



Pelatihan Self-Management Berbasis Goal Setting Bagi Remaja Sebagai Benteng Pertahanan Diri Terhadap Pernikahan Dini

Reza Zulaifi^{1*}, I Made Sony Gunawan²

¹⁻²Bimbingan dan Konseling, FIPP, Universitas Pendidikan Mandalika

*Corresponding e-mail: rezazulaifi@undikma.ac.id

Abstract

Early marriage is a complex phenomenon that can hinder the achievement of adolescent developmental tasks and trigger identity discontinuity. Without clear future planning, adolescents are vulnerable to social pressures that risk failure in the transition phase to adulthood. This community service aims to equip adolescents with goal-setting-based self-management skills as a preventive strategy against early marriage. The method used is counseling and interactive workshops with the help of visual media (LCD Projectors) to map life targets using SMART principles (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound). This activity was carried out at the Faris Abdul Majid Islamic Boarding School, Loang Maka Village, Janapria District, involving all Madrasah Aliyah students. The results of the activity showed a significant increase in students' understanding of the risks of early marriage and strengthening self-management abilities. Through this training, students were able to develop a more integrated life mapping, which functions as an internal defense in prioritizing education and self-potential development over the urge to marry at a young age

Article History

Received: 10-5-26

Reviewed: 10-5-26

Published: 12-06-26

Key Words

Self-Management,
Goal Setting, Early
Marriage

Abstrak

Pernikahan dini merupakan fenomena kompleks yang dapat menghambat pencapaian tugas perkembangan remaja dan memicu diskontinuitas identitas. Tanpa perencanaan masa depan yang jelas, remaja rentan terhadap tekanan sosial yang berisiko pada kegagalan fase transisi menuju kedewasaan. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membekali remaja dengan keterampilan *self-management* berbasis *goal setting* sebagai strategi preventif terhadap pernikahan dini. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan *workshop* interaktif dengan bantuan media visual (LCD Proyektor) untuk memetakan target hidup menggunakan prinsip SMART (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound*). Kegiatan ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Faris Abdul Majid, desa Loang Maka, Kec. Janapria dengan melibatkan Seluruh santri Madrasah ALiahnya. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman Siswa mengenai risiko pernikahan dini dan penguatan kemampuan manajemen diri. Melalui pelatihan ini, Para siswa mampu menyusun peta masa depan (*life mapping*) yang lebih terintegrasi, yang berfungsi sebagai benteng pertahanan internal dalam memprioritaskan pendidikan dan pengembangan potensi diri atas dorongan pernikahan di usia muda

Sejarah Artikel

Diterima: 10-5-26

Direview: 10-5-26

Disetujui: 12-6-26

Kata Kunci

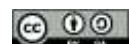
*Self-Management, Goal
Setting, Pernikahan Dini.*

How to Cite: Zulaifi. R., Gunawan. I.M.S. (2026). Pelatihan Self-Management Berbasis Goal Setting Bagi Remaja Sebagai Benteng Pertahanan Diri Terhadap Pernikahan Dini. *Jurnal Dedikasi Mandalika*, 5(1).

doi: <https://doi.org/10.33394/jdm.v5i1.20473>

 <https://doi.org/10.33394/jdm.v5i1.20473>

This is an open-access article under the [CC-BY-SA License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).





Pendahuluan

Perkembangan manusia merupakan serangkaian perubahan progresif yang disebabkan oleh pematangan dan pengalaman. Individu mengalami perubahan yang sangat krusial di sepanjang tahap remaja, di mana perkembangan biologis menjadi dasar utama dalam menentukan tahap perkembangan seseorang. Teori perkembangan menyatakan bahwa setiap anak akan melewati berbagai tahap kehidupan yang berbeda, yang masing-masing mencakup serangkaian tugas perkembangan yang harus diselesaikan dengan baik untuk menghindari dampak negatif pada masa depan mereka.

Salah satu tantangan terbesar dalam menyelesaikan tugas perkembangan remaja di Indonesia adalah fenomena pernikahan dini. Menurut penelitian oleh Sasmita et al. (2023), pernikahan di bawah umur bukan sekadar masalah tradisi, melainkan cerminan dari rendahnya efikasi diri remaja dalam merencanakan masa depan yang terukur. Hasil penelitian Putri & Santoso (2024), yang menunjukkan bahwa remaja yang terlibat dalam pernikahan dini seringkali mengalami "diskontinuitas identitas," di mana mereka dipaksa untuk mengambil peran dewasa tanpa perkembangan emosional yang memadai. Kegagalan dalam menyelesaikan tugas perkembangan pada fase ini berakibat tidak baik pada kehidupan fase berikutnya, seringkali memicu ketidaksiapan mental, kerentanan terhadap konflik rumah tangga, hingga rendahnya stabilitas ekonomi dalam membangun keluarga.

Untuk melindungi hak perkembangan anak, pemerintah secara hukum telah menetapkan batas usia minimal pernikahan melalui Undang-Undang No. 16 Tahun 2019. Hal ini sejalan dengan UU No. 23 Tahun 2002, yang menetapkan bahwa orang tua memiliki kewajiban untuk melindungi, mengasuh, dan merawat anak-anak mereka agar dapat berkembang sesuai dengan minat dan bakat mereka. Namun, tanpa pendampingan psikologis yang efektif, hukum itu sendiri tidaklah cukup. Penelitian oleh Rahayu & Fitriani (2023) menegaskan bahwa meskipun batasan usia telah dinaikkan secara legal, angka permohonan dispensasi nikah di berbagai daerah tetap tinggi karena kurangnya pemahaman remaja akan konsekuensi masa depan. Temuan ini menunjukkan bahwa kebijakan hukum harus diimbangi dengan program penguatan kapasitas diri bagi remaja agar mereka memiliki kesadaran internal untuk menolak pernikahan di bawah umur secara mandiri.

Merujuk pada teori perkembangan psikososial yang dikemukakan oleh Erik Erikson, masa remaja berada pada tahap krusial yaitu pencarian identitas melawan kebingungan peran (*identity vs. role confusion*). Pada fase ini, remaja harus mampu mengintegrasikan pemahaman diri dan tujuan masa depannya agar tidak kehilangan arah di tengah desakan sosial. Pernikahan yang dilakukan secara dini sering kali memaksa remaja masuk ke tahap keintiman (*intimacy*) secara prematur sebelum identitas diri mereka terbentuk dengan matang. Penelitian oleh Wulandari & Saputra (2022) mengonfirmasikan bahwa remaja yang gagal menuntaskan tugas eksplorasi identitas akibat pernikahan dini cenderung mengalami tingkat stres pengasuhan yang lebih tinggi di kemudian hari. Selain itu, studi dari Fajri et al. (2023) menunjukkan adanya korelasi signifikan antara pengabaian kematangan identitas di masa remaja dengan rendahnya resiliensi mental saat menghadapi krisis rumah tangga. Ketidaksiapan ini sering kali berujung pada krisis identitas yang berkepanjangan dan ketidakbahagiaan dalam menjalani peran sebagai orang tua di usia muda.

Urgensi pemberian pelatihan manajemen diri diperkuat oleh temuan Hidayati & Latifah (2021) menekankan bahwa remaja dengan kemampuan *self-management* yang baik memiliki kontrol diri yang lebih kuat terhadap tekanan sosial dan lingkungan yang negatif. Hal ini sejalan dengan penelitian Ramadhan & Fitria (2023) menyimpulkan bahwa keterampilan



manajemen diri bertindak sebagai moderator yang signifikan dalam mengurangi pengaruh tekanan teman sebaya (*peer pressure*) terhadap keinginan untuk melakukan pernikahan dini. Keterbukaan dan pendampingan yang intensif sangat dibutuhkan agar remaja terhindar dari pengaruh destruktif di luar lingkungan keluarga. Tanpa manajemen diri yang terlatih, remaja akan cenderung impulsif dan kesulitan dalam mendisiplinkan diri untuk tetap fokus pada pencapaian akademik serta pengembangan potensi jangka panjang mereka.

Intervensi yang dinilai sangat efektif dalam membangun benteng pertahanan internal remaja adalah teknik *goal setting* atau penetapan tujuan. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan et al. (2022) membuktikan bahwa pelatihan penetapan tujuan berbasis prinsip SMART mampu meningkatkan orientasi masa depan remaja secara drastis. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Ahmad & Wijaya (2023) yang menemukan bahwa remaja yang dilatih merumuskan target hidup spesifik memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi terhadap ajakan menikah dini karena mereka memiliki "peta jalan" masa depan yang jelas. Selain itu, studi dari Utami (2022) menunjukkan bahwa intervensi *goal setting* secara kolektif mampu menciptakan budaya sebaya yang positif, di mana remaja saling mendukung untuk mencapai prestasi akademik terlebih dahulu. Temuan dari Fauzi et al. (2024) juga menegaskan bahwa penetapan tujuan yang terstruktur membantu remaja mengalokasikan energi mereka pada pengembangan keterampilan (*skill building*), sehingga keinginan untuk mencari pemenuhan emosional melalui pernikahan di usia dini dapat teralihkan secara produktif. Dengan memiliki target yang terpetakan, remaja mampu melihat korelasi langsung antara menunda pernikahan dengan pencapaian stabilitas ekonomi serta kematangan psikologis di masa depan.

Berdasarkan uraian di atas, urgensi melakukan langkah preventif yang nyata dalam menekan angka pernikahan dini tidak lagi bisa ditunda, terutama melalui penguatan aspek kognitif dan manajerial pada diri remaja. Oleh karena itu, diperlukan sebuah upaya transformatif untuk mendorong pemahaman mendalam remaja melalui pelatihan yang bersifat aplikatif dan partisipatif. Salah satu instrumen utama yang ditawarkan dalam program pengabdian kepada masyarakat ini adalah pemberian informasi komprehensif melalui metode penyuluhan yang dipadukan dengan *workshop* interaktif. Pendekatan ini dipilih agar proses transfer pengetahuan tidak hanya berhenti pada level teoretis, melainkan mampu menyentuh aspek psikomotorik remaja dalam merancang masa depan mereka secara mandiri.

Lebih lanjut, pengabdian ini bertujuan secara spesifik untuk membekali remaja dengan keterampilan *self-management* (manajemen diri) berbasis *goal setting* (penetapan tujuan) sebagai strategi pertahanan internal yang fundamental. Dengan menguasai teknik manajemen diri, remaja diharapkan memiliki kendali penuh atas keputusan hidupnya, sehingga mampu memitigasi risiko pernikahan dini yang sering kali dipicu oleh desakan lingkungan maupun ketidakpastian visi masa depan. Integrasi antara penetapan tujuan yang terukur dan disiplin diri akan membentuk remaja menjadi pribadi yang mandiri, memiliki resiliensi yang kuat terhadap tekanan sosial, serta memiliki kepribadian yang terintegrasi. Pada akhirnya, keberhasilan program ini diharapkan mampu menciptakan generasi muda yang tidak hanya mampu menunda usia perkawinan, tetapi juga siap secara mental dan intelektual untuk menyongsong fase dewasa yang produktif dan berkualitas.

Metode Pengabdian

Metode yang diterapkan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode pelatihan dan penyuluhan berbasis interaksi aktif. Dalam hal ini, tim pengabdian memberikan layanan informasi mendalam mengenai pentingnya *self-management* dan teknik *goal setting* sebagai instrumen bagi remaja untuk merancang masa



depan dan membentengi diri dari risiko pernikahan dini. Tahapan-tahapan sistematis yang dilaksanakan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. **Tahap Perizinan dan Koordinasi:** Melakukan koordinasi serta meminta izin operasional kepada pihak otoritas setempat (Kepala Sekolah) guna menetapkan jadwal pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan mengenai manajemen diri dan pencegahan pernikahan dini bagi siswa.
2. **Tahap Kondisifitas Peserta:** Memberikan arahan serta orientasi kepada peserta pelatihan untuk mengikuti seluruh rangkaian sesi secara khidmat, tertib, dan partisipatif, guna memastikan pesan mengenai pentingnya perencanaan masa depan tersampaikan dengan optimal.
3. **Tahap Edukasi Visual dan Interaktif:** Memberikan pemahaman mendalam mengenai urgensi penguasaan diri dan penetapan target hidup melalui penayangan materi presentasi yang komprehensif. Proses ini didukung dengan penggunaan media LCD Proyektor yang menampilkan video inspiratif dan infografis mengenai dampak pernikahan dini serta keberhasilan remaja yang memiliki manajemen diri yang baik.
4. **Tahap Penyampaian Materi Inti:** Memaparkan materi secara terstruktur yang meliputi:
 - a. Konsep *Self-Management*: Cara remaja mengelola emosi, waktu, dan perilaku.
 - b. Teknik *Goal Setting*: Panduan menyusun target hidup menggunakan metode SMART (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound*).
 - c. Edukasi Dampak Pernikahan Dini: Tinjauan psikologis, kesehatan, dan hukum mengenai risiko pernikahan di usia muda.
5. **Tahap Penyuluhan dan Workshop/Pelatihan:** Pendampingan langsung kepada peserta dalam mempraktikkan pembuatan bagan rencana masa depan (*life mapping*) sebagai bentuk aplikasi nyata dari teori yang telah diberikan.

Hasil Pengabdian dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Sabtu, 7 Februari 2026 di Aula Pondok Pesantren Faris Abdul Majid, desa Loang Maka, Kec. Janapria. Para siswa yang hadir terdiri dari siswa/i Pondok Pesantren Faris Abdul Majid. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan sesi pembukaan dan pertanyaan-pertanyaan pemantik dan sifatnya mendasar untuk mengukur sejauh mana pemahaman awal mereka mengenai konsep manajemen diri dan risiko pernikahan dini. Berdasarkan observasi awal, sebagian besar para siswa masih menganggap bahwa pernikahan di usia muda adalah hal yang wajar jika sudah tidak bersekolah, tanpa mempertimbangkan aspek kematangan psikologis dan perencanaan masa depan yang terukur.

Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan media LCD Proyektor yang menayangkan presentasi visual mengenai fase perkembangan remaja. Tim pengabdian menekankan bahwa masa remaja adalah masa kritis pencarian identitas. Tim Pengabdian memberikan simulasi visual tentang bagaimana "kebingungan peran" terjadi ketika seorang remaja harus memikul beban rumah tangga sebelum identitas dirinya terbentuk secara utuh. Respon para siswa pada tahap ini menunjukkan ketertarikan yang tinggi, terutama saat ditayangkan video mengenai perbandingan kualitas hidup antara remaja yang melanjutkan pendidikan dengan remaja yang melakukan pernikahan dini.



Gambar 1. Penyampaian Materi

Saat memasuki tahap pelatihan *self-management* berbasis *goal setting*, para siswa diajak untuk mempraktikkan metode SMART dalam menyusun target hidup. Dalam sesi interaktif ini, setiap Siswa diminta membuat "Peta Masa Depan" (*Life Mapping*) untuk 5 hingga 10 tahun ke depan. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya perubahan paradigma pada mereka; para siswa mulai menyadari bahwa pernikahan bukanlah satu-satunya tujuan setelah masa sekolah berakhir. Temuan ini selaras dengan penelitian Kurniawan et al. (2022) yang menyatakan bahwa penetapan tujuan yang spesifik mampu mengalihkan fokus para siswa dari dorongan impulsif menuju pencapaian prestasi jangka panjang.

Pembahasan mendalam mengenai manajemen diri juga menyinggung kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan teman sebaya (*peer pressure*). Sesi diskusi mengungkapkan bahwa banyak para siswa merasa tertekan oleh lingkungan sosial yang menganggap pernikahan dini sebagai solusi ekonomi. Namun, melalui pelatihan ini, para siswa dibekali teknik komunikasi asertif untuk mempertahankan prinsip dan tujuan hidup yang telah mereka susun. Hal ini memperkuat temuan Ramadhan & Fitria (2023) bahwa kontrol diri yang baik bertindak sebagai moderator efektif dalam mengurangi keinginan menikah dini akibat pengaruh lingkungan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran para siswa mengenai pentingnya menunda pernikahan demi kematangan fungsi kejiwaan dan fisik terlihat dari antusias para siswa dalam memberikan pernyataan maupun dalam menjawab pertanyaan selama sesi diskusi berlangsung. Keberhasilan ini tidak lepas dari metode penyuluhan yang komunikatif dan interaktif, sebagaimana yang diterapkan dalam penelitian Sari & Utami (2023). Para siswa tidak lagi memandang tugas perkembangan sebagai beban, melainkan sebagai peluang untuk mengaktualisasikan potensi diri. Dengan demikian, pelatihan ini telah berhasil meletakkan fondasi "benteng pertahanan" internal bagi para siswa di Pondok Pesantren Faris Abdul Majid, desa Loang Maka, Kec. Janapria untuk memprioritaskan pengembangan diri dan menolak praktik pernikahan dini secara sadar.



Simpulan

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa program pelatihan *self-management* berbasis *goal setting* efektif dalam memberikan pemahaman baru mengenai strategi preventif terhadap pernikahan dini. Melalui pendekatan yang interaktif dan penggunaan media visual, para siswa berhasil mengidentifikasi fase perkembangan mereka sesuai dengan teori psikososial Erik Erikson, serta mampu merancang peta masa depan (*life mapping*) yang lebih terukur.

Keterampilan manajemen diri yang diajarkan terbukti mampu menumbuhkan kesadaran internal pada diri siswa bahwa keberhasilan tugas perkembangan di masa muda sangat menentukan kualitas hidup di masa dewasa. Dengan adanya penetapan tujuan yang spesifik (SMART), para siswa memiliki "benteng pertahanan" mental yang lebih kuat untuk memprioritaskan pendidikan dan pengembangan potensi diri, sehingga risiko pengambilan keputusan impulsif seperti pernikahan dini dapat diminimalisir. Secara keseluruhan, kegiatan ini telah berhasil mendorong transformasi paradigma remaja dari pola pikir jangka pendek menuju visi masa depan yang lebih integratif dan mandiri.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dicapai, tim pengabdian memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pemerintah Desa dan Tokoh Masyarakat: Perlunya dukungan kebijakan lokal yang berkelanjutan, seperti pembentukan forum remaja atau karang taruna yang aktif memberikan program pembinaan karakter secara berkala untuk menjaga motivasi remaja dalam mencapai target hidupnya.
2. Bagi Orang Tua: Perlunya pendampingan dan pola asuh yang demokratis guna memonitoring rencana masa depan (*goal setting*) yang telah disusun oleh anak, sehingga anak merasa didukung dalam upaya menunda pernikahan hingga usia kematangan yang ideal.
3. Bagi Institusi Pendidikan: Diharapkan pihak sekolah dapat mengintegrasikan materi manajemen diri dan perencanaan karier ke dalam layanan bimbingan konseling secara lebih intensif sebagai langkah preventif sistematis terhadap fenomena pernikahan dini di lingkungan sekolah.
4. Bagi Peneliti/Pengabdi Selanjutnya: Perlu dilakukan evaluasi jangka panjang (*longitudinal*) untuk melihat efektivitas pelatihan ini dalam kurun waktu satu hingga dua tahun ke depan guna memastikan apakah rencana masa depan yang disusun peserta benar-benar terealisasi.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung suksanya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Wabil khusus disampaikan terima kasih kepada pihak Pondok Pesantren Faris Abdul Majid di Desa Loang Maka, Kec. Janapria, khususnya para santri Madrasah Aliyah yang menjadi mitra aktif dalam workshop pemetaan target hidup (*life mapping*) ini hingga selesai dengan hasil yang berdampak positif.



Daftar Pustaka

- Ahmad, R., & Wijaya, K. (2023). Resiliensi Remaja dalam Menghadapi Tekanan Pernikahan Dini melalui Pelatihan Penetapan Tujuan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 145-160.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Fajri, M., et al. (2023). Korelasi Kematangan Identitas dengan Resiliensi Mental Pasangan Usia Muda. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 22-35.
- Hidayati, N., & Latifah, S. (2021). Manajemen Diri sebagai Kontrol Perilaku Berisiko pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 12(3), 301-315.
- Kurniawan, A., et al. (2022). Efektivitas SMART Goal Setting dalam Meningkatkan Orientasi Masa Depan Remaja. *Jurnal Psikologi Terapan*, 9(4), 412-428.
- Putri, A., & Santoso, B. (2024). Diskontinuitas Identitas pada Remaja Pelaku Pernikahan Dini. *Jurnal Psikologi Sosial*, 22(1), 12-25.
- Ramadhan, F., & Fitria, L. (2023). Peran Self-Management sebagai Moderator Peer Pressure terhadap Intensi Pernikahan Dini. *Jurnal Psikologi Konseling*, 19(2), 88-102.
- Sasmita, Y., et al. (2023). Efikasi Diri dan Perencanaan Masa Depan Remaja dalam Upaya Pencegahan Pernikahan Anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 210-225.
- Zulaifi, R., & Zainuddin, M. (2023). Layanan Informasi Tentang Fase Perkembangan Anak Untuk Pola Asuh Orang Tua Lebih Baik. *Jurnal Dedikasi Madani*, 2(1), 22-26.