



# **Dinamika Psychological Well-Being Remaja Yang Melakukan Pernikahan Dini**

**Muthiah Anis Atsilah<sup>1</sup>, Selly Moza Abtasari<sup>2</sup>, Juniarti<sup>3</sup>, Anisa Siti Nurjanah<sup>4</sup>**

**1234Universitas Sriwijaya**

**Email:** <sup>1</sup>[mutiaanis01@gmail.com](mailto:mutiaanis01@gmail.com); <sup>2</sup>[sellymozaa@gmail.com](mailto:sellymozaa@gmail.com); <sup>3</sup>[juniartitya@gmail.com](mailto:juniartitya@gmail.com);  
<sup>4</sup>[anisa.sitinurjanah@fkip.unsri.ac.id](mailto:anisa.sitinurjanah@fkip.unsri.ac.id)

## **Abstrak**

Pernikahan dini masih menjadi fenomena yang mengkhawatirkan di Indonesia karena berdampak pada kesejahteraan psikologis remaja yang belum mencapai kematangan emosional dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika psychological well-being pada remaja yang menikah dini dengan fokus pada tiga dimensi teori Ryff, yaitu self-acceptance, autonomy dan positive relations with others. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode fenomenologi, melalui wawancara mendalam terhadap remaja yang menikah di bawah usia 19 tahun dan telah menjalani pernikahan minimal enam bulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pernikahan dini menimbulkan kondisi psikologis yang paradoksal, di mana remaja merasakan kebahagiaan emosional karena kedekatan dengan pasangan, namun juga mengalami tekanan akibat ketidakstabilan ekonomi, keterbatasan otonomi, serta ketergantungan emosional terhadap keluarga. Dukungan sosial, terutama dari keluarga, berperan penting dalam membantu proses adaptasi dan penerimaan diri. Seiring waktu, beberapa remaja mulai menunjukkan pertumbuhan pribadi dan kesadaran terhadap tujuan hidup. Temuan ini menegaskan bahwa psychological well-being remaja yang menikah dini merupakan hasil proses adaptasi dinamis yang dipengaruhi oleh faktor individu, sosial, dan budaya.

**Kata Kunci:** Kemandirian, Pernikahan Dini, Kesejahteraan Psikologis, Penerimaan Diri

## **Pendahuluan**

Pernikahan dini masih menjadi fenomena yang mengkhawatirkan di Indonesia. Data Badan Pusat Statistik (BPS, 2023) menunjukkan bahwa sekitar 10,82% perempuan menikah sebelum usia 18 tahun, dengan angka tertinggi berada di wilayah pedesaan dan daerah dengan tingkat pendidikan rendah. Pernikahan dini seringkali terjadi karena faktor ekonomi, budaya, dan kehamilan di luar nikah (Triyono, 2022). Kondisi ini membawa dampak luas, tidak hanya secara sosial dan ekonomi, tetapi juga terhadap aspek psikologis remaja yang menjalani kehidupan pernikahan di usia yang masih dalam tahap perkembangan emosional dan identitas diri. Remaja yang menikah dini dituntut untuk beradaptasi dengan peran baru sebagai pasangan hidup dan, dalam



beberapa kasus, sebagai orang tua, sebelum mereka memiliki kematangan psikologis yang memadai untuk menghadapi tantangan tersebut.

Secara psikologis, masa remaja merupakan fase transisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan pencarian jati diri, kebutuhan akan kemandirian, dan pembentukan hubungan sosial yang bermakna. Ketika pernikahan terjadi pada tahap ini, individu menghadapi benturan antara tuntutan peran dewasa dan kebutuhan perkembangan personal yang belum selesai. Penelitian (Fatimah & Pertiwi, 2024) menunjukkan bahwa remaja perempuan yang mengalami kehamilan tidak diinginkan menunjukkan gejala kecemasan, penyesalan, dan rasa bersalah yang tinggi, yang menghambat penerimaan diri serta menurunkan kesejahteraan psikologis. Sementara itu, (Triyono, 2022) menemukan bahwa keputusan orang tua menikahkan anak akibat hamil di luar nikah kerap diambil karena tekanan sosial dan rasa malu, bukan karena kesiapan psikologis remaja. Hal ini menyebabkan rendahnya otonomi dan kemampuan remaja dalam mengontrol kehidupan mereka sendiri.

Dalam konteks tersebut, teori *Psychological Well-Being* dari Carol D. Ryff (Ryff, 1989) memberikan kerangka yang komprehensif untuk memahami kesejahteraan psikologis individu. Ryff menjelaskan bahwa *psychological well-being* mencakup enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Keenam dimensi ini saling berhubungan dan berperan penting dalam menciptakan keseimbangan psikologis individu. Pada remaja yang menikah dini, beberapa dimensi tersebut berpotensi terganggu akibat keterbatasan pengalaman hidup, ketergantungan ekonomi, serta tekanan sosial dan budaya yang kuat. Misalnya, dimensi *autonomy* dapat terganggu karena keputusan menikah sering kali bukan hasil pilihan pribadi, sedangkan *environmental mastery* menurun karena remaja belum mampu mengendalikan situasi rumah tangga dan tanggung jawab baru secara efektif.

Pada (Sona et al., 2024) menunjukkan bahwa dukungan keluarga melalui konseling keluarga berperan penting dalam memperkuat resiliensi psikologis remaja yang menikah dini. Intervensi semacam ini dapat meningkatkan komunikasi dan dukungan emosional sehingga membantu remaja mengembangkan strategi coping yang adaptif. Hal ini selaras dengan temuan (Fakhriyani et al., 2024) dalam buku *Dinamika Psikologis Perempuan Madura dalam Pernikahan*, yang menyoroti bagaimana perempuan muda mampu menyesuaikan diri dengan tekanan sosial melalui kekuatan budaya, nilai keluarga, dan jaringan sosial yang mendukung. Dinamika psikologis individu yang sudah menikah berbeda secara signifikan antara masa dewasa dan masa



remaja, di mana individu dewasa cenderung memiliki tingkat stabilitas emosional yang lebih tinggi dan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap stres pernikahan (Riansa *et al.*, 2023)

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian tersebut, terlihat bahwa dinamika *psychological well-being* remaja yang menikah dini bersifat kompleks dan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh sistem sosial, budaya, dan dukungan lingkungan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam dinamika *psychological well-being* pada remaja yang menikah dini, dengan fokus pada tiga dimensi utama teori Ryff, yaitu *self-acceptance*, *autonomy*, dan *positive relations with others*. Melalui pendekatan fenomenologi, penelitian ini diharapkan mampu menggambarkan pengalaman subjektif remaja dalam menafsirkan dan menghadapi perubahan psikologis yang terjadi setelah memasuki pernikahan dini, serta memberikan kontribusi bagi pengembangan intervensi psikologis dan kebijakan pendidikan yang lebih berpihak pada kesejahteraan remaja.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif remaja yang menikah di usia dini serta makna psikologis yang terkandung di dalam pengalaman tersebut. Penelitian kualitatif dipilih karena mampu menggali makna di balik fenomena sosial dan psikologis yang tidak dapat diukur secara kuantitatif. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya menggambarkan realitas sebagaimana adanya, berdasarkan perspektif dan pengalaman hidup partisipan tanpa adanya intervensi atau manipulasi dari peneliti.

Pendekatan fenomenologi dalam penelitian ini digunakan untuk menelaah pengalaman hidup remaja yang menikah di usia dini, serta memahami bagaimana mereka memaknai pengalaman tersebut dalam konteks psikologis, sosial, dan emosional. Menurut Hadi *et al.* (2021), fenomenologi merupakan pendekatan filosofis yang berupaya mengungkap esensi atau inti dari pengalaman manusia sebagaimana yang benar-benar dirasakan oleh individu itu sendiri. Dengan demikian, pendekatan ini relevan untuk menggali makna mendalam dari pengalaman personal para remaja yang menghadapi dinamika pernikahan dini, termasuk tantangan, harapan, serta proses adaptasi yang mereka alami dalam kehidupan rumah tangga.

Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan sesuai dengan tujuan penelitian (Nuralim *et al.*, 2023). Teknik ini memungkinkan



peneliti untuk memilih partisipan yang dianggap paling mampu memberikan informasi yang relevan dan mendalam tentang fenomena yang diteliti. Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini meliputi: (1) Remaja, baik laki-laki maupun perempuan; (2) Menikah di bawah usia 19 tahun; (3) Telah menjalani kehidupan pernikahan minimal selama enam bulan; serta (4) Bersedia menjadi partisipan dengan menandatangani lembar persetujuan partisipasi atau informed consent. Kriteria ini ditetapkan agar partisipan memiliki pengalaman nyata yang cukup dalam menjalani kehidupan pernikahan, sehingga data yang diperoleh benar-benar mencerminkan realitas fenomenologis yang diteliti.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan wawancara semi-terstruktur, karena teknik ini memungkinkan peneliti untuk menggali informasi secara mendalam namun tetap memberi ruang fleksibilitas bagi partisipan untuk mengekspresikan pengalaman mereka secara bebas (Herdiansyah, 2012). Panduan wawancara disusun berdasarkan tema-tema utama yang berkaitan dengan dinamika psikologis remaja dalam pernikahan dini, seperti pengalaman emosional, relasi dengan pasangan dan keluarga, serta persepsi terhadap perubahan peran sosial. Wawancara dilakukan secara tatap muka di tempat yang disepakati bersama partisipan, dengan tetap memperhatikan etika penelitian seperti menjaga kerahasiaan identitas partisipan dan menjamin kenyamanan selama proses wawancara berlangsung.

Data yang diperoleh dari hasil wawancara kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif fenomenologi, yaitu proses analisis yang menekankan pada upaya memahami makna dari setiap pengalaman yang diungkapkan partisipan untuk menemukan esensi dari fenomena yang dialami. Tahapan analisis meliputi transkripsi hasil wawancara, pembacaan berulang untuk memahami konteks, pengkodean tema-tema penting, serta penyusunan deskripsi tematik yang menggambarkan esensi pengalaman partisipan. Peneliti berupaya untuk menangguhkan prasangka (bracketing) agar interpretasi yang dihasilkan benar-benar bersumber dari pengalaman partisipan sendiri.

Melalui pendekatan dan prosedur tersebut, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan pemahaman yang mendalam mengenai dinamika psikologis remaja yang menikah di usia dini, serta mengungkap makna-makna subjektif yang mendasari pengalaman mereka dalam menghadapi perubahan peran dan tanggung jawab sebagai pasangan suami istri pada usia yang masih muda.



## Hasil

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan remaja yang melakukan pernikahan dini, orang tua, serta penyuluh KUA yang mengenal langsung pasangan tersebut, ditemukan bahwa pernikahan pada usia muda membawa dinamika *psychological well-being* yang kompleks dan multidimensional. Secara umum, remaja pelaku pernikahan dini menunjukkan adanya rasa bahagia, kebanggaan, dan kepuasan emosional karena dapat hidup bersama pasangan yang dicintai. Mereka menganggap keberhasilan menikah di usia muda sebagai pencapaian tersendiri, terutama ketika hubungan tersebut dilandasi oleh rasa saling mencintai dan dukungan emosional dari pasangan. Kebersamaan dan keintiman emosional menjadi sumber utama kebahagiaan mereka, memberi rasa aman dan diterima secara psikologis. Namun, di sisi lain, muncul pula perasaan kehilangan, kerinduan terhadap keluarga asal, dan keterbatasan ruang sosial yang menimbulkan konflik emosional antara kebutuhan afeksi terhadap pasangan dengan keterikatan emosional terhadap orang tua. Perasaan ambivalen ini memperlihatkan bahwa meskipun remaja telah memasuki peran sebagai pasangan hidup, secara emosional mereka belum sepenuhnya terlepas dari kebutuhan kasih sayang dan perhatian orang tua.

Dari aspek sosial, dukungan lingkungan terhadap pasangan remaja ini bersifat fluktuatif dan sering kali menjadi sumber stres sekaligus penopang adaptasi. Pada awal pernikahan, banyak pasangan menghadapi stigma negatif dari masyarakat yang memandang pernikahan dini sebagai perilaku yang tidak wajar, dianggap terlalu tergesa-gesa, atau bahkan melanggar norma sosial. Pandangan tersebut sering kali menimbulkan rasa malu dan tekanan sosial, terutama bagi pihak perempuan. Namun, seiring berjalaninya waktu dan pasangan mulai menunjukkan tanggung jawab serta kemampuan dalam menjalani kehidupan rumah tangga, persepsi sosial terhadap mereka berangsur membaik. Dalam proses ini, dukungan keluarga, khususnya dari pihak orang tua dan mertua, terbukti menjadi faktor protektif yang signifikan dalam menjaga stabilitas emosional pasangan muda. Dukungan tersebut diwujudkan melalui bantuan finansial, nasihat, serta pendampingan emosional ketika konflik muncul. Tanpa dukungan tersebut, banyak remaja mengaku sulit menyesuaikan diri dengan tuntutan kehidupan pernikahan yang penuh tekanan.

Dalam dimensi kemandirian dan pengambilan keputusan, remaja pelaku pernikahan dini menyatakan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk membuat keputusan sendiri terkait urusan rumah tangga. Namun, kenyataannya, keputusan-keputusan penting seperti pengelolaan keuangan, pengasuhan anak, atau perencanaan



masa depan masih sangat dipengaruhi oleh pendapat orang tua atau mertua, terutama karena sebagian besar dari mereka masih tinggal satu rumah dengan keluarga besar. Ketergantungan ini menunjukkan bahwa secara psikologis, mereka belum sepenuhnya mencapai otonomi sebagaimana dikemukakan dalam teori *psychological well-being* oleh Ryff (1989). Selain itu, kondisi ekonomi juga menjadi faktor dominan yang memengaruhi kesejahteraan psikologis pasangan muda. Sebagian besar suami bekerja serabutan dengan pendapatan tidak tetap, sementara istri umumnya berperan sebagai ibu rumah tangga tanpa kontribusi finansial signifikan. Situasi ini menimbulkan kecemasan dan stres finansial yang berpotensi menurunkan kepuasan hidup, tetapi di sisi lain juga mendorong mereka untuk belajar berhemat dan beradaptasi dengan keterbatasan.

Pada aspek perkembangan diri (*personal growth*) dan orientasi masa depan (*purpose in life*), ditemukan adanya perubahan arah cita-cita dan penyesuaian terhadap realitas kehidupan setelah menikah. Sebagian besar informan yang semula memiliki keinginan untuk melanjutkan pendidikan formal atau meraih karier tertentu, kini lebih berfokus pada rencana yang lebih realistik, seperti membantu usaha kecil keluarga atau menjadi ibu rumah tangga yang baik. Perubahan orientasi ini menunjukkan adanya proses penyesuaian nilai dan prioritas hidup seiring dengan pengalaman baru dalam berumah tangga. Wawancara dengan orang tua dan penyuluh KUA juga menunjukkan bahwa sebagian besar pasangan muda belum sepenuhnya siap menghadapi tantangan emosional dan ekonomi dalam pernikahan, meskipun beberapa mulai menunjukkan tanda-tanda positif seperti meningkatnya rasa tanggung jawab, kemampuan mengelola konflik kecil, dan kesadaran diri terhadap peran baru mereka sebagai pasangan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pernikahan dini membawa berbagai tantangan psikologis, pengalaman tersebut juga membuka ruang bagi pembelajaran emosional dan pertumbuhan pribadi yang dapat memperkuat kesejahteraan psikologis di masa mendatang.

## Pembahasan

Pembahasan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena pernikahan dini menghadirkan kondisi psikologis yang paradoksal bagi remaja. Di satu sisi, terdapat rasa bahagia dan kedekatan emosional yang kuat karena mereka dapat hidup bersama pasangan yang dicintai, namun di sisi lain muncul tekanan psikologis akibat ketidakstabilan ekonomi, keterbatasan otonomi dalam mengambil keputusan, dan ketergantungan emosional yang masih besar terhadap keluarga asal. Kondisi ambivalensi ini menggambarkan benturan antara kebutuhan afeksi yang tinggi dan tuntutan peran dewasa yang muncul terlalu dini sebelum kematangan psikologis tercapai secara optimal. Fenomena ini memperlihatkan bahwa *psychological well-*



being remaja yang menikah dini bersifat dinamis dan kompleks, di mana rasa bahagia, keterikatan emosional, serta stres sosial dan ekonomi saling memengaruhi. Temuan ini konsisten dengan penelitian Yuliani dan Widayastuti (2020) yang menyatakan bahwa remaja yang menikah dini cenderung mengalami dual emotional attachment, yakni keterikatan emosional ganda antara pasangan dan keluarga asal. Pola keterikatan ini memunculkan konflik batin dalam hal penyesuaian peran dan kemandirian, karena individu berada pada posisi dilematis antara menjadi pasangan yang mandiri dan anak yang masih membutuhkan dukungan keluarga. Dalam situasi konflik, banyak remaja menunjukkan kecenderungan menggunakan strategi pengelolaan emosi yang pasif seperti memilih diam, menghindar, atau menekan emosi saat pertengkaran terjadi. Hal ini menunjukkan bentuk emotional regulation yang belum matang sebagaimana dijelaskan oleh Gross (2014), bahwa kemampuan regulasi emosi yang efektif berkembang seiring dengan pengalaman hidup dan kematangan psikologis, yang dalam konteks pernikahan dini belum sepenuhnya terbentuk.

Selain itu, faktor dukungan sosial memiliki pengaruh penting dalam menjaga stabilitas psikologis pasangan muda. Dukungan keluarga terutama dari orang tua dan mertua terbukti memberikan rasa aman, penerimaan, dan bantuan praktis yang meringankan tekanan peran baru sebagai pasangan suami-istri. Sari dan Dewi (2019) menegaskan bahwa dukungan sosial keluarga berperan besar dalam membentuk *self-acceptance* serta mengurangi tekanan psikologis yang dialami pasangan muda. Dalam penelitian ini, pasangan yang mendapatkan dukungan emosional dan materiil dari keluarga tampak lebih mampu beradaptasi, menunjukkan komunikasi yang lebih sehat, serta memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Sebaliknya, mereka yang kurang mendapat dukungan sosial cenderung mengalami stres lebih berat, mudah berselisih dengan pasangan, dan menghadapi kesulitan dalam menjalankan peran rumah tangga. Dukungan sosial ini juga berkaitan dengan aspek *autonomy*, di mana Widayati (2021) menyebutkan bahwa remaja yang menikah dini sering belum mencapai kemandirian psikologis dan sosial yang cukup, sehingga keputusan-keputusan penting dalam rumah tangga masih sangat dipengaruhi oleh orang tua atau anggota keluarga lain. Ketergantungan ini menghambat perkembangan identitas diri dan kemampuan untuk memecahkan masalah secara mandiri, yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Selanjutnya, kondisi ekonomi juga menjadi faktor utama yang menentukan tingkat kesejahteraan psikologis pasangan muda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas suami bekerja di sektor informal dengan pendapatan tidak tetap, sedangkan istri lebih banyak berperan dalam urusan domestik tanpa kontribusi finansial yang signifikan. Ketidakstabilan ekonomi menimbulkan perasaan cemas, takut gagal memenuhi kebutuhan keluarga, serta menurunkan kepuasan hidup. Indrawati (2022) menegaskan bahwa tekanan ekonomi memiliki korelasi kuat dengan penurunan life satisfaction dan peningkatan stres psikologis pada pasangan usia muda. Namun, di tengah keterbatasan ini, terdapat indikasi *environmental mastery* atau kemampuan mengelola lingkungan secara adaptif yang mulai muncul, seperti upaya membuka usaha kecil, bekerja bersama pasangan, atau mengatur pengeluaran rumah tangga



secara bijak. Kemampuan ini mencerminkan adanya proses belajar dan adaptasi positif terhadap realitas kehidupan yang baru, sekaligus menjadi dasar pembentukan kesejahteraan psikologis jangka panjang.

Dari perspektif perkembangan diri (*personal growth*) dan orientasi masa depan (*purpose in life*), penelitian ini menunjukkan adanya pergeseran orientasi nilai dan cita-cita. Sebelum menikah, sebagian besar remaja masih memiliki impian untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi atau mengejar karier tertentu. Namun, setelah menikah, prioritas mereka bergeser pada pemenuhan kebutuhan keluarga dan menjaga stabilitas ekonomi. Pergeseran ini menggambarkan bentuk reorientation of life values yang realistik sesuai dengan situasi baru, meskipun tidak jarang menimbulkan rasa kehilangan terhadap cita-cita masa remaja. Santrock (2018) menjelaskan bahwa masa dewasa awal ditandai oleh pencarian stabilitas dan komitmen dalam hubungan serta pembentukan identitas keluarga. Akan tetapi, dalam kasus pernikahan dini, transisi menuju peran dewasa sering kali terjadi sebelum individu siap secara psikologis, sehingga memunculkan fenomena premature role transition (Putri & Hidayati, 2020), yaitu perpindahan peran yang terlalu cepat tanpa kesiapan mental dan sosial yang memadai. Kondisi ini menyebabkan sebagian remaja mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap tanggung jawab baru dan rentan terhadap tekanan emosional.

Temuan penelitian ini juga dapat dianalisis melalui perspektif teori perkembangan psikososial Erikson (1968), yang menyatakan bahwa individu pada tahap remaja sedang berada dalam krisis identitas (*identity versus role confusion*). Jika krisis identitas ini belum terselesaikan, maka individu akan menghadapi kesulitan dalam membangun hubungan intim yang stabil pada tahap berikutnya, yaitu intimacy versus isolation. Hal ini terlihat pada pasangan muda yang terkadang masih labil dalam menghadapi konflik dan belum mampu membangun komunikasi yang dewasa. Namun, hasil penelitian juga menunjukkan adanya tanda-tanda perkembangan positif, seperti meningkatnya rasa tanggung jawab, kesadaran terhadap peran baru, serta kemampuan berempati terhadap pasangan. Indikator tersebut menunjukkan bahwa meskipun pernikahan dini membawa berbagai tantangan, tetap ada potensi perkembangan positif pada dimensi *self-acceptance*, *personal growth*, dan *purpose in life* sebagaimana dijelaskan dalam model *psychological well-being* oleh Ryff (1989).

Lebih jauh lagi, kesejahteraan psikologis remaja yang menikah dini tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial budaya di sekitarnya. Dalam masyarakat yang religius dan memiliki nilai adat kuat, pernikahan dini kadang dipandang sebagai solusi moral untuk menghindari perilaku menyimpang. Hal ini membuat pasangan muda mendapatkan legitimasi sosial, meskipun secara psikologis belum siap. Papalia dan Martorell (2021) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis pada usia muda sangat bergantung pada integrasi antara dukungan sosial, kematangan emosional, serta kesiapan individu dalam menjalankan peran sosialnya. Dalam konteks ini, budaya kolektivistik yang menekankan nilai kebersamaan dan tanggung jawab keluarga dapat berperan ganda, di satu sisi memberikan rasa aman dan dukungan, tetapi di sisi lain



membatasi ruang kemandirian remaja dalam membangun identitas diri. Dengan demikian, *psychological well-being* remaja yang menikah dini merupakan hasil dari proses adaptasi dinamis yang terus berkembang, dipengaruhi oleh faktor internal seperti kematangan emosi, kemampuan regulasi diri, dan nilai personal, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial, tekanan ekonomi, dan norma budaya. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa kesejahteraan psikologis pasangan muda bukanlah kondisi statis, melainkan proses pembentukan diri yang berlangsung terus-menerus di tengah tuntutan sosial dan realitas kehidupan dewasa yang datang lebih cepat dari seharusnya.

## Kesimpulan

Dinamika *psychological well-being* remaja yang melakukan pernikahan dini menunjukkan kondisi yang kompleks dan paradoksal. Di satu sisi, pernikahan memberikan kebahagiaan emosional karena adanya kedekatan dengan pasangan, rasa dicintai, serta perasaan memiliki seseorang yang dianggap mampu memberikan dukungan dan perlindungan. Namun di sisi lain, muncul berbagai tekanan psikologis seperti ketidakstabilan ekonomi, keterbatasan otonomi dalam mengambil keputusan, dan ketergantungan emosional terhadap keluarga asal yang masih kuat. Ketegangan ini muncul karena remaja pada dasarnya belum sepenuhnya matang secara psikologis maupun sosial dalam menjalani peran sebagai pasangan hidup maupun calon orang tua. Beberapa dimensi *psychological well-being* menurut Ryff, seperti *autonomy*, *self-acceptance*, dan *positive relations with others*, sering kali terganggu akibat tuntutan peran yang datang lebih cepat dari kesiapan diri. Meskipun demikian, dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar terbukti menjadi faktor protektif yang membantu mereka menyesuaikan diri, mengelola stres, serta membangun stabilitas emosional. Seiring berjalannya waktu, sebagian remaja mulai menunjukkan pertumbuhan pribadi, meningkatnya rasa tanggung jawab, serta kesadaran terhadap makna dan tujuan hidup. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis remaja yang menikah dini bukanlah kondisi tetap, melainkan hasil dari proses adaptasi dinamis yang terus berkembang di bawah pengaruh faktor individu, sosial, ekonomi, dan budaya yang melingkupinya.

## Pengakuan

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih disampaikan kepada remaja yang bersedia menjadi partisipan serta dengan tulus berbagi pengalaman hidupnya selama menjalani pernikahan dini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada pihak keluarga dan penyuluhan Kantor Urusan Agama (KUA) yang telah memberikan izin, waktu, dan dukungan penuh dalam proses pengumpulan data. Dukungan dan keterbukaan dari para informan memungkinkan penulis memahami



dinamika psychological well-being secara lebih mendalam. Selain itu, apresiasi yang tulus juga disampaikan kepada dosen pembimbing dan rekan sejawat atas bimbingan, masukan, serta arahan ilmiah yang membantu penyusunan artikel ini hingga selesai. Penelitian ini tidak akan terlaksana dengan baik tanpa kontribusi semua pihak yang telah dengan tulus mendukung dan memberikan kepercayaan selama proses penelitian berlangsung.

## Referensi

- Badan Pusat Statistik. (2023). *Proporsi Perempuan Umur 20-24 Tahun Yang Berstatus Kawin Atau Berstatus Hidup Bersama Sebelum Umur 18 Tahun*.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.
- Fakhriyani, D. V., Sa'idad, I., Kutsiyyah, & Aliyullah, M. (2024). *Dinamika Psikologis Perempuan Madura Dalam Pernikahan Pèghâ' Kaoghân*. Alifba Media.
- Fatimah, A., & Pertiwi, R. E. (2024). *Dinamika Psikologis Pada Remaja Perempuan Yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan*. 1(2).
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-20). New York ,NY: The Guilford Press.
- Hadi, A., Asrori, & Rusman. (2021). *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*. Pena Persada.
- Herdiansyah, H. (2012). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial*. Salemba Humanika.
- Indrawati, S. (2022). Financial stress and marital satisfaction among early married couples. *Journal of Family Psychology*, 36(2), 142–155.
- Nuralim, Rizky, M. S., & Aguspriyani. (2023). Teknik pengambilan sampel purposive dalam mengatasi kepercayaan masyarakat pada Bank Syariah Indonesia. *Neraca Manajemen, Ekonomi*, 3(1).
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience Human Development* (14th ed.). McGraw-Hill.
- Putri, A., & Hidayati, F. (2020). Premature role transition in adolescent marriage: A psychosocial analysis. *Jurnal Psikologi Perkembangan Indonesia*, 9(1), 45–57.
- Riansa, A. A., Rosita, A., Azzahra Putri Satriani, Della Fitri Amelia, & Fadia Miftahul Jannah Azhar. (2023). Dinamika Psikologis Pada Individu Yang Sudah Menikah. *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 334–344. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v2i1.82>



- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-Span Development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sari, M., & Dewi, N. (2019). Peran dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pasangan menikah muda. *Psikologia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 15(2), 78–89.
- Sona, D., Linsia, R. W., & Irawan, A. W. (2024). *Konseling Keluarga Sebagai Media Penguatan Resiliensi Psikologis pada Remaja yang Menjalani Pernikahan Dini*. 5(2).
- Triyono, T. (2022). Dinamika Psikologis Pengambilan Keputusan Orang Tua Menikahkan Dini Anak Akibat Hamil di Luar Nikah. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 5(1), 51–72. <https://doi.org/10.24042/ajp.v5i1.13367>
- Yuliani, R., & Widyastuti, D. (2020). Emotional attachment and adjustment among early married adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 745–757.
- Widyawati, R. (2021). *Psychological readiness and decision-making autonomy in adolescent marriage*. Asian Journal of Social Psychology, 24(3), 230–242.