



MANAJEMEN STRES PERKAWINAN DI MASA PANDEMI TERAPAN DISERTASI

Oleh : **Soerjantini Rahaju**

Program Studi Doktor Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

Acara Halal bi Halal Keluarga Besar Prodi S3 Psikologi UNAIR

Kamis 11 Juni 2020

Masa Isolasi Corona Rentan Picu
Konflik Rumah Tangga

Tim, CNN Indonesia | Rabu, 01/04/2020

"Angka Perceraian Meningkat Akibat Covid-19
[Kompas.com](https://www.kompas.com) Kompas.com - 14/04/2020

**Kekerasan dalam Rumah Tangga dan Perceraian
Meningkat Selama Karantina**

<https://kompas.id/baca/internasional/2020/05/15>

**Angka gugatan cerai di AS
meroket di masa karantina
corona**

Antara, Rabu, 25 Maret 2020

**Kisah Sendu Corona: Banyak Pasangan Cerai Akibat
Karantina**

LIFESTYLE - Lynda Hasibuan, CNBC Indonesia

23 April 2020

Pandemi = Aneka Stressor (masalah besar, masalah kecil sehari-hari + Ancam Perkawinan



JENIS-JENIS STRES PERKAWINAN (Bodenmann, 2009)

STRES EKSTERNAL (BERSUMBER DARI LUAR RELASI PASANGAN)

Pekerjaan, Keuangan, Anak, Mertua, Ipar, Tetangga, Kondisi tempat tinggal, dan lain-lain.

STRES INTERNAL (BERSUMBER DARI RELASI PASANGAN)

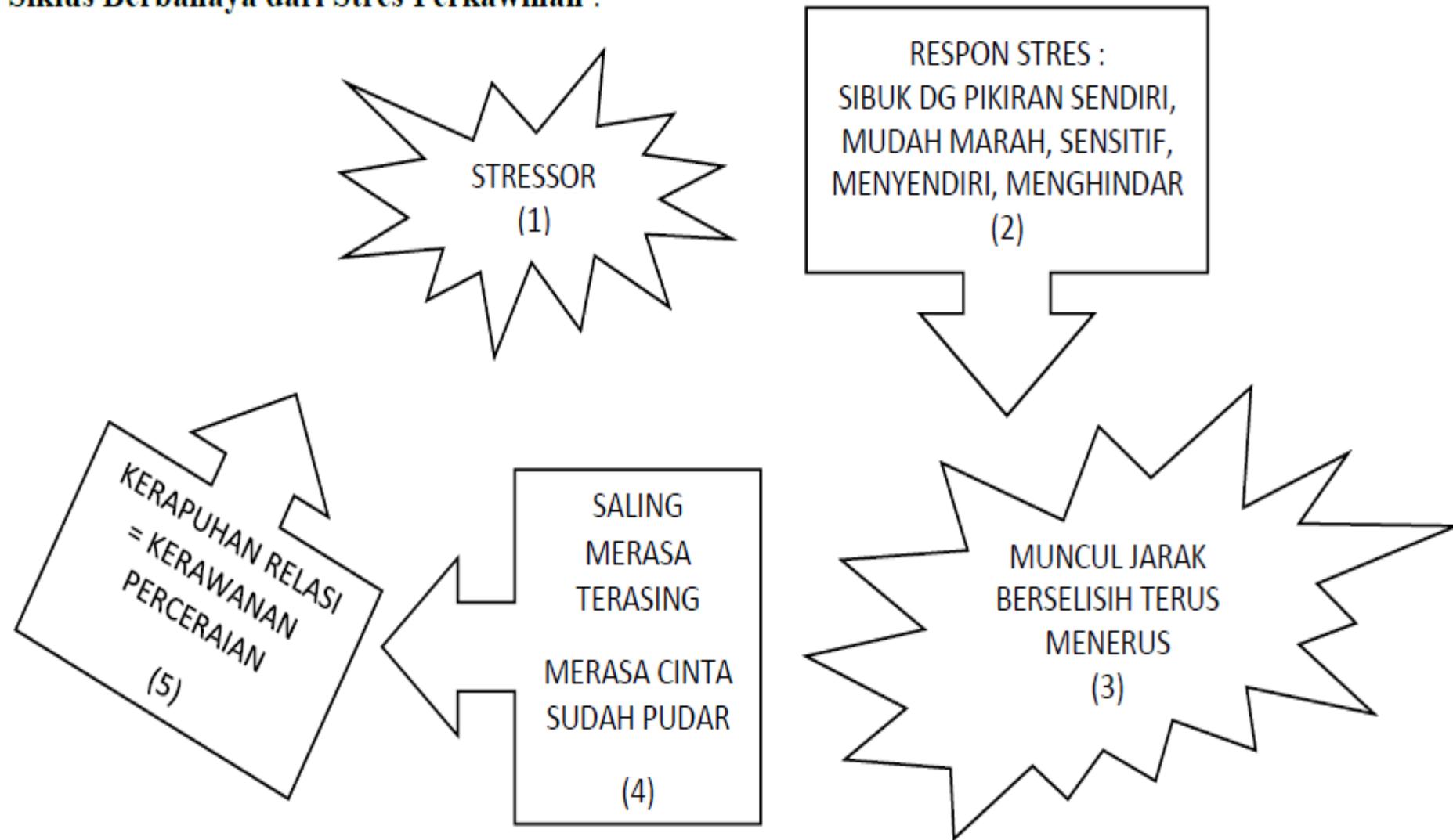
Perselisihan, Perbedaan pendapat, Kebiasaan buruk pasangan, Sikap menyebalkan dari pasangan, dan lain-lain.



Stres eksternal mudah tumpah dan berkembang menjadi stres internal (Falconier, dkk., 2015; King & Delongis, 2014; Ledermann, dkk., 2010; Merz, dkk., 2014)

Kondisi di masa pandemi karena harus tinggal di rumah saja → waktu bersama pasangan lebih lama → stres internal mudah teraktifkan

Siklus Berbahaya dari Stres Perkawinan :



(mengacu pada Model Stress-Perceraian dari Bodenmann, 1995, 2000, dalam Randall & Bodenmann, 2009)

FAKTOR YANG BERPERAN DALAM MANAJEMEN STRES PERKAWINAN (Lavee, 2013)

■ FAKTOR INTERAKSI

Koping Diadik



■ FAKTOR PERSONAL Neurotism, Koping Individu, Regulasi Emosi



■ FAKTOR LINGKUNGAN Dukungan Sosial, Tahap Periode Perkawinan Budaya

Hambatan Membangun Koping Bersama Pasangan (Diadik Positif)



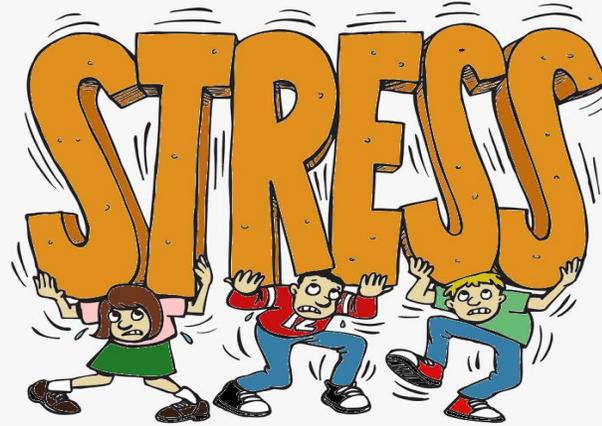
- Ketika stres, individu lebih berperilaku negatif dalam berelasi (Lewandowski, dkk., 2014)
- Stres melemahkan koping diadik positif, menguatkan koping diadik negatif (Aditya & Magno, 2011; Goei, 2012)
- Makan waktu lebih lama
- Tidak percaya dengan kemampuan pasangan
- Pembagian tanggungjawab domestik yang *rigid* di budaya kolektif/Timur (Kamya, 2005; Lee & Mock, 2005)

HAMBATAN MANAJEMEN STRES PERKAWINAN DI MASA PANDEMI

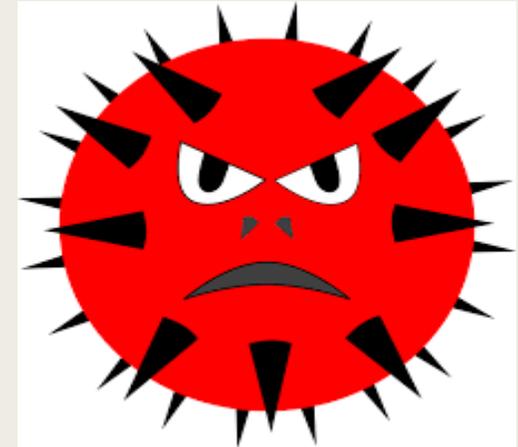
POLA KOPING STRES
SENDIRI-SENDIRI



INTENSITAS STRES MENINGGI,
HADAPI BANYAK PERUBAHAN



TIDAK ADA KEJELASAN
BATAS WAKTU



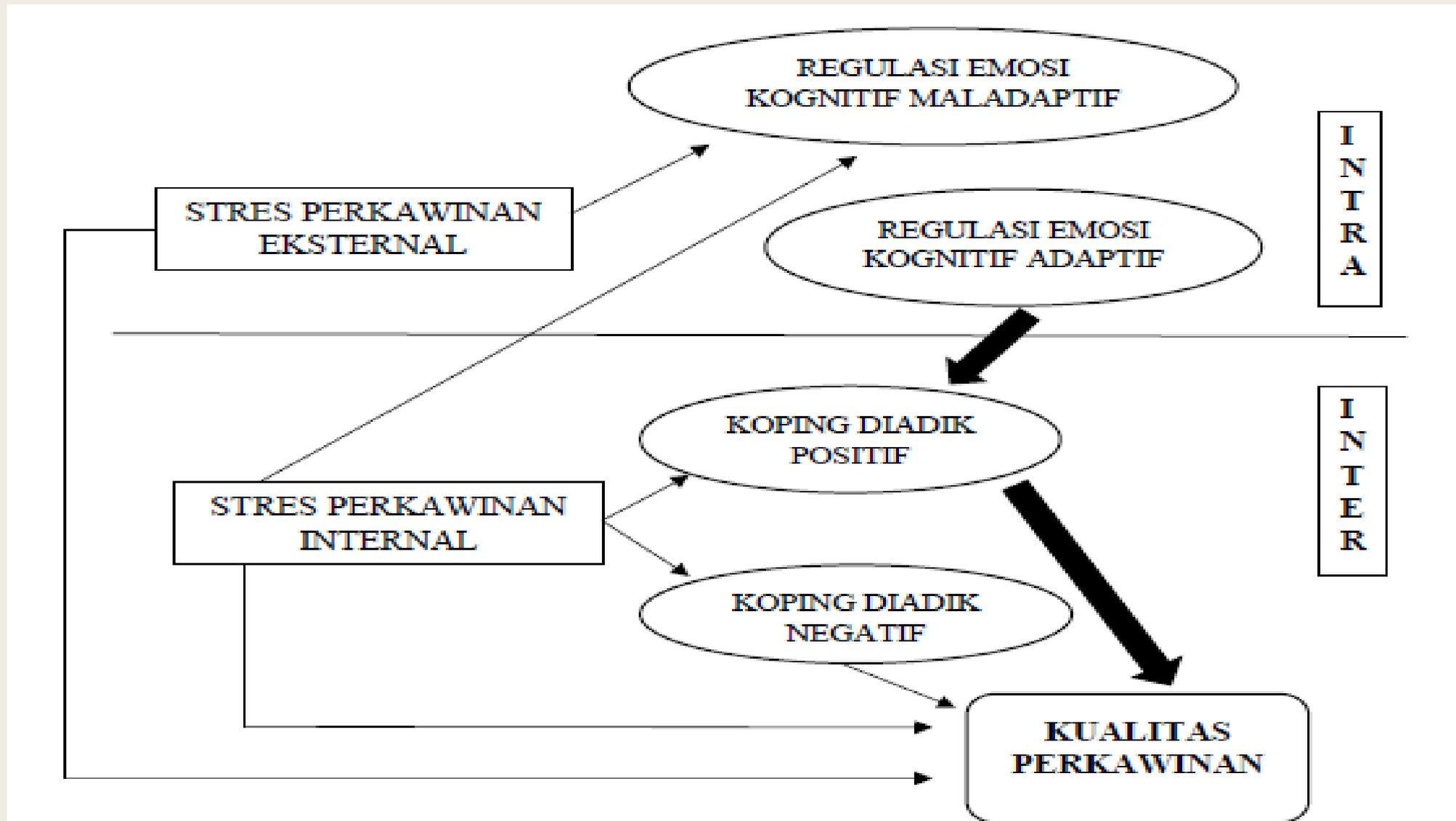
POLA KOMUNIKASI
TIDAK EFEKTIF



HARUS STAY@HOME
(OR HOUSE)

MANAJEMEN STRES PERKAWINAN YANG POSITIF

Temuan Penelitian - Rahaju, Hartini, Hendriani (2020)



IMPLIKASI PRAKTIS TEMUAN PENELITIAN

1. Penting mengembangkan kemampuan pengendalian emosi dengan menggunakan akal sehat
2. Berlatih membangun koping bersama pasangan yang positif
Jangan menyelesaikan masalah sendiri-sendiri secara terus-menerus
3. Meninggalkan pola-pola koping negatif (menghindar, menyalahkan, meremehkan) terhadap pasangan



PENGENDALIAN EMOSI dengan Menggunakan Kekuatan Berpikir

Garnefski, Kraaij, & Spinhoven (2001)

MALADAPTIF

- Menyalahkan Diri Sendiri (secara berlebihan)
- Menyalahkan Orang lain
- Terpaku kepada hal-hal negatif
- Berada dalam keadaan terancam, sehingga mudah panik

ADAPTIF

- Menerima sebagai bagian dari ketetapanNya
- Melakukan penilaian ulang secara positif
- Fokus kepada hal positif (hikmahnya)
- Meletakkan masalah dalam perspektif yang lebih menenangkan
- Menyusun kembali perencanaan penyelesaian masalah



PENGENDALIAN EMOSI – HADAPI PANDEMI

MALADAPTIF

- Jika terjangkit covid-19, pasti mati
- Kalau sampai keluargaku kena, ini semua salahku
- Percuma menjaga kesehatan, sementara orang lain tidak
- Pasanganku memang suka seenaknya, susah dikasih tahu

ADAPTIF

- Pasien sembuh jumlahnya lebih besar, jadi tidak perlu panik
- Banyak orang yang lebih susah
- Meski semua dibatasi, justru banyak kemudahan/kenikmatan
- Pasangan saya juga galau dan cemas, meski tidak nampak



Langkah-Langkah Mengendalikan Emosi



LANGKAH PERTAMA : KENALI RESPON STRES DIRI

Ketika anda atau pasangan sedang stres muncul respon-respon yang biasanya tidak disadari. Penting untuk mulai mengenali respon diri sendiri dan juga pasangan ketika sedang dalam keadaan stres.



LANGKAH KEDUA : TENANGKAN DIRI TERLEBIH DAHULU

Stres pada intinya berdampak terhadap emosi seseorang. Emosi negatif seperti marah, sedih, bingung, putus asa akan hadir dalam intensitas yang relatif tinggi.



LANGKAH KETIGA : AKTIFKAN AKAL SEHAT ANDA

JANGAN MENUNGGU perubahan keadaan, atau bantuan dari orang lain, mulailah menetralkan emosi-emosi negatif yang anda alami.

KOPING DIADIK POSITIF

- Saling membantu menyelesaikan tugas atau masalah
- Tunjukkan empati
- Temani dan beri dukungan saat alami kesulitan, atau galau



KOPING DIADIK NEGATIF



- Saling menyalahkan
- Membantu tetapi setengah hati
- Membantu tetapi dengan cara meremehkan, merendahkan
- Menolak membantu menyelesaikan masalah pasangan
- Acuh tak acuh terhadap kesulitan pasangan

Langkah-Langkah Membangun Koping Bersama Pasangan



1

PERTAMA

Anda harus meng-KOMUNIKASIKAN secara jelas kepada pasangan mengenai kondisi stres yang anda alami dan mengapa hal ini membuat anda merasa tertekan. Sebagai pasangan, anda harus PEKA terhadap respon-respon yang “tidak biasa” dari pasangan sebagai pertanda adanya stres yang sedang dialaminya.



2

KEDUA

Berlatihlah membangun PIKIRAN POSITIF terhadap pasangan



3

KETIGA

Berikan DUKUNGAN EMOSIONAL kepada pasangan, seperti “kamu sepertinya sedang nggak enak hati, ada apa?”, atau “jika ada yang sedang membebanimu, aku siap mendengarkan”.

MARS vs VENUS

KELOMPOK SUAMI/PRIA

- Emosi menjadi lebih tertekan ketika alami stres eksternal.
- Peran jender sebagai kepala keluarga, maka bagi suami → keluhan istri = tuntutan solusi.

KELOMPOK ISTRI/WANITA

- Emosi menjadi lebih tertekan ketika alami stres internal, karena peran istri = menjaga keharmonisan keluarga.



- Ketika hadapi stres eksternal tidak berpengaruh terhadap coping bersama pasangan.

MARS vs VENUS

KELOMPOK SUAMI/PRIA

- Koping yang negatif terhadap pasangan tidak berpengaruh terhadap kualitas perkawinannya, karena posisi suami lebih tinggi daripada istri dalam perkawinan (Fischer, dkk.,2004)

KELOMPOK ISTRI/WANITA

- Pengendalian emosi lebih internalisasi atau mencari dukungan sosial daripada menggunakan akal sehat (Brody & Hall, 2008; Lewis & Brody, 2010)



When MARS & VENUS must work together

HAL YANG PERLU DIINGAT oleh PARA SUAMI/PRIA

Keluhan atau curhatan istri = Kebutuhan untuk didengarkan, diperhatikan

Upaya mengatasi masalah yang penting untuk istri adalah dilakukan bersama-sama (jangan diambil alih atau didukung saja)



When MARS & VENUS must work together

HAL YANG PERLU DIINGAT oleh PARA ISTRI/WANITA

- Hati-hati dalam ungkapkan keluhan kepada suami
- Perselisihan, dan pertengkaran antara pasangan bukan ukuran kualitas relasi perkawinan (untuk suami). Jangan terlalu cepat menyimpulkan pertengkaran = suami tidak cinta lagi
- Hati-hati menggunakan dukungan sosial dalam mengendalikan emosi, karena berpotensi dianggap menyisihkan suami
- Upaya mengatasi masalah yang penting untuk suami adalah dukungan (bentuk paling sederhana adalah mendengarkan, dan dilakukan bersama-sama)



Saran Penelitian selanjutnya

Menggunakan subjek penelitian berpasangan, sehingga analisis interaksi (*Actor Partner Interactive Model* atau disingkat APIM) dapat dilakukan

Interaksi Diadik juga dapat diterapkan dalam riset-riset Psikologi Perkembangan mengenai hubungan orang tua – anak, riset Psikologi Pendidikan mengenai relasi guru-siswa

Riset perkawinan penting memperhatikan faktor konteks, antara lain periode tahapan perkawinan dari subjek, pengaruh budaya terhadap perkawinan dan peran gender

Saran untuk Intervensi Psikologis

- Penanganan masalah pasangan terkait manajemen stres :
 - Dahulukan untuk mengaktifkan sumber daya personal terlebih dahulu, antara lain identifikasi pola respon stresnya, dan aktifkan regulasi emosi
 - Bisa diawali dengan yang behavioral, keluar sejenak dari situasi stres.
 - Lanjut dengan melatih pengendalian emosi menggunakan kekuatan berpikir
- Sesi pasangan dilakukan dengan evaluasi kemampuan komunikasi, kepekaan dan ketepatan dalam berespon terhadap stres pasangan, sebagai bagian penting melatih kemampuan membangun koping stres bersama pasangan (koping diadik)

SIMPULAN

- Masa Pandemi Covid-19 berpotensi mengancam kualitas perkawinan, karena kehadiran aneka sumber stres (masalah besar dan masalah sederhana sehari-hari), datang secara bersamaan, dan tidak memiliki kejelasan batas waktu berakhirnya.
- Pasangan perlu meningkatkan kemampuan manajemen stres perkawinan.
- Manajemen stres perkawinan yang efektif memerlukan sumber daya personal yang harus diaktifkan terlebih dahulu yaitu pengendalian emosi dengan menggunakan kekuatan berpikir yang adaptif.
- Mengutip pernyataan Ary Ginanjar Nasution – founder ESQ Leadership Center
*“Yang masalah itu bukan masalah yang datang kepadamu, namun **RESPON** kita dalam menghadapi masalah lah yang menjadi permasalahan”*
- Ada perbedaan dalam pola respon emosi dan cara koping stres antara pria/suami dan wanita/istri yang perlu diperhatikan dalam manajemen stres perkawinan.

Ingatlah masa-masa ketika anda bergandeng tangan mesra dengan pasangan dan merasa optimis menyongsong hari depan bersama...

Sekarang ketika badai kehidupan datang, jangan lepaskan tangan pasangan, raihlah dan genggam erat tangan pasangan, hadapi dan selesaikan bersama dengannya....

Awali dengan mengatur respon diri sendiri dulu, karena ini akan membantu pasangan juga dapat merespon dengan lebih baik...



TERIMAKASIH
SEMOGA BERMANFAAT
MOHON MAAF LAHIR & BATIN

