

HUBUNGAN ANTARA DYADIC COPING DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA PASANGAN SUAMI ISTRI DI JAKARTA

INTAN DINA SARI¹, RAHMAH HASTUTI²

Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara

e-mail: intan.705210388@stu.untar.ac.id, rahmahh@fpsi.untar.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dibuat untuk mengetahui hubungan antara *dyadic coping* dengan kesehatan mental pada pasangan suami istri di Jakarta. Penelitian ini membahas mengenai *dyadic coping* pada pasangan suami istri di Jakarta terhadap kesehatan mentalnya. Metode penelitian yang dilakukan dengan metode kuantitatif menggunakan populasi sebesar 2.806.727 pasangan suami istri di Jakarta. Karena jumlah populasi yang besar, maka peneliti menggunakan metode *Slovin* dengan *purposive sampling* untuk menentukan jumlah sampel yang akan diteliti dengan kriteria tinggal di Jakarta dan telah menikah. Setelah digunakan rumus *Slovin* pada penentuan sampel, didapatkan bahwa jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian berjumlah menjadi 400 pasangan suami istri di Jakarta. Analisis korelasi pada penelitian ini menggunakan korelasi *Pearson* yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan dari *dyadic coping* dengan kesehatan mental ($r = 0.461$, $p 0.000 > 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan *dyadic coping*, semakin tinggi hubungan *dyadic coping* terhadap kesehatan mental pasangan suami istri di Jakarta.

Kata Kunci: *Dyadic coping*, kesehatan mental, suami istri

ABSTRACT

This study was conducted to determine the relationship between dyadic coping and mental health in married couples in Jakarta. This study discusses the ability of dyadic coping in married couples in Jakarta towards their mental health. The research method used a quantitative method using a population of 2,806,727 married couples in Jakarta. Due to the large population, the researcher used the Slovin formula with purposive sampling to determine the number of samples to be studied based on the criteria of living in Jakarta and having been married. After using the Slovin formula to determine the sample, it was obtained that the number of samples to be used in the study was 400 married couples in Jakarta. The correlation analysis in this study used Pearson correlation which showed a positive and significant relationship between dyadic coping and mental health ($r = 0.461$, $p 0.000 > 0.05$). This indicates that the higher the ability of dyadic coping, the higher the relationship and influence on the mental health of married couples in Jakarta.

Keywords: Dyadic Coping, Mental Health, Husband and wife

PENDAHULUAN

Pernikahan memiliki peran penting dalam kehidupan masyarakat, khususnya bagi individu yang telah mencapai usia dewasa, sebagai cara untuk memenuhi kebutuhan sosial, emosional, dan fisik. Memutuskan untuk menikah dianggap sebagai tahap akhir dalam pencarian pasangan untuk membangun hubungan yang serius dan bertahan lama. Kepuasan dalam pernikahan menjadi salah satu topik yang sering dibahas, seiring dengan berbagai aspek lain yang terkait dengan kehidupan pernikahan seperti yang disebutkan oleh Papalia et al., (2007, dalam Dermawan et al., 2015). Menurut Strong et al. (2011), pernikahan adalah penyatuan fisik dan emosional antara seorang pria dan seorang wanita berdasarkan perasaan cinta dan kasih sayang dengan tujuan. membangun keluarga yang bahagia. Pernikahan membantu seseorang mencapai kebahagiaan, karena orang yang menikah cenderung memiliki

kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan orang yang belum menikah, berkat dukungan sosial yang lebih besar dari pasangannya perkawinan juga mempunyai makna sakral, karena dilakukan menurut hukum negara dan ajaran agama, dengan tujuan mewujudkan keluarga yang bahagia dan langgeng.

Seringkali, komunikasi yang terjadi justru memperkuat pola yang menghambat kelancaran hubungan misalnya, salah satu pasangan mungkin tidak menyampaikan pesan dengan jelas, sehingga pasangan lainnya salah memahami. Selain itu, beberapa pasangan tetap diam dan mengabaikan masalah, menolak menerima informasi baru yang menurut mereka dapat memperburuk keadaan pola komunikasi seperti ini hanya akan memperburuk keadaan hubungan dalam beragam situasi (Wardhani, 2018). Membangun keluarga yang harmonis pada dasarnya bukanlah tugas yang mudah dalam perjalanan menuju rumah tangga, kendala yang terjadi, seperti kesulitan dalam memahami pasangan, kurangnya pengetahuan dalam membesarkan anak, kurangnya penerapan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari kelainan-kelainan tersebut seringkali menimbulkan perpecahan dalam keluarga bahkan dapat menghambat keutuhan dan keharmonisan keluarga, kebahagiaan dalam keluarga khususnya pasangan suami istri dan bahkan dapat memicu perceraian (Samad & Munawwarah, 2020).

Kesehatan mental pasangan suami istri merupakan suatu hal yang penting untuk diperhatikan dan dijaga dalam kehidupan. Selain itu, untuk mencapai kondisi kehidupan yang harmonis dan sejahtera, kesehatan fisik dan sosial laki-laki dan perempuan juga harus menghadapi kehidupan dengan lebih damai dan mencapai potensi maksimalnya serta akan lebih mampu menghadapi tekanan hidup secara produktif (Nerviadi & Nurwianti, 2024). Hubungan yang signifikan antara kesehatan mental yang buruk dan berbagai aspek hubungan, seperti rendahnya kepuasan hubungan serta meningkatnya risiko putusnya hubungan dan tekanan pada pasangan (Tantri, 2021). Bagian penting dalam penelitian mengungkapkan bahwa fungsi hubungan lebih efektif dalam memprediksi perubahan kesehatan mental daripada sebaliknya. Hal ini menunjukkan bahwa fungsi hubungan merupakan kunci intervensi untuk membantu individu dan pasangan mengatasi masalah kesehatan mental. Secara keseluruhan, konteks hubungan dalam pasangan (Amrina, 2022).

Membangun keluarga yang harmonis pada dasarnya bukanlah tugas yang mudah dalam perjalanan menuju rumah tangga, kendala yang terjadi, seperti membesarkan anak, kurangnya penerapan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari kelainan-kelainan tersebut seringkali menimbulkan perpecahan dalam keluarga bahkan dapat menghambat keutuhan dan keharmonisan keluarga, kebahagiaan dalam keluarga khususnya pasangan suami istri dan bahkan dapat memicu perceraian (Samad & Munawwarah, 2020). Kesehatan mental pasangan suami istri merupakan suatu hal yang penting untuk diperhatikan dan dijaga dalam kehidupan. Selain itu, untuk mencapai kondisi kehidupan yang harmonis dan sejahtera, kesehatan fisik dan sosial laki-laki dan perempuan juga harus menghadapi kehidupan dengan lebih damai dan mencapai potensi maksimalnya serta akan lebih mampu menghadapi tekanan hidup secara produktif (Nerviadi & Nurwianti, 2024). kesulitan dalam memahami pasangan, kurangnya pengetahuan dalam

Hubungan yang signifikan antara kesehatan mental yang buruk dan berbagai aspek hubungan, seperti rendahnya kepuasan hubungan serta meningkatnya risiko putusnya hubungan dan tekanan pada pasangan (Tantri, 2021). Bagian penting dalam penelitian mengungkapkan bahwa fungsi hubungan lebih efektif dalam memprediksi perubahan kesehatan mental daripada sebaliknya. Hal ini menunjukkan bahwa fungsi hubungan merupakan kunci intervensi untuk membantu individu dan pasangan mengatasi masalah kesehatan mental. Secara keseluruhan, konteks hubungan dalam pasangan (Amrina, 2022). Oleh karena itu, selain mempertimbangkan konteks individu, penting untuk memperdalam pemahaman konteks hubungan romantis dalam upaya memahami kesehatan mental dan dampaknya. Memahami interaksi pasangan

Copyright (c) 2024 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

memengaruhi kesehatan mental dapat membantu mengidentifikasi jenis intervensi berfokus pada pasangan yang paling efektif dalam meningkatkan fungsi hubungan dan kesehatan mental (Landolt et al., 2023).

Bodenmann (dalam Bodenmann, 2008), dinyatakan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya kepuasan dalam pernikahan adalah *dyadic stres* yang tidak tertangani dengan baik. *Dyadic stres* ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, seperti pola komunikasi yang kurang efektif antara pasangan, kepribadian pasangan yang menimbulkan konflik, tekanan pekerjaan, atau kondisi anak. pentingnya menjaga kesehatan mental dalam keluarga menjadi kunci untuk menciptakan keharmonisan antar anggota keluarga. Jika hubungan interpersonal dalam keluarga seperti antara suami-istri, orang tua-anak, atau antar saudara tidak terjalin dengan baik, maka akan muncul iklim psikologis yang tidak nyaman dan tidak mendukung.

Adanya konstruksi *dyadic coping* (DC) menjadi solusi efektif untuk mengatasi konflik antara pasangan suami-istri. Hal ini disebabkan karena komunikasi saja tidak memberikan peningkatan yang signifikan pada tingkat kepuasan pernikahan. Di sisi lain, jika hanya mengandalkan dukungan sosial maka pasangan cenderung terjebak dalam peran sebagai pemberi atau penerima dukungan. Hal ini mempengaruhi kualitas dan kuantitas dukungan yang diberikan akan seringkali terasa tidak seimbang. Penelitian juga menunjukkan bahwa *dyadic coping* mampu memprediksi tingkat kepuasan hubungan secara lebih baik dan bahkan berperan sebagai mediator dalam munculnya strategi *coping* individu dalam hubungan romantis (Anggamsari & Andriani, 2023).

Bodenmann (2005) menjelaskan bahwa strategi *coping* yang melibatkan pasangan dapat berkontribusi dalam mempertahankan atau meningkatkan kualitas hubungan, sehingga mendukung terciptanya pernikahan yang lebih harmonis. Dalam konteks pernikahan, *dyadic coping* merupakan salah satu cara yang dapat diterapkan untuk menghadapi tekanan yang memengaruhi hubungan. Strategi ini melibatkan pemanfaatan sumber daya pribadi serta sumber daya pasangan untuk bersama-sama mengatasi tekanan yang dihadapi. *Dyadic coping* didefinisikan sebagai pola interaksi yang mempertimbangkan adanya tekanan yang memengaruhi salah satu atau kedua pasangan, serta kualitas upaya yang dilakukan oleh salah satu atau keduanya dalam mengatasi tekanan tersebut sebagaimana dipersepsikan oleh individu (Bodenmann, 2005).

Strategi *coping* memainkan peran penting dalam mendukung orang yang menderita stres kronis salah satu penyebab stres paling umum yang muncul dalam survei adalah masalah keuangan penelitian menunjukkan bahwa strategi *dyadic coping* membantu pasangan mengatasi tekanan finansial, sehingga meningkatkan kepuasan hubungan (Karademas & Roussi, 2016). Selain itu, dalam konteks pengasuhan, terutama tantangan mendidik anak selama pembelajaran daring, kemampuan *dyadic coping* terbukti berkontribusi dalam memperkuat hubungan intim antara orang tua. Hal ini juga mendukung terciptanya pola pengasuhan bersama yang lebih suportif (Zemp et al., 2017). Selain itu, strategi penanggulangan *dyadic* dapat memengaruhi tingkat depresi dan kepuasan hubungan pasangan yang mampu mengkomunikasikan stres dengan baik dan menerapkan strategi *dyadic coping* secara efektif cenderung memiliki kepuasan hubungan yang lebih tinggi (Pagani et al., 2019).

Selain berfungsi untuk mengatasi *dyadic stres*, *dyadic coping* juga memiliki peran penting dalam meningkatkan kepuasan pernikahan. Pola *coping* yang diterapkan pasangan sangat menentukan kualitas hubungan mereka. Peningkatan ini terjadi karena adanya keintiman yang mendorong pasangan untuk saling mendukung dan menjaga kesejahteraan satu sama lain. Dengan demikian, kesejahteraan individu dipengaruhi oleh kesejahteraan pasangannya secara timbal balik Dermawan et al. (2015).

Aspek sosial dari kesehatan mental biasanya diabaikan dengan berfokus pada individu yang terkena dampak tanpa memasukkan konteks sosial atau relasional mereka secara memadai (Leuchtmann & Bodenmann, 2017). Meskipun terdapat literatur mengenai dukungan sosial dan kesehatan mental, hingga saat ini, belum ada gambaran sistematis yang membahas pasangan mengatasi masalah kesehatan mental. Oleh sebab itu, tujuan dari penelitian ini ialah untuk meninjau secara sistematis bagaimana pasangan bekerja sama untuk mengatasi masalah kesehatan mental dan penanggulangan *dyadic* (DC) dalam konteks kesehatan mental mempengaruhi hubungan mereka dikarenakan stres yang saling ketergantungan ini perlu diatasi sumber permasalahannya dikarenakan stres pasangan dapat berasal dari sumber yang sama sehingga diperlukan penilaian bersama akan situasi stres yang memicu DC (Rusu et al., 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana *dyadic coping* berkontribusi terhadap kesehatan mental pasangan suami istri yang tinggal di Jakarta. Jakarta dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan kota industri yang sedang mengalami perkembangan pesat menurut (Dermawan et al., (2015), masyarakat kota yang semakin maju lebih berisiko menghadapi stres sehari-hari. Adapun salah satu stres tersebut adalah tuntutan finansial terkait dengan kebutuhan hidup. Selain itu, peran menjadi orang tua juga merupakan stres bagi pasangan yang telah memiliki anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei melalui penyebaran kuesioner menggunakan platform *google form* serta di lokasi-lokasi tertentu, termasuk pasar, yang merupakan tempat pasangan suami istri bekerja, berbelanja, dan berinteraksi. Pasar dipilih sebagai salah satu lokasi penelitian karena lingkungan tersebut mencerminkan interaksi alami sehari-hari antara pasangan. Hal ini memungkinkan pengumpulan data yang lebih relevan dan mencerminkan pengalaman nyata para partisipan dalam konteks kehidupan mereka. Pendekatan yang digunakan memungkinkan peneliti untuk mengukur hubungan antara variabel dengan lebih objektif dan sistematis, serta memungkinkan generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas. Metode survei digunakan untuk mengumpulkan data dari partisipan secara langsung 34 melalui kuesioner yang telah disusun secara spesifik untuk mengukur *dyadic coping* dan kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan desain *korelasional* untuk mengidentifikasi sejauh mana *dyadic coping* berhubungan dengan kesehatan mental pada pasangan suami istri.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive* sampling. Dalam penelitian ini, pasangan yang memenuhi syarat yang tinggal di Jakarta dan telah menikah. Seleksi partisipan dilakukan dengan pendekatan langsung, yaitu melalui jaringan keluarga, tetangga, atau teman yang saling merekomendasikan. Selain itu, peneliti juga menjangkau pasangan suami istri yang bekerja sebagai pedagang di pasar-pasar di Jakarta. Setelah proses seleksi, partisipan penelitian ini terdiri dari 400 pasangan suami istri yang memenuhi kriteria inklusi. Usia partisipan bervariasi antara 25 hingga 45 tahun, dengan sebagian besar partisipan berada pada usia 30-an.

Rata-rata lama pernikahan partisipan adalah 10 tahun, dan semua pasangan memiliki setidaknya satu anak dengan rentang usia anak dari balita hingga remaja. Dari segi pekerjaan, sebagian besar partisipan merupakan pekerja kantoran dengan jam kerja tetap, sementara sebagian lainnya adalah wiraswasta atau ibu rumah tangga. Gambaran demografis ini penting untuk memahami konteks di mana *dyadic coping* dan kesehatan mental berkembang, karena faktor-faktor seperti usia, lama pernikahan, dan status pekerjaan dapat mempengaruhi dinamika hubungan dan strategi *coping* yang digunakan oleh pasangan.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Dyadic coping Inventory* (DCI) Alat ukur ini digunakan untuk mengukur empat dimensi utama *coping suportif*, *coping*

delegatif, coping negatif, coping bersama DCI terdiri dari 15 butir beberapa sub skala yang mengukur berbagai aspek *dyadic coping* DCI telah divalidasi dalam berbagai penelitian sebelumnya dan terbukti memiliki reliabilitas yang tinggi dalam mengukur *dyadic coping* pada pasangan dari berbagai latar belakang budaya (Bodenmann, 2018). Skala pengukuran pada alat ukur ini menggunakan 5 poin skala Likert dari 1 (tidak pernah) sampai 5 (sangat sering).

Peralatan yang digunakan dalam penelitian ini meliputi kuesioner *Dyadic Coping Inventory* (DCI) untuk mengukur *coping suportif, coping delegatif, coping negatif, coping bersama, Depression Anxiety Stres Scales* (DASS) untuk mengevaluasi tingkat (1) depresi, (2) kecemasan, dan (3) stres. Semua peralatan dirancang untuk mendukung proses pengumpulan data secara efektif dan efisien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dyadic Coping memiliki 5 poin skala Likert pada pilihan jawaban. Nilai *mean hipotetik* pada hasil uji statistik sebesar 3. Nilai *mean empirik* yang didapatkan pada variabel ini adalah sebesar 3.96 dengan nilai maksimum 5.00 serta nilai minimum sebesar 1.00. Berdasarkan hasil perbandingan *mean empirik* dengan *mean hipotetik* menunjukkan bahwa nilai *mean empirik* lebih besar dari nilai *mean hipotetik* ($3.96 > 3$). Hasil temuan ini mengindikasikan tingkat *dyadic coping* pada penelitian ini tinggi.

Kesehatan mental memiliki lima skala *Likert* pada pilihan jawaban, sehingga nilai *mean hipotetik* pada hasil uji statistik variabel Kesehatan Mental sebesar 3. Nilai *mean empirik* yang didapatkan pada variabel ini adalah sebesar 3.04 dengan nilai maksimum 5.00 serta nilai minimum sebesar 1.00. Berdasarkan hasil perbandingan *mean empirik* dengan *mean hipotetik* menunjukkan bahwa nilai *mean empirik* lebih besar dari nilai *mean hipotetik* ($3.04 > 3$). Hasil temuan ini mengindikasikan tingkat kesehatan mental pada penelitian ini yang tinggi.

Tabel 1. Gambaran Variabel *Dyadic Coping* dan Kesehatan Mental

Variabel	Min	Mean	Max	Std. Dev	Keterangan
<i>Dyadic Coping</i>	1.00	3.96	5.00	1.105	Tinggi
Kesehatan Mental	1.00	3.04	5.00	1.058	Tinggi

Pada penelitian ini, data yang didapatkan berdistribusi tidak normal, maka peneliti menggunakan teknik korelasi analisis *Kolmogorov-Smirnov*. Dalam korelasi *Kolmogorov-Smirnov*, dapat dikatakan terdapat hubungan yang signifikan jika lebih besar dari tingkat signifikansi yang umum digunakan $> (0.05)$ sebaliknya.

Tabel 2. Uji Normalitas *Dyadic Coping* terhadap Kesehatan Mental

Variabel	<i>p</i>	Distribusi
<i>Dyadic Coping</i> terhadap Kesehatan Mental	0.510	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Hasil uji *normalitas* menunjukkan nilai statistik *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0.213 dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0.510. Karena nilai *Asymp. Sig.* lebih besar dari tingkat signifikansi yang umum digunakan (0.05), maka distribusi *residual* dapat dinyatakan normal. Hal ini mengindikasikan bahwa data *residual* memenuhi asumsi

Tabel 3. Uji Korelasi *Dyadic Coping* dengan Kesehatan Mental

Variabel	<i>p</i>	<i>r</i>	Keterangan
<i>Dyadic Coping</i> dengan Kesehatan Mental	0.000	0.461	Terdapat hubungan positif yang signifikan

Uji korelasi Pearson dilakukan untuk melihat kekuatan dan arah hubungan antara variabel *Dyadic Coping* (X) dan Kesehatan Mental (Y). Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0.461, yang berarti terdapat hubungan positif sedang antara variabel *Dyadic Coping* dan Kesehatan Mental. Hubungan ini bermakna secara statistik, karena nilai *Sig.* (2-tailed) adalah 0.000, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0.01. Artinya, semakin baik *dyadic coping* yang dilakukan pasangan, semakin baik pula kondisi kesehatan mental mereka.

Uji homogenitas digunakan dalam prosedur uji statistik untuk menunjukkan bahwa dua atau lebih kumpulan data sampel berasal dari suatu populasi memiliki varian yang sama. Uji homogenitas bertujuan untuk menentukan variabel penelitian memiliki varian yang sama di seluruh kelompok sampel. Kriteria dari uji homogenitas adalah jika $p > 0,05$ maka varians dari dua atau lebih kelompok populasi atau sampel data yaitu homogen, begitupun sebaliknya. Hasil yang ditemukan pada penelitian adalah *p* sebesar 0.592 maka ($0.592 > 0.05$) dengan demikian terdapat varian dari dua atau lebih kelompok populasi yang sama dan dinyatakan data tergolong homogen.

Tabel 6. Uji Homogenitas

Variabel	<i>Trimmed Mean</i>	<i>Mean (P)</i>	Keterangan
<i>Dyadic Coping</i> dengan Kesehatan Mental	0.248	0,592	Tidak ada perbedaan signifikan

Uji beda pada jenis kelamin dilakukan dengan melihat perbedaan rata-rata dari partisipan laki-laki dengan perempuan. Uji yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan *independent sample T-Test* karena data yang digunakan terdistribusi normal serta ditemukan kesamaan varians atau homogen untuk kedua sampel pada penelitian ini. Pada variabel *Dyadic Coping*, diperoleh *p* sebesar $0,970 > 0.05$ maka dasar pengambilan keputusan dalam uji *independent sample T-test* dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan pada variabel *dyadic coping*. Sementara pada variabel Kesehatan Mental, diperoleh *p* sebesar $0.858 > 0.05$ maka dasar pengambilan keputusan dalam uji *independent sample T-test* dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan pada variabel kesehatan mental.

Tabel 7. Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	<i>Mean Differences</i>	<i>p</i>	Keterangan
----------	-------------------------	----------	------------

Perempuan	0.115	0.932	Tidak terdapat perbedaan
Laki-laki	0.305	0.797	Tidak terdapat perbedaan

Peneliti juga melakukan uji berdasarkan umur lama pernikahan. Pada variabel *Dyadic Coping*, diperoleh p sebesar $0,932 > 0.05$ maka dasar pengambilan keputusan dalam uji *independent sample T-test* dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara umur pernikahan yang >20 tahun dengan <20 tahun pada variabel *dyadic coping*. Sementara pada variabel Kesehatan Mental, diperoleh p sebesar $0.797 > 0.05$ maka dasar pengambilan keputusan dalam uji *independent sample T-test* dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan umur pernikahan yang >20 tahun dengan <20 tahun pada variabel kesehatan mental.

Tabel 8. Uji Beda Berdasarkan Umur Lama Pernikahan

Variabel	Mean Differences	p	Keterangan
<i>Dyadic Coping</i>	1.82	0.536	Tidak terdapat perbedaan
Kesehatan Mental	3.96	0.127	Tidak terdapat perbedaan

Pembahasan

Hasil penelitian ini mendukung teori bahwa *dyadic coping* adalah mekanisme kunci dalam menjaga kesehatan mental pasangan. *Dyadic coping* yang positif membantu pasangan berbagi tanggung jawab dan mengatasi tekanan bersama, yang menciptakan lingkungan emosional yang mendukung. Temuan ini konsisten dengan penelitian Bodenmann (2005) yang mengungkapkan bahwa *dyadic coping* meningkatkan kualitas hubungan dan kesejahteraan mental pasangan. Dalam konteks perkotaan seperti Jakarta, tekanan kehidupan sehari-hari seperti beban pekerjaan, pengasuhan anak, dan tuntutan finansial, dapat memengaruhi kesehatan mental pasangan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Dyadic Coping* yang efektif dapat menjadi solusi untuk mengelola stres tersebut. Penelitian Dermawan et al. (2005) juga mengindikasikan bahwa pasangan di kota berkembang menghadapi stres yang lebih intens, sehingga memerlukan strategi *coping* yang baik untuk menjaga keseimbangan mental.

Hal ini dibuktikan melalui uji korelasi terhadap variabel, peneliti juga melakukan uji korelasi Pearson dan menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0.461, yang berarti temuan penelitian hubungan positif antara variabel *dyadic coping* dan kesehatan mental. Namun, temuan ini juga menunjukkan perlunya pengelolaan *Dyadic Coping* yang lebih baik pada pasangan yang kurang mampu mengatasi stres bersama. *Dyadic Coping* yang negatif, seperti komunikasi bermusuhan atau penghindaran, dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, seperti yang dijelaskan dalam penelitian Leuchtmann dan Bodenmann (2017).

Peneliti juga melakukan uji korelasi Pearson dan menghasilkan terdapat hubungan positif sedang antara variabel *dyadic coping* dengan kesehatan mental. Karena dalam pernikahan, komunikasi dan kontrol emosi merupakan salah satu bentuk *dyadic coping* yang bertujuan untuk mencegah terjadinya permasalahan atau konflik dalam pernikahan. Maka hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Khrisnanda & Shanti, 2022). Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa pasca penulis melakukan wawancara dengan pasangan suami istri bahwa situasi sulit komunikasi adalah hal yang harus diutamakan. Bukan hanya komunikasi yang dilakukan mengenai keseharian dari pasangan yang dibicarakan, tetapi juga transparansi mengenai finansial, perasaan dan permasalahan lainnya penting untuk dikomunikasikan mencegah terjadinya *negative dyadic coping*. Ketika pasangan suami istri sudah memasuki fase tersebut, maka permasalahan akan berlarut dan cenderung tidak dapat mengkomunikasikan

keluhan serta stres yang dirasa kepada pasangan karena merasa beban dan tidak memiliki kemampuan dalam keterbukaan komunikasi.

Pada uji reliabilitas yang dilakukan pada Kesehatan Mental dengan dimensi *Stres* juga ditemukan bahwa tingkat stres pada partisipan tinggi yang menyimpulkan bahwa kesehatan mental dari pasangan suami istri besar kemungkinannya disebabkan oleh tingkat stres. Pada penelitian yang dilakukan oleh Nerviadi dan Nurwianti (2024) yang menyatakan bahwa peningkatan kondisi distres psikologis seperti gejala terjadinya depresi dan stres dapat terjadi ketika kurangnya kontribusi dari kondisi kesehatan psikologis dan kurangnya dukungan karena tidak adanya bentuk komunikasi dan saling menghormati. Maka, penting bagi pasangan suami istri untuk saling mendukung dengan memberikan ucapan menenangkan, mendukung, menyemangati serta membentuk komunikasi yang nantinya dapat memengaruhi kondisi psikis individu secara langsung serta meningkatkan kepercayaan diri masing-masing pasangan.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *dyadic coping* terhadap kesehatan mental pada pasangan suami istri di Jakarta. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *dyadic coping* dan kesehatan mental pada pasangan suami istri. Korelasi sebesar 0.461 dengan nilai signifikansi 0.000 menunjukkan bahwa strategi *dyadic coping* yang baik, seperti dukungan emosional dan komunikasi terbuka, mampu meningkatkan kondisi kesehatan mental pasangan. Penelitian ini menegaskan bahwa kemampuan pasangan dalam bekerja sama menghadapi tekanan berperan penting dalam menjaga stabilitas psikologis dan meningkatkan kualitas hubungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggamsari, A. C., & Andriani, F. (2023). Reliabilitas alat ukur *dyadic coping inventory the reliability of dyadic coping inventory*. *Sikontan Journal*, 1(3), 247–254. <https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKONTAN/article/view/629/521>
- Bodenmann, G. (2005). *Dyadic coping and Its significance for marital functioning*. American Psychological Association. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/11031-002>
- Bodenmann, G. (2008). *The Role of Dyadic Stress in Marital Satisfaction: A Longitudinal Study*. Switzerland: Springer.
- Dermawan, S., Goei, Y. A., & Kirana, K. C. (2015). Pengaruh *dyadic coping* terhadap kepuasan pernikahan pada pasangan menikah di Tangerang. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 420–433. <https://doi.org/10.24854/jpu34>
- Dewi, F., Anggraini, P., Ana, V., Setyawati, V., Dian, U., & Semarang, N. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas Fitria. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491–6504
- Karademas, E., & Roussi, P. (2016). *Financial strain, dyadic coping and couple well-being: a dyadic mediation study in Greek couples*. *The European Health Psychologist*.
- Landolt, S. A., Weitkamp, K., Roth, M., Sisson, N. M., & Bodenmann, G. (2023). *Dyadic coping and mental health in couples: A systematic review*. *Clinical Psychology Review*, 106(October), 102344. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102344>
- Leuchtmann, L., & Bodenmann, G. (2017). *Interpersonal view on physical illnesses and mental disorders: a systemic-transactional understanding of disorders*. *Swiss Archives of Neurology, Psychiatry and Psychotherapy*, 168(6), 170–174. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psych&AN=2017-4596-002&site=ehost-live%0Ahttp://guy.bodenmann@psychologie.uzh.ch>
- Nerviadi, D. I., & Nurwianti, F. (2024). *Keharmonisan keluarga dan distres psikologis pada anak perempuan dewasa: Empati sebagai Mediator*. 17(1),

