

GAMBARAN STRES PASUTRI MUDA DI SURAKARTA DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19

Azradinah Zaskia Alkatiry¹, Anniez Rachmawati Musslifah²

^{1,2} Program Studi Psikologi Fakultas Sosial Humaniora dan Seni Universitas Sahid Surakarta
e-mail: ¹azradinahzaskiaalkatiry@gmail.com, ²rachmawatianniez@gmail.com

Abstrak

Di era pandemi ini banyak kasus-kasus dan masalah yang terjadi pada masyarakat khususnya pada kehidupan berumah tangga pasangan suami-istri muda yang cenderung mudah terkena stres. Stres perkawinan adalah suatu masalah yang mungkin terlihat biasa saja tetapi apabila tidak ditangani dengan benar akan sangat rentan mempengaruhi hubungan relasi suami-istri. Penelitian ini bertujuan untuk mandalami masalah-masalah yang menjadi pemicu stres dalam kehidupan berumah tangga dalam menghadapi krisis pandemi dan mengeksplorasi strategi penyelesaian masalah yang dilakukan oleh para pasangan suami-istri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus dengan subjek yang memiliki karakteristik pasangan suami-istri yang menjalani kehidupan pernikahan di usia belia. Teknik pengambilann data dengan wawancara dan observasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada dua masalah pada pernikahan di usia muda yaitu masalah ekonomi dan perbedaan pendapat. Strategi penyelesaian masalah dilakukan dengan membuka kembali komunikasi yang lebih efektif khususnya terkait perbedaan pendapat dan mengembalikan kebiasaan positif yang dapat menguatkan kembali intimasi. Strategi tersebut diterapkan untuk melampiaskan stres yang biasanya kepada hal negatif menjadi hal positif.

Kata Kunci: stres, pasutri muda

Abstract

In this pandemic era, there are many cases and problems that occur in the community, especially in the married life of young married couples who tend to be easily exposed to stress. Marital stress is a problem that may seem normal but if it is not handled properly it will be very vulnerable to affect the relationship between husband and wife. This study aims to explore the problems that trigger stress in married life in the face of the pandemic crisis and explore problem solving strategies carried out by married couples. The method used in this research is a case study with subjects who have the characteristics of married couples who live married life at a young age. Data collection techniques with interviews and observations. The results of this study indicate that there are two problems in marriage at a young age, namely economic problems and differences of opinion. Problem solving strategies are carried out by reopening more effective communication, especially regarding differences of opinion and restoring positive habits that can strengthen intimacy. This strategy is applied to vent stress that is usually negative into positive things.

Keywords: stress, young couple

Pendahuluan

Relasi merupakan kebutuhan dasar manusia. Relasi bervariasi dari level interpersonal, intrakelompok, hingga antar kelompok; mulai dari relasi suami-istri, orangtua-anak, pertemanan, atasan-bawahan, hingga relasi romantis (Faturachman & Nurjaman, 2017).

Seseorang yang telah memasuki fase dewasa awal butuh menjalin relasi intim dengan lawan jenis (Sigelman & Rider, 2018). Puncak dari relasi intim adalah disahkannya hubungan tersebut dalam simpul ikatan pernikahan berdasarkan hukum agama maupun hukum negara.

Banyak keunggulan ikatan pernikahan jika dibandingkan dengan kohabitasi, antara lain melindungi dan memberi manfaat bagi seluruh anggota keluarga, termasuk satu-satunya cara legal untuk memperoleh keturunan yang diterima oleh masyarakat (Feldman, 2018).

Bagi masyarakat Indonesia, pernikahan merupakan salah satu momen sakral karena terucap akad dalam membentuk bahtera keluarga sekaligus simbol peralihan tanggung jawab dari keluarga asal kepada suami sebagai kepala rumah tangga (Afiatin, 2018).

Pernikahan harmoni merupakan dambaan setiap pasangan. Kehidupan pernikahan merupakan pintu awal pasangan untuk beradaptasi dan saling memahami. Perbedaan latar belakang, usia, tingkat pendidikan menjadi tidak berarti jika penerimaan pada masuknya siklus kehidupan berkeluarga diterima dan dipahami dengan baik. Kondisi inilah yang

menjadi dasar menarik untuk membangun keluarga berkualitas.

Namun, kehadiran pandemi COVID-19 telah menimbulkan ketidakpastian di tengah masyarakat (Ng dkk., 2020), tidak terkecuali bagi para pasangan suami-istri yang baru menjalani pernikahan. Hal ini tentu sangat mempengaruhi psikologis mereka yang menjalani kehidupan pernikahan pada masa pandemi COVID-19 (Musslifah, 2022).

Kehidupan dalam perkawinan merupakan hal yang menarik untuk dibicarakan, apalagi di masa pandemi ini. Banyak sekali masalah yang timbul berkaitan dengan kehidupan dalam pernikahan. Walgito (1984) mengatakan bahwa perkawinan pada umur yang masih muda akan mengundang banyak masalah yang tidak diharapkan karena segi psikologisnya belum matang.

Husaini (2013) mengatakan bahwa tahun pertama merupakan tahun tersulit dalam usia perkawinan sebab pada saat itu kehidupan rumah tangga memasuki fase pendalaman sehingga kekurangan dan perbedaan antar suami-istri mulai tampak.

Wilis (2011) menyebutkan bahwa faktor terbesar dalam keretakan rumah tangga ada dua yakni faktor internal seperti kesulitan keuangan, tafsiran dan perlakuan terhadap perilaku marah-marah serta sikap egoistis dan kurang demokratis dan faktor eksternal seperti campur tangan pihak ketiga serta pergaulan negatif.

Yulistara (2014) mengatakan bahwa hal-hal yang menimbulkan pertengkaran dapat memicu timbulnya

stres yang membahayakan fisik dan mental.

Stres yang dialami seseorang dapat ditanggulangi dengan cara coping. Coping menurut Wibowo, dkk (2011) adalah cara individu menghadapi situasi yang menekan. Sholichatun (2011) menyatakan bahwa proses coping bukanlah sebuah kejadian yang bersifat tunggal karena coping melibatkan transaksi dengan lingkungan secara terus menerus selain itu coping tidak hanya melibatkan usaha-usaha untuk mengatasi stres secara berhasil tetapi usaha apapun yang digunakan oleh individu untuk menghadapi stres.

Lazarus dalam Niam (2009) mendefinisikan proses coping sebagai cara individu menghadapi situasi yang menekan. Carver dalam putra mengemukakan perilaku tipe coping ada dua, yakni coping yang berfokus pada masalah dan coping yang berfokus pada emosi. Menurut Lazarus dan Folkman dalam Lestari (2014) fungsi coping yang berfokus pada masalah adalah untuk mengurangi stresor dengan cara mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru sedangkan fungsi dari coping yang berfokus pada emosi digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres.

Sejumlah pertanyaan pun muncul terkait kondisi psikologis pasangan suami-istri mengenai kehidupan pernikahan mereka pada masa pandemi. *Pertama*, bagaimana perasaan suami-istri sebagai pasangan dalam menghadapi pandemi? *Kedua*, seberapa besar tingkat stres pasangan suami-istri dalam menghadapi pandemi diusia yang terbilang masih belia?

Ketiga, bagaimana cara pasangan suami-istri mencari solusi dalam setiap permasalahan keluarga yang disebabkan oleh pandemi?

Menurut data awal yang diperoleh peneliti dalam wawancara dengan pasangan suami-istri, selama ini mereka menganggap bahwa pandemi COVID-19 adalah pemicu stres utama dalam kehidupan berumah tangga sekarang ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi gambaran stres yang terjadi pada pasangan suami-istri muda yang berusia di bawah 30 tahun di masa pandemi ini, dan mengidentifikasi strategi pasangan suami-istri dalam menyelesaikan permasalahan tersebut.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi studi awal yang mendasar pengembangan model baru manajemen stres mandiri untuk pasangan suami-istri muda yang terkena dampak pandemi dalam kehidupan berumah tangga.

Jenis-jenis stres perkawinan (Bodenmann, 2008) yaitu stres eksternal yang bersumber dari luar relasi pasangan seperti pekerjaan, keuangan, anak, mertua, ipar, tetangga, kondisi tempat tinggal, dan lain-lain. Adapun stres internal yang bersumber dari relasi pasangan seperti perselisihan, perbedaan pendapat, kebiasaan buruk pasangan, sikap menyebalkan dari pasangan, dan lain-lain.

Stres eksternal mudah tumpah dan berkembang menjadi stres internal. Kondisi di masa pandemi karena diharuskan untuk tinggal di rumah saja yang otomatis waktu bersama pasangan lebih lama mengakibatkan stres internal mudah teraktifkan.

Penelitian ini mengeksplorasi gambaran stres dihadapi para pasangan suami-istri muda yang berusia di bawah 30 tahun dimaksudkan untuk memahami apa saja pemicu stres dalam kehidupan rumah tangga mereka. Hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi acuan untuk menyusun strategi pengendalian emosi sebagai tambahan model konseling pasca pernikahan.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif berupa studi kasus. Metode studi kasus ini melibatkan beberapa kasus yang mewakili penelitian studi awal. Lexy J. Moleong mengemukakan, penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.

Subjek dalam penelitian ini dipilih dengan karakteristik pasangan suami-istri yang berusia 22 tahun – 30 tahun dan tinggal di Karesidenan Surakarta, beragama islam. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan observasi dan informan dimana peneliti mengamati perilaku dan mencatat hal-hal yang dikatakan informan.

Wawancara yang digunakan adalah jenis wawancara semi terstruktur dimana peneliti menggunakan panduan wawancara yang sudah disusun lalu mengembangkan pertanyaan-pertanyaan yang lebih fleksibel. Wawancara dilakukan kepada

informan. Sedangkan, dokumentasi yang digunakan peneliti adalah foto-foto yang diambil selama kegiatan observasi dan wawancara. Informan atau subjek dari penelitian ini berjumlah 7 pasang suami-istri.

Pertanyaan yang hendak dijawab dalam ini adalah: Apa saja faktor internal dan eksternal yang memicu stres kehidupan berumah tangga pasangan suami-istri? Bagaimana strategi pasangan suami-istri menyelesaikan masalah yang terjadi?

Studi kasus dalam penelitian akan melihat *time sequence* atau kasus unik dari waktu yang terlihat dalam pernikahan subjek ada 2 hal yang di perdalam yaitu : 1) menggali masalah-masalah pemicu stres yang muncul dalam pernikahan di masa pandemi, 2) mengeksplorasi upaya pasangan suami-istri dalam mengatasi masalah yang sering dihadapi.

Menegakkan keabsahan dan validitas data yang diperoleh dalam penelitian ini dengan cara triangulasi sumber yaitu dengan cara membandingkan hasil wawancara, hasil observasi, serta dokumen yang diperlukan dalam penelitian ini. Adapun ketekunan pengamatan dengan cara menemukan kedalaman hasil pengambilan data, melalui proses analisis jawaban subjek yang konsisten dalam beberapa proses pengambilan data.

Hasil dan Pembahasan

Pernikahan di Indonesia sekarang ini sudah menjadi hal yang sangat umum di kalangan anak muda. Hal yang menarik dari pernikahan di Indonesia, pernikahan tidak hanya sebatas pilihan dari gaya

hidup, namun masih memiliki muatan ibadah yang ada di dalam pernikahan. Permasalahan yang kompleks dan beragam, perbedaan latar belakang menyebabkan perbedaan masalah yang dialami.

Ketujuh informan yang menjalani kehidupan pernikahan pada masa pandemi memiliki masalah yang beragam. Berikut ditampilkan tabel mengenai permasalahan yang dialami pasutri dalam pernikahannya.

Tabel 1. Permasalahan yang Dialami

No	Partisipan	Permasalahan	
		Internal	Eksternal
1	Pasutri 1	Perselisihan dikarenakan suami tidak bisa bekerja	Ekonomi
2	Pasutri 2	Perbedaan pendapat	Ekonomi
3	Pasutri 3		Ekonomi
4	Pasutri 4	Perasaan panik	Ekonomi dan Waktu
5	Pasutri 5	Komunikasi yang kurang baik karena tengah menjalani hubungan jarak jauh, kurangnya dukungan secara langsung satu sama lain.	Ekonomi dan jarak pekerjaan masing-masing

6	Pasutri 6		Ekonomi
7	Pasutri 7	Perselisihan karena sempitnya ruang pekerjaan di bidang seni	Ekonomi

Kasus 1

Pernikahan Meidya dan Abadi telah berusia 3 tahun. Meidya menikah pada usia 20 tahun dan Abadi berusia 25 tahun, karena tuntutan keadaan, Meidya terpaksa tidak melanjutkan kuliahnya. Sedangkan Abadi adalah lulusan S1.

Di usia yang terbilang cukup muda, Meidya dan Abadi sudah dikaruniai 2 orang anak laki-laki yang masing-masing berusia 3 tahun dan 1 tahun. Di usia sekarang ini, apalagi di saat masa pandemi, Meidya mengaku sangat stres, karena kurangnya pengalaman bekerja dan juga pekerjaan suaminya yang tidak menentu akibat pandemi, keduanya terpaksa harus memutar otak agar kebutuhan dapat tercukupi untuk keduanya serta kedua anaknya.

Meidya mengaku bahwa saat pandemi ini dia lebih bekerja ekstra agar dapat menutupi kebutuhan, seperti berjualan online, menjadi *reseller online shop*, membuka usaha kecil-kecilan di tempat tinggalnya. Tidak jarang Meidya dan Abadi cekcok saat berbeda pendapat.

Strategi yang digunakan adalah dengan membuka komunikasi dan mencari solusi dari permasalahan agar saling mengerti. Dengan keadaan seperti itu, sekarang Meidya bekerja di tempat perbelanjaan

grosir bagian kosmetik, dan Abadi di rumah mengurus kedai usaha mereka sekaligus kedua anaknya.

Kasus 2

Axnastasia atau yang akrab disapa Anas baru menikah selama 1 bulan dengan suaminya Igo. Pernikahan mereka dilaksanakan saat usia Anas 25 tahun dan usia Igo 24 tahun. Mereka memutuskan untuk tinggal di rumah Igo bersama dengan orang tua Igo.

Sebelum menikah, Anas bekerja di sebuah toko buku dan karena adanya masalah internal dari perusahaan, terpaksa Anas berhenti bekerja. Sedangkan Igo bekerja di salah satu toko helm di Solo. Yang menjadi masalah stres perkawinan mereka adalah adaptasi, pola pikir masing-masing dan yang pasti ekonomi di saat pandemi ini.

Anas mengaku sangat stres dan tertekan karena dia selalu merasa tidak cocok setelah menikah dengan Igo. Lain halnya dengan Igo yang sangat santai dalam menghadapi Anas. Tidak jarang juga Anas sering pulang ke rumah orang tuanya karena merasa tidak betah tinggal bersama Igo.

Dengan usia pernikahan yang terbilang sangat muda, strategi yang digunakan adalah lebih mengenal satu sama lain, seringnya berdiskusi terkait dengan ekonomi keluarga, bertukar pikiran, dan saling mengontrol emosi.

Kasus 3

Rani dan Eko telah menjalani kehidupan pernikahan selama lima tahun. Rani menikah pada tahun 2016 saat berusia 21

tahun dan Eko berusia 24 tahun. Saat ini mereka telah dikaruniai dua orang anak yang masing-masing berusia 4 tahun dan 3 bulan.

Eko bekerja sebagai supir di sebuah bank di kota Solo, sedangkan Rani adalah seorang ibu rumah tangga. Keduanya mengaku kehidupan mereka tidaklah mudah karena sebelum pandemi, mereka membeli sebuah rumah dengan cicilan beberapa tahun, saat pandemi tentu ekonomi sangat berpengaruh pada kehidupan mereka. Keduanya blak-blakan mengatakan bahwa mereka sangat-sangat stres. Tetapi karena usia pernikahan mereka sudah terbilang cukup lama, mereka mengatakan bahwa masalah internal sangat jarang membuat stres, strategi yang digunakan mereka mengatasi stres adalah dengan piknik bersama kedua anak mereka, mencoba wisata kuliner, mengatur keuangan dan juga menjaga keharmonisan.

Kasus 4

Dina dan Ardi baru saja menjalani kehidupan pernikahan selama satu bulan. Keduanya menikah pada usia 22 tahun dan 26 tahun. Di awal pernikahan keduanya mengaku stres karena masalah ekonomi, saat ini Dina masih melanjutkan kuliahnya di bidang ekonomi, sedangkan Ardi adalah lulusan S1 yang saat ini bekerja sebagai supir taxi *online*. Rumah tangga mereka terbilang sangat harmonis karena keduanya mengaku selalu membicarakan apapun untuk mencari solusinya, jadi keduanya mengaku saat ini pemicu stres yang paling utama adalah ekonomi dikarenakan pekerjaan Ardi yang mengharuskan dirinya

untuk bertemu langsung dengan pelanggan.

Kasus 5

Intan dan Adi menikah pada tahun 2020. Keduanya menikah pada usia 24 tahun dan 28 tahun. Saat ini mereka tengah menjalani hubungan jarak jauh, dikarenakan Adi bekerja di Pekalongan dan Intan bekerja di Solo.

Intan mengaku sangat stres karena dirinya merasa kurangnya dukungan dari suaminya karena berada di tempat yang jauh. Sedangkan saat ini peraturan pemerintah menyatakan bahwa semua orang yang akan keluar kota harus menggunakan surat vaksin dan surat hasil *swab*. Adi pulang sebulan sekali.

Strategi yang dilakukan keduanya saat sedang stres adalah berkomunikasi lewat telepon atau bertemu. Dan Intan merasa sangat sulit bertemu karena pandemi ini.

Kasus 6

Inka dan Faisal telah menjalani kehidupan rumah tangga sejak bulan Februari tahun 2021. Keduanya menikah pada usia 26 tahun dan 27 tahun. Saat ini Inka tengah dikaruniai seorang anak yang masih berada di dalam kandungannya yang berumur 6 bulan. Sehari-hari Faisal bekerja sebagai pegawai salah satu toko yang menjual *handphone* di Klaten. Sedangkan Inka saat ini tidak bekerja.

Inka mengaku sangat stres dengan kehidupannya mengingat dia tengah hamil anak pertama mereka. Keterbatasan ruang gerak selama pandemi ini membuat dia kerap mengalami *mood swing*. Sedangkan Faisal mengaku bahwa dirinya stres karena

perusahaan memotong gaji para karyawannya. Keduanya pun merasa terbebani dan stres dengan masalah ekonomi.

Keduanya mengatakan strategi mereka untuk mengurangi rasa stres mereka adalah mereka berusaha mengatur pengeluaran mereka, meluangkan waktu untuk *quality time* berdua di rumah, dan juga untuk tidak memikirkan kabar tentang COVID-19.

Kasus 7

Fitria telah menjalani kehidupan perkawinan dengan suaminya, Sigit sejak tahun 2019. Saat ini Fitria berusia 27 tahun dan Sigit berusia 28 tahun. Keduanya merupakan pekerja seni. Fitria adalah seorang penari, sedangkan Sigit adalah seorang pencipta musik.

Keduanya mengatakan sangat stres menghadapi pandemi. Terutama karena mereka adalah pekerja seni yang mengharuskan mereka untuk bekerja di lapangan. Mereka mengaku sempat tidak bisa mendapatkan penghasilan dan membuat mereka sangat stres. Pekerjaan di dunia hiburan berhenti selama pandemi ini membuat keduanya harus memutar otak sangat keras untuk mencari solusinya.

Strategi yang dilakukan keduanya adalah saling bekerja sama, mengingat mereka ahli di bidang yang sama, yaitu seniman, mereka pun mencari solusi dengan cara membuat konten di sebuah *platform* internet. Tetapi hal itu baru berjalan selama beberapa minggu. Keduanya mengatakan apapun yang dihadapi semuanya harus disyukuri agar kehidupan perkawinan mereka tetap harmonis.

Ragam Stres yang Dialami

Beragam bentuk permasalahan yang dialami oleh informan menyebabkan beragam bentuk pula stres yang mereka alami. Hardjana (1994) menyampaikan bahwa gejala stres dibagi menjadi empat yakni stres fisik, emosional/psikologis, intelektual dan interpersonal.

a. Gejala Fisik

Sakit kepala, tidur tidak teratur, sakit punggung, sulit buang air besar, gatal-gatal pada kulit, urat tegang terutama pada leher dan bahu, tekanan darah, sering berkeringat, berubah selera makan, lelah atau kehilangan daya energi.

b. Gejala Emosional

Gelisah atau cemas, sedih, mudah menangis, mood berubah-ubah, mudah panas atau marah, gugup, merasa tidak aman, gampang menyerang atau bermusuhan.

c. Gejala Intelektual

Susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, hilang rasa humor, prestasi kerja menurun, pikiran dipenuhi satu pikiran saja, dalam kerja bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat titik

d. Gejala Interpersonal

Kehilangan kepercayaan kepada orang lain, udah mempersalahkan orang lain, mudah membatalkan janji, suka-suka mencari kesalahan, mengambil sikap untuk membentengi diri, mendiamkan orang lain, menyerang orang lain dengan kata-kata. Berikut tabel *checklist* yang menunjukkan

perbedaan gejala stres yang dialami oleh pasangan suami istri muda yang menjalani kehidupan rumah tangga dimasa pandemi

Tabel 2. Tabel Gejala Stres yang Dialami

N	Parti	Jenis stres			
		Fi si k	Emos ional	Intele ktual	Interpe rsonal
1	Pasutri 1		✓	-	-
2	Pasutri 2		✓	-	-
3	Pasutri 3		✓	-	-
4	Pasutri 4		✓	-	-
5	Pasutri 5		✓	-	-
6	Pasutri 6		✓	-	-
7	Pasutri 7		✓	-	-

Dari tabel tersebut diketahui bahwa stres fisik dan stres emosional/psikologis dialami oleh semua informan meskipun mereka dari latar belakang yang berbeda.

Coping Stres yang Dilakukan

Takut dan cemas sebagai emosi yang dominan pada subjek suami-istri dalam penelitian ini sesungguhnya mengafirmasi *World Health Organization* / WHO yang menemukan rasa takut dan cemas masyarakat umum pasca ditetapkannya COVID-19 sebagai pandemi global (Sood, 2020). Oleh sebab itu,

penanggulangan atau *coping* yang berfokus pada emosi maupun masalah sungguh dibutuhkan bagi pasangan suami-istri yang menjalani kehidupan rumah tangga pada masa pandemi COVID-19.

Coping adalah sekedar pertanyaan untuk mengetahui apa yang dilakukan pada saat stres tetapi lebih mengimplikasikan sebuah penggunaan keterampilan kognitif, sosial dan behavioral secara fleksibel untuk mengatasi situasi-situasi yang mengambang, sulit diprediksikan atau yang penuh tekanan (Bandura dalam Solichatun, 2011). Carver dalam Putra (2013) menyebutkan dua aspek *coping* stres, antara lain perilaku *coping* yang berfokus pada masalah dan *coping* stres yang berfokus pada emosi. Perbedaan dari dua *coping* tersebut terletak pada fungsinya, Lazarus dan Folkman dalam Lestari (2014) mengatakan jika *coping* yang berfokus pada masalah akan mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru sedangkan *coping* yang berfokus pada emosi akan menghilangkan fakta-fakta yang tidak menyenangkan melalui strategi kognitif.

Permasalahan yang dialami oleh pasangan yang telah menikah disebut *dyadic stress*. *Dyadic stress* dapat diselesaikan dengan *dyadic coping*. *Dyadic coping* menurut Dermawan, Goei, & Kirana (2015) coping yang dilakukan oleh kedua pasangan untuk menyelesaikan ataupun menghadapi *dyadic stress* berdasarkan kemampuan yang mereka miliki.

Menurut Bodenmann (1997) dalam Dermawan, Goei, & Kirana (2015) ketika individu mengkomunikasikan stres yang

dialaminya pada orang lain, baik secara verbal maupun non verbal, pasangan dapat merespon stresnya dengan dua cara yaitu *supportive* atau *unsupportive*. Hal inilah yang dapat menentukan kesuksesan individu dan pasangannya dalam menghadapi stres tersebut.

Fenomena *dyadic coping* muncul ketika salah satu dari pasangan mengkomunikasikan keadaan stresnya kepada lawan pasangannya. Pasangan yang menerima dan mengartikan sinyal stres yang dikeluarkan, serta mampu merespon dengan strategi positif maupun *negative coping* untuk mencoba mengurangi perasaan stres pasangannya.

Dari definisi yang telah disampaikan oleh para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *dyadic coping* adalah proses pada pasangan suami istri untuk mengatasi situasi stres yang sedang dilaluinya. Menurut Bodenmann & Cina (2015) dalam Levesque dkk (2014) menyebutkan *dyadic coping* meliputi

- a. *Stress Communication*, yaitu membicarakan sinyal stres yang telah dirasakan ke pasangannya.
- b. *Supportive Dyadic Coping*, yaitu melibatkan pasangan untuk menolong manajemen stres pada lawan pasangannya yang merasakan stres.
- c. *Delegated Dyadic Coping*, yaitu mengarahkan salah satu pasangan mengambil tugas untuk membebaskan beban pada pasangan yang merasakan stres.
- d. *Common Dyadic Stress*, yaitu mengarahkan kedua pasangan bersama-sama untuk memecahkan situasi stres secara bersamaan.

- e. *Negative Dyadic Coping*, yaitu pasangan yang merasakan stres mengarahkan untuk memperlihatkan perlakuan tidak memihak atau sarkasme kepada lawan pasangannya.
- f. Berikut tabel *checklist* yang menunjukkan penggunaan *dyadic coping* dari masing-masing pasangan suami-istri.

Tabel 3. Tabel *Dyadic Coping*

No	Informan	Jenis <i>Dyadic Coping</i>				
		Stress Communication	Supportive Dyadic Coping	Deliberate Dyadic Coping	Common Dyadic Coping	Negative Dyadic Coping
1	Pasutri 1	✓	✓	✓	✓	✓
2	Pasutri 2	✓				✓
3	Pasutri 3	✓	✓	✓	✓	✓
4	Pasutri 4	✓	✓	✓	✓	✓
5	Pasutri 5	✓				✓
6	Pasutri 6	✓	✓			✓
7	Pasutri 7	✓	✓	✓	✓	✓

Dari tabel tersebut terlihat bahwa para informan yang berlatar belakang berbeda mampu melakukan strategi *dyadic coping* dengan cara saling mengkomunikasikan apa yang dirasakan dan berdiskusi guna mencari penyelesaiannya.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Pandemi COVID-19 mempengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam pernikahan. Pasangan suami-istri yang menjalani kehidupan pernikahan pada masa pandemi menghadapi *stressor* eksternal yang tidak hanya virus, namun efek kebijakan yang menyertainya.

Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pasangan suami-istri muda yang menjalani kehidupan pernikahan pada masa pandemi memiliki masalah internal ataupun eksternal yang menjadi pemicu berbagai macam stres, baik stres fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Pemicu stres utama yang dialami oleh pasangan suami-istri di atas adalah masalah ekonomi. Hal itu disebabkan karena menyempitnya ruang gerak, waktu dan kesempatan untuk bekerja karena kebijakan pemerintah.

Stres yang dialami oleh pasangan suami-istri dapat diatasi dengan *dyadic coping*. Ketujuh informan penelitian menggunakan strategi *dyadic coping* yang meliputi *stress communication*, yaitu membicarakan keadaan stres yang dirasakan kepada pasangannya, dan *common dyadic stress*, yaitu usaha

pasangan bersama untuk memecahkan situasi stres secara bersamaan.

Ada hubungan yang signifikan antara *dyadic coping* dan kepuasan pernikahan pada pasangan suami-istri yang menjalani kehidupan berumah tangga pada masa pandemi. Semakin tinggi *dyadic coping* maka semakin tinggi keharmonisan dalam rumah tangga para pasangan suami-istri.

Saran

Saran yang diberikan kepada informan penelitian, yaitu pasangan suami istri yang menjalani kehidupan pernikahan pada masa pandemi agar mengupayakan strategi *coping* yang tepat dalam rumah tangga. Selain itu, informan penelitian diharapkan tidak mengevaluasi pasangannya masing-masing berdasarkan perasaan stres yang dirasakan secara sepihak agar menciptakan pernikahan yang harmonis.

Selanjutnya, diharapkan pada peneliti selanjutnya yang hendak meneliti atau mengembangkan penelitian serupa, peneliti menyarankan untuk mencari variabel lain yang diduga memiliki hubungan dan berkontribusi pada masalah terkait, serta lebih mengembangkan variasi pengambilan data.

Daftar Pustaka

- Afiatin T. (2018). *Psikologi perkawinan dan keluarga: Penguatan keluarga di era digital berbasis kearifan lokal*. Yogyakarta: Kanisius.
- Bodenmann, G. (2008). *Dyadic Coping Inventory (DCI). Tools for Strengths Based Assesment and Evaluation*.
- Dermawan, S., Goei, Y. A., & Kirana, K. C. (2015). Pengaruh Dyadic Coping Terhadap Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Menikah di Tangerang. *Jurnal Psikologi Ulayat*.
- Faturochman & Nurjaman, T.A (2017), *Psikologi Relasi Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Feldman, R. S. (2018). *Development across the life-span* (8th ed.). London: Pearson Learning.
- Hardjana. (1994). *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*. Kanisius. Yogyakarta.
- Husaini, Aiman (2013). *Rumah Tangga Bahagia Sejak Tahun Pertama*. Solo: Islamadina.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Lestari, Dwi Winda. (2014). Penerimaan Diri Dan Strategi Coping Pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua. *eJournal Psikologi*, 2 (1).
- Levesque, C., Lafontaine, M.-F., Caron, A., Flesch, J. L., & Bjornson, S. (2014). Dyadic Empathy, Dyadic Coping, and Relationship Satisfaction: A Dyadic Model. *Europe's Journal of Psychology*.
- Musslifah, Anniez Rachmawati (2022). Optimization Of Islamic Counseling And Understanding Of Well Being in Reducing Anxiety and Stress In Face-To-Face Learning After The Covid-19

- Pandemic. *Journal of Applied Nursing and Health*, Vol. 4, No.1.
- Niam, Erni Khorun. (2009) Koping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Luar Jawa Yang Mengalami *Culture Shock* Di Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, Vol. 11 No. 1
- Ng. Q. X., De Deyn, M. L. Z. Q., Loke, W., & Chan, H. W. (2020). A framework to deal with uncertainty in the age of COVID-19. *Asian Journal of Psychiatry*, 54, 102263. doi: 10.1016/j.ajp.2020.102263.
- Putra, Dian Noviana. (2013). Strategi Coping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Tunanetra Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta. Universitas Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Sigelman, C.K & Rider, E.A (2018). *Life-span Human Development* (9th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Soerjantini, R. (2020, Juni 11). *Manajemen Stres Perkawinan Di Masa Pandemi*. Program Studi Doktor Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Retrieved August 25, 2021, from <https://psikologi.unair.ac.id/wp-content/uploads/2020/06/MANAJE-MEN-STRES-PERKAWINAN-revised.pdf>.
- Solichatun, Yulia. (2011). Stres dan Strategi Coping pada Anak Didik di Lembaga Pemasyarakatan Anak. *Psikoislamika, Jurnal Psikologi Islam Jpi*. Vol. 8 No. 1.
- Sood, S. (2020). Perspective psychological effects of the corona virus. *RhiME*, 7, 23-26.
- Walgito, Bimo. (1984). *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi Unirversitas Gadjah Mada.
- Wibowo, Pelupessy, Narhetail. (2011). *Psikologi Komunitas*. Depok: LPSP3 Universitas Indonesia.
- Willis, Sofyan. (2011) *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta.
- Yulistara (2014). Ini yang Harus dipertimbangkan sebelum menikah muda. Wolipop.com artikel.