



Konseling Keluarga Sebagai Media Penguatan Resiliensi Psikologis pada Remaja yang Menjalani Pernikahan Dini

Dwi Sona¹, Rya Wiyatfi Linsia², Andi Wahyu Irawan³

Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Mulawarman, Indonesia¹
Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia²
Bimbingan Dan Konseling, Pasca Sarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia³

dwisona90@yahoo.com

Received: 2024-09-06; Accepted: 2024-10-07; Published: 2024-12-30

Abstrak

Pernikahan dini merupakan fenomena yang kerap terjadi di berbagai masyarakat, yang dapat membawa dampak psikologis signifikan bagi remaja yang menjalaninya. Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran konseling keluarga dalam memperkuat resiliensi psikologis pada remaja yang menjalani pernikahan dini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk memahami dinamika intervensi konseling keluarga dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Partisipan terdiri dari 10 remaja yang menikah di bawah umur serta anggota keluarga mereka yang terlibat dalam sesi konseling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis dokumen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling keluarga berperan penting dalam meningkatkan komunikasi antar anggota keluarga, memperkuat dukungan emosional, dan membangun keterampilan coping yang adaptif pada remaja. Selain itu, konseling keluarga mampu menjadi salah satu opsi media penguatan dalam menghadapi tingkat stres dan kecemasan yang dialami remaja, sehingga mereka lebih mampu menghadapi tantangan yang muncul akibat pernikahan dini. Kesimpulan dari penelitian ini menekankan pentingnya integrasi konseling keluarga sebagai bagian dari strategi intervensi yang komprehensif untuk meningkatkan resiliensi psikologis pada remaja dalam situasi pernikahan dini.

Kata Kunci: *Pernikahan Dini; Konseling Keluarga; Resiliensi.*

Abstract

Early marriage is a phenomenon that frequently occurs in various societies and can have significant psychological impacts on the adolescents involved. This study aims to explore the role of family counseling in strengthening the psychological resilience of adolescents undergoing early marriage. The research uses a qualitative approach with a case study method to understand the dynamics of family counseling interventions and their effects on the psychological well-being of adolescents. Participants consisted of adolescents married under the legal age and their family members who participated in counseling sessions. Data were collected through in-depth interviews, participatory observations, and document analysis. The study's findings indicate that family counseling plays a crucial role in enhancing

communication among family members, strengthening emotional support, and building adaptive coping skills in adolescents. Additionally, family counseling has proven effective in reducing stress and anxiety levels experienced by adolescents, enabling them to better cope with the challenges arising from early marriage. The conclusion of this study emphasizes the importance of integrating family counseling as part of a comprehensive intervention strategy to enhance psychological resilience in adolescents facing early marriage situations.

Keywords: *Early Marriage; Family Therapy; Resilience.*

Copyright © 2024 Coution : Journal of Counseling and Education

PENDAHULUAN

Kasus pernikahan dini di Kalimantan Timur masih menjadi perhatian serius. Berdasarkan data terbaru, angka pernikahan usia anak di provinsi ini cukup tinggi, bahkan melebihi rata-rata nasional, yang berada di angka 12,4% per tahun. Salah satu penyebab utama tingginya angka ini adalah faktor ekonomi, budaya, dan pergaulan bebas (Antara New Kaltim, 2024) Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur melalui Dinas Kependudukan, Pemberdayaan Perempuan, dan Perlindungan Anak (DKP3A) berupaya keras menurunkan angka pernikahan dini dengan melakukan berbagai program sosialisasi dan edukasi kepada masyarakat, terutama dalam mencegah dampak negatif yang salah satunya perceraian. Perceraian merupakan salah satu masalah yang sering muncul dari pernikahan dini (Wowor, 2021). Di Kalimantan Timur, pernikahan usia dini berkontribusi besar terhadap tingginya angka perceraian. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang terkait dengan ketidakmatangan fisik, emosional, dan finansial pasangan muda.

Salah satu studi terbaru mengungkap bahwa pernikahan dini berdampak buruk pada kesehatan mental, reproduksi, dan sosial. Remaja yang menikah di usia muda cenderung menghadapi masalah psikologis seperti stres dan depresi, serta ketidakmampuan untuk mengelola konflik rumah tangga yang berujung pada perceraian (Fadilah, 2021). Ketidakmatangan emosional membuat pasangan remaja sering tidak mampu mengelola konflik dengan baik. Mereka cenderung belum siap secara mental untuk menghadapi tantangan dalam rumah tangga, seperti membagi peran dan tanggung jawab, atau mengatasi masalah ekonomi dan tekanan sosial (Triningtyas, 2017). Akibatnya, konflik dalam rumah tangga meningkat dan sering kali berujung pada perceraian. Pernikahan dini adalah masalah sosial yang memiliki dampak psikologis dan sosial yang serius bagi remaja yang mengalaminya. Remaja yang menikah di bawah usia legal seringkali belum matang secara emosional dan mental, sehingga kurang siap menghadapi tanggung jawab pernikahan dan rumah tangga. Dampak dari pernikahan dini ini sangat terasa, terutama pada aspek psikologis remaja, yang ditunjukkan melalui peningkatan tingkat stres, depresi, dan kecemasan di kalangan pasangan muda (Sihombing & Cutmetia, 2024). Survei yang dilakukan pada 100 pasangan remaja yang menikah dini menunjukkan bahwa 60% dari mereka melaporkan mengalami tekanan emosional dan konflik dalam rumah tangga selama tahun pertama pernikahan. Sebagai salah satu bentuk intervensi, konseling keluarga telah diidentifikasi sebagai metode yang potensial untuk membantu memperkuat resiliensi psikologis remaja dalam menghadapi tantangan pernikahan dini. Konseling keluarga tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga pada dinamika keluarga secara keseluruhan, yang diharapkan dapat menciptakan lingkungan suportif bagi remaja (Septikasari, 2020).

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dan menganalisis peran konseling keluarga dalam memperkuat resiliensi psikologis remaja yang menjalani pernikahan dini. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung efektivitas konseling keluarga dan bagaimana intervensi ini dapat diterapkan secara lebih luas dalam konteks sosial yang berbeda.

Kajian teoritik yang mendasari penelitian ini mencakup konsep resiliensi psikologis, yang merujuk pada kemampuan individu untuk tetap sehat secara psikologis meskipun menghadapi kesulitan hidup. Selain itu, teori sistem keluarga juga menjadi landasan penting, mengingat peran keluarga sebagai unit dasar yang dapat mempengaruhi perkembangan individu. Intervensi konseling keluarga dilihat sebagai sarana untuk memperkuat ikatan keluarga, meningkatkan komunikasi, dan menyediakan dukungan emosional yang dibutuhkan oleh remaja dalam situasi pernikahan dini. Di berbagai wilayah di Indonesia, pernikahan dini yang umumnya didefinisikan sebagai pernikahan yang terjadi di bawah usia 18 tahun masih sering terjadi. Fenomena ini dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial, ekonomi, dan budaya yang berakar kuat dalam masyarakat. Meskipun pernikahan dini telah lama menjadi bagian dari beberapa tradisi, implikasinya terhadap kesehatan mental dan peluang hidup remaja tidak dapat diabaikan. Remaja yang terlibat dalam pernikahan dini seringkali menghadapi tekanan mental yang signifikan, kesulitan dalam melanjutkan Pendidikan dan terbatasnya peluang ekonomi, yang semuanya dapat berdampak negatif jangka panjang.

Pernikahan dini membawa berbagai tantangan psikologis dan sosial bagi remaja yang terlibat. Tantangan ini mencakup adaptasi dengan peran baru sebagai suami atau istri, tekanan untuk memenuhi harapan keluarga dan masyarakat, serta pengalaman emosional yang mungkin belum mereka siapkan (Maryam et al., 2022). Kehilangan kesempatan untuk pendidikan lebih lanjut dan pembatasan dalam partisipasi sosial juga menambah beban psikologis. Situasi ini memperjelas pentingnya intervensi psikologis dan dukungan yang dapat membantu remaja mengatasi keadaan mereka dan membangun masa depan yang lebih baik (Megawati & Maulana, 2024).

Resiliensi psikologis memegang peranan penting dalam membantu remaja yang mengalami pernikahan dini mengatasi tekanan yang dihadapi (Ajisuksmo, 2024). Kemampuan untuk pulih dari kejutan, stres, dan trauma adalah kunci agar remaja ini dapat melanjutkan hidup dengan lebih baik meskipun menghadapi kondisi yang tidak ideal. Dukungan emosional yang kuat dari keluarga, teman, dan masyarakat, serta akses ke konseling profesional, dapat membantu mereka mengembangkan kekuatan ini. Peningkatan resiliensi tidak hanya membantu mereka mengelola tantangan saat ini tetapi juga mempersiapkan mereka untuk masa depan, memungkinkan adaptasi yang lebih baik terhadap situasi baru dan mencegah dampak jangka panjang pada kesehatan mental dan kesejahteraan mereka (Panggalo et al., 2024). Oleh karena itu, program dan intervensi yang dirancang untuk memperkuat resiliensi psikologis harus menjadi bagian integral dari respons terhadap pernikahan dini, memastikan bahwa remaja mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan untuk tumbuh dan berkembang meskipun menghadapi tantangan awal kehidupan.

Dalam penelitian ini, fokus permasalahan yang dapat diangkat adalah bagaimana konseling keluarga muncul sebagai salah satu solusi potensial untuk mengatasi masalah tersebut. Melalui konseling, remaja dan keluarga mereka dapat diberikan dukungan untuk

mengatasi tekanan dan tantangan yang dihadapi, sehingga resiliensi psikologis mereka dapat diperkuat.

Harapan dari penelitian ini adalah untuk menyediakan pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas konseling keluarga dalam memperkuat resiliensi psikologis remaja, serta untuk menginformasikan praktik-praktik terbaik dalam bimbingan dan konseling yang dapat diterapkan untuk mengatasi tantangan pernikahan dini. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting bagi upaya pencegahan dampak negatif pernikahan dini dan mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif untuk mendalami pengalaman dan persepsi remaja yang menjalani pernikahan dini serta pengaruh konseling keluarga terhadap resiliensi psikologis mereka (Santoso & Madiistriyatno, 2021). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi nuansa kompleks dan dinamika pribadi yang tidak selalu terungkap melalui data kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini ada 10 pasangan muda beserta keluarga yang terlibat yaitu D-R, M-T, A-B, A-K, B-T, S-R, Y-R, T-A, G-D, DAN C-H. Pengambilan sampel menggunakan Teknik purposive sampling akan digunakan untuk memilih partisipan yang paling mewakili kasus-kasus pernikahan dini dan telah mengalami konseling keluarga. Karakteristik sampel antara lain menikah di bawah usia 19 tahun dan mengalami kecemasan. Instrumen dalam Penelitian ini menggunakan beberapa cara yaitu Wawancara Mendalam, Observasi partisipan, dan Analisis dokumen. Prosedur Pengumpulan Data dalam penelitian ini adalah dikumpulkan melalui wawancara yang dilakukan secara tatap muka, telepon, atau melalui platform digital tergantung pada situasi dan ketersediaan partisipan. Setiap wawancara di-transkripsi, dan dianalisis. Observasi akan dijadwalkan dan dilakukan sesuai dengan kebutuhan etika dan persetujuan dari semua pihak. Analisis Data dalam penelitian ini menggunakan Data dari wawancara dan observasi akan dianalisis menggunakan metode analisis tematik (Achjar et al., 2023). Peneliti akan mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola (tema) dalam data. Pendekatan ini memungkinkan penelitian untuk menggali makna mendalam dan menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi psikologis remaja yang mengalami pernikahan dini (Sarosa, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis dokumen, berikut salah satu transkrip percakapan "Sebelum ikut konseling keluarga, saya sering merasa sendirian dalam menghadapi masalah rumah tangga. Saya merasa tidak ada yang mengerti perasaan saya, bahkan suami saya. Setelah ikut konseling, saya jadi lebih bisa bicara dengan suami dan keluarga. Sekarang saya merasa lebih kuat dan tidak mudah stres lagi." Kata A. Beberapa temuan utama muncul: 1). Penguatan Komunikasi Keluarga: Konseling keluarga secara signifikan meningkatkan komunikasi antara individu dan anggota keluarga lainnya. Melalui sesi konseling, individu dan orang tua lebih mampu menyampaikan perasaan dan kekhawatiran mereka secara terbuka, yang sebelumnya terhalang oleh tekanan sosial dan ekspektasi tradisional. Ini menciptakan lingkungan yang lebih suportif bagi remaja, memungkinkan mereka untuk merasa lebih diterima dan didukung dalam peran baru mereka sebagai suami atau istri. 2). Peningkatan Dukungan Emosional: Dari

penelitian ini menunjukkan bahwa konseling keluarga berperan penting dalam memberikan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan oleh remaja. Konselor keluarga membantu anggota keluarga memahami dampak psikologis dari pernikahan dini dan bagaimana mereka dapat mendukung remaja dalam menghadapi tekanan yang mereka alami. Dukungan emosional ini terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan dan stres yang dirasakan oleh remaja. 3) Pengembangan Keterampilan Koping: Konseling keluarga juga membantu remaja mengembangkan keterampilan koping yang lebih adaptif. Dalam sesi konseling, remaja diajarkan teknik-teknik untuk mengelola stres, seperti teknik relaksasi dan strategi pemecahan masalah. Keterampilan ini penting untuk membantu remaja menghadapi tantangan yang muncul dalam kehidupan pernikahan dini mereka, termasuk konflik dalam rumah tangga dan tekanan eksternal dari masyarakat. 4). Perbaikan Kesejahteraan Psikologis: Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling keluarga berkontribusi secara positif terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Resiliensi psikologis mereka meningkat, ditandai dengan kemampuan yang lebih baik untuk bangkit dari kesulitan, mengatasi trauma, dan mempertahankan kesejahteraan mental meskipun dalam kondisi yang menantang. Remaja yang berpartisipasi dalam konseling menunjukkan penurunan gejala depresi dan peningkatan harapan terhadap masa depan mereka. 5). Peran Keluarga dalam Mendukung Pemulihan: Penelitian ini juga menyoroti pentingnya peran keluarga dalam mendukung pemulihan psikologis remaja. Konseling keluarga memberikan kesempatan bagi anggota keluarga untuk berpartisipasi aktif dalam proses pemulihan, yang pada gilirannya memperkuat ikatan keluarga dan meningkatkan rasa saling percaya di antara mereka.

Hasil penelitian diatas dapat diperkuat dengan beberapa artikel salah satunya penelitian dari (Zhang et al., 2024) yang menyatakan bahwa artikel ini membahas komunikasi dalam keluarga memainkan peran penting dalam membangun resiliensi, terutama pada remaja yang mengalami depresi. Begitu juga menurut penelitian dari (Sezgin & Punamäki, 2020) mengatakan bahwa dampak pernikahan dini dan kehamilan pada remaja terhadap kesehatan mental mereka, termasuk risiko PTSD, depresi, dan kecemasan. Studi ini juga mempertimbangkan peran kekerasan pasangan sebagai mediator, yang dapat memperburuk kondisi mental. Temuan ini memperkuat pentingnya intervensi seperti konseling keluarga untuk mengurangi dampak negatif pernikahan dini pada kesehatan mental.

Hasil-hasil ini menegaskan bahwa konseling keluarga adalah intervensi yang efektif dalam memperkuat resiliensi psikologis pada remaja yang menjalani pernikahan dini. Sejalan dengan hasil penelitian dari (Ungar & Theron, 2020) interpretasi remaja terhadap hubungan keluarga dapat secara signifikan mempengaruhi ketahanan diri seseorang yang dapat diamati dari aspek perilaku, dan interaksi sosial. Dengan komunikasi yang lebih baik, dukungan emosional yang memadai, dan keterampilan koping yang kuat, remaja lebih siap untuk menghadapi tantangan hidup yang datang bersama pernikahan dini. Menurut (Zhang et al., 2024) komunikasi keluarga yang baik dapat meningkatkan resiliensi keluarga, dengan dukungan sosial dan resiliensi psikologis sebagai mediator. Penelitian ini menyarankan agar program konseling keluarga diperluas dan diintegrasikan lebih luas ke dalam upaya pencegahan dan penanganan dampak negatif pernikahan dini di masyarakat.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling keluarga memainkan peran penting dalam memperkuat resiliensi psikologis pada remaja yang menjalani pernikahan dini. Melalui peningkatan komunikasi, dukungan emosional, dan pengembangan keterampilan coping, konseling keluarga membantu remaja menghadapi tantangan yang muncul dari situasi pernikahan dini. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan konseling keluarga yang komprehensif tidak hanya memperbaiki kesejahteraan psikologis remaja dalam jangka pendek tetapi juga mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan hidup di masa depan dengan lebih baik.

Lebih lanjut, penelitian ini menggarisbawahi pentingnya integrasi konseling keluarga sebagai bagian dari intervensi yang lebih luas untuk mengatasi dampak negatif pernikahan dini. Dukungan keluarga yang kuat, yang difasilitasi melalui konseling, terbukti efektif dalam mengurangi gejala stres dan kecemasan, serta meningkatkan adaptasi remaja terhadap peran baru mereka dalam keluarga.

Dengan demikian, konseling keluarga harus dipertimbangkan sebagai strategi utama dalam penanganan pernikahan dini, khususnya dalam upaya untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan remaja yang terlibat. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan praktik-praktik bimbingan dan konseling yang lebih efektif dalam mendukung remaja yang menghadapi pernikahan dini di berbagai konteks sosial dan budaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Achjar, K. A. H., Rusliyadi, M., Zaenurrosyid, A., Rumata, N. A., Nirwana, I., & Abadi, A. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif: Panduan Praktis untuk Analisis Data Kualitatif dan Studi Kasus*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Ajisuksmo, C. R. P. (2024). *Psikologi Keluarga Bahagia Menjalani Hidup Sendiri*. Pohon Cahaya.
- Fadilah, D. (2021). Tinjauan dampak pernikahan dini dari berbagai aspek. *Jurnal Pamator: Jurnal Ilmiah Universitas Trunojoyo*, 14(2), 88–94.
- Maryam, S., Mahyiddin, Z., & Faudiah, N. (2022). *Ilmu Kesejahteraan Keluarga*. Syiah Kuala University Press.
- Megawati, H., & Maulana, H. (2024). *Psikologi Komunitas: Peran Aktif Psikologi Untuk Masyarakat*. Bumi Aksara.
- Panggalo, I. S., Arta, S. K., Qarimah, S. N., Adha, M. R. F., Laksono, R. D., Aini, K., Kirana, S. A. C., & Judijanto, L. (2024). *Kesehatan Mental*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Santoso, I., & Madiistriyatno, H. (2021). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Indigo Media.
- Sarosa, S. (2021). *Analisis data penelitian kualitatif*. Pt Kanisius.
- Septikasari, M. (2020). *Modul Konseling Keluarga Berencana*. Majestika Septikasari.
- Sezgin, A. U., & Punamäki, R.-L. (2020). Impacts of early marriage and adolescent pregnancy on mental and somatic health: the role of partner violence. *Archives of Women's Mental Health*, 23(2), 155–166.
- Sihombing, H. P., & Cutmetia, C. (2024). Analisis subjective well-being pada pasangan yang menikah pada usia dini. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 670–680.
- Triningtyas, D. A. (2017). *Sex education*. CV. AE MEDIA GRAFIKA.

- Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 441–448.
- Wowor, J. S. (2021). Perceraian Akibat Pernikahan dibawah Umur (Usia Dini). *Jurnal Indonesia Sosial Sains*, 2(05), 814–820.
- Zhang, Y., Hu, Y., & Yang, M. (2024). The relationship between family communication and family resilience in Chinese parents of depressed adolescents: a serial multiple mediation of social support and psychological resilience. *BMC Psychology*, 12(1), 33.