

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Mental Health

1. Pengertian *Mental Health*

Mental health merupakan salah satu kajian dalam ilmu kejiwaan yang sudah dikenal sejak abad 19 yaitu di Jerman pada tahun 1875 M. Pada abad ke-20 kajian mengenai *mental health* sudah jauh berkembang dan maju dengan pesat sejalan dengan kemajuan ilmu dan teknologi modern. *Mental health* menjadi kajian ilmu yang praktis dan banyak diimplementasikan dalam kehidupan baik dalam keluarga, sekolah-sekolah, lembaga-lembaga pendidikan dan juga masyarakat.¹⁶ Menurut WHO (*The World Health Organization*), *Mental health* adalah kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif, dan dapat beradaptasi dan berperan dalam lingkungan.

Menurut Zakiah Daratjat, *mental health* adalah keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang sedang terjadi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif. Kemudian dia juga berpendapat bahwa *mental health* merupakan kondisi dimana individu

¹⁶ Fatma Silvana, dkk, Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 1 Jebus, Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling UNDIKSHA Vol. 13 No. 1, 2022, h. 26

terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala penyakit jiwa (*pchycose*). Perbedaan antara gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*pchycose*) ialah seseorang masih mengetahui dan merasakan kesulitannya sedangkan penyakit jiwa (*pchycose*) tidak, dan dalam segi berkehidupan orang pada gangguan jiwa masih dapat membedakan antara kenyataan dan tidak sedangkan orang dalam penyakit jiwa tidak dapat merasakan hidup dalam kenyataan dan dalam segi emosi, respon sangat terganggu.¹⁷

Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tentram.¹⁸ Dr. Kartini Kartono berpendapat bahwa orang yang memiliki mental sehat memiliki sifat-sifat khusus antara lain memiliki kemampuan untuk bertindak laku secara efisien, memiliki tujuan-tujuan hidup yang jelas, memiliki konsep diri yang sehat, memiliki koordinasi antara segenap potensi dengan usahausahanya, memiliki regulasi diri dan integrasi kepribadian dan memiliki batin yang selalu tenang. Dan dalam definisi yang lain *mental health* merupakan adanya kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, masyarakat dan lingkungan.¹⁹

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *mental health* merupakan keadaan jiwa manusia yang berjalan normal dan

¹⁷ Zakiah Daratjat, 2017, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: PT Gunung Agung, h. 9

¹⁸ Diana Vidya Fakhriyani, 2019, *Kesehatan Mental*, Pamekasan: Duta Media Publishing, h. 10.

¹⁹ Yusak Burhanudin, 2019, *Kesehatan Mental*, Bandung: CV Pustaka Setia, h. 11.

serasi dalam kehidupan sehari-hari, yang mana individunya terhindar dari gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa. Kemudian dapat beradaptasi dan berinteraksi dengan baik dalam lingkungannya, dan keadaan jiwa individu yang sehat memiliki hati tenang, damai, dan bahagia.

2. Karakteristik *Mental Health*

Menurut Harber dan Runyon menyebutkan sejumlah karakteristik individu yang bisa dikelompokkan sebagai normal atau sehat adalah sebagai berikut:²⁰

- a. Sikap terhadap diri sendiri. Mampu menerima diri sendiri apa adanya, memiliki identitas diri yang jelas, mampu menilai kelebihan dan kekurangan diri sendiri secara realistis.
- b. Persepsi terhadap realita. Pandangan yang realistis terhadap diri sendiri dan dunia sekitar yang meliputi orang lain maupun segala sesuatunya.
- c. Integrasi. Kepribadian yang menyatu dan harmonis, bebas dari konflik-konflik batin yang mengakibatkan ketidakmampuan dan memiliki toleransi yang baik terhadap stres.
- d. Kompetensi. Mengembangkan keterampilan mendasar berkaitan dengan aspek fisik, intelektual, emosional, dan sosial untuk dapat

²⁰ Siswanto, 2007, Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya, Yogyakarta: CV Andi Offset, h. 25

melakukan koping (usaha dalam menghadapi stress) terhadap masalahmasalah kehidupan.

- e. Otonomi. Memiliki ketetapan diri yang kuat, bertanggung jawab dan penentuan diri dan memiliki kebebasan yang cukup terhadap pengaruh sosial.
- f. Pertumbuhan dan aktualisasi diri. Mengembangkan kecenderungan ke arah peningkatan kematangan, pengembangan potensi, dan pemenuhan diri sebagai seorang pribadi.
- g. Relasi interpersonal. Kemampuan untuk membentuk dan memelihara relasi interpersonal yang intim.
- h. Tujuan hidup. Tidak terlalu kaku untuk mencapai kesempurnaan, tetapi membuat tujuan yang realistik dan masih di dalam kemampuan individu.

Sedangkan menurut Samsul Munir, karakteristik pribadi yang bermental sehat ialah: ²¹

- a. Ada koordinasi dari segenap usaha dan potensinya, sehingga orang mudah mengadakan adaptasi terhadap tuntutan lingkungan standar, dan norma sosial, serta terhadap perubahan perubahan sosial yang serba cepat.
- b. Memiliki integrasi dan regulasi terhadap struktur kepribadian sendiri, sehingga mampu memberikan partisipasi aktif kepada masyarakat.

²¹ Samsul Munir, Op. Cit, h. 144

- c. Senantiasa giat melaksanakan proses realisasi diri (mengembangkan secara riil segenap bakat dan potensi), memiliki tujuan hidup, selalu mengarah pada transendensi diri, dan berusaha untuk melebihi keadaan/kondisinya yang sekarang.
- d. Bergairah, sehat lahir dan batin, tenang, dan harmonis kepribadiannya, efisien dalam setiap tindakannya, serta mampu menghayati kenikmatan dan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhannya.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Mental Health*

Diantara faktor faktor yang mempengaruhi *mental health* terdapat keseimbangan yang dinamis dan saling mempengaruhi. Terdapat empat faktor yang mempengaruhi *mental health*, sebagai berikut.²²

a. Faktor Biologis

Faktor biologis yang dapat mempengaruhi *mental health* adalah sistem endokrin, genetik, otak, sensori, dan juga faktor ibu selama kehamilan yang mana dapat menyebabkan gangguan jiwa karena setiap individu memiliki struktur anatomi dan reseptor dalam menerima rangsangan yang berbeda.

b. Faktor Psikologis

Faktor psikologis yang dapat mempengaruhi *mental health* diantaranya adalah pengalaman awal, proses pembelajaran,

²² Moeljono Notoedirdjo, 2014, Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, h. 61

kebutuhan dan kondisi psikologis lainnya. Terdapat sejumlah gangguan mental yang dikaitkan dengan faktor psikologis ini seperti gangguan kecemasan yaitu kekhawatiran pada sesuatu yang tidak jelas dan merasa terancam, gangguan afeksi dan gangguan perilaku lainnya. Kondisi psikologis yang kurang baik akan berdampak buruk bagi *mental health*, dan sebaliknya kondisi psikologis yang baik akan memperkuat *mental health*.

c. Faktor Lingkungan

Lingkungan dan manusia merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Sehingga lingkungan dapat mempengaruhi perilaku dan *mental health* manusia.

d. Faktor Sosial dan Budaya

Aspek sosial yang dapat mempengaruhi *mental health* manusia yaitu stratifikasi sosial, interaksi sosial, sistem dalam keluarga dan perubahan-perubahan sosial. Sedangkan dalam hal budaya adanya kebudayaan baru atau kebudayaan yang berbeda dari yang dimiliki (*Culture Shock*).

4. Prinsip-Prinsip *Mental Health*

Menurut Drs. Abdul Aziz Akhyadi prinsip *mental health* terbagi atas tiga kelompok yaitu:²³

- a. Prinsip yang didasarkan pada kodrat manusia (Nature Of Man). Hal ini terkait dengan adanya kesehatan badan, integritas organisme,

²³ Samsul Munir, Op. Cit, h. 149- 159

perilaku yang sesuai dengan Konform sebagai makhluk biologis, sosial psikologis dan ruhaniah (makhluk yang memiliki dorongan kebutuhan, nafsu, moral, intelektual, emosi, dan agama) dan juga adanya integritas diri (*Self integrity*), kontrol diri (*Self control*), pengetahuan tentang diri (*Self insigh*), dan penerimaan diri (*Self acceptance*).

- b. Prinsip yang didasarkan pada hubungan manusia dengan manusia lain dan juga lingkungannya. Prinsip ini terkait dengan adanya hubungan yang sehat dalam kehidupan keluarga, pekerjaan/pendidikan, dan sikap realistis yang mana menerima hal hal yang objektif dan sehat.
- c. Prinsip yang didasarkan pada hubungan manusia dengan Tuhan. Prinsip ini terkait dengan menghendaki adanya realitas yang lebih besar dan luhur dari dirinya yang dijadikan tempat bergantung dengan cara yang sangat fundamental, memiliki hubungan yang aktif dan konstan dengan Tuhan (melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya).

5. Fungsi *Mental Health*

Mental health berfungsi dalam memelihara dan mengembangkan kondisi mental individu agar sehat, serta terhindar dari mental illness (sakit mental). fungsi tersebut terbagi atas tiga yaitu sebagai berikut:

- a. *Prevention* (preventif/pencegahan)

Mental health berfungsi untuk mencegah terjadinya kesulitan atau gangguan mental sehingga terhindar dari penyakit mental. Fungsi ini menerapkan prinsip-prinsip yang berupaya agar tercapai mental yang sehat, misalnya dengan memelihara kesehatan fisik serta pemenuhan atas kebutuhan psikologis. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan menjaga kesehatan fisik (*physical health*) serta pemenuhan kebutuhan psikologis, seperti memperoleh kasih sayang, rasa aman, penghargaan diri, aktualisasi diri sebagai mana mestinya sehingga individu mampu memaksimalkan potensi yang dimilikinya. Penerapan *mental health* di semua lingkup hidupnya (di rumah, sekolah, tempat kerja dan lingkungan lainnya), sangat menentukan mental yang sehat serta dapat mencegah dari gangguan mental. Di lingkungan rumah, sikap dan perlakuan yang hangat dari orangtua, kasih sayang, penerimaan diri serta penghargaan oleh orang-orang di sekitar individu, sangat memungkinkan untuk mengembangkan hubungan interpersonal yang baik.

b. *Amelioration* (perbaikan)

Fungsi ini merupakan upaya perbaikan diri dalam meningkatkan kemampuan untuk menyesuaikan diri. Selanjutnya, perilaku individu dan mekanisme pertahanan diri dapat terkontrol dengan baik. Anak-anak yang mengalami kesulitan dalam perkembangan psikisnya yang tampak melalui perilakunya, misalnya, tantrum, perilaku ngempol (mengemut jempol), perilaku agresif dan perilaku

lainnya yang membutuhkan perbaikan, maka perilaku tersebut penting menggunakan fungsi amelioratif dalam *mental health*.

c. *Preservation* (preservasi/pengembangan)

Preservatif atau supportif merupakan fungsi pengembangan yang merupakan upaya dalam mengembangkan kepribadian atau mental yang sehat, agar seseorang mampu meminimalisir kesulitan-kesulitan dalam perkembangan psikisnya. *Mental health* penting untuk dikembangkan, namun tidak setiap orang dapat mencapai mental yang sehat dengan mudah. Ada orang dengan kondisi mental yang sehat dan perlu pencegahan terhadap gangguan-gangguan mental, namun beberapa diantaranya mengalami hambatan dalam perkembangan mentalnya.

B. Pernikahan Dini

1. Pengertian Pernikahan Dini

Pengertian pernikahan dini yaitu pernikahan yang dilakukan di bawah umur 19 tahun. Menurut Undang-Undang Perkawinan Pasal 7 ayat (1) Undang-Undang Perkawinan No.1/1974 sebagai hukum positif yang berlaku di Indonesia, menetapkan bahwa perkawinan hanya diizinkan jika pihak pria sudah mencapai umur 19 (sembilan belas) tahun dan pihak wanita sudah mencapai umur 16 (enam belas) tahun.²⁴ jadi pernikahan dikatakan sebagai pernikahan dini jika salah satu pasangan pernikahan usianya masih dibawah 19 (sembilan belas) tahun.

²⁴ Anggota IKAPI, Undang-Undang Perkawinan:Edisi Lengkap,4.

Hal ini sinkron dengan Undang-undang No.16 tahun 2019 perubahan atas undang-undang No.1 tahun 1974 tentang perkawinan, bahwa perkawinan hanya diizinkan apabila pria dan wanita sudah mencapai usia 19 (sembilan belas) tahun.²⁵

Menurut Dlori Pernikahan Usia Dini merupakan pernikahan yang dilakukan di bawah umur yaitu antara 13 sampai 19 tahun yang dapat dibidang belum cukup matang baik secara fisik maupun psikologis. Sedangkan menurut Adhim menjelaskan yakni pernikahan dini adalah suatu pernikahan di bawah umur serta tidak dapat disebut cukup secara biologis, mental, dan kesiapan.²⁶

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pernikahan dini merupakan perkawinan dibawah umur 19 tahun. Dalam hal ini persiapan seorang anak atau remaja belum sepenuhnya maksimal, baik dalam persiapan mental, psikis, bahkan materinya. Ketika pernikahan dilakukan di usia dini, remaja belum cukup memiliki pengetahuan tentang pernikahan, keluarga, dan belum mengetahui bagaimana manajemen konflik yang baik.

2. Faktor Penyebab Pernikahan Dini

Menurut Hollean dan Suryono Penyebab terjadinya pernikahan dini seperti halnya ingin menambah anggota keluarga, tidak adanya pengetahuan mengenai akibat buruk pernikahan terlalu muda baik bagi

²⁵ Undang-undang No. 16 tahun 2019

²⁶ Fachria Octaviani, Dampak Pernikahan Usia Dini Terhadap Perceraian Di Indonesia, (Bandung, Pustaka Amini, 2007), 76

mempelai maupun bagi keturunannya. Faktor penyebab lainnya adalah ekonomi, pendidikan, orang tua, media masa dan internet, biologis, hamil di luar nikah dan faktor adat.²⁷

1. Faktor Ekonomi

Faktor ekonomi adalah salah satu faktor penyebab terjadinya pernikahan dibawah umur, keluarga yang menghadapi kesulitan ekonomi atau keuangan seringkali menyuruh anaknya segera menikah, dengan menikahkan anaknya ekonomi keluarga bisa menjadi lebih baik lagi kedepanya. Selain itu masalah keuangan keluarga yang rendah semakin banyak menyebabkan para orang tua tidak tidak lagi menjadi tanngung jawab utama bagi anaknya, seperti bayar uang gedung sekolah dan lain sebagainya. Masalah keuangan serta kemiskinan in alasan mengapa anak menikahan di usia yang belum siap mejalani rumah tangga

2. Faktor Pendidikan

Rendahnya tingkat pendidikan orang tua, anak dan masyarakat membuat terjadinya pernikahan dibawah umur. Karena pendidikan akan menjadi sebuah dampak dalam kehidupan bermasyarakat dan menjadi tolak ukur cara berfikir bagi setiap orang, karena karena dalam pediidikan terbentuklah pribadi yang lebih kuat.

²⁷ Rosdalida Bukido, Perkawinan Di bawah umur, Vol. 5, No.2 Desember 2018, 190

3. Faktor Orang Tua

Orang tua khawatir anak menyebabkan aib keluarga atau anaknya melakukan perbuatan zina saat berpacaran maka mereka langsung menikahkan anaknya dengan pacarnya, niat ini sangatlah baik dengan menjauhkan anaknya dari perbuatan dosa.²⁸

4. Faktor Lingkungan Masyarakat

Lingkungan juga bisa memengaruhi terjadinya pernikahan dini, tidak sedikit orang tua yang mendorong anak-anaknya untuk menikahkan anaknya melihat kondisi umum. Penjelasan orang tua untuk segera menikah hal ini berkaitan dengan perjodohan, kebanyakan tawaran seperti ini biasanya terjadi pada wanita. Unsur alam yang sudah lama mengenalkan pernikahan dini pendorong utama adalah orang tua.

5. Faktor Media Masa dan Internet

Disadari atau tidak di zaman sekarang sangatlah mudah mengakses segala sesuatu yang berhubungan dengan seks dan semacamnya. Hal ini membuat mereka terbiasa dengan hal-hal yang bebau seks dan tidak menganggapnya tabu lagi. Pendidikan itu sangatlah penting sejak dini, tapi bukan berarti anak-anak tersebut belajar sendiri tanpa didampingi orang dewasa. Anak-anak jadi mengetahui hal-hal yang belum seharusnya mereka tahu usianya.

²⁸ Rosdalida Bukido, Perkawinan Di bawah umur, Vol. 5, No.2 Desember 2018, 190

6. Faktor Hamil Di Luar Nikah

Hamil di luar nikah bukan hanya karena “kecelakaan” tapi bisa juga karena diperkosa sehingga terjadilah hamil di luar nikah. Orang tua yang dihadapkan dalam situasi tersebut pastilah akan menikahkan anak gadisnya, bahkan bisa dengan orang yang sama sekali tidak dicintai orang si gadis. Hal ini semakin dilematis karena tidak sesuai dengan Undang-Undang Perkawinan. Rumah tangga berdasarkan cinta saja sudah goyah apalagi karena keterpaksaan.

7. Faktor adat

Faktor ini sudah jarang muncul, tetapi masih tetap ada. Perkawinan usia muda terjadi karena orang tuanya takut anaknya dikatakan perawwan tua sehingga segera dikawinkan.

C. Analisis *Mental Health* pada Pernikahan Dini

Pernikahan dini dapat memiliki dampak pada *mental health* individu yang terlibat, terutama jika mereka belum siap secara emosional dan psikologis. Hal ini ada beberapa analisis *mental health* yang relevan yaitu:

1. Ketidakmatangan Emosional: Individu yang menikah pada usia muda mungkin belum siap secara emosional untuk menghadapi tantangan dan tanggung jawab perkawinan.
2. Stres dan Kecemasan: Pernikahan dini sering kali menyebabkan stres yang tinggi karena individu harus menyesuaikan diri dengan peran baru

sebagai pasangan dan mungkin juga sebagai orang tua, tanpa memiliki kesiapan yang memadai.

3. Konflik Keluarga: Pernikahan dini bisa menimbulkan konflik dengan keluarga, terutama jika keluarga merasa bahwa individu tersebut belum siap untuk menikah atau jika ada perbedaan budaya atau nilai-nilai yang mendasari pernikahan tersebut.
4. Ketidakstabilan Ekonomi: Pernikahan dini sering terjadi di antara individu yang belum mapan secara finansial, yang dapat menyebabkan tekanan tambahan dan kekhawatiran tentang masa depan.
5. Isolasi Sosial: Individu yang menikah pada usia muda mungkin merasa terisolasi dari teman sebaya yang tidak memiliki pengalaman yang sama dalam hal komitmen pernikahan.
6. Risiko Kekerasan dalam Rumah Tangga: Pernikahan dini dapat meningkatkan risiko kekerasan dalam rumah tangga, terutama jika ada ketidaksetaraan kekuasaan antara pasangan.
7. Penekanan Potensi Individu: Menikah pada usia muda dapat menghambat pengembangan potensi individu dalam hal pendidikan, karier, dan pengembangan pribadi lainnya.

Pernikahan dini sering kali dapat menyebabkan tekanan emosional dan psikologis yang signifikan pada pasangan yang terlibat. *Mental health* mereka dapat terpengaruh oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya kematangan emosional dan kognitif, tekanan sosial, dan tanggung jawab yang tiba-tiba. Pasangan yang menikah pada usia yang relatif muda

mungkin belum siap secara emosional untuk menghadapi kompleksitas hubungan dan tanggung jawab yang melekat dalam pernikahan. Hal ini bisa menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan risiko konflik dalam hubungan. Selain itu, pernikahan dini juga dapat menghambat perkembangan pribadi dan profesional pasangan, karena mereka mungkin harus menghadapi tantangan finansial dan tanggung jawab orang dewasa pada usia yang masih muda. Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan yang adekuat dalam hal *mental health* bagi pasangan yang menikah pada usia dini, termasuk akses terhadap layanan konseling dan dukungan komunitas untuk membantu mereka mengatasi tantangan yang mereka hadapi.