

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Manajemen stres perkawinan merupakan topik yang masih terus diteliti sampai dengan sekarang, karena dampak negatifnya yang luas (Escoto & Parekh, 2014, dalam Gullota & Bloom, 2014). Kegagalan dalam proses manajemen stres perkawinan berdampak negatif terhadap kualitas relasi pasangan (Karney & Bradbury, 1995; Lavee, 2013). Selanjutnya kualitas relasi pasangan yang buruk berdampak terhadap kondisi kesehatan individu (Smith, & Baucom, 2017), kesejahteraan psikologis (Proulx, 2007), dan relasi dengan anak-anak (Malinen, dkk., 2010).

Stres memberikan pengaruh yang buruk terhadap kualitas relasi pasangan (Neff & Karney, 2009; Randall & Bodenmann, 2009). Hal ini dapat terjadi karena individu yang mengalami stres menunjukkan perilaku positif lebih sedikit dan perilaku negatif lebih banyak (Bodenmann & Cina, 2006; Lewandowski, Mattingly, Pedreiro, 2014; Neff & Karney, 2009, 2017). Individu yang tengah mengalami stres cenderung mudah memunculkan keterasingan satu sama lain, karena masing-masing disibukkan dalam upaya mengatasi stres yang dialami dan enggan berinteraksi (Bodenmann, dkk., 2007). Keterasingan ini dapat menjadi awal terjadi problem perkawinan yang lebih serius lagi seperti perceraian, perselingkuhan. Perbedaan pendapat dan cara dalam proses mengatasi stres, serta sensitivitas yang meningkat ketika sedang stres dapat memunculkan perselisihan yang hebat yang berlangsung terus-menerus. Jadi dampak negatif dari manajemen stres perkawinan

bukan berasal dari stresornya, tetapi berasal dari proses yang terjadi selama pasangan berupaya mengatasi stres, baik secara individual maupun bersama-sama. Problem dalam manajemen stres perkawinan yang terjadi di Indonesia dapat terindikasikan melalui jumlah kasus perceraian yang terus meningkat dengan penyebab perceraian terbanyak yaitu perselisihan terus-menerus. Data dari Pengadilan Tinggi Agama Jawa Timur (2020) menunjukkan jumlah perceraian di Propinsi Jawa Timur, dan kota Surabaya yang akhir-akhir ini menunjukkan peningkatan. Jumlah perceraian di Kota Surabaya menduduki posisi kedua terbanyak di Propinsi Jawa Timur, setelah Kabupaten Malang. Alasan perceraian yaitu perselisihan terus-menerus menempati posisi pertama penyebab perceraian, diikuti oleh faktor ekonomi di posisi kedua. Data jumlah perceraian dan faktor

penyebabnya disampaikan dalam tabel berikut ini.

Tabel 1.1
Data Perceraian dan Faktor-Faktor Penyebab

	Tahun	2015	2016	2017	2018	2019
Propinsi Jatim						
Jumlah Perceraian		87.416	86.391	84.820	88.948	94.793
Faktor Penyebab Perceraian						
Perselisihan Terus Menerus		27.277	25.096	31.027	38.111	43.691
Ekonomi		21.056	24.300	29.773	32.105	35.746
Kota Surabaya						
Jumlah Perceraian		5.036	4.938	4.876	5.440	6.010
Faktor Penyebab Perceraian						
Perselisihan Terus Menerus		1.581	1.251	2.071	2.663	3.266
Ekonomi		424	1.136	1.437	1.570	1.984

Sumber : Data Pengadilan Tinggi Agama Propinsi Jawa Timur (2020)

Data pada tabel 1.1 di atas menunjukkan bahwa problem perceraian belum dapat teratasi dengan baik, karena dalam dua tahun terakhir jumlah perceraian kembali meningkat. Faktor penyebab perceraian yang tertinggi mengindikasikan kualitas relasi suami istri yang buruk (perselisihan terus-menerus). Faktor penyebab perceraian lainnya yang juga menonjol di urutan kedua adalah ekonomi. Kedua

faktor penyebab perceraian ini dapat mengindikasikan adanya masalah dalam kualitas relasi suami istri yang tidak dapat dipertahankan dengan baik, sekaligus adanya masalah manajemen stres akibat tekanan ekonomi yang tidak berhasil diselesaikan, sehingga berakibat perceraian.

Problem terkait kualitas relasi pasangan perkawinan juga dapat dilihat dari data Catatan Tahunan Komnas Perempuan Tahun 2018 mengenai kekerasan di ranah privat/personal mencatat kasus paling tinggi. Angka kekerasan di ranah privat yang tertinggi adalah kekerasan terhadap istri yang dilakukan oleh suami (Data Catatan Tahunan Komnas Perempuan, 2018). Hal ini juga menjadi indikator masalah terkait kualitas relasi suami istri.

Alasan penyebab kebanyakan pasangan bercerai yang terjadi sebagaimana disampaikan dalam tabel 1.1, dan data peta kekerasan terhadap perempuan di Indonesia memunculkan pertanyaan mendasar bagi penulis mengenai proses yang terjadi dalam relasi suami istri yang menyebabkan menurunnya kualitas relasi tersebut. Ketertarikan muncul untuk menelusuri mengapa pasangan yang mengawali relasi dengan penuh cinta dan kasih sayang dapat berakhir dengan kualitas relasi yang buruk, karena kegagalan dalam menyelesaikan masalah perkawinan.

Secara konseptual, pada dasarnya stres juga dapat memberikan peluang kepada suami dan istri untuk membangun ikatan relasi yang kuat. Ketika menghadapi masalah ekonomi, masalah dengan pekerjaan, masalah dengan anak, dan lain sebagainya, suami dan istri justru menjadi lebih kompak. Sadarjoen (2005) menjelaskan bahwa kehadiran stresor internal, antara lain konflik di antara pasangan, justru memberikan manfaat positif bagi pasangan. Konflik perkawinan membuat masing-masing pihak menyadari adanya kebutuhan untuk melakukan pe-

rubahan, atau penyesuaian, sehingga masalah dapat teratasi dengan lebih baik. Kehadiran stres yang justru meningkatkan kapasitas adaptasi individu disebut dengan *eustress* atau stres positif (Gandhe, 2014; Kupriyanov & Zhdanov, 2014).

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa kehadiran stres dalam perkawinan dapat berdampak negatif, tetapi juga memberikan peluang munculnya dampak positif bagi kualitas perkawinan pasangan. Manajemen stres pasangan yang menjadi penentu dampak mana yang akan muncul dan memengaruhi kualitas perkawinan (Story & Bradbury, 2004).

Sejauh ini perkembangan teori Psikologi mengenai manajemen stres perkawinan telah berhasil menyusun model manajemen stres pasangan yang cukup integratif yang dikemukakan oleh Lavee (2013). Model ini sudah lebih rinci dan lengkap dalam menjelaskan faktor-faktor yang berperan dalam manajemen stres perkawinan yang berpengaruh terhadap kualitas relasi dibandingkan model manajemen stres perkawinan sebelumnya dari Karney dan Bradbury (1995) yang mencantumkan mekanisme mediator antara stresor dan kualitas perkawinan yang bersifat umum yaitu proses adaptasi. Model manajemen stres dari Lavee (2013) menjelaskan mekanisme sejak kehadiran stresor, proses yang melibatkan faktor interaksi dan faktor personal sampai dengan hasilnya yaitu kualitas relasi.

Lavee (2013) mengemukakan model manajemen stres perkawinan yang mencakup faktor interaksi dan faktor personal sebagai perantara antara stres dan kualitas relasi perkawinan. Faktor interaksi mencakup coping dan dukungan sebagai mediator utama antara stres dan kualitas relasi. Faktor interaksi inilah yang memberikan pengaruh langsung terhadap kualitas relasi perkawinan. Faktor interaksi ini menjadi bagian dari regulasi jarak yang muncul pada interaksi pasangan. Faktor personal merupakan segala hal yang dimiliki individu yang dapat

berperan dalam proses manajemen stres, antara lain kepribadian. Model manajemen stres perkawinan yang diajukan Lavee (2013) juga memasukkan faktor kontekstual sebagai hal yang memiliki pengaruh secara tidak langsung terhadap stres dan kualitas relasi. Faktor personal, interaksi dan kontekstual dalam model ini menunjukkan cakupan proses manajemen stres yang terjadi pada diri, lingkungan, dan interaksi dengan pasangan.

Faktor interaksi sebagai mediator yang memiliki pengaruh langsung terhadap kualitas relasi pasangan sebagaimana disampaikan oleh Lavee (2013) mencakup adanya koping dan dukungan diadik (Bodenmann, 1997). Koping diadik adalah proses multidimensional yang kompleks yang meliputi komunikasi oleh pasangan tentang stres yang dialami dan respons dari masing-masing pasangan terhadap stres yang dialaminya (Bodenmann, 1997; Bodenmann & Randall, 2012).

Koping diadik dapat bersifat positif dan negatif, dan memiliki asosiasi yang berbeda dengan kualitas perkawinan. Koping diadik positif yang berarti membantu pasangan dan memberi manfaat pada relasi untuk tidak mengalami dampak negatif stres yang dihadapi. Koping diadik negatif sebaliknya merupakan jenis koping diadik yang justru memicu stres dan berdampak negatif atau berkembang lebih buruk (Bodenmann, 1997).

Koping diadik positif berkorelasi dengan peningkatan kepuasan atau kualitas perkawinan (Aditya & Magno, 2011; Falconier, Jackson, Hilpert, & Bodenmann, 2015; Papp & Witt, 2010; Rusu, Bodenmann, & Kayser, 2018; Vedes, Bodenmann, Nussbeck, & Randall, 2009). Koping diadik negatif berkorelasi dengan penurunan kualitas perkawinan (Falconier, Jackson, Hilpert, & Bodenmann, 2015; Gasbarrini, dkk., 2015; Goei, 2012). Koping diadik terbukti menjadi prediktor utama kualitas relasi (Bodenmann, Pihet, & Kayser, 2006; Falconier, Jackson, Hilpert, & Boden

mann, 2015; Vedes, Bodenmann, Nussbeck, & Randall, 2009), dan berperan sebagai mediator yang lebih penting daripada koping individual, dan dukungan sosial (Herzberg, 2013).

Koping diadik positif bukan merupakan hal yang mudah untuk dilakukan, terutama ketika individu sedang mengalami stres. Bodenmann (Bodenmann (1995,2000, dalam Randall & Bodenmann, 2009) menjelaskan bahwa ketika individu sedang dalam keadaan stres, maka ia akan lebih banyak menarik diri, cenderung memunculkan sifat atau kebiasaan negatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kehadiran stres berkorelasi negatif signifikan dengan koping diadik positif (Aditya & Magno, 2011; Merz, Meuwly, Randall, & Bodenmann, 2014).

Stres menghambat individu untuk dapat berelasi dengan baik, karena mengurangi waktu kebersamaan dengan pasangan, menurunkan kemampuan komunikasi, dan memunculkan kebiasaan buruk (Bodenmann, 1995,2000, dalam Randall & Bodenmann, 2009). Ketika pola respon yang muncul bersifat negatif seperti marah, emosional, dan memicu konflik, maka pasangan cenderung memilih melakukan koping individual atau mencari dukungan dari sumber lainnya (selain pasangan). Mekanisme inilah yang menghambat munculnya koping diadik positif ketika individu sedang stres, padahal koping diadik positif meningkatkan kualitas perkawinan (Aditya & Magno, 2011; Falconier, dkk., 2015; Papp & Witt, 2010; Rusu, Bodenmann, & Kayser, 2018; Vedes, dkk., 2009).

Temuan di atas menunjukkan bahwa memang koping diadik positif menjadi bagian penting yang berpengaruh terhadap kualitas relasi pasangan dan menjadi pembeda antara pola manajemen stres yang baik dan buruk. Membangun koping diadik positif bukan hal yang mudah, ketika individu sedang dalam keadaan stres.

Hal ini mendorong penulis untuk mengkaji lebih jauh mengenai variabel apa yang membantu pasangan untuk dapat berhasil membangun coping diadik positif dalam proses manajemen stresnya, dan yang memastikan proses tersebut dapat berjalan positif atau justru menjadi negatif.

Kembali kepada model manajemen stres yang dikemukakan oleh Lavee (2013), maka menurut analisa penulis masih memiliki beberapa catatan yang perlu ditindaklanjuti. Catatan pertama, model ini telah berhasil secara lengkap menggabungkan faktor interaksi, faktor personal, dan faktor kontekstual dalam proses manajemen stres pasangan, namun variabel spesifik apa yang menjadi penting peranannya dalam model tersebut belum dijelaskan.

Kedua, faktor interaksi yang tercantum dalam model mencakup coping dan dukungan, berperan sebagai mediator antara stres dan kualitas relasi. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa stres justru berkorelasi negatif dengan coping dan dukungan atau coping diadik positif (Aditya & Magno, 2011; Merz, dkk., 2014). Temuan penulis di lapangan juga menguatkan adanya hambatan dalam memunculkan coping dan dukungan, ketika pasangan sedang menghadapi stres. Temuan di lapangan justru menunjukkan bahwa mekanisme yang terjadi setelah stres hadir justru tidak diikuti oleh coping dan dukungan sebagaimana digambarkan dalam model tersebut. Hal ini memunculkan dugaan penulis mengenai peran dari faktor personal sebagai faktor penting untuk mengaktifkan faktor interaksi.

Ketiga dalam model tersebut adalah belum mengidentifikasi stres perkawinan berdasarkan tipe stresnya secara terpisah, yaitu stres eksternal dan stres internal. Hal ini terkait dengan temuan-temuan penelitian yang menunjukkan adanya perbedaan dampak jenis stres terhadap individu dan relasinya dengan pasangan. Stres perkawinan ada yang bersumber dari masalah di luar relasi pasangan yang disebut

stres eksternal, dan ada yang bersumber dari relasi itu sendiri yang disebut stres internal (Randall & Bodenmann, 2009). Stres eksternal memiliki dampak psikologis berbeda terhadap individu dibandingkan stres internal (Falconier, Nussbeck, Bodenmann, Schneider, & Bradbury, 2015), sehingga mekanisme manajemen stresnya juga dapat berbeda.

Jenis stres juga dapat dibedakan antara stres mayor dan stres minor. Stres mayor adalah stres yang berasal dari peristiwa khusus dalam hidup seperti kondisi sakit, kecelakaan, kematian orang terdekat. Stres minor disebut juga *daily stress* yaitu stres yang berasal dari peristiwa rutin dalam kehidupan sehari-hari seperti masalah dengan anak, beban dari pekerjaan, kondisi lalu lintas, keterlambatan hadir, dan lain-lain. Hasil penelitian menunjukkan stres minor justru berperan penting untuk memahami keberfungsian pasangan (Randall & Bodenmann, 2009). Hal inilah yang menjadi dasar penetapan jenis stres dalam penelitian ini yaitu lebih kepada stres minor (*daily stress*), baik yang berasal dari eksternal maupun internal. Keempat, kedudukan faktor personal yaitu *personal traits* dalam model tersebut dapat memiliki peran yang banyak. Faktor *personal traits* dapat dipahami sebagai faktor yang berperan dalam proses mempersepsikan stresor, atau faktor yang berperan dalam proses koping individual, atau faktor yang berperan dalam proses memunculkan faktor interaksi (koping dan dukungan). Hal ini menurut analisa penulis menunjukkan ketidakjelasan peran dari faktor personal dalam mekanisme manajemen stres pada model manajemen stres dari Lavee (2013), sebagaimana digambarkan di atas. Ketidakjelasan ini dapat menyebabkan hambatan untuk menspesifikan variabel faktor personal yang signifikan berperan dalam model tersebut.

Kelima dalam model ini terkait dengan catatan telaah kedua yaitu stres yang

berkorelasi negatif dengan koping dan dukungan (koping diadik positif), sehingga keterbatasan model tersebut adalah belum dapat menjelaskan bagaimana proses manajemen stres dapat berjalan mengikuti proses *eustress*. Model belum memfasilitasi mekanisme kehadiran stres yang justru mengaktifkan kemampuan individu untuk beradaptasi. Penelitian mengenai mekanisme manajemen stres perkawinan yang bersifat *eustress* berdasarkan hasil telaah literatur yang dilakukan penulis menunjukkan hasil yang masih sedikit dibandingkan penelitian *distress* (Gandhe, 2014). Oleh karena itu, berdasarkan kelima pokok catatan telaah pada model manajemen stres pasangan yang dikemukakan Lavee (2013), penulis bermaksud untuk mengembangkan model tersebut lebih lanjut.

1.2. Kajian Masalah

Lavee (2013) mengemukakan sebuah model konseptual manajemen stres pasangan yang cukup lengkap, karena menjelaskan proses sejak dari awal kehadiran stres sampai dengan hasilnya yaitu kualitas relasi/kualitas perkawinan. Namun demikian, penulis menganalisa adanya beberapa catatan yang memberikan peluang untuk pengembangan model tersebut.

Catatan-catatan telaah tersebut adalah 1) model belum menjelaskan secara spesifik variabel-variabelnya, 2) faktor interaksi yang mencakup koping dan dukungan menjadi mediator antara stres dan kualitas perkawinan, hasil penelitian terdahulu, serta temuan di lapangan menunjukkan bahwa stres justru berkorelasi negatif dengan koping diadik yang positif, dan berkorelasi positif dengan koping diadik negatif (Aditya & Magno, 2011; Goei, 2012), sehingga sulit untuk dilakukan oleh pasangan yang sedang mengalami stres, 3) stres yang dicantumkan dalam model masih bersifat umum, padahal sumber stres yang berbeda memberikan dam-

pak psikologi yang berbeda (Falconier, 2015), sehingga proses pengelolaannya juga dapat berbeda, 4) ketidakjelasan peran faktor personal dalam proses manajemen stres perkawinan, apakah sebagai mediator atau moderator, atau variabel independen, 5) mekanisme manajemen stres pada model tersebut belum mengarah kepada peluang munculnya manajemen *eustress*, sehingga belum dapat menjelaskan peluang terjadinya penguatan kualitas relasi melalui kehadiran stres.

Beberapa pokok catatan telaah model manajemen stres dari Lavee (2013) sebagaimana dijelaskan di atas menjadi dasar pertimbangan penulis dalam mengembangkan model manajemen stres yang lebih spesifik. Pengembangan model manajemen stres perkawinan dalam penelitian ini, berangkat dari model manajemen stres dari Lavee (2013) yang kemudian berusaha mencari variabel- variabel penting apa saja yang berperan dalam model manajemen stres perkawinan. Variabel tersebut mencakup variabel yang berasal dari faktor personal dan faktor interaksi dalam proses pengelolaan stres.

Lavee (2013) menyebutkan faktor interaksi dalam model manajemen stres pasangan hendaknya mencakup koping dan dukungan. Konstruk psikologi yang mencakup koping dan dukungan yaitu koping diadik positif. Koping diadik telah dibuktikan melalui beberapa penelitian menjadi faktor penentu proses manajemen stres yang berpengaruh terhadap kualitas perkawinan. Herzberg (2013) berhasil menyimpulkan bahwa koping diadik memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap kualitas perkawinan, dibandingkan koping individual dan dukungan sosial.

Hasil penelitian mengenai koping diadik menunjukkan bahwa koping diadik yang positif memang berperan dalam memelihara relasi pasangan ketika dalam keadaan terancam (Ogolsky, Monk, Rice, Theisen, & Maniotes, 2017). Koping dia-

dik positif memiliki korelasi positif signifikan dengan kualitas relasi (Aditya & Magno, 2011; Falconier, dkk., 2015; Papp & Witt, 2010; Rusu, Bodenmann, & Kayser, 2018; Vedes, dkk., 2009), dan sebaliknya koping diadik negatif juga berkorelasi negatif signifikan dengan kualitas relasi (Goei, 2012; Falconier, dkk., 2015; Gasbarrini, dkk., 2015). Jadi koping diadik sebagai mediator menentukan pengaruh stres terhadap kualitas relasi. Hal ini menjadi dasar pertimbangan penulis memasukkan koping diadik ke dalam model manajemen stres perkawinan yang hendak dikembangkan.

Hubungan antara stres perkawinan dan koping diadik dari beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan langsung. Penelitian tersebut telah menemukan bahwa stres perkawinan yang bersumber dari internal dan koping diadik yang positif justru berkorelasi negatif (Aditya & Magno, 2011; Merz, Meuwly, Randall, & Bodenman, 2014) dan berkorelasi positif dengan koping diadik yang negatif (Goei, 2012). Hal ini berarti ketika stres perkawinan yang bersumber dari internal, individu mengalami hambatan untuk dapat memunculkan koping diadik yang positif yang menguatkan kualitas relasi.

Stres perkawinan yang bersumber dari internal banyak dipengaruhi oleh stres perkawinan yang bersumber dari eksternal. Stres perkawinan yang bersumber dari eksternal signifikan berkorelasi dengan stres perkawinan yang bersumber dari internal (Falconier, Nussbeck, Bodenmann, Schneider, & Bradbury, 2015; Ledermann, Bodenmann, Rudaz, & Bradbury, 2010; Merz, dkk., 2014). Hal ini berarti ketika pasangan menghadapi stres, peluang stres yang bersumber dari luar relasi pasangan menjadi stres perkawinan terkait internal pasangan cukup besar. Ketika sudah menjadi stres perkawinan yang bersumber dari internal, maka kesulitan untuk mengatasinya melalui upaya koping yang dilakukan bersama-sama

juga menjadi lebih besar lagi. Mekanisme inilah yang dapat menjelaskan mengenai proses *distress* dari kehadiran stres perkawinan.

Temuan beberapa penelitian terkait stres perkawinan dan koping diadik menunjukkan bahwa memang tidak mudah membangun koping diadik positif, saat sudah muncul stres perkawinan yang bersumber dari internal, padahal korelasi stres perkawinan yang bersumber dari eksternal signifikan berkorelasi dengan stres perkawinan yang bersumber dari internal (Falconier, Nussbeck, Bodenmann, Schneider, & Bradbury, 2015; Ledermann, Bodenmann, Rudaz, & Bradbury, 2010; Merz, dkk., 2014;). Hal ini berarti ketika pasangan menghadapi stres, peluang pasangan mengalami stres internal cukup besar dan cenderung muncul koping diadik negatif, daripada koping diadik positif.

Hambatan dalam memunculkan koping diadik positif dialami oleh pasangan yang bermasalah dapat dipahami melalui kutipan hasil wawancara penulis melalui penelitian pendahuluan pada bulan Oktober 2018, sebagaimana disampaikan berikut

:

“... saya menjadi serba salah, saya tahu sebaiknya semua hal dikomunikasikan dengan istri dan sebetulnya saya juga ingin curhat, berkeluh kesah kepada istri mengenai masalah yang sedang saya hadapi di pekerjaan, tapi waktu saya sampaikan kepada istri, apa yang disampaikan ke saya justru membuat saya malah merasa dihakimi. ” (Hasil wawancara suami F, 37 tahun, bekerja, memiliki 2 anak)

“ saya merasa lebih baik tidak usah melibatkan suami saya dulu untuk masalah ini (masalah anak di sekolah), karena responnya malah membuat masalah jadi ruwet. Suami saya soalnya langsung marah dan pergi menemui guru dan marah-marah di sana saya jadi nggak enak. ”

“ .. suami saya itu orangnya keras, jadi saya harus siap kalau mau menyampaikan sesuatu ke dia, perlu pikir responnya dulu. ”

(Hasil wawancara istri D, 36 tahun, bekerja, istri dari suami F)

Hasil wawancara di atas menggambarkan adanya problem yang dialami pasangan saat hendak melakukan koping diadik terkait dengan pola respon negatif dalam interaksi dengan pasangan yang muncul ketika melakukan koping diadik.

Hasil penelitian tersebut di atas menunjukkan bahwa hambatan membangun koping diadik tidak terjadi pada pasangan yang tidak bermasalah. Pasangan yang tidak bermasalah tetap mampu melakukan penyelesaian masalah bersama ketika menghadapi stres perkawinan. Hal ini memunculkan pertanyaan penulis mengenai variabel apa lagi yang berperan dalam proses manajemen stres pasangan yang memungkinkan muncul penjelasan mengenai terciptanya koping diadik positif secara spontan dan efektif sebagaimana ada pada pasangan yang tidak bermasalah. Inilah yang nantinya diharapkan dalam menjelaskan mekanisme kehadiran stres yang justru berdampak positif atau *eustress*.

Proses stres pada dasarnya merupakan proses yang berkaitan dengan emosi (Lavee, 2013). Variabel personal yang berkaitan pengelolaan emosi ketika seseorang mengalami stres maupun kondisi tidak stres adalah regulasi emosi (Compas, dkk., 2013; Gross, 2015). Pemahaman mengenai manajemen stres dalam penelitian ini menggunakan perspektif *cognitive behavioral*. Perspektif ini memfokuskan pada peran fungsi kognitif dalam memengaruhi perilaku. Perspektif ini sejalan dengan pemahaman mekanisme stres yang melibatkan proses kognitif yaitu *appraisal* yang kemudian memengaruhi perilaku yang mencakup respon fisiologis, psikologis, dan sosial (Folkman & Lazarus, 1984; 1986). Oleh karena itu, regulasi emosi dalam penelitian ini fokus kepada regulasi emosi secara kognitif yaitu pengelolaan emosi menggunakan perubahan kognitif (Gross, 2015). Regulasi emosi secara kognitif ada yang adaptif dan ada yang tidak adaptif.

Regulasi emosi secara kognitif yang adaptif antara lain fokus pada hal positif,

fokus pada perencanaan, pemaknaan ulang yang positif, dan pergeseran perspektif (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). Regulasi emosi secara kognitif yang tidak adaptif antara lain supresi emosi dan keterpakuan pada pikiran negatif berkorelasi dengan psikopatologi (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2012; Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2000; Martin & Dahlen, 2005).

Regulasi emosi kognitif yang adaptif, yaitu pemaknaan ulang yang positif, fokus pada perencanaan berkorelasi positif dengan kesejahteraan subjektif dan kesejahteraan psikologis individu. Regulasi emosi kognitif yang maladaptif, yaitu keterpakuan pada pikiran negatif, katastrofi, dan menyalahkan diri sendiri berkorelasi negatif dengan kesejahteraan subjektif dan kesejahteraan psikologis individu (Balzarotti, dkk., 2014; Garnefski, dkk., 2001; Martin & Dahlen, 2005). Regulasi emosi kognitif yang adaptif yaitu pemaknaan ulang berpengaruh terhadap kepuasan perkawinan (Wulan dan Chotimah, 2017).

Kehadiran regulasi emosi secara kognitif yang adaptif diasumsikan penulis dapat berperan menciptakan mekanisme *eustress* dalam proses manajemen stres pasangan yaitu kehadiran stres yang mengaktifkan kemampuan adaptasi pasangan (Gandhe, 2014; Kupriyanov & Zhdanov, 2014). Hal ini dimaksudkan untuk mengembangkan penelitian mengenai stres yang juga mencakup *eustress*, yang jumlah penelitiannya masih lebih sedikit dibandingkan penelitian *distress* (Gandhe, 2014).

Kedudukan variabel regulasi emosi secara kognitif dapat menjadi mediator antara peristiwa negatif dan depresi (Stikkelbroek, dkk., 2018; Yan, J., dkk., 2014). Peran regulasi emosi secara kognitif sebagai mediator antara peristiwa negatif dan depresi adalah regulasi emosi secara kognitif yang maladaptif, namun tidak terbukti untuk regulasi emosi secara kognitif yang adaptif. Ketika individu dalam keadaan

stres menunjukkan korelasi positif dengan regulasi emosi kognitif maladaptif, dan berkorelasi negatif dengan regulasi emosi kognitif adaptif, kecuali *acceptance* yang masih dapat meningkat sejalan dengan stres (Martin & Dahlen, 2005). Hal ini menunjukkan regulasi emosi kognitif adaptif masih dapat berfungsi dalam kondisi stres.

Regulasi emosi secara kognitif dalam model manajemen stres pasangan diasumsikan dapat berperan mengaktifkan faktor interaksi yang menentukan kualitas perkawinan. Dugaan ini diperkuat oleh hasil penelitian Rusu, dkk. (2018) yang dilakukan terhadap 295 pasangan (590 individu) di Romania dengan usia perkawinan rata-rata membuktikan bahwa regulasi emosi kognitif adaptif berkorelasi dengan kualitas relasi melalui mediator coping diadik positif. Hal ini menjadi dasar pertimbangan penulis untuk memasukkan regulasi emosi kognitif sebagai faktor personal yang berperan sebagai variabel yang dapat mengaktifkan coping diadik dan menjadi perantara antara kehadiran peristiwa negatif atau kondisi stres dan coping diadik.

Penelitian ini yang bertujuan untuk mengembangkan model manajemen stres pasangan perkawinan yang dikemukakan oleh Lavee (2013) dengan menggunakan perspektif *cognitive behavioral*, untuk dapat menjelaskan proses *distress* dan *eustress*. Pengembangan model yang diajukan melibatkan variabel regulasi emosi secara kognitif sebagai faktor personal yang mengaktifkan coping diadik sebagai faktor interaksi. Pengembangan model ini diharapkan juga berperan dalam pengembangan teori acuan untuk melakukan diagnosa dan intervensi klinis terhadap masalah-masalah yang dihadapi pasangan suami-istri ketika menghadapi stres perkawinan.

Faktor kontekstual dalam model manajemen stres pasangan dari Lavee (2013)

difokuskan pada konteks permasalahan khas pasangan di tahap perkawinan dengan anak usia sekolah, yaitu perkawinan dengan anak pertamanya berusia 6 – 12 tahun. Konteks tahap perkawinan ini dipilih berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tahap perkawinan periode ini memiliki tingkat kepuasan perkawinan di posisi terendah (Amato & James, 2018; Anderson, Russell, & Schumm, 1983; Burr, 1970; Rollins & Feldman, 1970).

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka rumusan masalah secara umum untuk penelitian ini adalah :

1.3.1. Permasalahan umum:

Bagaimanakah pengembangan model manajemen stres pasangan perkawinan dapat dibangun oleh stres perkawinan yang bersumber dari eksternal, stres perkawinan yang bersumber dari internal, regulasi emosi secara kognitif yang adaptif, regulasi emosi secara kognitif yang maladaptif, koping diadik positif, koping diadik negatif, dan kualitas relasi perkawinan ?

1.3.2. Permasalahan khusus:

- a. Apakah stres perkawinan yang bersumber dari eksternal, berpengaruh secara langsung dan tidak langsung terhadap kualitas relasi perkawinan?
- b. Apakah stres perkawinan yang bersumber dari internal, berpengaruh secara langsung dan tidak terhadap kualitas relasi perkawinan ?
- c. Apakah regulasi emosi secara kognitif yang adaptif berpengaruh secara langsung dan tidak langsung terhadap kualitas relasi perkawinan ?
- d. Apakah regulasi emosi secara kognitif yang maladaptif berpengaruh secara langsung dan tidak langsung terhadap kualitas relasi perkawinan?
- e. Apakah koping diadik positif merupakan faktor yang berpengaruh secara lang-

sung terhadap kualitas relasi perkawinan ?

- f. Apakah koping diadik negatif merupakan faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap kualitas relasi perkawinan ?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini terbagi menjadi dua bagian yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.

1.4.1. Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengembangkan model manajemen stres pasangan yang mengacu kepada model konseptual manajemen stres pasangan Lavee (2013) dengan memasukkan koping diadik positif, koping diadik negatif, regulasi emosi secara kognitif yang adaptif, dan regulasi emosi secara kognitif yang maladaptif, sebagai mediator antara stres perkawinan yang bersumber dari eksternal, stres perkawinan yang bersumber dari internal dan kualitas relasi perkawinan di periode tahap perkawinan rentan stres.

1.4.2. Tujuan khusus

- a. Menguji pengaruh langsung dan tidak langsung dari stres perkawinan yang bersumber dari eksternal terhadap kualitas relasi perkawinan.
- b. Menguji pengaruh secara langsung dan tidak langsung dari stres perkawinan yang bersumber dari internal terhadap kualitas relasi perkawinan.
- c. Menguji pengaruh secara langsung dan tidak langsung dari regulasi emosi secara kognitif yang adaptif terhadap kualitas relasi perkawinan.
- d. Menguji pengaruh secara langsung dan tidak langsung dari regulasi emosi secara kognitif yang maladaptif terhadap kualitas relasi perkawinan.
- e. Menguji pengaruh secara langsung dari koping diadik positif terhadap kualitas relasi perkawinan.

- f. Menguji pengaruh secara langsung dari koping diadik negatif terhadap kualitas relasi perkawinan.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritik sebagai berikut:

- a. Menjadi landasan konseptual dan wacana teoritik mengenai model manajemen stres perkawinan di periode perkawinan anak usia sekolah.
- b. Mengembangkan konsep teoritik mengenai manajemen stres perkawinan yang mampu menciptakan *eustress* dengan menggunakan regulasi emosi secara kognitif, dan koping diadik.
- c. Menambahkan skala pengukuran yang sudah diadaptasikan untuk penelitian-penelitian perkawinan di Indonesia yaitu skala pengukuran kualitas perkawinan, skala pengukuran koping diadik, skala pengukuran regulasi emosi secara kognitif dan skala pengukuran stres perkawinan.
- d. Menjadi dasar teoritik untuk membuat modul pengembangan kemampuan manajemen stres pada pasangan muda melalui pengembangan kemampuan regulasi emosi secara kognitif, dan kemampuan koping diadik positif.

1.5.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti secara praktis untuk mencegah, mengurangi, serta menyelesaikan masalah-masalah perkawinan terkait pengelolaan stres perkawinan, khususnya bagi:

- a. Suami dan Istri (baik calon pengantin maupun pasangan suami istri) Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan bagi pasangan perkawinan dalam mengantisipasi sumber stres yang dihadapi di periode perkawinan dengan anak

yang masih pada usia bergantung kepada orang tua, dan meningkatkan kemampuan mengelola stres perkawinan sehingga kualitas relasi dengan pasangan dapat terpelihara.

b. Konselor, psikolog, dan konsultan perkawinan

Hasil penelitian dapat menjadi acuan dalam memberikan pendampingan atau konsultasi perkawinan untuk pasangan suami istri, baik pada saat masih menjadi calon pasangan maupun sudah menjalani perkawinan, khususnya terkait dalam peningkatan kemampuan pasangan mengelola stres perkawinan.

c. Kementerian Agama

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk dapat menjadi masukan kepada Kementerian Agama dalam menyusun dan mengembangkan program yang bertujuan meningkatkan ketahanan pasangan suami istri dalam menghadapi tekanan, dan permasalahan perkawinan, serta lebih lanjut dapat menurunkan angka perceraian.