

DAMPAK DAN KONDISI KESEHATAN MENTAL DARI PERNIKAHAN DINI

Yusanu Farihatul Itsna¹, Uchy Khadijah²
yusanuitsna23@gmail.com¹, uchykhadijah7@gmail.com²
UIN Sunan Ampel Surabaya

ABSTRAK

Pernikahan dini merupakan pernikahan yang dilakukan oleh pasangan muda dibawah umur. Pernikahan dini sering kali terjadi di masyarakat karena faktor internal maupun eksternal seperti keluarga, kebudayaan, tekanan sosial, kemiskinan dan pergaulan bebas. Dampak dari pernikahan dini dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental, kemiskinan, dan menciptakan siklus yang sulit diputuskan bagi generasi mendatang. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang bahaya pernikahan dini dan memberikan pendidikan yang lebih baik serta dukungan keluarga untuk mempertimbangkan pilihan yang lebih baik bagi masa depan anak-anak mereka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah kualitatif dengan teknik pengumpulan data studi kepustakaan, mempelajari berbagai referensi jurnal dan artikel untuk mendapatkan landasan teori dan solusi yang efektif. Dalam penelitian ini pemahaman dan edukasi tentang pernikahan dini sangat penting untuk generasi muda. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab pernikahan dini, menganalisis akibat terjadinya pernikahan dini terhadap individu dan masyarakat, dan mencari solusi yang efektif untuk membantu mengurangi dampak negatif akibat pernikahan dini.

Kata Kunci: Pernikahan Dini, Kesehatan Mental, Usia Muda.

ABSTRACT

Early marriage is a marriage carried out by young couples under age. Early marriage often occurs in society due to internal and external factors such as family, culture, social pressure, poverty and promiscuity. The impact of early marriage can cause mental health problems, poverty, and create a cycle that is difficult to break for future generations. Therefore, it is important to raise awareness about the dangers of early marriage and provide better education and support for families to consider better options for their children's future. The method used in this research is qualitative with library study data collection techniques, studying various journal references and articles to obtain a theoretical basis and effective solutions. In this research, understanding and education about early marriage is very important for the younger generation. This research aims to identify the factors that cause early marriage, analyze the effects of early marriage on individuals and society, and find effective solutions to help reduce the negative impacts of early marriage.

Keywords: Early Marriage, Mental Health, Young Age.

PENDAHULUAN

Pernikahan usia dini merupakan pernikahan yang dilakukan pada anak yang berusia dibawah 19 tahun. Anak usia dibawah 19 tahun ini biasanya belum mempunyai kesiapan yang matang untuk menjalani suatu pernikahan, entah itu dari fisik, materi ataupun immateri bahkan menjalani peran sebagai ibu atau istri, ayah atau suami. Widyawati, E., & Pierewan, A. C. (2017) mengatakan bahwa batas kedewasaan seseorang di Indonesia yaitu ketika telah berusia 21 tahun. Usia dini yakni ketika seseorang mendapatkan hak-haknya sebagai warga negara selanjutnya seseorang yang dewasa sudah mempunyai tanggung jawab terhadap perbuatannya dan tidak bergantung pada orang tuanya. Pernikahan yang sewajarnya di lakukan pada usia dewasa umumnya telah mempunyai kesiapan secara fisik dan psikis yang baik untuk membentuk keluarga, namun tidak sedikit yang melakukan

pernikahan di bawah umur.

Pernikahan dini merupakan pernikahan yang di lakukan oleh pasangan muda dibawah umur. Pernikahan dini sering kali terjadi di lingkungan masyarakat dan sudah menjadi hal yang di wajarkan. Yang menjadi penyebab dari pernikahan dini adalah karena faktor lingkungan ataupun keluarga, Seperti norma budaya, tekanan sosial, kemiskinan dan pergaulan bebas yang hilang kendali. Menikah di usia muda dapat menimbulkan kekhawatiran akan permasalahan pernikahan karena disebabkan kurangnya kesiapan mental untuk memulai dan menjalani sebuah keluarga yang baik. Akan tetapi hal seperti ini sudah dianggap biasa oleh kebanyakan orang, minimnya wawasan, edukasi dan juga sosialisasi tentang pernikahan dini membuat mereka dengan mudah melakukan hal tersebut. Usia pernikahan yang terlalu dini dapat mengakibatkan meningkatnya kasus perceraian karena kurangnya kesadaran untuk bertanggung jawab dalam kehidupan berumah tangga bagi suami (Syafitri, Sari dan Andriani 2024).

Lingkungan tidak selalu berakibat buruk saja, terdapat lingkungan yang baik dan positif juga. Akibat terjadinya pernikahan dini sangatlah banyak dan bisa mempengaruhi banyak aspek-aspek kehidupan bagi seorang individu. Seorang anak yang menikah muda di bawah umur cenderung menghadapi risiko lebih tinggi dan bermacam-macam mencakup perihal kesehatan reproduksi, pendidikan yang terputus, dan ketidaksetaraan gender. Bukan hanya itu saja akibat pernikahan dini bisa menyebabkan kemiskinan dan menciptakan siklus yang sulit untuk memutuskan bagi generasi yang akan datang. Demikian ini penting untuk meningkatkan kesadaran akan bahaya pernikahan dini dan mendorong semangat untuk memberikan pendidikan yang lebih baik dan dukungan bagi keluarga supaya bisa mempertimbangkan pilihan yang lebih baik untuk masa depan anak-anak mereka.

Oleh karena itu, penelitian tentang pernikahan dini sangatlah penting untuk memahami dan mengedukasi anak-anak muda zaman sekarang. Jika di teliti lebih dalam hal ini akan terus menerus mencari solusi yang efektif untuk mencegah dan menangani kasus pernikahan dini yang marak terjadi di masyarakat. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab pernikahan dini, menganalisis akibat terjadinya pernikahan dini terhadap individu dan masyarakat, dan mencari solusi yang efektif untuk membantu mengurangi dampak negatif akibat pernikahan dini.

Mengutip Aprilia Syafitri dkk dalam jurnalnya yang berjudul “Pengaruh Kondisi Sosial Ekonomi Orang Tua Terhadap Fenomena Pernikahan Dini di Kabupaten Ngawi dengan Kesehatan Mental Anak Sebagai Variabel Intervening” bahwasannya UU No. 16 tahun 2019 mengatakan, pernikahan hanya di izinkan apabila laki-laki dan perempuan sudah mencapai umur 19 tahun. Pernikahan di usia muda merupakan pernikahan yang dilakukan ketika seorang laki-laki dan perempuan masih di bawah umur atau masih berada dibawah usia yang ditentukan dalam UU Perkawinan.

Tujuan dari penelitian ini adalah memahami fenomena pernikahan dini, penyebab dan akibatnya terhadap individu dan masyarakat, serta mencari solusi yang efektif untuk mencegah dan menangani masalah pernikahan dini yang terjadi di masyarakat. Penulis menggunakan metode penelitian kualitatif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini masuk dalam penelitian kepustakaan (library research) dengan menggunakan metode kualitatif. Tujuannya adalah untuk memahami fenomena pernikahan dini, penyebab dan akibatnya terhadap individu dan masyarakat, serta mencari solusi yang efektif untuk mencegah dan menangani masalah pernikahan dini yang terjadi di

masyarakat. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yakni dengan studi kepustakaan, yang merupakan kegiatan mempelajari berbagai referensi dari jurnal dan artikel serta hasil penelitian sebelumnya yang sejenis, guna untuk mendapatkan landasan teori mengenai masalah yang di teliti dan mencari solusi yang efektif untuk mencegah terjadinya pernikahan dini di masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Definisi Kesehatan Mental

Mengendalikan emosi, stres, dan ketidakmampuan untuk berpikir, merasa, bertindak, serta membuat keputusan. Bahkan, orang yang bad mood cenderung memiliki hubungan yang lebih buruk dengan orang lain. dan cenderung menutup akses diri untuk kehidupan sosial.

- a. (WHO) Organisasi Kesehatan Dunia menurut Gustiara (2021) menyatakan bahwasannya keadaan sejahtera suatu keadaan mental semua orang mengakui kemampuan mereka untuk mengatasi tekanan hidup secara memadai, bekerja secara produktif, serta berkontribusi pada masyarakat. Jenis gangguan mental yang paling umum yakni depresi, gangguan bipolar, skizofrenia (halusinasi), serta gangguan kecemasan.
- b. Berdasarkan undang-undang No. 23 tahun 1999 pada bagian nomor 3/76 di cantumkan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosi seseorang dan perkembangan itu berjalan bersama dengan orang lain. Kesehatan mental ialah terhindarnya seseorang dari gejala jiwa (neurose) dan gejala penyakit jiwa (psikose). Jadi menurut pengertian di atas adalah, seseorang di katakan bermental sehat bila orang tersebut yang terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa yaitu adanya perasaan cemas tanpa di ketahui sebabnya. Malas dan hilangnya kegairahan bekerja pada seseorang. Bila gejala ini meningkat secara drastis maka akan menyebabkan penyakit mental. (Hantoyo 2022)
- c. Istilah kesehatan mental kini semakin dikenal di kalangan orang terpelajar, mirip dengan istilah-istilah psikologi lainnya seperti kompleks jiwa, sakit saraf, dan histeria. Banyak di antara mereka menggunakan istilah tersebut dengan cara yang tidak tepat, baik dalam konteks yang sesuai maupun tidak, sehingga maknanya menyimpang dari pengertian ilmiah.
- d. Dari segi etimologi, kata "mental" berasal dari bahasa Latin "mens" atau "mentis," yang berarti roh, jiwa, atau nyawa. Ilmu kesehatan mental adalah bidang yang mempelajari masalah terkait kesehatan jiwa, dengan tujuan mencegah gangguan atau penyakit mental dan emosional, serta berupaya mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental sambil meningkatkan kesehatan jiwa masyarakat.

Tekanan psikologis muncul disebabkan karena pernikahan di bawah umur dan ketidaksiapan mental untuk memulai kehidupan baru, contohnya dalam menghadapi dinamika dari lingkungan sekitar dan gelar yang akan melekat sebagai ibu rumah tangga dalam dirinya. Hal inilah yang menyebabkan remaja ini merasa kurang mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar sehingga lebih memilih untuk menyendiri dalam rumah dan menutup akses interaksi dengan orang-orang di lingkungan sekitar. (Sari, Dampak Pernikahan Dini terhadap Kesehatan Mental Ibu Muda di Kota Padangsidempuan 2016).

Dalam pandangan Islam, seseorang yang sehat mentalnya adalah individu yang perilaku, pikiran, dan perasaannya sesuai dengan ajaran Islam. Ini berarti bahwa orang yang sehat mental memiliki keterkaitan antara perilaku, perasaan, pikiran, dan jiwa

keagamaan. Oleh karena itu, tampaknya sulit untuk mencapai kesehatan mental tanpa adanya aspek agama. Keyakinan terhadap Islam berperan besar dalam membebaskan pikiran dari gangguan dan penyakit mental. Di sinilah pentingnya peran Islam dalam mendukung kesehatan mental.

Zakiah Daradjat memberikan definisi kesehatan mental yang komprehensif dengan mengintegrasikan aspek agama ke dalamnya. Menurutnya, kesehatan mental merupakan kondisi di mana terdapat kesesuaian yang nyata antara berbagai fungsi kejiwaan seseorang. Hal ini mencakup kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan baik, baik dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan sekitar, semua itu berdasarkan pada keimanan yang kokoh dan kesadaran akan kehidupan di dunia serta akhirat.

Dalam konteks ini, kesehatan mental dapat diartikan sebagai keadaan di mana seseorang terhindar dari gejala-gejala penyakit jiwa yang muncul akibat berbagai tekanan. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri individu, seperti konflik batin, atau dari luar, seperti stres yang diakibatkan oleh interaksi sosial atau situasi hidup yang sulit. Dengan demikian, kesehatan mental mencerminkan kemampuan individu untuk menghadapi tantangan hidup dan beradaptasi dengan perubahan lingkungan.

Bukan hanya itu saja, Daradjat menekankan bahwa kesehatan mental juga berkaitan erat dengan penguasaan ilmu-ilmu agama. Pemahaman yang mendalam tentang ajaran agama dapat menjadi alat yang ampuh untuk melindungi individu dari hal-hal yang dapat merugikan, baik secara fisik maupun mental. Ilmu agama memberikan pedoman dan nilai-nilai yang membantu individu menjaga keseimbangan emosional dan psikologis.

Pentingnya integrasi antara kesehatan mental dan agama menunjukkan bahwa untuk mencapai kondisi mental yang sehat, seseorang perlu memiliki pemahaman dan pengamalan yang baik terhadap ajaran agama. Keimanan yang kuat tidak hanya berfungsi sebagai sumber ketenangan batin, tetapi juga membantu individu dalam mengatasi berbagai persoalan hidup. Dengan demikian, individu yang memiliki kesehatan mental yang baik akan lebih mampu untuk menjalani kehidupannya dengan penuh makna dan tujuan.

Secara keseluruhan, definisi kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat mengajak kita untuk melihat kesehatan mental tidak hanya dari sudut pandang psikologis, tetapi juga spiritual. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan mental adalah hasil dari interaksi yang harmonis antara fungsi-fungsi kejiwaan dan nilai-nilai keagamaan. Dengan menciptakan keselarasan ini, individu dapat mengatasi tekanan hidup dan menjalani kehidupan yang lebih berkualitas.

Timbulnya penyakit mental ini disebabkan oleh remaja yang merasa kurang perhatian dan dukungan dari orang tua bahkan keluarganya sekalipun. Remaja merasa lemah, cemas bahkan terpuruk karena mengalami kekerasan yang dilakukan suaminya, yang tergolong masih muda, labil, tidak bisa berfikir secara dewasa dan meluas, tidak dewasa dalam menyikapi suatu masalah dalam rumah tangganya sehingga yang bisa dilakukan oleh suami adalah penganiayaan terhadap dirinya. Yang menjadi tekanan pada kondisi psikologis remaja adalah jika dia tidak bisa hidup sederhana ala kadarnya, remaja terus berusaha hidup dengan kemewahan, berkecukupan, lalu sering membeli barang-barang yang mahal tetapi tidak mempunyai uang sehingga mengharuskan dia untuk meminjam kepada orang terdekatnya. Inilah yang membuat remaja semakin tertekan karena terlilit banyak hutang akibat dari perbuatannya sehingga remaja mengalami tekanan psikologisnya lalu berujung pada gangguan kesehatan mental.

Hamidah and Junitasari (2021) mengatakan bahwa kondisi kesehatan mental pernikahan dibawah umur berupa ketidakstabilan emosi yang bisa mempengaruhi pola

asuh terhadap anak dan kesulitan dalam mengurus dirinya sendiri yang memang belum saatnya mereka beralih peran menjadi orang tua, kondisi inilah yang bisa mempengaruhi mental karena adanya tekanan yang berat, stress, depresi dan tidak sedikit yang tega menghabisi nyawa anak dan dirinya sendiri.

Dihni dan Vika Azkiya (2023) menyatakan bahwa posisi perempuan jauh lebih rentan dalam gangguan mental dibandingkan pria, gangguan kesehatan mental ini mencakup banyak bentuk, termasuk stress, depresi, kecemasan, bipolar, gangguan makan, dan skizofrenia. Alasan perempuan lebih rentan karena dipengaruhi oleh factor hormone estrogen yang lebih dominan yang mempengaruhi perubahan suasana hati. (Hardiansyah dan Machmud 2023)

umumnya perempuan harus bisa memberikan hal yang terbaik dalam mendidik, merawat dan kepekaannya terhadap orang lain disamping itu perempuan harus mampu mengerjakan pekerjaan yang serba bisa dan mengalami konflik peran yang melekat sebagai ibu maupun sebagai istri. Peran ganda tanpa dukungan dari orang tua bahkan keluarga ini bisa memicu gangguan mental pada perempuan. Selain itu perempuan lebih fokus pada emosi sedangkan laki-laki lebih mengandalkan pikiran.

2. Definisi Pernikahan Dini Menurut Beberapa Ahli

Menurut Undang-undang pernikahan nomor 1 Tahun 1974, pernikahan merupakan ikatan lahir batin antara seorang laki-laki dengan seorang perempuan sebagai suami istri dengan tujuan untuk membentuk keluarga atau rumah tangga yang harmonis, bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Sedangkan menurut Suparyanto dan Rosad (2015, 2020). Definisi pernikahan yakni sebuah pintu bagi bertemunya dua hati dalam satu naungan pergaulan hidup yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama, yang di dalamnya terdapat berbagai hak dan kewajiban yang harus dilaksanakan oleh masing-masing pihak untuk mendapatkan kehidupan yang layak, bahagia, harmonis, serta mendapatkan keturunan.

Pernikahan dini menurut teori sosiologi dalam memberikan penjelasan atas masalah ini secara sosiologi, penulis mengutip dari skripsi Rezki Ananda Sari yang menggunakan teori Sosiologi-Fenomenologis yang dikembangkan oleh Alfred Schuzt. Beliau mengatakan bahwa fenomenologi adalah sebuah studi tentang cara dimana fenomena (hal-hal yang kita sadari) muncul kepada kita melalui panca indra. Fenomenologi yang digunakan dalam ilmu sosial adalah mengidentifikasi masalah yang ditangkap oleh indrawi kemudian ditarik kepada realitas yang penuh dengan objek-objek yang mengandung makna. Secara hematnya, fenomenologi adalah salah satu alat bantu untuk menjelaskan fenomena-fenomena sosial yang terjadi didalam masyarakat yang kemudian dianalisis dengan menggunakan ilmu-ilmu sosial (Sari 2016).

United Nations Children's Fund (UNICEF) Pada tahun 2016 menyatakan bahwa pernikahan dini (early marriage) merupakan suatu pernikahan normal atau tidak normal yang dilakukan dibawah usia 18 tahun. Berdasarkan ilmu kesehatan dan BKKBN menyarankan usia yang ideal untuk menikah itu kisaran 20-25 tahun bagi perempuan dan 25-30 tahun bagi laki-laki. Hal ini dikarenakan pada usia tersebut sudah dianggap matang secara biologi maupun psikologis. (Widyadhara dan Putri 2021). Sedangkan Al-Ghifari, (2008) berpendapat bahwa pernikahan muda merupakan pernikahan yang dilaksanakan di usia remaja. Dalam hal ini, yang dimaksud dengan remaja yakni antara usia 10-19 tahun dan belum menikah (Syafitri, Sari dan Andriani 2024).

Hampir seluruh penelitian ini, mengatakan bahwasannya anak perempuan yang menikah pada usia muda berisiko tinggi mengalami kehamilan yang tidak aman. Selain itu, mereka juga menghadapi konsekuensi negatif, seperti meningkatnya kerentanan

terhadap kekerasan dalam rumah tangga dan ancaman terhadap kesehatan mental. Anak perempuan sering merasa stres ketika harus meninggalkan keluarganya dan mengambil tanggung jawab atas keluarganya sendiri. Perkawinan anak juga mengakibatkan berbagai masalah lainnya seperti KDRT. Berdasarkan penjelasan menurut para ahli, bisa ditarik kesimpulan bahwa pernikahan dini merupakan pernikahan yang terjadi di usia yang belum memiliki kesiapan mental untuk membangun bahtera rumah tangga mulai pada rentan usia remaja sekolah (Widyadhara dan Putri 2021).

3. Faktor Penyebab Terjadinya Pernikahan Dini

Dalam kehidupan berumah tangga pasti tidak luput dari permasalahan-permasalahan. Salah satu penyebab utama permasalahan dalam rumah tangga ialah pasangan-pasangan yang belum bisa bersikap dewasa. Pernikahan dini terjadi karena dipengaruhi oleh banyak faktor. Contohnya faktor lingkungan, faktor pergaulan, faktor orang tua, faktor budaya yang di yakini, faktor ekonomi dan faktor Pendidikan.

- a. Faktor ekonomi yang menjadi penyebab pernikahan dini adalah pendapatan ekonomi yang rendah membuat orang tua cenderung menikahkan anaknya di usia muda untuk mengurangi beban keluarga dengan harapan anaknya bisa hidup lebih baik bersama suaminya kelak.
- b. Faktor pendidikan yang menjadi penyebab dari pernikahan dini adalah rendahnya pendidikan yang dimiliki seorang individu bisa membuat pola pikir menjadi sempit sehingga anaknya di nikahkan usia yang masih muda (Shufiyah, 2018). (Mangande, Desi dan Lahade 2021).
- c. Faktor lingkungan yang menjadi penyebab dari pernikahan dini adalah normatif dan budaya keluarga yang mendukung pernikahan dini, terutama jika ada tekanan untuk menikah di usia muda, masyarakat umum menganggap jika anaknya di nikahkan usia muda, hal ini akan mengurangi beban dari orang tua, karena secara tidak langsung anak akan ikut kepada suaminya dan berkuranglah beban orang tua tersebut.
- d. Pernikahan dini yang di sebabkan faktor orang tua, terkadang orang tua mempunyai kekhawatiran terhadap anak-anaknya, orang tua merasa takut anaknya akan terjerumus pada pergaulan bebas bahkan sampai hamil di luar nikah. Inilah yang menjadi alasan orang tua bahkan keluarga untuk mendukung anak-anaknya supaya segera menikah dengan usia yang masih sangat muda.

Pernikahan dini memiliki dampak terhadap suami istri yakni pertengkaran dalam rumah tangga entah itu karena perbedaan pendapat, suami yang jadi pengangguran ataupun tidak bekerja sehingga mengalami masalah ekonomi, lalu terjadi percekcoan antar keduanya dan menimbulkan suami melakukan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Akibat sering terjadinya percekcoan dan menimbulkan kekerasan dalam rumah tangga bisa membuat istri dihantui kecemasan karena takut rumah tangganya akan mengalami perceraian lalu munculah trauma-trauma psikis terhadap istri.

Menurut Hamid A. (2017) bahwa kesehatan mental merupakan pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin sehingga membawa kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa, dengan kata lain penyesuaian diri terhadap lingkungan (Azhar, Putra dan Atmaja 2022).

4. Dampak Pernikahan Dini bagi Perempuan

Dampak yang di akibatkan dari terjadinya pernikahan dini bagi perempuan adalah sebagai berikut:

- a. Pertama, potensi anak lahir dalam kondisi stunting. Jika umur ibu melahirkan masih muda di bawah 19 tahun, maka kemungkinan besar bayi yang di lahirkan berisiko

stunting bahkan mengalami kelainan yang ditandai dengan pertumbuhan tulang yang lebih pendek dari normalnya.

- b. Kedua, tingginya angka kematian anak dan ibu. Akibat dari pernikahan dini bisa meningkatkan risiko ibu dan bayi rentan dalam kandungan, karena kesiapan fisik yang belum matang pada saat usia dini, penyempitan panggul ibu akibat kelainan perkembangan. Itulah salah satu penyebab kematian bayi serta usia ibu hamil belum mencapai 20 tahun maka rentan berisiko gangguan kehamilan yang ditandai oleh tekanan darah tinggi dan kandungan protein yang tinggi dalam urine. Kondisi inilah yang bisa membahayakan organ-organ lainnya, seperti ginjal dan hati bahkan bisa terjadi lagi ketika kehamilan berikutnya.
- c. Ketiga, gangguan kebugaran. Hamil di usia muda bisa meningkatkan risiko osteoporosis menyebabkan tubuh melintir yang memicu tulang rapuh dan mudah patah.
- d. Keempat, kurangnya keharmonisan dalam pernikahan. Hal ini disebabkan karena faktor usia yang belum matang antara mempelai satu sama lain sehingga mengakibatkan perceraian dalam pernikahan (Magfiroh 2022).

Bella (2022) mengatakan bahwa kesehatan jiwa adalah bagian penting dari kesehatan. Kesehatan jiwa merupakan suatu keadaan dimana seseorang ini merasa sehat secara mental, emosional ataupun sosialnya. Fadila (2021) mengemukakan kesehatan mental itu meliputi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang, yang bisa membantu orang berpikir, merasa, bertindak, mengatasi stress, berkomunikasi dengan orang lain serta membuat keputusan yang baik. Namun hal ini akan sulit bagi seseorang dengan status mental yang lemah.

Menurut Ardhiana (2015) Pernikahan bukanlah sekedar mencari kebahagiaan atau memenuhi hasrat, melainkan merupakan ibadah seumur hidup yang perlu dipersiapkan dengan baik. Kesiapan fisik, mental, dan materi sangat penting dalam hal ini. Banyak pernikahan yang terjadi tanpa persiapan yang memadai, yang berdampak negatif pada kesehatan dan mental remaja. Kondisi ini dapat berpengaruh pada anak yang dilahirkan, yang berisiko mengalami stunting, kematian ibu dan bayi, serta komplikasi kehamilan seperti pecah ketuban, anemia, dan pendarahan hebat. (Fithrah, 2023) Perempuan juga lebih terdampak penyakit stres ketika ia menjadi ibu hamil (Suwijik dan A'yun 2022).

5. Solusi Untuk Pernikahan Dini

Pernikahan dini merupakan masalah serius, yang kompleks dan membutuhkan pendekatan-pendekatan multidimensional untuk mengatasinya. Jika masalah pernikahan dini di normalisasikan dan di biarkan begitu saja, hal ini akan berdampak fatal di kemudian hari. Dengan kejadian ini Penulis akan mencari jalan keluar ataupun solusi yang bisa diberikan kepada remaja yang melaksanakan pernikahan dini, di antaranya sebagai berikut:

1. Pendidikan dan Pemberdayaan Perempuan

Pendidikan bisa menurunkan pernikahan dini dengan cara memberi perempuan akses yang lebih baik ke pendidikan, memberi mereka peluang untuk mengejar karir dan menjadi mandiri secara finansial. Pendidikan mengajarkan perempuan tentang hak-hak mereka, kesehatan reproduksi, dan bagaimana memulai karir. Selain itu, program pendidikan yang mengutamakan kesetaraan gender memiliki potensi untuk mengubah praktik sosial yang mendukung pernikahan dini.

2. Kesadaran dan Kampanye Sosial

Kampanye untuk meningkatkan kesadaran tentang konsekuensi negatif pernikahan dini serta bisa membantu mengubah persepsi orang. Kita bisa memberikan edukasi

ataupun arahan kepada masyarakat tentang dampak sosial, kesehatan, dan ekonomi dari pernikahan dini melalui program-program yang melibatkan tokoh masyarakat, pemuda, dan media. Selain itu, penting untuk memberi tahu orang tua dan calon pengantin tentang hak-hak dan risiko yang terkait dengan pernikahan dini.

3. Kebijakan Pemerintah

Pemerintah dapat memainkan peran yang signifikan dalam menetapkan undang-undang yang membatasi pernikahan dini. Membuat batas usia minimum untuk menikah, menyediakan layanan kesehatan reproduksi, dan membangun program sosial untuk membantu anak-anak perempuan dan keluarga mereka dapat membantu mengurangi jumlah pernikahan dini.

4. Pendekatan Komunitas

Hal ini merupakan langkah penting yang melibatkan komunitas dalam proses penyelesaian masalah. Program berbasis komunitas yang melibatkan orang tua dan anak-anak untuk berbicara tentang pernikahan dini mungkin berhasil. Forum komunitas adalah cara bagi masyarakat untuk membahas dampak pernikahan dini dan menemukan solusi yang sesuai dengan konteks lokal mereka. Sangat penting untuk melibatkan tokoh masyarakat dan pemimpin agama dalam diskusi.

5. Akses Layanan Kesehatan Reproduksi

Memberikan layanan kesehatan reproduksi, baik remaja maupun orang tua. Hal ini bisa membuat pilihan yang lebih baik jika mereka memiliki akses yang lebih baik ke konseling dan layanan kesehatan reproduksi. Layanan kesehatan yang informatif dan ramah remaja dapat mengajarkan mereka tentang pentingnya menunda pernikahan dan mempersiapkan kehidupan setelah menikah. Layanan kesehatan ini juga mencakup pendidikan seksual yang menyeluruh.

Mengatasi permasalahan pernikahan dini memerlukan usaha bersama dari pemerintah, masyarakat, dan individu itu sendiri. Dengan menggabungkan pendidikan, kesadaran, kebijakan yang mendukung, dan akses ke layanan kesehatan, kita bisa bekerja sama menuju pengurangan angka pernikahan dini. Solusi yang diberikan harus sensitif terhadap konteks lokal dan melibatkan semua pemangku kepentingan untuk mencapai hasil yang efektif dan berkelanjutan.

Akibat terjadinya pernikahan dini baik yang dilakukan secara terpaksa atau tidak umumnya juga akan memberikan tanggapan kurang baik dari sebagian warga masyarakat. Meski ada dampak positif pernikahan dini sebagai solusi untuk menghindari kenakalan remaja yang tidak diinginkan, namun sudah banyak dampak negatif yang bisa terjadi sebab pernikahan tersebut tidak dilandasi dengan kemampuan dan kemandirian sehingga akan lebih baik jika dipertimbangkan secara matang-matang (Adam 2019).

KESIMPULAN

Pernikahan dini merupakan pernikahan yang dilakukan oleh pasangan muda di bawah umur. Pernikahan dini bisa di sebabkan karena faktor lingkungan, keluarga, ekonomi, sosial, internal maupun eksternal. pernikahan dini memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental, terutama pada remaja. Jurnal ini berisi tentang pemahaman dan edukasi bahwa individu yang menikah pada usia muda sering kali tidak siap secara fisik, mental, dan sosial, hal ini bisa menyebabkan berbagai masalah munculnya kesehatan mental. Solusi yang penulis berikan terhadap masalah pernikahan dini adalah dengan di selenggarakannya program edukasi dan sosialisasi mengenai dampak pernikahan dini kepada remaja dan orang tua. Hal ini sangat penting untuk meningkatkan kesadaran akan risiko kesehatan mental dan memberikan dukungan bagi

mereka yang terlibat dalam pernikahan dini. Pernikahan dini tidak hanya mempengaruhi individu tetapi juga memiliki implikasi luas bagi masyarakat, termasuk peningkatan angka perceraian dan masalah sosial lainnya. Oleh karena itu, penanganan masalah pernikahan dini perlu melibatkan berbagai pihak, termasuk pemerintah dan lembaga pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, Adiyana. "Dinamika Pernikahan Dini." *Jurnal Kajian Perempuan, Gender dan Agama* 13 (2019): 18-23.
- Azhar, Zainal, Farhandika Putra, dan Bayu Purnama Atmaja. "Hubungan Antara Tingkat Pernikahan Dini dengan Perubahan Kesehatan Mental pada Remaja Wanita Usia 14-19 Tahun." *Nursing Sciences Journal* 6 (2022): 64-68.
- Hantoyo, Alfin Fauzi . "Sosialisasi Kesehatan Mental dan Dampak dari Pernikahan Dini SMK Saintek Nurul Muslimin Desa Telukbango." *Jurnal Pengabdian Mahasiswa* 2 (2022): 266-267.
- Hardiansyah, Andri, dan Aris Machmud. "Strategi Penanganan Kesehatan Mental dalam Dampak Pernikahan Dini." *IKRAITH-HUMANIORA* 7 (2023): 350-354.
- Magfiroh, Firyal Luthfiana. "Kesehatan Mental pada Remaja yang Melakukan Pernikahan Dini." *Skripsi*, 2022: 13-16.
- Mangande, Jeneri Alfa Sela , Desi, dan John R. Lahade. "Kualitas Pernikahan dan Status Kesehatan Mental Pada Perempuan yang Menikah Usia Dini." *Jurnal Keperawatan Jiwa* vol. 9, no. 2 (2021): 293 - 310.
- Sari, Rezki Ananda. "Dampak Pernikahan Dini Terhadap Kesehatan Mental Ibu Muda Di Kota Padangsidempuan." *Skripsi*, 2016: 18-75.
- sari, rezki ananda. "Dampak Pernikahan Dini Terhadap Kesehatan Mental Ibu Muda Di Kota Padangsidempuan." *Skripsi*, 2016: 18-39.
- Sari, Rezki Ananda. "Dampak Pernikahan Dini terhadap Kesehatan Mental Ibu Muda di Kota Padangsidempuan." *Skripsi*, 2016: 57-75.
- Suwijik, Salsabila Putri, dan Qurrota A'yun. "Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan." *Journal of Feminism and Gender Studies* 2 (2022): 109-123.
- syafitri, aprilia, novita erliana sari, dan dwi nila andriani. "Pengaruh Kondisi Sosial Ekonomi Orang Tua Terhadap Fenomena Pernikahan Dini di Kabupaten Ngawi dengan Kesehatan Mental Anak Sebagai Variabel Intervening." *prosiding pendidikan ekonomi*, 2024: 254-267.
- syafitri, aprilla, novita erliana sari, dan dwi nila andriani. "Pengaruh Kondisi Sosial Ekonomi Orang Tua Terhadap Fenomena Pernikahan Dini di Kabupaten Ngawi dengan Kesehatan Mental Anak Sebagai Variabel Intervening." *PROSPEK: Prosiding Pendidikan Ekonomi*, 2024: 254-267.
- Syafitri, Aprilia, Novita Erliana Sari, dan Dwi Nila Andriani. "Pengaruh Kondisi Sosial Ekonomi Orang Tua terhadap Fenomena Pernikahan Dini di Kabupaten Ngawi dengan Kesehatan Mental Anak Sebagai Variabel Intervening." *PROSPEK: Prosiding Pendidikan Ekonomi*, 2024: 254-267.
- Widyadhara, Azarine Pandita, dan Tasya Meilani Putri. "Pengaruh Pernikahan Dini terhadap Kesehatan Mental dan Fisik." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* 13 (2021): 199-203.
- Widyadhara, Azarine Pandita, dan Tasya Meilani Putri. "Pengaruh Pernikahan Dini Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* 13 (2021): 202-203.