal dan identifikasi kebutuhan (pre test) :** Pada tahap ini dilakukan asesmen sederhana kepada siswa untuk memetakan tingkat pemahaman mereka mengenai pernikahan dini, tingkat kesadaran diri, kemampuan pengaturan emosi, serta faktor internal maupun eksternal yang berpotensi mendorong mereka untuk menikah dini. Asesmen dilakukan melalui kuesioner singkat, observasi, dan diskusi kelompok kecil. Hasil asesmen menjadi dasar dalam menentukan penekanan materi yang paling relevan dan sesuai dengan kebutuhan psikologis remaja di sekolah tersebut.
- 3. Tahap pelaksanaan pemberian materi psikologi :** Tahap inti kegiatan ini meliputi pelaksanaan sesi pelatihan psikologi terapan yang terdiri dari tiga modul utama: (1) pelatihan kesadaran diri (self-awareness training), (2) pengaturan emosi (emotional regulation). Setiap modul disampaikan melalui metode interaktif seperti diskusi kelompok, role-play, simulasi kasus, dan refleksi diri. Pada tahap ini, siswa diarahkan untuk mempraktikkan keterampilan psikologis yang relevan dengan situasi kehidupan mereka, terutama dalam menghadapi tekanan teman sebaya dan lingkungan keluarga.
- 4. Tahap evaluasi akhir (Post test) :** Evaluasi akhir dilakukan untuk mengukur efektivitas program, baik dari sisi pengetahuan maupun perubahan sikap siswa terkait pernikahan dini. Evaluasi melibatkan kuesioner pasca-kegiatan, diskusi kelompok reflektif, dan wawancara singkat dengan guru BK. Seluruh hasil evaluasi kemudian dianalisis dan menjadi dasar penyusunan laporan akhir pengabdian.

## **BAB IV**

### **KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI**

Universitas Bojonegoro berperan sebagai donatur utama dalam fasilitasi pengabdian ini. Universitas Bojonegoro menyediakan fasilitas bagi dosen dan mahasiswa untuk berkolaborasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat setiap semester. Dengan demikian, Universitas Bojonegoro terlibat secara aktif dalam berbagai kegiatan penelitian dan pengabdian di setiap semester. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Bojonegoro bertanggung jawab penuh atas pengelolaan program penelitian dan pengabdian ini.

LPPM mengarahkan dosen dan mahasiswa untuk berkolaborasi dalam penelitian dan pengabdian masyarakat yang sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan, serta disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat desa setempat. Dengan demikian, hasil dari pengabdian yang dilaksanakan dapat menjadi output yang baik dan tepat sasaran untuk menyelesaikan sejumlah persoalan dalam masyarakat.

## **BAB V**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **5.1 Hasil Pendampingan**

Adapun Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di MA Al-Abror Sukosewu dengan sasaran utama siswa tingkat Madrasah Aliyah serta melibatkan guru Bimbingan Konseling dan wali kelas sebagai mitra pendamping. Program pendampingan dilaksanakan melalui beberapa tahapan utama, yaitu tahap persiapan, asesmen awal (pre-test), pelaksanaan pelatihan psikologi, serta evaluasi akhir (post-test).



Gambar 5.1.1 Pengisian Kuisisioner pre test

Pada tahap asesmen awal, siswa diberikan kuisisioner sederhana untuk mengukur tingkat pemahaman awal terkait pernikahan dini, kesadaran diri (self-awareness), serta kemampuan pengelolaan emosi (emotional regulation). Hasil asesmen awal menunjukkan bahwa sebagian siswa masih memiliki pemahaman yang terbatas terkait dampak psikologis, sosial, dan pendidikan dari pernikahan dini. Selain itu, ditemukan bahwa beberapa siswa masih memandang pernikahan

sebagai solusi alternatif terhadap tekanan sosial maupun kondisi ekonomi keluarga, tanpa mempertimbangkan kesiapan psikologis dan konsekuensi jangka panjang.

Tahap selanjutnya adalah pemberian materi psikologi remaja yang terdiri dari dua materi utama, yaitu tentang *self-awareness* dan *emotional regulation*. Pelatihan *self-awareness* difokuskan pada peningkatan kemampuan siswa dalam mengenali potensi diri, memahami emosi, serta membangun orientasi masa depan yang positif. Kegiatan dilakukan melalui metode interaktif seperti refleksi diri, diskusi kelompok, serta simulasi kasus. Siswa diajak untuk mengidentifikasi tujuan hidup, nilai pribadi, serta faktor-faktor yang memengaruhi keputusan penting dalam kehidupan mereka.



Gambar 5.1.2 Pemberian materi *self awareness*

Pemberian materi *emotional regulation* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi, khususnya dalam menghadapi tekanan sosial dan pengaruh lingkungan. Dalam sesi ini, siswa dilatih untuk mengenali emosi yang muncul, memahami penyebabnya, serta menerapkan teknik pengendalian emosi secara konstruktif. Kegiatan ini dilaksanakan melalui simulasi situasi nyata, role-play, dan diskusi kelompok, sehingga siswa dapat mempraktikkan keterampilan pengelolaan emosi secara langsung.



Gambar 5.1.3 Pemberian materi tahap *emotion regulation*

Selain siswa, guru Bimbingan Konseling dan wali kelas juga dilibatkan dalam kegiatan ini untuk memperkuat keberlanjutan program. Guru diberikan pemahaman mengenai teknik dasar komunikasi empatik, pendampingan psikologis sederhana, serta pemanfaatan modul pendampingan sebagai alat intervensi lanjutan di lingkungan sekolah.



Gambar 5.1.4 Pengisian Kuisisioner post test

Pada tahap evaluasi akhir (post-test), dilakukan pengukuran ulang terhadap tingkat pemahaman dan kesiapan psikologis siswa. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai risiko pernikahan dini, pentingnya kesiapan psikologis sebelum menikah, serta kemampuan dalam mengenali dan mengelola emosi. Selain itu, siswa menunjukkan perubahan sikap yang lebih positif terhadap perencanaan masa depan, khususnya dalam hal pendidikan dan pengembangan diri sebelum mempertimbangkan pernikahan.

Secara umum, kegiatan pendampingan ini berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari siswa maupun pihak sekolah. Siswa menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi selama kegiatan berlangsung, serta antusias dalam mengikuti diskusi dan simulasi yang diberikan. Guru dan pihak sekolah juga menyatakan bahwa program ini memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan kesadaran dan kesiapan psikologis siswa.

## 5.2 Pembahasan

Program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran psikologis remaja sebagai upaya preventif dalam menekan angka pernikahan dini melalui pendekatan psikologi. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, terdapat beberapa capaian penting yang menunjukkan efektivitas program dalam meningkatkan kapasitas psikologis siswa dan sekolah.

Tabel 4.2 1 Target Capaian

Aspek target	Uraian target capaian	Indikator keberhasilan
Peningkatan Pengetahuan Siswa	Meningkatnya pemahaman siswa tentang risiko pernikahan dini dan pentingnya kematangan psikologis.	Terjadi peningkatan skor asesmen awal-akhir terkait pengetahuan pernikahan dini, self-awareness, dan regulasi emosi.
Keterampilan Psikologis Remaja	Siswa mampu mengelola emosi, mengenali diri, dan membuat keputusan bertanggung jawab.	Siswa mampu mengidentifikasi emosi, menyusun tujuan masa depan, dan menunjukkan kemampuan problem-solving melalui simulasi kasus.
Peningkatan Kapasitas Guru BK dan Wali Kelas	Guru mampu menerapkan teknik pendampingan psikologis dasar dan menggunakan modul program.	Guru menunjukkan penerapan komunikasi empatik, memiliki pemahaman modul, dan melanjutkan pendampingan pasca-program.

Pertama, peningkatan pengetahuan siswa mengenai pernikahan dini merupakan salah satu capaian utama dari kegiatan ini. Hasil perbandingan antara

asesmen awal dan evaluasi akhir menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terkait risiko pernikahan dini, baik dari aspek psikologis, pendidikan, maupun sosial. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian siswa masih memiliki persepsi yang kurang tepat mengenai kesiapan menikah, namun setelah mengikuti pelatihan, siswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya kematangan emosional dan kesiapan mental sebelum mengambil keputusan menikah. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis psikologi efektif dalam meningkatkan literasi psikologis remaja.

Kedua, kegiatan ini berhasil meningkatkan keterampilan psikologis remaja, khususnya dalam aspek self-awareness dan emotional regulation. Siswa menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengenali emosi, memahami diri sendiri, serta mempertimbangkan konsekuensi dari setiap keputusan yang diambil. Melalui simulasi kasus dan refleksi diri, siswa belajar untuk mengembangkan pola pikir yang lebih rasional dan bertanggung jawab dalam menghadapi tekanan sosial. Temuan ini sejalan dengan teori self-awareness yang menyatakan bahwa kesadaran diri merupakan faktor penting dalam pengambilan keputusan yang matang, serta teori emotional regulation yang menekankan pentingnya kemampuan pengendalian emosi dalam mencegah perilaku impulsif. Ketiga, kegiatan ini juga berkontribusi dalam meningkatkan kapasitas guru Bimbingan Konseling dan wali kelas dalam melakukan pendampingan psikologis. Guru memperoleh pemahaman mengenai teknik komunikasi empatik, pendekatan konseling dasar, serta penggunaan modul pendampingan sebagai alat intervensi lanjutan. Hal ini penting untuk memastikan keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian selesai. Dengan adanya peningkatan kapasitas guru, sekolah memiliki sumber daya internal yang mampu melanjutkan upaya pencegahan pernikahan dini secara mandiri. Secara keseluruhan, program pengabdian ini menunjukkan bahwa pendekatan psikologi berbasis sekolah merupakan strategi yang efektif dalam mencegah pernikahan dini di kalangan remaja. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk keterampilan psikologis dan memperkuat kapasitas institusi sekolah sebagai lingkungan pendukung perkembangan remaja.

## **BAB VI PENUTUP**

### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di MA Al-Abror Sukosewu, dapat disimpulkan bahwa program pendampingan psikologis melalui pendekatan self-awareness dan emotional regulation berhasil meningkatkan kesadaran dan kesiapan psikologis remaja dalam menghadapi keputusan penting terkait masa depan mereka, khususnya dalam konteks pernikahan dini. Hasil asesmen menunjukkan bahwa sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian siswa masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai risiko dan konsekuensi pernikahan dini. Namun, setelah mengikuti kegiatan pendampingan, terjadi peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya kematangan emosional, kesiapan mental, serta perencanaan masa depan sebelum mengambil keputusan untuk menikah. Selain itu, siswa juga menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengenali emosi, mengelola tekanan sosial, serta mengembangkan orientasi hidup yang lebih positif.

Kegiatan ini juga memberikan dampak positif bagi pihak sekolah, khususnya guru Bimbingan Konseling dan wali kelas, dalam meningkatkan kapasitas mereka dalam memberikan pendampingan psikologis kepada siswa. Dengan adanya peningkatan kapasitas ini, sekolah memiliki potensi untuk melanjutkan program pendampingan secara mandiri dan berkelanjutan. Secara keseluruhan, program pengabdian ini memberikan kontribusi nyata dalam upaya pencegahan pernikahan dini melalui pendekatan psikologi berbasis sekolah. Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan literasi psikologis remaja, memperkuat kemampuan pengambilan keputusan, serta mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang lebih kondusif bagi perkembangan psikologis siswa.

### **6.2 Saran**

Berikut adalah saran yang relevan untuk pengabdian berikutnya dengan konteks yang sama, yaitu :

- a. Pertama, pihak sekolah disarankan untuk melanjutkan program pendampingan psikologis secara berkala melalui kegiatan bimbingan konseling, seminar, maupun pelatihan yang berfokus pada pengembangan karakter dan kesiapan psikologis siswa. Hal ini penting untuk memastikan keberlanjutan dampak program dalam jangka panjang.
- b. Kedua, perlu adanya pengembangan modul pendampingan psikologis yang lebih komprehensif dan terstruktur agar dapat digunakan secara berkelanjutan oleh guru Bimbingan Konseling sebagai panduan dalam memberikan pendampingan kepada siswa.
- c. Ketiga, program serupa dapat diperluas dengan melibatkan orang tua siswa sebagai mitra dalam proses pendampingan, mengingat peran keluarga sangat penting dalam membentuk pola pikir dan keputusan remaja terkait pernikahan.
- d. Keempat, kegiatan pengabdian selanjutnya dapat dilakukan dengan durasi yang lebih panjang dan melibatkan lebih banyak peserta, sehingga dampak yang dihasilkan dapat lebih optimal dan menjangkau lebih banyak remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Antonopoulou, H. (2024). *The Value of Emotional Intelligence : Self-Awareness , Self- Regulation , Motivation , and Empathy as Key Components*. 8, 78–92.
- Dini, P., Asuh, P., & Studi, T. (2025). *Pernikahan Dini dan Kesiapan Pola Asuh: Tinjauan Studi literatur dari Perspektif Bimbingan dan Konseling*. 1(1).
- Gross, J. J., & Gross, J. J. (2015). *Psychological Inquiry : An International Journal for the Advancement of Psychological Theory The Extended Process Model of Emotion Regulation : Elaborations , Applications , and Future Directions The Extended Process Model of Emotion Regulation : Elaborations , Applications , and Future Directions*. April, 37–41. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.989751>
- Icenogle, G., Steinberg, L., Duell, N., Chein, J., Chang, L., Chaudhary, N., Di, L., Dodge, K. A., Fant, K. A., Lansford, J. E., Oburu, P., Pastorelli, C., & Skinner, A. T. (2019). *Law and Human Behavior Maturity : Evidence for a “ Maturity Gap ” in a Multinational , Cross-Sectional Sample*.
- Inovasi, J., & Ips, P. (2025). 1,2,3,4. 5(1), 118–126.
- Irbach, M., Rahmayanti, K., Savitri, A. I., & Jamal, A. (2024). *Pengambilan Keputusan Pada Pernikahan Dini Di Indonesia ( Studi Fenomenologi Remaja Di Indonesia )*. 2(3).
- Nurhanah, W., Taqiyuddin, M. A., Pradana, R. I., Dita, H., Alfathihah, R., & Rahmanawati, N. I. (n.d.). *PROGRAM PENYA ( PSIKOLOGI EDUKASI NIAT ANTISIPASI ): SOSIALISASI UPAYA MITIGASI DAMPAK PERNIKAHAN DINI DI KELURAHAN SUKAGALIH GARUT*. 3(September 2024).
- Pelayanan, J., Masyarakat, K., Putri, E. T., Tazkiyah, A. Y., & Amelia, R. (2019). *Self-Awareness Training untuk Menghadapi Fenomena Pernikahan Dini*. 1(1), 48–57.
- Who, H. (n.d.). *Working for a brighter , healthier future*.

Lampiran 1  
Log book Pengabdian

<b>No.</b>	<b>Hari, Tanggal</b>	<b>Uraian Kegiatan</b>	<b>Output</b>
(1)	(2)	(3)	(4)
1	Rabu , 05 November 2025	Rapat persiapan tim pengabdian dan Persiapan materi	Materi edukasi dan pembagian jadwal dan PIC tim pengabdian
2	Rabu, 12 November 2025	Koordinasi dengan pihak Sekolah untuk pengabdian	-
2	Rabu, 19 November 2025	Pendampingan hari 1	Pemberian materi terkait Edukasi psikologi remaja
3	Kamis, 27 November 2025	Evaluasi Pendampingan 1	Catatan evaluasi awal
4	Senin, 15 Desember 2025	Pendampingan hari 2	Pemberian materi ke 2 terkait regulasi emosi remaja
5	Selasa, 23 Desember 2025	Pelaksanaan evaluasi akhir	Catatan evaluasi Post-test

## Lampiran 2

### Surat permohonan pengabdian masyarakat kepada rektor



## UNIVERSITAS BOJONEGORO FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

STATUS TERAKREDITASI "B" SK.BAN-PT No. : BAN-PT No. 982/SK/BAN-PT/Ak-PNB/S/II/2021, Tgl. 23 Februari 2021

KANTOR : KAMPUS FISIP UNIGORO JL. Lettu Suyitno No. 2 Telp. (0353) 885668 PO BOX 114 BOJONEGORO

Perihal : Permohonan Pengajuan Dana Pengabdian Masyarakat  
Lampiran : 1 (Satu) Bundel

Kepada :  
Yth, Rektor Universitas BojonegoroDi,  
Bojonegoro

Menindak lanjuti pengumuman/himbauan yang disampaikan oleh Ketua Yayasan Suyitno Bojonegoro, bahwa setiap Dosen di Universitas Bojonegoro wajib melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang dapat dilaksanakan melalui Hibah Internal Dosen. Maka bersama ini kami mengajukan usulan dana hibah internal Pengabdian Masyarakat bagi dosen dengan keterangan berikut:

Nama Dosen : Ana Kumalasari, S.A.P., M.A.P.  
NIDN : 0720089402  
Judul Proposal : Penanggulangan Angka Pernikahan Dini Melalui Pendekatan Psikologi pada Usia Remaja

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Bojonegoro, 10 November 2025  
Dekan

Ahmad Taufiq, S.Hi., M.Si.  
NIDN. 0705127404

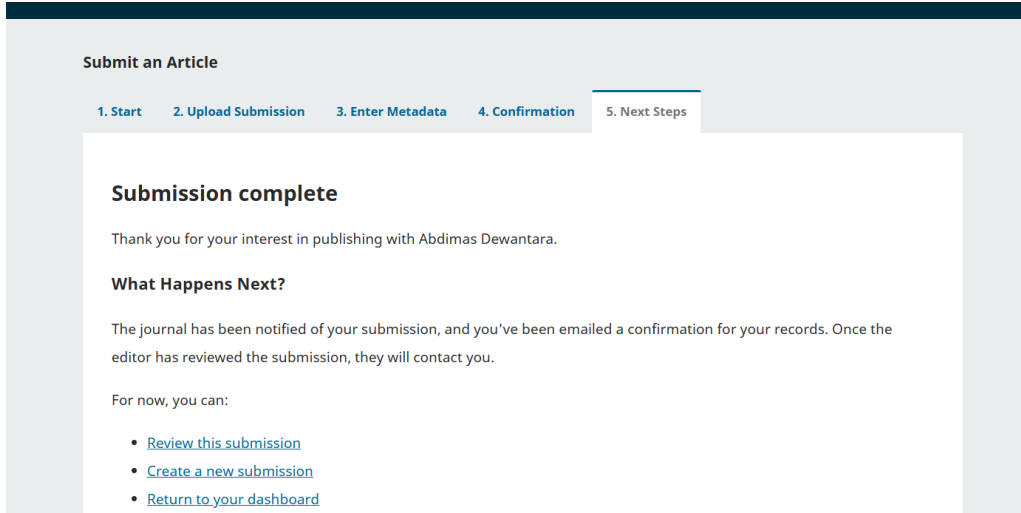
Tembusan :

1. Yth. Ketua Yayasan.
2. Yth. Ketua LPPM

Lampiran 3  
Dokumentasi



## Lampiran 4 Bukti submit



The screenshot shows a web interface for submitting an article. At the top, there is a dark blue header with the text "Submit an Article". Below this, a horizontal navigation bar contains five steps: "1. Start", "2. Upload Submission", "3. Enter Metadata", "4. Confirmation", and "5. Next Steps". The "5. Next Steps" step is highlighted with a blue underline. The main content area is white and contains the following text:

**Submission complete**

Thank you for your interest in publishing with Abdimas Dewantara.

**What Happens Next?**

The journal has been notified of your submission, and you've been emailed a confirmation for your records. Once the editor has reviewed the submission, they will contact you.

For now, you can:

- [Review this submission](#)
- [Create a new submission](#)
- [Return to your dashboard](#)