




PERAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA PELAKU PERNIKAHAN DINI

Sopi Meirani¹ , M. Fahli Zatrachadi² , Miftahuddin³ 

¹⁻³Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Riau, Indonesia

Email penulis korespondensi: 12340223776@students.uin-suska.ac.id¹, m.fahli.zatrachadi@uin-suska.ac.id², miftahuddin@uin-suska.ac.id³

Article History

Received: June 06, 2026

Revision: June 10, 2026

Accepted: Juni 11, 2026

Published: June 12, 2026

Sejarah Artikel

Diterima: 06 Juni 2026

Direvisi: 10 Juni 2026

Diterima: 11 Juni 2026

Disetujui: 12 Juni 2026

ABSTRACT

Adolescence is vulnerable to various mental health issues, especially for teenagers who marry early. Early marriage can cause psychological stress, changing social roles, and responsibilities that adolescents are not fully prepared for. This study investigates the role of the family in maintaining the mental health of adolescents who marry early. Data were obtained thru qualitative descriptive research with a literature study approach from various relevant sources, such as books, health organization reports, and national and international scientific journals. Identification, classification, interpretation, and synthesis of data are content analysis methods used to analyze the data. Studies show that families can help adolescents who marry early maintain their mental health thru open communication, emotional support, positive parenting, warmth in family relationships, and social and economic support. Conversely, family conflict and lack of support increase the risk of stress, anxiety, and other psychological disorders. These findings indicate that family involvement is crucial in helping adolescents adjust to new roles and improve psychologically.

Keywords: Family, Mental Health, Adolescents, Early Marriage.

ABSTRAK

Masa remaja rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mental, terutama bagi remaja yang menikah dini. Pernikahan dini dapat menimbulkan stres psikologis, peran sosial yang berubah, dan tanggung jawab yang belum sepenuhnya siap remaja. Studi ini menyelidiki peran keluarga dalam menjaga kesehatan mental remaja yang menikah dini. Data diperoleh melalui penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi pustaka dari berbagai literatur yang relevan, seperti buku, laporan organisasi kesehatan, jurnal ilmiah nasional dan internasional. Identifikasi, klasifikasi, interpretasi, dan sintesis data adalah metode analisis isi yang digunakan untuk menganalisis data. Kajian menunjukkan bahwa keluarga dapat membantu remaja yang menikah dini menjaga kesehatan mental mereka melalui komunikasi yang terbuka, dukungan emosional, pola asuh positif, kehangatan hubungan keluarga, dan dukungan sosial dan ekonomi. Sebaliknya, konflik keluarga dan kurangnya dukungan meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan gangguan psikologis lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga sangat penting dalam membantu remaja menyesuaikan diri dengan peran baru dan menjadi lebih baik secara psikologis.

Kata Kunci: Keluarga, Kesehatan Mental, Remaja, Pernikahan Dini.

©2026; *How to Cite:* Peran Dukungan Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Remaja Pelaku Pernikahan Dini (S. Meirani, M. F. Zatrachadi, & M. Miftahuddin, Trans.). (2026). *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, 24(1), 98-104. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jkss/article/view/74595>

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase transisi perkembangan yang kompleks dan sulit. Remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, stres akademik, perilaku berisiko, dan gangguan identitas karena perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional mereka. Melalui pola asuh, kualitas hubungan, komunikasi, dukungan emosional, dan stabilitas rumah tangga, keluarga merupakan faktor penting dalam kondisi psikologi remaja (Sindi, 2026). Menurut Santrock (2019) dalam (Sindi, 2026), remaja berada pada tahap perkembangan yang ditandai dengan pencarian identitas, peningkatan kebutuhan otonomi, serta pembentukan konsep diri. Secara neurologis, struktur otak remaja sedang berada dalam tahap reorganisasi besar dimana sistem limbik, yang mengatur logika dan kontrol diri sedang mengalami perubahan besar dalam struktur otak remaja. Ketidakseimbangan ini remaja lebih rentan terhadap emosi, tekanan sosial, dan risiko gangguan psikologis.

Salah satu masalah sosial yang masih terjadi pada remaja adalah pernikahan dini. Pernikahan dini adalah perkawinan dibawah umur yang target persiapannya belum dikatakan maksimal baik dari segi fisik, persiapan mental dan persiapan materi (Azhari & Mashur, 2022). Pernikahan dini adalah fenomena sosial yang menjadi isu global, termasuk di Indonesia. Pernikahan dini sering kali dipandang sebagai isu yang berkaitan dengan kesehatan, pendidikan, dan kesejahteraan sosial. Dalam konteks Indonesia, berbagai faktor seperti kemiskinan, kurangnya akses pendidikan, dan norma budaya tradisional sering kali menjadi penyebab utama pernikahan dini (Nora et al., 2025).

Pernikahan dini juga dapat berdampak negatif terhadap kesehatan reproduksi, kualitas hidup dan peluang pendidikan dan ekonomi perempuan. Hal ini juga sering mengakibatkan siklus kemiskinan yang berkelanjutan. Mengatasi pernikahan dini

memerlukan pendekatan yang komprehensif dan melibatkan berbagai elemen masyarakat, termasuk keluarga, sekolah, dan lembaga pemerintah. Pernikahan dini menjadi masalah serius di kalangan remaja di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Pernikahan dini tidak hanya berdampak pada individu secara personal, tetapi juga terhadap masyarakat secara luas (Nora et al., 2025).

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kesejahteraan individu, terutama pada usia remaja yang rentan terhadap tekanan hidup dan perkembangan emosional (Farika et al., 2024). Oleh karena itu, kesehatan mental remaja menjadi isu yang semakin mendesak dan memerlukan perhatian yang serius, gangguan kesehatan mental pada remaja dapat menghambat perkembangan potensi diri remaja dan berdampak signifikan terhadap kualitas hidup remaja di masa mendatang (Helmaliah, Parham & Sari, 2024).

Kesehatan mental menurut World Health Organization (WHO) adalah kondisi kesejahteraan (*well-being*) seorang individu yang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada masyarakat. Gangguan kesehatan mental sekarang menjadi masalah kesehatan mental global karena meningkatnya angka gangguan psikologis pada berbagai kelompok usia, termasuk remaja.

Keluarga berperan penting dalam memperkuat resiliensi psikologi pada remaja yang menjalani pernikahan dini. Melalui peningkatan komunikasi, dukungan emosional, dan pengembangan keterampilan coping. Dalam konteks pernikahan dini dukungan keluarga yang kuat menjadi sangat penting dalam mengurangi gejala stres dan kecemasan, serta meningkatkan adaptasi remaja terhadap peran baru mereka dalam keluarga (Sona et al., 2024). Keluarga merupakan lingkungan sosial pertama dan utama bagi setiap individu. Sejak masa kanak-kanak, keluarga berperan sebagai pondasi

pertumbuhan dan perkembangan anak (Astika et al., 2025).

Keluarga bertanggung jawab untuk meningkatkan hubungan batin antar anggota keluarga dengan menciptakan lingkungan yang nyaman di mana remaja dapat mengungkapkan perasaan mereka. Hal ini penting agar remaja tidak menyimpang masalah karena hal ini dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental dan anggota keluarga lain tidak akan pernah memebrikan solusi yang realistis. Keluarga dapat mencari informasi teentang cara menjaga remaja melalui internet atau dari pengalaman orang lin. Sebagai profesional medis, kita harus lebih sering mendidik remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan mental mereka, baik keluarga maupun remaja (Henri, 2024).

Penelitian kualitatif ini bertujuan untuk mempelajari bagaimana peran keluarga mempengaruhi kesehatan mental remaja yang menikah dini. Pendekatan kualitatif dipilih untuk memungkinkan peneliti memahami secara menyeluruh pengalaman dan persfektif subjektif keluarga yang terlibat, serta dinamika sosial yang memepengaruhi persepsi dan perilaku remaja tersebut.

Untuk dapat bertahan dalam menjalani kehidupan yang pahit anak-anak remaja ini membutuhkan support sistem terbaik dan pemaksimalan peran seluruh peran, baik orang tua sebagai orang terdekat maupun masyarakat sebagai pendukung perkembangan remaja. Keluarga sangat penting untuk mendukung dan saling menghargai dapat memebrikan rasa aman dan nyaman bagi remaja. Agar remaja merasa dihargai dan dipahami, orang tua harus berkomunikasi dengan mereka secara terbuka dan menjadi pendengar yang baik. Penulis kemudian akan membahas lanjut tentang peran keluarga dalam kesehatan mental remaja yang menikah dini (Mulyadi, Umar, Agussalam, Ihlas, 2025).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan studi deskriptif kualitatif. Data diambil dari berbagai literatur yang relevan, seperti jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku, laporan WHO, dan dokumen resmi tentang peran keluarga, pernikahan dini, dan kesehatan mental remaja. Data dikumpulkan melalui penelusuran literatur menggunakan database seperti Google Scholar. Tema, kredibilitas sumber, dan tahun publikasi menentukan literatur yang digunakan. Selanjutnya, data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan metode analisis isi, yang melibatkan identifikasi, klasifikasi, interpretasi, dan sintesis informasi. Tujuannya adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang peran keluarga dalam kesehatan mental remaja yang menikah dini

HASIL

Sebagai hasil dari peninjauan berbagai jurnal dan sumber ilmiah, diketahui bahwa keluarga yang aktif memberikan pendidikan moral, melakukan pengawasan dan bimbingan secara teratur, dan memberikan dukungan finansial dan emosional yang memadai dapat membantu remaja mempertahankan diri saat menghadapi tekanan sosial yang berpotensi mendorong pernikahan dini. Di sisi lain, kurangnya komunikasi dan pengawasan, serta kurangnya dukungan keluarga, meningkatkan kemungkinan remaja menikah pada usia dini (Nora et al., 2025). Penelitian menurut (Sona et al., 2024) menunjukkan bahwa melalui peningkatan komunikasi yang baik dalam keluarga dapat memperkuat resiliensi psikologi pada remaja yang menjalani pernikahan dini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga berperan penting dalam meningkatkan komunikasi antar anggota keluarga, memperkuat dukungan emosional, dan membangun keterampilan coping yang adaptif pada remaja (Sona et al., 2024).

PEMBAHASAN

1. Konsep Remaja dari Sudut Perkembangan

Remaja Adalah tahap perkembangan yang mengalami perubahan yang sangat cepat dalam biologis, kognitif, emosional, dan sosial. Karena itu, ini Adalah masa yang paling rentan terhadap masalah psikologis. Masa remaja disebut sebagai “transisi kritis”, menurut (Santrock, n.d. 2019), dan memerlukan adaptasi yang signifikan untuk menghadapi tekanan sosial dan perubahan fisik. Secara biologis, bagian prefrontal cortex yang bertanggung atas pengambilan keputusan dan kontrol diri belum berkembang sepenuhnya. Sebaliknya, sistem limbik yang mengatur emosi dan sensasi berkembang lebih cepat (Sindi, 2026).

Menurut (Steinberg, n.d. 2020), Ketidakseimbangan perkembangan ini meningkatkan kecenderungan emosional, impulsivitas, dan sensitivitas terhadap tekanan sosial. Remaja secara sosial mulai melepaskan ketergantungan dari keluarga dan beralih ke teman sebaya, yang membuat mereka lebih rentan terhadap tekanan kelompok. Oleh karena itu, masa remaja sangat penting dan membutuhkan dukungan psikologis dari orang-orang di sekitarnya, terutama keluarga.

2. Kesehatan Mental Remaja

Menurut World Health Organization, kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan (*well-being*) seseorang yang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada masyarakat.

Menurut teori psikososial Erikson (1968), krisis identitas, yang merupakan bagian dari tugas perkembangan remaja juga dapat menyebabkan kebingungan peran, kurangnya harga diri, dan keresahan tentang “siapa diri mereka”. Remaja cenderung mengalami masalah regulasi emosi, distres,

dan menarik diri jika mereka tidak menerima dukungan emosional yang cukup akibatnya, kesehatan mental remaja adalah masalah yang memiliki banyak aspek dan sangat bergantung pada lingkungan mereka, terutama keluarga sebagai konteks perkembangan utama.

3. Peran Keluarga dalam Kesehatan Mental Remaja

Keluarga adalah mikrosistem terpenting, menurut ekologi perkembangan (Bronfenbrenner, n.d.), yang secara langsung memengaruhi perilaku dan kesejahteraan psikologis remaja. Hubungan keluarga membentuk perasaan, kemampuan beradaptasi, dan persepsi diri. Keluarga yang kuat dan mendukung memberikan tempat yang aman bagi remaja untuk bereksperimen dengan dunia sekitar, mengungkapkan pikiran mereka, dan membangun identitas mereka sendiri tanpa takut. Sebaliknya, keluarga yang konflik, tidak hangat, atau tidak memberikan validasi emosional dapat menyebabkan kecemasan dan depresi (Cummings, n.d.) dalam (Sindi, 2026). Oleh karena itu, salah satu presiktor paling kuat untuk kesehatan mental remaja adalah kualitas hubungan keluarga.

4. Pernikahan Dini pada Remaja

Usia remaja, juga dikenal sebagai masa remaja, masa dimana seseorang mulai dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Remaja adalah orang-orang yang mengalami perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang signifikan saat mereka bersiap untuk menjadi dewasa. Masa remaja ditandai dengan perkembangan pesat dalam berbagai aspek, termasuk perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Masa remaja juga bisa menjadi masa yang penuh tantangan, termasuk perubahan emosi, pencarian jati diri, dan tekanan dari lingkungan sosial.

Dari hasil penelitian (Arkhandi, Sary, 2026) menunjukkan bahwa sebagian besar

pernikahan dini dalam kategori remaja akhir yaitu rentang usia 17- 18 tahun, dimana perkembangan fisik, aspek kognitif dan sosial umumnya sudah matang, sedangkan dalam kategori remaja tengah yaitu pada rentang usia 15- 16 tahun, dimana pada tahap ini, remaja mulai merasa lebih nyaman dengan perubahan fisik dan psikologis yang mereka alami, serta mulai mencari identitas diri dan kemandirian.

Ada hubungan antara usia dan kematangan berpikir dan pengalaman yang didapat, semakin bertambah usia sejalan dengan kematangan kognitifnya. Pernikahan ideal untuk perempuan adalah antara 21 dan 25 tahun, dan laki-laki adalah antara 25 dan 28. Di usia ini, organ reproduksi perempuan sudah berkembang dengan baik dan kuat secara psikologis dan mereka siap untuk melahirkan secara fisik. Di sisi lain, laki-laki pada usia ini memiliki kondisi fisik dan mental yang sangat kuat, sehingga mereka dapat menopang kehidupan keluarga untuk melindungi baik secara ekonomi, emosional, dan sosial.

Peneliti berpendapat bahwa pernikahan dini dapat berdampak negatif pada remaja dalam berbagai cara. Pernikahan dini yang dianggap tidak tepat waktu akan menyebabkan banyak masalah, baik fisik maupun psikologis. Pandangan orang tentang pernikahan dini dipengaruhi oleh budaya mereka yang berkembang. Selain itu, remaja (terutama anal perempuan) yang bergantung pada orang tua tidak memiliki kekuatan untuk memutuskan bagaimana mereka menjalani hidup mereka sendiri.

Berdasarkan berbagai hasil temuan jurnal yang telah dikaji, dapat disimpulkan bahwa keluarga adalah komponen yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental remaja yang menikah dini. Remaja dapat

mengurangi stres, kecemasan, depresi, dan berbagai tekanan psikologis yang disebabkan oleh pernikahan dini melalui kualitas hubungan keluarga yang ditandai dengan komunikasi yang terbuka, dukungan emosional, kehangatan, penerimaan orang tua, pola asuh yang positif, dan kedekatan antara anggota keluarga. Sebaliknya, konflik keluarga, pola asuh yang tidak sesuai, kurangnya dukungan keluarga, dan kurangnya komunikasi dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap gangguan kesehatan mental. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa konseling keluarga, peningkatan keterampilan komunikasi, dukungan sosial, dan pendampingan keluarga dapat membantu remaja yang menikah pada usia dini mempertahankan diri, bertahan, dan sehat secara psikologis. Oleh karena itu, penelitian tentang peran keluarga terhadap kesehatan mental remaja yang menikah dini harus berfokus pada bagaimana dukungan emosional, pola asuh, komunikasi keluarga, kelekatan emosional, dan kualitas hubungan keluarga berkontribusi pada membantu remaja mempertahankan kesehatan mental yang baik dan menyesuaikan diri dengan peran baru mereka.

SIMPULAN

Kajian literatur ini menunjukkan bahwa keluarga sangat penting untuk menjaga kesehatan mental remaja yang menikah dini. Terbukti bahwa berbagai bentuk dukungan keluarga, seperti dukungan emosional, komunikasi yang terbuka, pola asuh yang positif, kehangatan hubungan keluarga, dan bantuan sosial dan ekonomi, dapat membantu remaja mengatasi tekanan psikologi yang disebabkan oleh perubahan peran dan tanggung jawab yang muncul setelah menikah. Sebaliknya, konflik dalam keluarga, kurangnya dukungan keluarga, dan komunikasi yang tidak efektif berpotensi

meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan berbagai permasalahan kesehatan mental lainnya. Hasilnya menunjukkan bahwa keluarga membantu remaja yang menikah dini menyesuaikan diri, bertahan, dan mendapatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian ini menegaskan bahwa keterlibatan keluarga sebagai keluarga terdekat sangat penting untuk mendukung perkembangan psikologis remaja saat mereka melalui transisi kehidupan.

Namun, karena penelitian ini didasarkan pada metode studi pustaka yang bergantung pada data dari penelitian sebelumnya, hasilnya harus dipahami dengan cermat. Oleh karena itu, hasilnya tidak dapat digeneralisasikan secara langsung ke semua remaja yang menikah dini karena masing-masing keluarga memiliki karakteristik sosial, ekonomi, budaya, dan karakteristik keluarga yang berbeda. Selain itu, penelitian ini belum membahas secara menyeluruh faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja, seperti pengaruh teman sebaya, lingkungan sekolah, kondisi ekonomi keluarga, budaya masyarakat. Oleh karena itu, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang dinamika peran keluarga dalam menjaga remaja yang menikah dini, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan kualitatif lapangan atau metode campuran (*mixed methods*) agar mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana peran keluarga mempengaruhi kesehatan mental remaja yang menikah dini dan untuk memperkuat temuan empiris dari penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Arkhandi, Sary, I. (2026). *Original article jurnal medicare : volume 5 nomor 2, tahun 2026*. 5, 689–701.
- Astika, N., Apriani, L. A., Yulastini, F., Fajriani, E., Wiguna, R. I., Studi, P., Fakultas, K., Qamarul, U., Badaruddin, H., Studi, P., Fakultas, K., Qamarul, U., & Badaruddin, H. (2025). *Peran keluarga terhadap keputusan remaja menikah dini*. 6, 30–37.
- Azhari, F. M., & Mashur, D. (2022). STRATEGI PENGEMBANGAN USAHA TIM KOORDINASI PENANGGULANGAN KEMISKINAN (TKPK) DALAM MEWUJUDKAN SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS (SDGs) DI PEKANBARU. *Cross-Border*, 5(1), 574–589.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2017). *Marital conflict and children: An emotional security perspective*. Guilford Press. *MaritalConflictandchildadjustment1994.pdf*.
- Farika, S. A., Mirza, M. N., & Romas, A. N. (2024). *Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja*. 1, 69–77.
- Helmaliah, Parham, P. M., & Sari, P. N. (2024). *Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024 Perkembangan Pada Masa Remaja*. 1(1), 37–56.
- Heni, S. (2024). *PERAN KELUARGA DALAM MENJAGA KESEHATAN MENTAL*. 210–218.
- Mulyadi, Umar, Agussalam, Ihlas, N. (2025). *Lingkungan Keluarga, Masyarakat, Kesehatan Mental : 1(1)*, 49–60.
- Nora, E., Salamah, A., & Mulawarman, U. (2025). *PERAN KELUARGA DALAM MENCEGAH PERNIKAHAN DINI DI KALANGAN REMAJA : STUDI KASUS DI JALAN BERAMBAI , RT 30 KECAMATAN . SAMARINDA UTARA*. 9(10), 196–205.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence (17th ed.)*. McGraw-Hill. *Seventeenth Edition*.

<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jkss/index>

Sindi, A. (2026). *JURNAL INOVASI KESEHATAN* Vol. 8, No. 1 Januari, 2026
<https://journalversa.com/s/index.php/jik>.
8(1), 12–22.

Sona, D., Linsia, R. W., & Irawan, A. W. (2024). *Coution : Journal of Counseling and Education Konseling Keluarga Sebagai Media Penguatan Resiliensi Psikologis pada Remaja yang Menjalani Pernikahan Dini*. 5, 86–92.

Steinberg, L. (2020). *Adolescence* (12th ed.). McGraw-Hill.