

Penyuluhan Dampak Pernikahan Dini terhadap Kesehatan Mental Remaja

Rahmi Wahyuni^{1*}, Ardina Khoirun Nisa²

^{1,2}STAIN Mandailing Natal, Panyabungan, Indonesia

E-mail: ^{1*}rahminst90@email.com, ²ardinas88@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 27 Mei 2024

Diterima: 18 Juni 2024

Diterbitkan: 21 Juni 2024

Keywords:

Early Marriage; Health;
Teenage Mentality

Kata Kunci:

Pernikahan Dini;
Kesehatan; Mental Remaja

Abstract

This community service activity aims to enhance teenagers' understanding of the mental health risks associated with early marriage. Psychological immaturity can render adolescents vulnerable to mental health problems like stress and depression when confronting various marital challenges. These issues can contribute to disharmony within the household and potentially lead to divorce. The chosen service method involved conducting a seminar followed by a question-and-answer session. The activity yielded positive results, with teenagers demonstrating an increased cognitive awareness of the mental health dangers posed by early marriage. With the implementation of community service activities, teenagers who previously did not care and did not know about the mental health impacts of early marriage, such as the inability to manage emotions which causes a mother to become stressed and even depressed, baby blues and so on, will understand and grow in awareness to use young age to learn, and work so that you are more productive and can achieve the goals you want to achieve.

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang bahaya kesehatan mental akibat pernikahan dini. Kematangan psikologis yang belum memadai dalam menghadapi berbagai tantangan pernikahan dapat meningkatkan risiko penyakit mental seperti stres dan depresi, yang berdampak pada ketidakharmonisan rumah tangga dan bahkan berujung pada perceraian. Metode pengabdian yang digunakan adalah seminar dan sesi tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman remaja tentang bahaya kesehatan mental akibat pernikahan dini. Dengan terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat, remaja yang tadinya tidak perduli dan tidak mengetahui dampak kesehatan mental akibat pernikahan dini seperti ketidakmampuan mengelola emosi yang menyebabkan seorang ibu menjadi stres bahkan depresi, baby blues dan lain sebagainya menjadi paham dan tumbuhnya kesadaran untuk memanfaatkan usia muda untuk belajar dan bekerja sehingga lebih produktif dan bisa menggapai cita-cita yang ingin diraih.

Pendahuluan

Pernikahan dini menurut WHO pernikahan yang dilaksanakan oleh pasangan yang salah satunya berumur dibawah 19 tahun (Winda Hamidah & Assyifa Junitasari, 2021). Saat ini fenomena pernikahan dini masih banyak ditemukan di berbagai daerah di Indonesia. Di dalam (Haslan et al., 2021) menurut kajian perkawinan usia anak di Indonesia, pernikahan dini menjadi pemicu tingginya angka kematian ibu dan anak diakibatkan belum matangnya reproduksi perempuan yang menikah di bawah 20 tahun, serta berbagai resiko penyakit untuk kehamilan di bawah 20 tahun seperti pendarahan, preeklamsia, anemia dan lain sebagainya (Jureid et al., 2023).

Menurut WHO 1.1% remaja usia 10-14 tahun terkena depresi dan 2.8% usia 15-19 tahun. Kesehatan mental menurut para peneliti Harvard merupakan hal penting yang harus diperhatikan karena memiliki dampak terhadap lingkungan sosial, fisik dan kepercayaan diri (Haile G, 2023). Usia pernikahan ideal dan sah dilaksanakan pada usia 18 tahun menurut PBB, serta minimal 19 tahun menurut hukum di Indonesia (Putra et al., 2023). Ideal sesuai pernikahan antara 20-23 tahun menurut BKKBN dikarenakan pada tahap tersebut seseorang telah mengalami kematangan dari segi reproduksi maupun psikologis sehingga bisa menciptakan rumah tangga yang bahagia, mengurangi kematian ibu dan anak, serta gangguan stress dan KDRT (Hardiansyah & Machmud, 2023).

Studi yang dilakukan oleh UNICEF menyebutkan bahwa faktor penyebab terjadinya pernikahan usia dini selain dari tradisi atau budaya yang sudah turun temurun juga akibat pergaulan bebas yang mengakibatkan banyak anak usia remaja hamil di luar nikah sehingga terpaksa dinikahkan oleh kedua orang tuanya, juga disebabkan oleh masalah ekonomi sehingga orang tua menikahkan anak perempuan dengan tujuan dapat mengurangi beban keluarga karena menjadi tanggungan dari suaminya (Kurniawati & Sari, 2020).

Mandailing Natal merupakan daerah dengan luas wilayah terbesar kedua di Provinsi Sumatera Utara, tetapi jika dilihat dari jumlah penduduk, Mandailing Natal berada di urutan ke-8 dibandingkan daerah lain. (Natal, 2023)

Berdasarkan dari penelusuran data awal yang dilakukan tim pengabdian dari berbagai sumber diperoleh informasi bahwa Mandailing Natal juga termasuk daerah dengan angka pernikahan dini yang masih cukup tinggi yang dilaksanakan di desa-desa yang ada di Mandailing Natal. Dalam sebuah riset menyatakan pasangan yang menikah saat belum mencapai usia 18 tahun, 41% beresiko mengalami gangguan mental, seperti gangguan kecemasan, depresi, trauma psikologis, dan gangguan dissosiatif seperti kepribadian ganda (Rizal, 2024).

Pernikahan dini pada umumnya juga dilakukan karena adanya dorongan dari orang tua yang ingin anaknya hidup mandiri di tengah himpitan ekonomi yang semakin sulit (Rusdi et al., 2024).

Masih minimnya pengetahuan remaja tentang dampak pernikahan dini terhadap kesehatan mental diduga menjadi salah satu faktor maraknya pernikahan dini yang terjadi dewasa ini (Kabupaten, 2019). Berdasarkan pemaparan di atas, tim pengabdian merasa perlu untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan target para peserta didik usia sekolah untuk tidak dan jangan sampai melakukan pernikahan dini. Maka dari itu, kami melaksanakan kegiatan PKM ini dengan tema penyuluhan dampak pernikahan dini terhadap kesehatan mental remaja di SMAN 3 Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal.

Metode

Pengabdian ini dilaksanakan menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) dengan melibatkan partisipasi aktif masyarakat untuk mengatasi permasalahan yang terjadi (Richter et al., 2022). Dalam hal ini, masyarakat yang dimaksud adalah para remaja siswa SMAN 3 Panyabungan. Keterlibatan penuh dari mitra PKM sebagai kolaborator dalam kegiatan ini akan membawa perubahan positif bagi peserta didik agar tidak melaksanakan pernikahan dini dan turut menyosialisasikannya ke tengah-tengah masyarakat luas (Aryani et al., 2022). Langkah-langkah pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut (Fauzi & Handayani, 2021):

- 1 Berdiskusi dengan sekolah SMAN 3 Panyabungan terkait agenda PKM yang dilaksanakan serta mengidentifikasi masalah dan solusi secara bersama-sama.
- 2 Bersama dengan mitra menyusun perencanaan dan strategi pelaksanaan kegiatan.
- 3 Sosialisasi pelaksanaan kegiatan kepada para peserta.
- 4 Melaksanakan seminar dan penyuluhan dampak pernikahan dini terhadap kesehatan mental remaja.
- 5 Membuka ruang dialog/tanya jawab tentang dampak pernikahan dini terhadap kesehatan mental remaja.
- 6 Melakukan evaluasi untuk melihat dampak dari kegiatan yang dilaksanakan.

Berikut ini Tahapan-tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan:

-
1. Membangun Hubungan dan Kepercayaan
 - a. Membangun hubungan dengan komunitas, tim PKM datang ke SMAN 3 Panyabungan memperkenalkan diri dengan pimpinan sekolah, guru dan siswa.
 - b. Memperkenalkan PAR :Tim pengabdian menjelaskan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan dengan metode PAR yang menuntut keterlibatan aktif dari pihak sekolah
 2. Menentukan Isu dan Prioritas
 - a. Mengidentifikasi isu : bersama-sama dengan pihak sekolah mengidentifikasi masalah-masalah yang sering terjadi dikalangan remaja
 - b. Memprioritaskan isu : setelah menemukan pohon masalah kemudian menetukan prioritas yang akan diselesaikan dan disepakatilah masalah yang berkaitan dengan pernikahan dini dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja
 3. Meneliti dan Menganalisis
 - a. Memilih metode penelitian
 - b. Menganalisis data
 4. Mengembangkan Tindakan dan Strategi
 - a. Membahas temuan
 - b. Mengembangkan tindakan
 - c. Merancang rencana aksi
 5. Mengimplementasikan Tindakan dan Melakukan Evaluasi
 - a. Memantau dan mengevaluasi
 - b. Refleksi
 - c. Membagikan hasil
 6. Mempertahankan dan Memperkuat Komunitas
 - a. Memperkuat kapasitas komunitas
 - b. Membangun jaringan

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di SMA Negeri 3 Panyabungan dengan jumlah peserta sebanyak 50 orang. Kegiatan dilaksanakan mulai pukul 08.00 WIB s/d 16.00 WIB. Kegiatan ini menghadirkan 2 pemateri. Pemateri pertama berasal dari penyuluhan agama Islam Kec. Panyabungan Kab. Mandailing Natal, Bapak Muhammad

Hasan Sebyar, M.H.I yang membahas pernikahan dini dan keharmonisan rumah tangga.

Materi pertama mengurai tentang konsep dan tujuan pernikahan, yakni sakinah, mawaddah, dan warohmah. Namun, pernikahan yang dilakukan pada usia di bawah 18 tahun banyak berujung dengan perceraian karena belum matangnya pasangan dalam mengelola emosi dan banyak mengakibatkan terjadiya kekerasan dalam rumah tangga, serta ketidakstabilan ekonomi yang menyebabkan pertengkaran antara pasangan dan berlangsung dalam waktu yang cukup lama.

Materi kedua membahas dampak pernikahan dini terhadap kesehatan mental. Anak yang harusnya masih menjadi tanggung jawab orang tua, sekolah, bermain, dan melakukan hal-hal produktif untuk meraih apa yang diinginkan telah melangsungkan pernikahan yang memikul tanggung jawab besar, baik sebagai pasangan maupun sebagai orang tua banyak mengalami gangguan mental sebagaimana yang telah dipaparkan pada bagian awal.

Untuk mengukur pemahaman remaja atau siswa SMA Negeri 3 Panyabungan tim pengabdi melakukan *pretest* tentang dampak pernikahan dini terhadap kesehatan mental. Dari jawaban yang dikumpulkan, diperoleh informasi bahwa para peserta kegiatan tidak mengetahui apa saja bahaya kesehatan mental sebagai dampak dari pernikahan dini. Berikut ini daftar pertanyaan yang diajukan kepada peserta saat *pretest* dan *post-test*; (1) Jelaskan pengertian pernikahan dini!; (2) Faktor apa saja yang menyebabkan terjadinya pernikahan dini?; (3) Dampak negatif apa saja yang dihasilkan dari pernikahan dini?; (4) Apa pengertian kesehatan mental?; dan (5) Apa dampak pernikahan dini terhadap kesehatan mental seseorang?.

Dari pemaparan materi yang dikemukakan oleh narasumber dijelaskan bahwa pernikahan dini berdampak cukup signifikan terhadap kesehatan mental, khususnya bagi seorang perempuan yang mengakibatkan dirinya selalu marah, pertengkaran di dalam rumah tangga terjadi secara terus-menerus, mudah tersinggung dikarenakan ketidaksiapan mental untuk menjalani peran sebagai istri maupun orang tua, belum lagi masalah ekonomi yang kurang stabil dan tak jarang anak pun turut korban, selalu dibentak dan dimarahi akibat stres dan tertekannya seorang ibu yang masih remaja telah menjalani kehidupan berumah tangga (Heriandini & Deddy Effendy, 2023).

Dengan berbagai dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh pernikahan dini terhadap kesehatan mental remaja, pemerintah telah melakukan upaya-upaya pencegahan, yakni dengan mengeluarkan peraturan maupun kebijakan batas usia pernikahan di Indonesia. Kalangan remaja harus menikmati usia muda untuk menata masa depan yang lebih baik, berlomba-lomba mengukir prestasi, sekolah, mengasah

kill di berbagai bidang sehingga ketika menikah nantinya sudah diisi dengan ilmu dan kematangan dalam berpikir dan bertindak (Rosyidah & Listya, 2019).

Upaya yang dapat dilakukan di antaranya adalah menambah ilmu pengetahuan dan wawasan, memberikan pemahaman kepada orang tua yang tidak mengenyam pendidikan tinggi sehingga minim informasi akan kesehatan mental. Tidak lagi menjadikan alasan dengan menikahkan anak di usia sekolah menjadi solusi atas ekonomi yang tidak stabil di dalam rumah tangga karena cara tersebut bukanlah merupakan solusi, tetapi malah menumbulkan masalah baru yang memicu stres dan depresi. Dampak tersebut tidak hanya dirasakan oleh pasangan yang menikah dini, tetapi anak yang dilahirkan oleh pasangan yang melakukan pernikahan dini, potensi anak lahir tidak sehat, korban *baby blues* dari seorang ibu dan masalah lainnya yang masih banyak lagi.



Gambar 1. Penyuluhan dan Penyampaian Materi Seminar



Gambar 2. Peserta Seminar Menyimak Penyampaian Materi

Kegiatan pengabdian berjalan lancar tanpa hambatan. Para peserta mendengarkan dengan antusias materi yang disampaikan oleh tim pengabdi. Setelah kegiatan dilaksanakan, dibuka sesi tanya-jawab untuk melihat respon para peserta terhadap materi yang disampaikan. Para peserta dengan semangat bertanya. Bahkan jika tidak dibatasi, waktu yang disediakan tidak akan cukup untuk menampung semua pertanyaan yang ada.

Di akhir kegiatan, tim pengabdi kembali membeberkan *post-test* yang berisi pertanyaan serupa diawal yang telah ditanyakan sebelum kegiatan dilaksanakan. Tujuannya adalah untuk mengetahui sejauh mana perubahan kognitif peserta sebelum dan setelah dilaksanakannya kegiatan.

Dari jawaban peserta tim pengabdi menilai bahwa terdapat perubahan kognitif dan menambah wawasan setelah kegiatan dilaksanakan. Peserta yang tadinya tidak mengetahui apa itu kesehatan mental dan bagaimana pernikahan dini berdampak terhadap kesehatan mental remaja, kini telah mengetahui secara jelas tentang topik kegiatan yang dilaksanakan. Terbukti dari pertanyaan yang diajukan, 50 peserta menjawab benar secara substansi dampak pernikahan dini terhadap kesehatan mental remaja. Di akhir kegiatan, para peserta mengatakan bersedia menjadi ikon perubahan yang turut menyuarakan untuk stop melakukan pernikahan dini di tengah-tengah masyarakat.

Kesimpulan

Masih tingginya angka pernikahan dini di Kabupaten Mandailing Natal menyebabkan tim pengabdi untuk memberikan penyuluhan dalam bentuk seminar bertema “Dampak Pernikahan Dini terhadap Kesehatan Mental Remaja”. Kegiatan ini dihadiri oleh 50 peserta. Dampak dari kegiatan ini adalah tumbuhnya kesadaran siswa SMAN 3 Panyabungan akan bahaya pernikahan dini terhadap kesehatan mental mereka. Setelah mengetahui bahaya tersebut, para siswa yang menjadi peserta dalam kegiatan ini bersedia secara suka rela untuk menyuarakan stop pernikahan dini ke tengah-tengah masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih sebesar-besarnya terhadap civitas academica STAIN Mandailing Natal yang terdiri dari Ketua STAIN Mandailing Natal, Kepala P3M

STAIN Mandailing Natal, serta rekan-rekan dosen yang telah memberikan

dukungan atas terlaksananya kegiatan ini. Tidak lupa juga kami mengucapkan banyak terima kasih kepada mitra kami, SMAN 3 Panyabungan yang sudah meluangkan waktu untuk berdiskusi serta turut memfasilitasi kegiatan pengabdian ini sehingga bisa berjalan dengan lancar.

Daftar Rujukan

- Aryani, D., Putra, S. D., Noviandi, N., Fatonah, N. S., Ariessanti, H. D., & Akbar, H. (2022). Pelatihan Pembuatan Video Pembelajaran Berbasis Multimedia dengan Metode Community Based Participatory Action Research (CBPAR). *Jurnal Abdidas*, 3(6), 1091–1100. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i6.728>
- Fauzi, F., & Handayani, S. R. (2021). Pendampingan Program Sekolah Siaga Bencana Berbasiskan Masyarakat Pada Sekolah Budi Agung Jakarta. *JPMA - Jurnal Pengabdian Masyarakat As-Salam*, 1(1), 24–34. <https://doi.org/10.37249/jpma.v1i1.265>
- Haile G, A. M. and E. A. (2023). No psikoedukasi tentang kesehatan mental remaja dan bahaya pernikahan dini. *Kreatifitas Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 88–100.
- Hardiansyah, A., & Machmud, A. (2023). Strategi Penanganan Kesehatan Mental dalam Dampak Pernikahan Dini. *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 7(3), 347–356. <https://doi.org/https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i3>
- Haslan, M. M., Yuliatin, Y., Fauzan, A., & Tripayana, I. N. A. (2021). Penyuluhan Tentang Dampak Perkawinan Dini Bagi Remaja di SMA Negeri 2 Gerung Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(2). <https://doi.org/10.29303/jpmi.v4i2.815>
- Heriandini, N. M., & Deddy Effendy. (2023). Pengaruh Perkawinan Dini terhadap Kesehatan Mental Anak di Desa Mangunreja Kab. Tasikmalaya Dihubungkan dengan Undang-Undang No. 16 Tahun 2019 tentang Perubahan Atas Undang-Undang No. 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan. *Bandung Conference Series: Law Studies*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.29313/bcsls.v3i1.4894>
- Jureid et al. (2023). Dampak Pernikahan Dini Ditinjau dari Aspek Ekonomi dan Sosial di Kabupaten Mandailing Natal. *Innovative: Journal Of...*, 3, 5534–5546. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/7147>
- Kabupaten, K. K. (2019). *Program Studi S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Suci Nurjanah*.
- Kurniawati, N., & Sari, K. I. P. (2020). Determinan Faktor Pemicu Terjadinya Pernikahan Dini Pada Usia Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 1–12.
- Natal, B. M. (2023). *Mandailing Natal dalam angka 2023*.
- Putra, D., Hasibuan, Z., & Linur, R. (2023). Pengaruh Pernikahan Di Bawah Umur Terhadap Tingkat Perceraian Studi Kasus Desa Mompong Julu Kabupaten Mandailing Natal. *TAQNIN: Jurnal Syariah Dan Hukum*, 5(02), 127–141. <https://doi.org/10.30821/taqnin.v5i02.16078>

- Richter, L. E., Carlos, A., & Beber, D. M. (2022). *metodologi pengabdian masyarakat.*
- Rizal, F. (2024). *Akibat Pernikahan dini terhadap kesehatan mental dan fisik remaja.* Halo Doc.
- Rosyidah, E. N., & Listya, A. (2019). Infografis Dampak Fisik dan Psikologis Pernikahan Dini bagi Remaja Perempuan. *Visual Heritage: Jurnal Kreasi Seni Dan Budaya*, 1(03), 191–204. <https://doi.org/10.30998/vh.v1i03.34>
- Rusdi, M. A. Muchsin, A., & Parepare, I. (2024). *Dominasi Orangtua dalam Pernikahan Dini di Kecamatan Anreapi Kabupaten Polewali Mandar ; Analisis Maqashid al-Syariah Parental Dominance in Early Marriage in Anreapi District , Polewali Mandar Regency ; Analysis of Maqashid al-Sharia Pendahuluan Pernikahan ikatan yang kuat dan suci yang diakui sebagai suatu akad yang sangat.* 05(1), 344–357. <https://doi.org/10.24252/shautuna.v5i2.46775>
- Winda Hamidah, & Assyifa Junitasari. (2021). Penyuluhan Dampak Pernikahan Dini Terhadap Psikologi, Kesehatan, dan Keharmonisan Rumah Tangga di Kampung Cipete. *Proceedings UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG*, 1(November), 147–158.