
DAMPAK PERNIKAHAN DINI TERHADAP KESEHATAN MENTAL PEREMPUAN: SYSTEMATIC REVIEW

Bekti Estu¹

¹Universitas Sains Indonesia, Bekasi

Email : bekti95dayadi@gmail.com

Abstrak

Pernikahan dini merupakan isu sosial yang berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental perempuan. Studi ini melakukan *systematic review* dengan mengacu pada pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) untuk mengidentifikasi bukti empiris terkait dampak psikologis pernikahan usia anak. Pencarian literatur dilakukan melalui sejumlah database ilmiah dengan kriteria seleksi yang telah ditentukan. Setelah proses identifikasi, penyaringan, dan penilaian kualitas, tiga artikel memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis. Hasil review menunjukkan bahwa perempuan yang menikah pada usia dini berisiko mengalami depresi, kecemasan, stres psikologis, serta ketidakstabilan emosional akibat perubahan peran dan minimnya dukungan sosial. Studi ini menegaskan pentingnya kebijakan pencegahan pernikahan dini dan layanan pendampingan psikologis bagi kelompok rentan.

Kata Kunci: Pernikahan Dini, Kesehatan Mental, dan Perempuan

Abstract

Early marriage is a social issue that may generate substantial negative consequences for women's mental health. This study conducted a systematic review following the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) guidelines to identify empirical evidence regarding the psychological impacts experienced by women who marry at a young age. Literature searches were performed across several scientific databases using predetermined inclusion and exclusion criteria. Through the stages of identification, screening, and quality assessment, three studies met the final eligibility criteria and were analyzed. The review findings indicate that women who enter marriage at an early age are at increased risk of depression, anxiety, psychological stress, and emotional instability, which are often associated with abrupt role changes and limited social support. This study underscores the need for preventive policies and psychological support services to protect individuals vulnerable to early marriage.

Keywords: Early Marriage, Mental Health, and Women

PENDAHULUAN

Pernikahan dini, yang umumnya merujuk pada pernikahan sebelum usia 18 tahun, masih menjadi persoalan sosial yang memengaruhi jutaan perempuan di berbagai negara, termasuk Indonesia. Pada masa remaja, perempuan berada dalam fase perkembangan yang penting untuk penguatan identitas, stabilitas emosi, dan

kemampuan mengelola tuntutan sosial. Ketika fase perkembangan ini terpotong oleh kewajiban perkawinan, peran domestik, dan tekanan sosial baru, potensi gangguan psikologis dapat meningkat. Sejumlah laporan nasional dan global juga menunjukkan bahwa praktik pernikahan usia anak sering kali berlangsung dalam konteks ketidaksetaraan gender,

terbatasnya akses pendidikan, dan tekanan budaya yang kuat. Kondisi tersebut membuat perempuan muda rentan menghadapi beban emosional yang berlebihan, terutama ketika mereka belum memiliki kesiapan mental yang memadai untuk menjalani pernikahan.

Kajian empiris yang telah dilakukan di berbagai wilayah menunjukkan adanya indikasi kuat bahwa pernikahan dini berhubungan dengan menurunnya kesejahteraan psikologis perempuan. Rachman, (2023) mengungkapkan bahwa remaja perempuan yang menikah sebelum 18 tahun menunjukkan tingkat kesehatan mental yang lebih rendah dibandingkan kelompok yang menikah pada usia dewasa. Penelitian lain oleh Nur'aini dan Haryati, (2022) menemukan munculnya stres emosional, gejala depresi, dan ketidakstabilan perasaan pada perempuan muda yang memasuki pernikahan sebelum matang secara emosional. Selain itu, Khairunnisa dan Abdullah, (2022) melaporkan bahwa perempuan yang menikah dini dan kemudian menjalani kehamilan menghadapi tekanan psikologis lebih tinggi setelah melahirkan. Temuan internasional juga memberikan gambaran serupa; misalnya, Sarmin dan Setyowati, (2023) mengidentifikasi risiko kecemasan dan isolasi sosial pada perempuan yang menikah di usia anak. Walaupun temuan ini menunjukkan arah hubungan yang konsisten, berbagai penelitian tersebut menggunakan desain, konteks sosial, dan instrumen pengukuran kesehatan mental yang berbeda-beda sehingga belum memberikan gambaran komprehensif mengenai pola dampak psikologis yang secara umum dialami oleh perempuan yang menjalani pernikahan dini.

Keberagaman hasil penelitian sebelumnya menegaskan adanya kebutuhan untuk mengintegrasikan bukti ilmiah secara lebih sistematis. Kebaruan ilmiah dari kajian ini terletak pada upaya menyatukan berbagai temuan empiris untuk melihat pola besar mengenai bagaimana pernikahan dini memengaruhi kesehatan mental perempuan, termasuk faktor-faktor yang memperkuat atau

memediasi dampak tersebut. Pendekatan sistematis diperlukan untuk mengatasi keterbatasan penelitian terdahulu yang masih terfragmentasi sehingga pemahaman mengenai dampak psikologis pernikahan dini dapat tersusun lebih utuh dan dapat dijadikan dasar pengembangan intervensi.

Berdasarkan latar belakang dan kesenjangan penelitian tersebut, kajian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi dan menganalisis bukti empiris mengenai dampak pernikahan dini terhadap kesehatan mental perempuan; (2) memetakan faktor perantara atau faktor risiko yang memengaruhi munculnya gangguan psikologis pada perempuan yang menikah di usia dini; dan (3) menyusun sintesis ilmiah yang dapat mendukung pengembangan kebijakan dan intervensi psikologis yang relevan bagi kelompok perempuan yang terdampak.

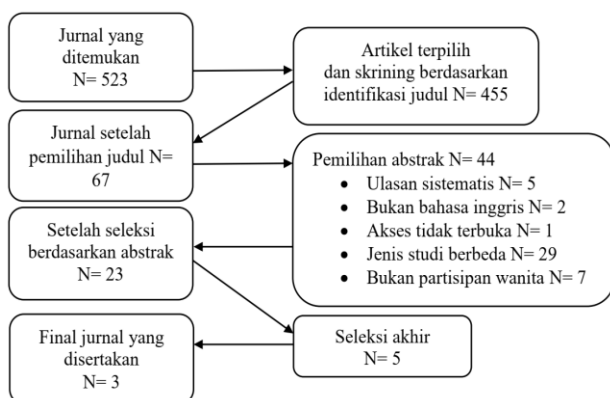
Metode

Penelitian ini merupakan *systematic literature review* yang disusun mengikuti pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) sebagai acuan dalam pelaksanaan peninjauan sistematis. Tahapan pelaksanaan tinjauan ini meliputi: (1) penetapan kriteria kelayakan studi; (2) penentuan sumber informasi; (3) strategi pencarian literatur; (4) proses seleksi dan penyaringan data; dan (5) ekstraksi serta sintesis data dari artikel yang terpilih.

Pencarian artikel dilakukan pada database PubMed, ELSEVIER, ScienceDirect, DOAJ, Google Scholar, serta beberapa portal jurnal Internasional menggunakan kombinasi kata kunci seperti “*early marriage*”, “*child marriage*”, “*women’s mental health*”. Kata kunci ditelusuri dalam judul, abstrak, dan kata kunci artikel untuk memperoleh cakupan data yang komprehensif.

Kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini adalah artikel penelitian empiris (kualitatif dan kuantitatif), menganalisis dampak

pernikahan dini terhadap kesehatan mental perempuan, tersedia dalam *full text* serta yang dapat diakses (*open acces*) dan dipublikasikan pada jurnal internasional bereputasi antara tahun 2019-2025. Artikel dieksklusi apabila tidak memfokuskan pembahasannya pada perempuan, meneliti pernikahan secara umum tanpa konteks usia dini, atau hanya berupa esai, ulasan naratif non-sistematis, opini, editorial, maupun laporan singkat yang tidak memenuhi standar metodologis. Proses seleksi dilakukan oleh dua penelaah independen, mencakup penghapusan duplikasi, penyaringan judul, penilaian abstrak, dan pemeriksaan teks lengkap.



Gambar 1. Alur seleksi jurnal

Data yang diekstraksi meliputi nama penulis, tahun, lokasi penelitian, desain studi, jumlah dan karakteristik partisipan, instrument kesehatan mental, serta temuan utama. Analisis dilakukan menggunakan pendekatan sintesis naratif untuk mengidentifikasi pola temuan antar studi dan menjelaskan dampak pernikahan dini terhadap kesehatan mental perempuan.

Hasil dan Pembahasan

Setelah proses seleksi selesai dilakukan, tiga artikel terpilih menjadi fokus kajian lebih mendalam. Ketiga penelitian tersebut berasal dari berbagai konteks negara, yaitu Ethiopia, Mozambik, dan India. Seluruh partisipan dalam ketiga studi tersebut merupakan remaja

perempuan yang menikah pada usia kurang dari 18 tahun. Berikut rangkuman ulasan artikel:

Tabel 1. Rangkuman Ulasan Artikel 1

Judul	Pernikahan Anak dan Kesehatan Mental Remaja Perempuan
Penulis	Agarwal, S., dan Kolega
Tahun	2022
Desain	Kuantitatif, analisis data populusi.
Peserta	Remaja perempuan yang menikah pada usia dibawah 18 tahun, jumlah sampel ribuan (populasi nasional India).
Temuan Penelitian	Remaja perempuan yang menikah dini memiliki risiko depresi lebih tinggi dibandingkan yang menikah pada usia dewasa. Ditemukan korelasi kuat antara pernikahan dini dengan gejala gangguan kecemasan, <i>poor mental well-being</i> , dan peningkatan risiko <i>suicidal ideation</i> . Faktor risiko yang memperburuk kondisi mental termasuk kekerasan dalam rumah tangga, tekanan sosial, dan keterbatasan otonomi. Penulis menegaskan bahwa pernikahan anak merupakan determinan sosial kuat yang memengaruhi kesehatan mental perempuan di negara berkembang.

Tabel 2. Rangkuman Ulasan Artikel 2

Judul	Pernikahan Dini, Pendidikan, dan Kesehatan Mental: Pengalaman Remaja Perempuan Di Mozambik
Penulis	Nhampoca JM & Maritz JE
Tahun	2024

Desain	Kualitatif (<i>life-story method</i> , wawancara mendalam).
Peserta	25 perempuan remaja di Mozambik yang menikah sebelum usia 18 tahun.
Temuan Penelitian	Remaja perempuan yang menikah dini mengalami beban emosional berat, termasuk rasa tidak aman, stres kronis, dan gangguan harga diri. Pernikahan dini memutus akses pendidikan dan menyebabkan kehilangan kesempatan pengembangan diri, yang memperburuk kondisi mental. Banyak peserta melaporkan pengalaman isolasi sosial, kurang dukungan keluarga, dan tekanan peran istri/ibu di usia sangat muda. Dampak mental yang paling sering muncul: perasaan terkurung, depresi, rasa putus asa, dan ketergantungan emosional. Studi menunjukkan bagaimana konteks sosial dan budaya memperkuat trauma psikologis yang dialami perempuan menikah dini.

Tabel 3. Rangkuman Ulasan Artikel 3

Judul	Dampak Pernikahan Dini pada Perempuan yang Menikah Sebelum Usia 18 Tahun
Penulis	Gelchu S. (Adola) & Wirtu D.
Tahun	2024
Desain	Kualitatif (fenomenologis, wawancara mendalam).
Peserta	Perempuan dewasa muda di Ethiopia yang menikah sebelum usia 18 tahun.
Temuan Penelitian	Dampak pernikahan dini mencakup kerusakan emosional

(*emotional damage*), trauma, kecemasan, dan tekanan psikologis berkepanjangan. Perempuan melaporkan rasa takut, konflik rumah tangga, dan minimnya kontrol atas kehidupan pribadi. Banyak dari mereka menghadapi tekanan keluarga besar, kekerasan berbasis gender, dan pernikahan yang tidak diinginkan. Kehilangan kesempatan pendidikan dan ekonomi turut memperparah distres psikologis, membuat perempuan merasa terjebak. Studi menyimpulkan bahwa pernikahan dini menimbulkan dampak mental yang kronis dan memerlukan intervensi dukungan psikososial jangka panjang.

Setelah melakukan penelaahan mendalam terhadap tiga artikel yang mengkaji dampak pernikahan dini terhadap kesehatan mental perempuan, penulis merumuskan lima poin utama yang akan dianalisis pada tahap berikutnya. Perumusan ini dimaksudkan untuk mempermudah proses sintesis temuan sehingga hasil penelitian dapat disajikan secara lebih sistematis dan akurat diantaranya adalah:

1. Distres psikologis (gejala depresi, perasaan sedih berkepanjangan, menurunnya minat atau motivasi, dan perasaan tidak berdaya).
2. Kecemasan dan ketidakamanan emosional: (rasa cemas terhadap beban rumah tangga, ketakutan menghadapi kehamilan dini, kekhawatiran terhadap keselamatan diri, dan ketidakpastian masa depan).
3. Kesejahteraan psikologis: (keterbatasan kebebasan pribadi, penarikan diri dari lingkungan sosial, berkurangnya peluang

pendidikan, dan konflik hubungan dengan pasangan atau keluarga).

4. Dampak trauma dan kekerasan: (paparan kekerasan dalam rumah tangga, tekanan hubungan seksual yang tidak siap, dan trauma psikologis akibat relasi yang tidak setara).
5. Harga diri dan *sens of self*: (rendahnya kepercayaan diri, perasaan tidak bernilai, dan hilangnya identitas diri sebagai remaja).

Hasil sintesis dari tiga penelitian internasional menunjukkan bahwa pernikahan dini memiliki konsekuensi multidimensional terhadap kesehatan mental remaja perempuan, terutama di negara berkembang yang masih mempertahankan struktur sosial patriarki. Aggarwal et al., (2022) melalui analisis survei berskala nasional menegaskan bahwa remaja perempuan yang menikah sebelum usia 18 tahun memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami depresi, kecemasan, dan *poor mental well-being*, yang diperparah oleh kekerasan pasangan intim dan rendahnya otonomi dalam pengambilan keputusan. Temuan kuantitatif ini diperkuat oleh penelitian kualitatif Nhampoca dan Maritz, (2024) di Mozambik yang menggambarkan bagaimana pernikahan dini memunculkan beban emosional berat berupa rasa tidak aman, stres kronis, hilangnya harga diri, serta isolasi sosial akibat putusnya pendidikan dan keterbatasan dukungan keluarga. Situasi serupa juga terlihat pada perempuan Ethiopia dalam studi Gelchu (Adola) dan Wirtu, (2024) yang mengidentifikasi adanya trauma psikologis berkepanjangan, ketakutan yang terus-menerus, tekanan peran sebagai istri pada usia sangat muda, serta pengalaman kekerasan berbasis gender yang menyebabkan distress emosional kronis.

Jika ditelisik melalui perspektif perkembangan psikososial Erikson, (1968) masa remaja seharusnya menjadi tahap pembentukan identitas (*identity vs role confusion*), tetapi ketika remaja memasuki pernikahan, tuntutan

peran dewasa yang tiba-tiba menghambat proses eksplorasi identitas, sehingga memicu kebingungan peran, kecemasan, dan rendahnya penerimaan diri. Dalam konteks struktural, model ekologi Bronfenbrenner, (1979) membantu menjelaskan bagaimana interaksi antara lingkungan mikro (keluarga, pasangan), meso (komunitas), dan makro (norma budaya, kemiskinan) menciptakan tekanan yang saling memperkuat, sehingga remaja yang menikah dini berada dalam lingkaran kerentanan mental yang sulit diputus. Selain itu, teori trauma Herman, (1992) menunjukkan bahwa paparan kekerasan dan tekanan peran yang berulang pada usia yang belum matang dapat menghasilkan trauma kompleks, yang tampak pada temuan ketiga penelitian berupa rasa takut persisten, perasaan terjebak, dan ketidakmampuan mengontrol hidup.

Ketiga penelitian internasional tersebut juga menunjukkan bahwa pernikahan dini menghalangi perkembangan otonomi personal dan regulasi emosi, aspek yang menurut Deci & Ryan, (2000) dalam teori *Self-Determination*, sangat penting untuk kesejahteraan psikologis. Ketika kebutuhan dasar seperti kompetensi, relasi positif, dan otonomi tidak terpenuhi, individu cenderung mengalami distress, ketidakbahagiaan, dan kerentanan terhadap gangguan mental. Hal ini tampak jelas pada remaja perempuan dari India, Mozambik, dan Ethiopia yang mengalami keterbatasan akses pendidikan, terisolasi dari jejaring sosial, dan berada dalam relasi pernikahan yang hierarkis. Dari sudut pandang kesejahteraan psikologis Keyes, (2002) menekankan bahwa *well-being* tidak hanya mencakup ketiadaan gangguan mental tetapi juga keberfungsian sosial dan emosional, yang dalam konteks pernikahan dini terbukti terganggu secara signifikan. Dampak jangka panjang seperti depresi kronis, lemahnya harga diri, rasa putus asa, dan minimnya kontrol atas

kehidupan ditemukan konsisten dalam ketiga studi.

Secara keseluruhan, pembahasan ini memperlihatkan bahwa pernikahan dini bukan hanya masalah sosial dan budaya, tetapi juga isu kesehatan mental yang serius dengan dampak jangka panjang. Temuan dari tiga jurnal Aggarwal et al., (2022), Nhampoca & Maritz, (2024), dan Gelchu & Wirtu, (2024) memperlihatkan pola yang konsisten: pernikahan dini memengaruhi distres psikologis, kecemasan, trauma, rendahnya kesejahteraan psikologis, serta hambatan dalam perkembangan identitas dan otonomi. Ketika ditempatkan dalam kerangka teoritis Erikson, Bronfenbrenner, Herman, dan Deci & Ryan, terlihat bahwa pernikahan dini menimbulkan dampak sistemik yang meluas dari level personal hingga sosial. Dengan demikian, intervensi yang dibutuhkan harus bersifat holistik, mencakup edukasi publik, peningkatan perlindungan hukum, pemberdayaan ekonomi perempuan, serta dukungan psikososial jangka panjang untuk memitigasi dampak mental yang telah teridentifikasi secara konsisten dalam penelitian internasional.

Simpulan

Hasil sistematik review ini menunjukkan bahwa pernikahan dini merupakan faktor kuat yang mengganggu kesehatan mental perempuan muda, ditandai dengan meningkatnya distres psikologis, kecemasan, trauma, serta menurunnya harga diri dan kesejahteraan emosional. Dampak tersebut muncul karena terputusnya proses perkembangan diri, terbatasnya otonomi, tekanan peran, serta lingkungan sosial yang tidak mendukung. Dengan demikian, pernikahan dini harus dipahami sebagai isu kesehatan mental yang memerlukan intervensi komprehensif, baik melalui pencegahan, dukungan psikologis, maupun pemberdayaan perempuan.

Saran

Diperlukan upaya pencegahan pernikahan dini melalui edukasi, dukungan keluarga, dan intervensi komunitas yang memperkuat kesehatan mental remaja perempuan. Layanan konseling dan pemulihan trauma perlu diperluas agar dampak psikologis yang muncul dapat ditangani lebih efektif. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau pendekatan berbeda untuk memahami dampak jangka panjang serta mengeksplorasi faktor protektif yang dapat melindungi perempuan muda dari risiko psikologis.

Daftar Pustaka

- Aggarwal, S., et al. (2022). *Child marriage and the mental health of adolescent girls*. BMC Public Health, 22, Article 1234. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-XXXXX>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton.
- Gelchu, S., & Wirtu, D. (2024). *Effects of early marriage among women married before reaching 18 years old: A qualitative study*. Frontiers in Sociology, 9, Article 1338732. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2024.1338732>
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence-from domestic abuse to political terror*. Basic Books.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing

in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.

Khairunnisa, F., & Abdullah, R. (2022). Dampak psikososial pernikahan dini pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Sosial*, 10(2), 115–128.

Nhampoca, J. M., & Maritz, J. E. (2024). *Early marriage, education and mental health: Experiences of adolescent girls in Mozambique*. *Frontiers in Global Women's Health*, 5, Article 1341573. <https://doi.org/10.3389/fgwh.2024.1341573>

Nur'aini, L., & Hayati, N. (2022). Konsekuensi pernikahan usia anak terhadap kesehatan mental perempuan di negara berkembang. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(1), 45–56.

Rachman, A. (2023). Pernikahan dini sebagai faktor risiko gangguan mental pada remaja perempuan: Analisis determinan sosial. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Global*, 8(3), 201–215.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Sarmin, S., & Setyowati, E. (2023). Ketidaksetaraan gender dan kerentanan psikologis pada perempuan yang menikah dini. *Jurnal Studi Perempuan dan Anak*, 5(1), 33–47.