

## Resilience Strategies Among Non-Working Wives In Dealing With Marital Problem (Phenomenon Of Couples Early Phase Under 3 Years Of Marriage)

### Strategi Resiliensi Istri Tidak Bekerja Dalam Menghadapi Problematika Pernikahan (Fenomena Pasangan Fase Awal Pernikahan Kurang Dari 3 Tahun)

Pin Gunita Sarasih<sup>1</sup>, Dewi Handayani Harahap<sup>2</sup>, Izzah Annisatur Rahma<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta, Indonesia

Email: <sup>1</sup> [pingunitasarasih@gmail.com](mailto:pingunitasarasih@gmail.com), <sup>2</sup> [dewihandayani@up45.ac.id](mailto:dewihandayani@up45.ac.id), <sup>3</sup> [izzahannisa@up45.ac.id](mailto:izzahannisa@up45.ac.id)

Artikel Info	ABSTRACT
<p><b>Riwayat Artikel:</b> Penyerahan 2025-01-21 Revisi 2025-03-30 Diterima 2025-04-15</p> <p><b>Keyword:</b> Early marriage phase; Non-working wives; Problems of marriage; Resilience;</p>	<p>Marriage is one of the stages in adult life that bring major change, both emotionally and socially. Marriage under three years is considered an early phase, where couples are still adapting and getting to know each other's characters. This phase is often considered a period of adaptation and adjustment of communication, economy, and adaptation to the extended family for married couples. This study aims to understand the resilience strategies applied to non-working wives in dealing with marital problems in the early phase of marriage less than three years. The study used a descriptive qualitative approach that allows researchers to understand the picture of the dynamics of the subject. The results of the most widely used resilience research by non-working wives are that emotional regulation and positive self-acceptance play a very important role in maintaining the harmony of a marriage relationship. The presence of factors that emerge such as cultural dynamics, the presence of children and communication are interconnected and make a major contribution to creating relationship that is mutually supportive and full of understanding. The implications of this study indicate that the development of resilience strategies is very important for non-working wives in managing conflict and maintaining marital harmony, especially in the early phase of marriage.</p>

ABSTRAK	Kata Kunci
<p>Pernikahan merupakan salah satu tahapan dalam kehidupan dewasa yang membawa perubahan besar, baik secara emosional maupun sosial. Pernikahan di bawah tiga tahun dianggap sebagai fase awal, di mana pasangan masih beradaptasi dan saling mengenal karakter masing-masing. Fase ini sering dianggap sebagai masa adaptasi dan penyesuaian komunikasi, pengendalian emosi, dan adaptasi dengan keluarga besar bagi pasangan suami-istri. Penelitian ini bertujuan untuk memahami strategi resiliensi yang diterapkan oleh istri yang tidak bekerja dalam menghadapi problematika pernikahan pada fase awal pernikahan kurang dari tiga tahun. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang memungkinkan peneliti memahami gambaran dinamika subjek. Hasil dari penelitian resiliensi yang paling banyak digunakan oleh istri yang tidak bekerja adalah regulasi emosi dan penerimaan diri yang positif menjadi peranan yang sangat penting dalam menjaga keharmonisan sebuah hubungan pernikahan. Adanya faktor yang muncul seperti dinamika budaya, kehadiran anak dan komunikasi ini saling berhubungan dan memberikan kontribusi besar dalam menciptakan hubungan yang saling mendukung dan penuh pengertian. Implikasi penelitian ini menunjukkan pengembangan strategi resiliensi sangat penting bagi istri yang tidak bekerja dalam mengelola konflik dan menjaga keharmonisan pernikahan, terutama pada fase awal pernikahan.</p>	<p>Fase awal pernikahan; Istri tidak bekerja; Problematika pernikahan; Resiliensi;</p>

Copyright (c) 2025 Pin Gunita Sarasih, Dewi Handayani Harahap, Izzah Annisatur Rahma

#### Korespondensi:

Pin Gunita Sarasih  
Fakultas Psikologi, Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta  
Email: [pingunitasarasih@gmail.com](mailto:pingunitasarasih@gmail.com)



## LATAR BELAKANG

Pernikahan merupakan salah satu tahapan dalam kehidupan dewasa yang membawa perubahan besar, baik secara emosional maupun sosial. Dewasa awal dimulai pada usia 18 hingga 25 tahun, yang ditandai dengan transisi dari remaja menuju dewasa, termasuk mengelola rumah tangga, mendidik, dan mengasuh anak (Santrock, 2011). Dewasa awal yang memulai hidup berumah tangga dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor pertama cepat tidaknya mereka menemukan pola hidup yang memenuhi kebutuhan mereka saat ini dan masa depan, faktor kedua adalah menentukan kemantapan pilihan seseorang bekerja tanggung jawab yang harus dipikulnya sebelum ia mulai bekerja atau berkarya (Hurlock, 1999).

Menurut Santrock (2011), pernikahan adalah penyatuan dua individu yang unik, masing-masing membawa latar belakang budaya dan pengalaman pribadi serta diatur oleh norma budaya, hukum, dan agama. Hal ini sejalan dengan Undang-undang Nomor 52 Tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga, yang mendorong peningkatan kualitas pernikahan demi menciptakan hubungan keluarga yang harmonis (Julianto & Saidiyah, 2016). Undang-undang Pernikahan Nomor 1 Tahun 1974 Bab 1 Pasal 1 menjelaskan bahwa pernikahan adalah ikatan lahir dan batin antara seorang laki-laki dengan seorang perempuan sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Tuhan Yang Maha Esa.

Pernikahan di bawah tiga tahun dianggap sebagai fase awal, di mana pasangan masih beradaptasi dan saling mengenal karakter masing-masing. Fase ini sering dianggap sebagai masa adaptasi dan penyesuaian komunikasi, ekonomi, dan adaptasi dengan keluarga besar bagi pasangan suami istri (Khosyi'ah & Jundan, 2020). Kesiapan psikologis sangat penting dipersiapkan bagi pasangan dalam menghadapi pernikahan untuk memperkuat hubungan pasangan serta memberikan manfaat yang signifikan kepada pasangan sehingga mampu melaksanakan tugas dan peran dalam keluarga dengan baik (Schumm & Silliman, 2000).

Problematika yang berasal dari bahasa Inggris yaitu "*problematic*" artinya sebuah persoalan atau masalah, adalah suatu kondisi yang terdapat kesenjangan atau perbedaan antara keadaan yang diinginkan atau diharapkan dengan keadaan yang sebenarnya (Muhith, 2018). Masalah yang sering muncul di awal pernikahan seperti masalah ekonomi, adaptasi dengan keluarga, komunikasi yang belum terbuka, perbedaan kebiasaan dan perbedaan pendapat (Julianto & Saidiyah, 2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi adanya problematika dalam pernikahan seperti faktor internal, eksternal, dan faktor umum (Jaya, 2024).

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 7 April 2024 dengan istri yang tidak bekerja yaitu Ibu NNH menunjukkan adanya ekspektasi yang tidak selalu terpenuhi dari pasangan karena perubahan sikap dan adaptasi. Hasil wawancara berikutnya pada tanggal 21 April 2024 dengan Ibu DW menunjukkan adanya konflik dalam rumah tangga yang melibatkan keluarga suami setelah menikah. Masalah ini muncul ketika Ibu DW tinggal dekat

dengan keluarga suami, yang ikut andil dalam urusan rumah tangga. Komunikasi yang baik dan kesadaran akan peran masing-masing sangat penting untuk menjaga keharmonisan keluarga. Pernikahan tidak hanya menyangkut dua belah pihak saja, melainkan dengan pihak-pihak lain seperti masyarakat (Badhi dkk., 2023).

Menurut Julianto & Saidiyah (2016) dampak dari permasalahan yang muncul di awal pernikahan dapat mencakup pertama, masalah ekonomi dan komunikasi yang buruk dapat menyebabkan stres emosional bagi pasangan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Kedua, ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan kebiasaan pasangan dan keluarga dapat menyebabkan konflik yang berkepanjangan, yang jika tidak ditangani dapat berujung pada pertengkaran dan ketegangan dalam hubungan. Ketiga, jika masalah-masalah ini tidak ditangani dengan baik, ada risiko yang lebih tinggi untuk perceraian, yang dapat berdampak negatif pada perkembangan anak dan kualitas hidup secara keseluruhan. Pasangan yang tidak mampu mengatasi masalah yang muncul dapat memicu berbagai masalah lain yang berpotensi mengarah pada perceraian (Khosyi'ah & Jundan, 2020). Pasal 39 Undang-undang Nomor 1 Tahun 1974 juga menyatakan bahwa "perceraian hanya dapat dilakukan di depan sidang pengadilan setelah pengadilan yang bersangkutan berusaha dan tidak berhasil mendamaikan kedua belah pihak".

Berdasarkan laporan pengadilan Agama Yogyakarta (2024), periode Januari-Desember 2023 angka perceraian ada sebanyak 562 kasus. Faktor-faktor penyebab terjadinya perceraian di Yogyakarta sepanjang tahun 2023 utama adalah perselisihan terus menerus (504 kasus) dan masalah ekonomi (17 kasus). Faktor lain meliputi mabuk, mandat, KDRT, meninggalkan salah satu pihak, dan murtad. Khosyi'ah & Jundan (2020) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa pasangan di usia awal pernikahan sering kali tidak mampu mengatasi konflik secara efektif, yang berujung pada perceraian. Upaya yang dilakukan untuk menghindari dampak negatif dari masalah pernikahan yaitu kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi permasalahan yang disebut resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi melalui kesulitan, menemukan arti dalam keadaan sulit dan tetap berfungsi secara efektif, baik secara emosional maupun mental, meskipun menghadapi rasa trauma atau tekanan yang signifikan (Reivich & Shatte, 2002). Resiliensi adalah kualitas kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan (Connor & Davidson, 2003).

Kemampuan untuk tetap tenang dan fokus dalam menghadapi masalah sangat penting. Menurut Zakiyyah & Astrella (2023) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa perempuan dengan resiliensi tinggi mampu mengelola emosi, menyelesaikan konflik, dan beradaptasi dengan perubahan dalam rumah tangga. Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi menurut Reissnick dkk (2011) yaitu: 1. Spiritualitas: Dorongan internal yang dapat meningkatkan resiliensi; 2. *Self-esteem*: Harga diri seseorang yang baik berperan penting dalam membangun resiliensi; dan 3. Dukungan sosial: Dukungan dari orang-orang di sekitar seperti keluarga, teman, dan komunitas sangat penting

dalam meningkatkan resiliensi. Menurut Reivich & Shatte (2002) faktor-faktor resiliensi tersebut yaitu: 1. Optimisme: Sikap positif dan harapan akan masa depan yang lebih baik; dan 2. *Self-efficacy*: keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan.

Penelitian mengenai keharmonisan pernikahan pada fase awal menunjukkan bahwa berbagai faktor psikologis dan ekonomi berperan penting dalam kualitas hubungan suami-istri. Penelitian menurut Zakiyyah & Astrella (2023) menunjukkan terdapat perbedaan pada individu menghadapi tantangan pernikahan muda. Faktor kedewasaan pasangan, keberadaan anak, dan religiusitas berperan penting dalam proses resiliensi perempuan yang menikah muda, membantu mereka bertahan dan beradaptasi dalam kehidupan pernikahan. Sementara itu, penelitian Bongga (2017) menunjukkan bahwa setiap individu mampu menghadapi kondisi sulit dengan cara yang berbeda pula. Resiliensi atau ketahanan mereka didukung oleh beberapa faktor seperti kekuatan anak-anak, kemampuan menerima situasi, keyakinan diri, dan dukungan keluarga. Resiliensi ini membantu mereka mengatasi tekanan emosional, memperbaiki keadaan ekonomi serta menjaga stabilitas rumah tangga meskipun menghadapi tantangan besar. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan dalam mengelola tekanan ekonomi sangat penting untuk mempertahankan keharmonisan keluarga.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menggali strategi resiliensi yang digunakan oleh istri yang tidak bekerja dalam menghadapi problematika pernikahan pada fase awal pernikahan yang berlangsung kurang dari tiga tahun serta dinamika budaya dan kehadiran anak dapat mempengaruhi strategi resiliensi untuk keharmonisan rumah tangga. Selain itu, penelitian ini juga mengidentifikasi cara-cara yang diterapkan oleh istri untuk mengelola konflik, tekanan emosional, dan perubahan yang terjadi dalam hubungan mereka, serta bagaimana resiliensi tersebut berkontribusi dalam mempertahankan hubungan yang harmonis dan bertahan jangka panjang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang pentingnya resiliensi dalam menjaga ketahanan pernikahan di awal masa pernikahan dan dapat memberikan panduan bagi pasangan suami-istri atau calon pasangan suami-istri, konselor, dan masyarakat tentang pentingnya resiliensi dalam menjaga keharmonisan rumah tangga.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif kualitatif. Metode kualitatif menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata dan perilaku yang diamati dengan fokus pada fenomena yang ada di lapangan secara alami tanpa manipulasi (Apriawal, 2022). Penelitian kualitatif yaitu penelitian untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskriptif dalam bentuk kata-kata bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan manfaat berbagai metode ilmiah (Fiantika dkk.,

2022). Peneliti juga melakukan penelitian awal yang dilakukan terhadap beberapa individu untuk mengidentifikasi karakteristik yang relevan dengan topik penelitian. Tahap ini bertujuan memastikan bahwa subjek yang dipilih sesuai dengan kriteria penelitian, sehingga hasil yang diperoleh lebih valid dan mendukung tujuan penelitian.

Peneliti mengambil 2 subjek penelitian yaitu istri yang tidak bekerja, dengan kriteria khusus: istri dari ASN yang bekerja di militer Yogyakarta, usia 25-30 tahun, dan pasangan yang menikah kurang dari tiga tahun. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara semi struktur digunakan untuk menggali pengalaman subjek secara mendalam. Observasi dilakukan secara sistematis untuk mencatat perilaku atau situasi tertentu dan mencatat dalam bentuk *check-list*. Dokumen berupa foto atau dokumen lain digunakan untuk melengkapi data yang diperoleh dari wawancara dan observasi.

Uji keabsahan data dilakukan dengan triangulasi sumber dan waktu untuk memastikan validitas dan reliabilitas data. Analisis data menggunakan teknik *thematic analysis*, dimulai dari transkrip wawancara hingga pengkodean (*coding*) untuk menemukan tema-tema utama terkait aspek strategi resiliensi. Selain itu, *meaning unit* digunakan untuk memahami makna mendalam dari data yang diperoleh, sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan fenomena dengan akurat dan mendalam.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menggambarkan dinamika resiliensi istri yang tidak bekerja dalam menghadapi problematika pernikahan pada fase awal pernikahan. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap dua subjek yaitu Ibu LM dan Ny. S, ditemukan bahwa resiliensi berperan penting dalam membantu istri mengatasi tekanan dan konflik dalam rumah tangga. Penelitian ini juga melibatkan pasangan dari dua subjek (*significant other*) untuk memperkaya data. Peneliti menggunakan aspek-aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich & Shatte, (2002) yang diwujudkan melalui beberapa strategi sebagai berikut:

### Regulasi Emosi

Ibu LM memiliki cara tersendiri untuk mengelola emosi saat marah, yaitu dengan menenangkan diri terlebih dahulu menggunakan teknik pernapasan dan memberikan jeda waktu sebelum menyelesaikan konflik secara komunikatif dengan pasangannya:

*“Perasaannya mungkin ee sedikit dongkol, terus ikut marah juga. Tarik nafas saja. Kalo, biasanya..saya..langsung diobrolin sama suami. Langsung..gak yang debat sih, Cuma nanti diem sebentar habis itu kalau sudah agak reda kita obrolin”.* (Ibu LM, S1, 22 November 2024).

Bapak RP, suami Ibu LM, menyadari pasangannya akan menyendiri saat marah. Ia berusaha mendekat, bertanya penyebabnya, dan memulai komunikasi. Jika situasi berlarut,

ia memilih diam hingga sudasana membaik sebelum mendekat lagi:

*“Untung cenderung diam (jeda 3 detik). Dan memilih untuk menyendiri dulu. Ya kadang di kamar, pokoknya menghindar dari saya. Ya dideketin biar ditanyain apa yang membuatmu marah begitu. Saya cenderung memilih diam juga. Iya. Kalo..misalnya sudah berlarut-larut. Lalu, lalu apa, memilih untuk melakukan pendekatan..”.* (Bapak RP, SO1, 22 November 2024).

Selanjutnya yang disampaikan oleh Ny. S bahwa ketika sedang terjadi masalah cenderung mengungkapkan perasaan langsung kepada suami atau pasangan, namun saat emosinya meningkat, Ny. S mengatur cara untuk mengekspresikan emosi dengan berteriak, meskipun merasa emosional namun tetap menjaga kendali:

*“Emm kalo saya seperti biasa langsung, ya ngomong dulu to mba. Ngomong dulu sama suami tapi kalo suami tetap bikin emosi (sambil tertawa) saya teriak si (sambil tertawao. Teriak tapi yang nggak teriak, yang sedang saja. Soalnya saya emosian soalnya mba hehe (sambil tertawa”.* (Ny. S, S2, 24 November 2024).

Bapak LT, suami Ny. S, menyadari perubahan nada bicara pasangan saat marah akibat kelelahan. Ia mengelola emosinya dengan sabar dan memilih berkomunikasi perlahan setelah suasana tenang:

*“Dengan cara, dari cara bicaranya kan sudah beda. Jadi karena faktor capek, faktor capek itu terus.. akhirnya hal kecil itu yang menimbulkan suatu masalah.. pertama sabar dihadapi dengan sabar dulu, ee dengan kita nggak emosi. Kalo kita sebenarnya, kalo, nanti kita ikut emosi itu, malah tambah ini, tambah apa namanya, tambah permasalahan tambah besar. Jadinya mencoba sabar. Habis itu tak diamkan dulu, berapa menit, beberapa ya setengah jam-an lah. Habis itu kalo sudah bisa diajak komunikasi, ya ini, diajak komunikasi secara perlahan”.* (Bapak LT, SO2, 24 November 2024).

Hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam mengekspresikan emosi dan menghadapi masalah. Ibu LM cenderung menenangkan diri terlebih dahulu dengan menarik napas untuk meredakan emosi sebelum berbicara, sedangkan Ny. S langsung mengungkapkan perasaannya dengan berteriak. Sementara itu, Bapak RP dan Bapak LT menghadapi emosi pasangan dengan tetap tenang, sabar, dan berkomunikasi setelah situasi mereda. Pernyataan subjek dan *significant other* ini sejalan pada aspek regulasi emosi. Seseorang yang dapat mengekspresikan emosinya dengan positif, maka akan dengan mudah untuk menemukan solusi dari sebuah permasalahan yang sedang terjadi.

### Pengendalian Impuls

Ibu LM menahan diri untuk tidak bertindak tanpa perencanaan dalam situasi konflik yaitu diam sejenak untuk meredakan suasana, lalu menggunakan komunikasi yang

terarah guna memahami masalah dan mencari solusi bersama:

*“Tapi kalau duduh lebih dari setahun ini, sudah bisa, oh ya sudah, memang sudah sifatnya, sudah saling paham saja si. paling diem, habis itu ya itu tadi diobrolin bareng-bareng. Lebih ke komunikasi. Ee..di..biasanya di..tergantung kalau dianya yang bukan dari salah dia, itu paling ditanyain kenapa terus dinasehatin. Tapi kalau salahnya itu dari dia ya dia yang minta maaf”.* (Ibu LM, S1, 22 November 2024).

Reaksi dari Bapak RP ketika ibu LM sedang dalam kondisi tidak baik atau emosi, Bapak RP memilih untuk keluar rumah untuk menenangkan diri dan memeluk ibu LM supaya tenang:

*“Memeluk. Memilih untuk keluar rumah. Kembalinya bary.. sehari, apa setengah hari, baru kembali kerumah. Pasti kan emosi istri kan udah agak reda”.* (bapak Rp, SO1, 22 November 2024).

Sedangkan Ny. S ketika sedang mengalami masalah untuk mengendalikan emosi supaya tidak tergesa-gesa yaitu memilih untuk memberi waktu sejenak untuk menenangkan diri, serta mengambil tanggung jawab dengan meminta maaf setelah emosi mereda:

*“saya, berdiam diri sejenak si mba. Kalo langsung begitu saya bisa teriak memuncak emosi kalo nggak diem dulu. Daripada apa, berantem hebat, teriak-teriak, biasanya saya diem dulu sih. E..kalo saya sudah terlanjur emisi si mba, saya minta maaf sih biasanya”.* (Ny. S, S2, 24 November 2024).

Kemudian reaksi Bapak LT jika merasa lelah juga merasa marah. Bapak LT memilih untuk diam dan menghindar atau tenang supaya masalah tidak semakin membesar:

*“Reaksinya sebenarnya, kalo sama-sama capek si, ya kita pengennya jugaa mau ikut marah. Tapi..kalo di.. ini lagi dikembalikan lagi, kalo kita ikut marah pasti nanti permasalahan ini malah tambah besar. Jadi saya, mending, ini..menghindar dulu”.* (Bapak LT, SO2, 24 November 2024).

Kemampuan menahan diri dalam situasi konflik pada kedua subjek menunjukkan pola serupa, yaitu meredakan emosi sebelum berkomunikasi. Ibu LM dan Ny. S menenangkan diri terlebih dahulu, dengan Ibu LM memilih diam sejenak, sementara Ny. S bertanggung jawab atas tindakannya dan meminta maaf. Bapak RP dan Bapak LT juga sepakat yaitu menenangkan diri dengan cara menghindar hingga emosi pasangan mereda, kemudian membuka komunikasi. Pendekatan ini mencerminkan kesadaran dan tanggung jawab dalam membangun hubungan yang erat.

### Optimisme

Sejak resign atau berhenti bekerja, Ibu LM mencoba usaha baru dan bekerja sama dengan pasangan dalam mengurus tugas rumah, yang menunjukkan keyakinannya akan masa depan yang lebih baik:

“Kalo semenjak resign, itu saya pernah coba usaha kayak jual-jual ee..cemilan, terus ee..ya jual cemilan kayak begitu. Minuman.. paling coba kerja sama saja sih kalo untuk urusan rumah kayak apa..bersih-bersih begitu. Saling kerja sama saja biar nggak apa, sama-sama capek begitu”. (Ibu LM, S1, 22 November 2024).

Bapak RP juga memberikan semangat atau support kepada pasangan dan bertanya tentang masalahnya, kemudian musyawarah bersama mencari solusi:

“Biasanya, ngasih support. Ngasih (jeda 3 detik) kayak apa yang dia..problemnya dia saya carikan solusi. Kadang musyawarah. Musyawarah cari solusinya itu, komunikasi”. (Bapak RP, SO2, 22 November 2024).

Menurut Ny. S, ia berusaha tetap tenang dan berkomunikasi dengan baik dengan pasangan, karena percaya bahwa setiap masalah bisa diatasi. Ny. S memilih menenangkan diri dan menyampaikan perasaannya hingga situasi mereda. Setelah itu, ia berkomunikasi dengan pasangan untuk mencari solusi. Meskipun memerlukan waktu, jika komunikasi berjalan lancar, maka bisa terselesaikan:

“Saya biasanya ngobrol dulu sama suami. Em.. saya tanya, apa yang dia rasakan dan saya juga sampaikan apa yang saya pikirkan. Kalau suasananya lagi tegang, saya diem dulu, tunggu sampai kita sama-sama tenang. Kalau sudah, kita bicara lagi cari jalan tengahnya yang pas. Kadang memang butuh waktu ya mba. Tapi saya yakin, kalau komunikasi lancar, saling komunikasi begitu pasti solusi akan ketemu”. (By. S, S2, 24 November 2024).

Bapak LT memilih diam untuk beberapa saat ketika emosi, jika sudah kemudian melakukan komunikasi untuk menemukan solusi dan memberikan motivasi kepada pasangan untuk tetap semangat:

“kalo saya, kalo istri saya sedang emosi, solusi saya, saya diam dulu. Saya diamkan dulu beberapa menit. Sape setengah jam atau satu jam, pokoknya nyampe istri saya itu bener-bener apa, keluiatan bisa diajak komunikasi. Baru saya ini, sss ngajak komunikasi sedikit-sedikit itu solusi ketika istri marah”. (Bapak LT, SO2, 24 November 2024).

Dari hasil wawancara di atas, kedua subjek memiliki sikap positif dan harapan terhadap masa depan meskipun menghadapi tantangan setelah tidak bekerja. Ibu LM berusaha mencoba peluang baru dan bekerja sama dengan pasangan dalam mengelola tugas rumah tangga, sementara Ny. S memilih tenang, menjaga komunikasi yang baik, dan fokus pada pencarian solusi bersama. Bapak RP dan Bapak LT sepakat untuk memberikan dukungan emosional, yang memperkuat keyakinan dan rasa percaya diri pasangan, menjadi kunci dalam menghadapi dinamika kehidupan rumah tangga.

### Analisa Kausal

Ibu LM dalam menganalisis penyebab masalah yaitu adanya perbedaan pendapat, pandangan, dan pengaruh

kebiasaan latar belakang keluarga, yang membuatnya memahami sumber permasalahan dalam hubungan:

“Paling perbedaan pendapat. Terus perbedaan pandangann kayak begitu sih yang bikin sering buat..apa..debat begitu. Sama kebiasaan yang sebelum nikah begitu mba. Sama, dari latar belakang keluarga, didikan keluarga itu kayaknya pengaruh banget”. (Ibu LM, S1, 22 November 2024).

Bapak RP juga memaparkan bahwa masalah yang muncul karena bermain ponsel sehingga menimbulkan emosi dan komunikasi berkurang:

“Yang paling utama em, ya paling main ponsel, main Hp. Ya kadang kan, namanya jaman sekarang kan HP kan sulit untuk dilepas dari diri sendiri. Jadi itu yang sering bikin emosi. Komunikasinya masih kurang”. (Bapak RP, SO1, 22 November 2024).

Sedangkan Ny. S merasa bahwa komunikasi merupakan solusi yang baik setiap masalah, dan jika ada konflik atau permasalahan lain, lebih baik dibicarakan, seperti keuangan dalam rumah tangga:

“Kalo masalah ekonomi bagaimana ee.. pinter-pinter saling komunikasi, misal ee.. untuk apa-apa dikomunikasikan, apa-apa diomongin begitu loh mba, terus apalagi ya.. itu sih. Suma komunikasi saja sih mba”. (Ny. S, S2, 24 November 2024).

Sementara itu, Bapak LT merasa bahwa faktor ekonomi penyebab utama masalah. Jika saat ekonomi tidak stabil, banyak kebutuhan, tiba-tiba kepikiran dan menjadi emosi:

“Emm.. ini mba, ekonomi penyebab utamanya mba. Kalo ekeonomi itu, (jeda 3 detik) agak nggak stabil itu, kadang kan banyak kebutuhan begitu. Nah itu kadang bikin apa.. pikirannya kemana-mana, habis itu ada hal sedikit apa begitu, tahu-tahu muncul ini, muncul emosi. Timbul permasalahan”. (Bapak LT, SO2, 24 November 2024).

Bapak LT juga menambahkan bahwa sebagai pasangan suami-istri harus bisa saling mengerti kondisi satu sama lain, kondisi ekonomi dan keluarga. Kemudian harus bisa sabar atau tenang supaya saat ada masalah, masalah tersebut tidak semakin besar:

“Pertama, suami-istri saling mengerti dulu ya, saling ngerti kondisi satu sama lain, saling ngerti kondisi ekonomi keluarga. Sama (jeda 3 detik) yang penting tetap sabar kalau ada permasalahan. Enggak jangan ini, jangan satu emosi, satunya ikut emosi, jadi.. jadi malah tambah besar”. (Bapak LT, SO2, 24 November 2024).

Berdasarkan hasil wawancara di atas, setiap subjek memiliki pandangan berbeda tentang penyebab masalah dalam pernikahan. Ibu LM menyadari perbedaan latar belakang, komunikasi, dan emosi mempengaruhi hubungan. Ny. S menekankan pentingnya pengelolaan keuangan dan komunikasi. Bapak RP menganggap penggunaan ponsel berlebihan sebagai pemicu masalah, sementara Bapak LT



memilih ekonomi sebagai penyebab utama konflik yang memerlukan saling pengertian antara pasangan.

### Empati

Ibu LM berusaha memahami perasaan suami saat kesulitan dengan memberi ruang untuk bercerita dan mendengarkan dengan perhatian. Ia juga memperhatikan kebutuhan pasangan, baik emosional maupun fisik, seperti menenangkan dengan pelukan atau menawarkan bantuan dengan penuh kasih sayang:

*“Ketika suami sedang menghadapi kesulitan ya coba tanya, apa yang e jadi beban. Soba saling ngerti saja. Kalo misalnya capek ya, ya dipijit kayak gitu ya hehe.. ditanya maunya apa. Kalo misalnya lagi kesulitan, kadang nggak mau cerita, tapi kita, sambil tanya-tanya saja terus dikasih ini, kalo misal ada apa-apa cerita saja..nanti kalo sebisanya kita bantu. Paling ya di peluk hehe”.* (Ibu LM, S1, 22 November 2024).

Bapak RP memberikan pernyataan bahwa ketika sedang mengalami kesulitan, pasangan akan memberikan beberapa ide sebagai solusi;

*“Ya, kadang kalo misalkan ada solusi saya juga perlu membutuhkan istri. Ya kadang berupa ide-ide-solusi begitu saja”.* (Bapak RP, SO1, 22 November 2024).

Kemudian Ny. S memberikan perhatian saat pasangan kesulitan dengan menanyakan apa yang dialami dan memberikan semangat melalui afirmasi positif secara emosional:

*“Ditanya dulu, ditanya ee.. ada kesulitan apa terus kalo, kalo kan biasanya diem, dia diem saja jadi harus ditanya dulu mba. Nanti kalo dia jawan ya, eem.. kasih semangat aja sih mba”.* (Ny. S, S2, 24 November 2024).

Bapak LT juga memberikan pernyataan bahwa ketika sedang mengalami kesulitan, pasangan akan bertanya mengenai masalah yang dialami dan memberikan masukan atau solusi:

*“Ya pertama pasti dia tanya dulu ada apa, ini kok kaya gini. Terus, habis itu pasti, mengasih ini. Kasih masukan lah, kasih masukan ke saya kasih solusi. Ada beberapa pilihan”.* (Bapak LT, SO2, 24 November 2024).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki empati yang tinggi terhadap pasangan dengan memberikan dukungan emosional, mendengarkan dan menawarkan bantuan. Pernyataan tersebut juga sama antara Bapak RP dan Bapak LT bahwa mereka merasa pasangan mereka peduli dengan masalah yang dihadapi dan memberikan solusi untuk memperkuat hubungan.

### Efikasi Diri

Ibu LM memilih untuk menenangkan diri sebelum berbicara dengan pasangan saat terjadi konflik, kemudian menyampaikan perasaannya. Ia percaya bahwa komunikasi yang baik dan kerja sama dapat menyelesaikan masalah:

*“saya coba tenang duku, kasih waktu untuk diri sendiri. Setelah itu, saya ajak pasangan bicara baik-baik, sampaikan perasaan saya, dan dengar pendapatnya. Saya percaya, selama kita sama-sama mau berusaha, masalah pasti bisa diselesaikan”.* (Ibu LM, S1, 22 November 2024).

Ny. S juga merasa dengan adanya konflik dalam rumah tangga, subjek memiliki dorongan untuk memperbaiki hubungan seperti mengelola emosi dan meningkatkan komunikasi dengan baik:

*“Pengalaman negatif di awal pengalaman ya.. itu mendorong saya untuk memperbaiki hubungan dengan megelola emosi mba, memahami suami, dan meningkatkan komunikasi”.* (Ny. S, S2, 24 November 2024).

Wawancara tersebut menunjukkan bahwa kedua subjek sama-sama memiliki keteguhan atau keyakinan dalam menghadapi kesulitan dengan komunikasi.

### Reach Out atau Pencapaian Aspek Positif dalam Hidup

Ibu LM fokus pada tujuan bersama pasangan, sehingga mereka dapat bekerja sama mencapai tujuan masing-masing:

*“Dengan mengetahui apa tujuannya suami, apa tujuannya saya, nanti satu persatu kita itu bisa, ee..bareng-bareng untuk tujuannya itu”.* (Ibu LM, S1, 22 November 2024).

Kemudian Ny. s merasa jika dengan komunikasi yang baik, maka hubungan rumah tangga akan harmonis dan tidak ada salah paham. Ny. S juga ingin melanjutkan bekerja saat anak nanti sudah besar:

*“Komunikasi saja sih mba, komunikasinya yang lancar. Komunikasi, karna dari komunikasi juga bisa. Ee.. cari kerja saja mba. Tunggu anak dulu sih, saya ini nggak bekerja karna punya anak, jadi anak saya sudah agak bisa ditinggal saya tetap tujuannya cari kerja”.* (Ny. S, s2, 24 November 2024).

Ny. S juga menambahkan bahwa saling memberi semangat, komunikasi yang baik, saling pengertian atau peka, dan pengendalian emosi, maka hubungan rumah tangga akan baik dan harmonis, seta jika ada masalah akan menemukan solusi bersama:

*“Cara saling mendukung ya saling support satu sama lain, kalo.. kan setiap masalah dibicarakan baik-baik, ee.. kalo bisa sih komunikasi itu apa ya misalnya, saya capek, saya Cuma butuh perhatian. Saya apam kalo capek sih saya ee ditanya, hari ini bagaimana? gitu loh mba, kalo sebaliknya nanti kalo suami capek juga saya ee..supportnya itu hari ini gimana kerjanya? Begitu loh mba”.* (Ny. S, S2, 24 November 2024).

Wawancara di atas menunjukkan bahwa ibu LM mendukung tujuan masing-masing, mencerminkan komitmen tumbuh bersama dan mengatasi tantangan hidup. Sementara Ny. S berfokus pada menjaga keharmonisan rumah tangga melalui komunikasi yang baik, saling pengertian, dan pengendalian emosi. Ny. S juga berencana untuk kembali bekerja setelah anak besar. Dengan saling

memberi semangat dan bekerja sama, keduanya berusaha mengatasi tantangan dan menjaga hubungan harmonis.

Peneliti juga menemukan tiga faktor lain yang mempengaruhi dinamika hubungan dalam pernikahan, terutama pada istri yang tidak bekerja yaitu dinamika budaya, kehadiran anak, dan komunikasi sebagai berikut:

1) Dinamika Budaya

Dinamika budaya dalam pernikahan, terutama perbedaan budaya antara suami dan istri menjadi tantangan besar dalam menjaga keharmonisan rumah tangga serta beradaptasi satu sama lain. Berdasarkan hasil wawancara Ibu LM, perbedaan ini mempengaruhi gaya komunikasi, cara menyelesaikan konflik, dan pola interaksi sehari-hari dalam upaya menjaga keharmonisan rumah tangga. Pendekatan saling menurunkan ego, membangun komunikasi terbuka, serta memahami karakteristik budaya pasangan menjadi kunci untuk menghadapi tantangan tersebut:

“Tetap saling komunikasi, lebih saling komunikasi, lebih saling memahami walaupun itu susah banget ya buat adaptasi itu susah banget. Cuman, ee paling utama itu komunikasi itu. Terus ee..saling menurunkan ego saja sih. Karena memang beda banget budayanya ya, apalagi saya Jawa terus suami saya kan luar Jawa, orang Sulawesi kan. Itu..di sana agak kasar, terus di sini yang Jawa kan lembut ya..itu beda banget. Nah itu yang harus kita turunkin ego saja. Ee..apa ya..komunikasi, saling memahami, menurunkan ego masing-masing saling mengerti itu saja”. (Ibu LM, S1, 22 November 2024).

2) Kehadiran Anak

Ibu LM menyatakan mengenai tujuan jangka pendek yang diharapkan tercapai dengan kehadiran anak sebagai motivasi untuk bekerja sama dan memperkuat hubungan:

“Tujuan jangka pendeknya itu..(jeda7 detik). Mungkin dengan adanya apa, karena kan ini kan pengen punya anak begitu ya, jadi harapannya itu kalau sudah punya anak itu nanti bisa jadi ee..lebih harmonis lagi. Itu kan tujuannya biar harmonis terus kan.. mungkin dengan

kehadiran anak, buah hati itu bisa lebih mempersatukan kita, lebih memepererat kita, terus kita juga bisa saling belajar bersama”. (Ibu LM, S1, 22 November 2024).

Sementara Ny. S menyatakan bahwa sebelum memiliki anak jarang terjadi konflik, namun karena faktor lelah dan kurangnya komunikasi, menjadi penyebab konflik dalam rumah tangga. Untuk mengelola keuangan rumah tangga Ny. S harus dapat mengaturnya dengan baik, sehingga tidak terjadi konflik:

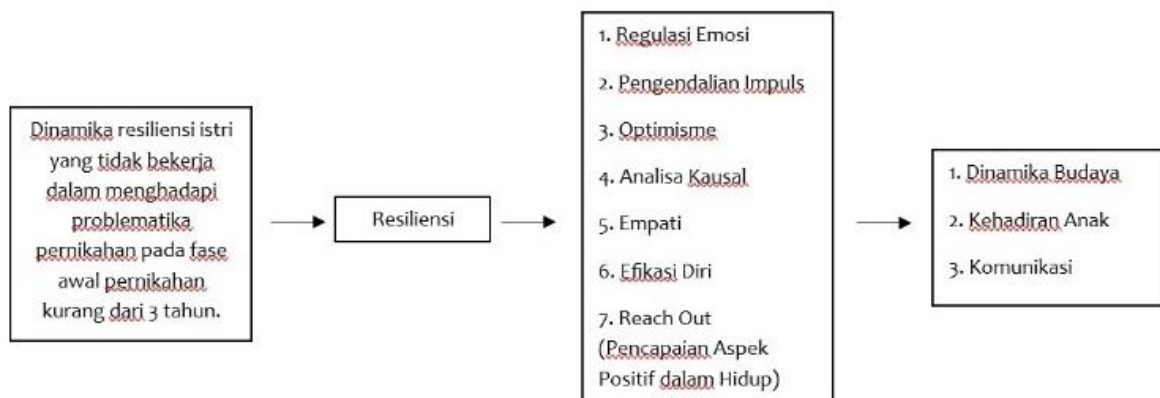
“Sebelum punya anak malah saya jarang berantem sih mba. Setelah punya anak itu sering saya berantem karena penyebab utamanya itu capek. Soalnya beban itu kayak bertambah begitu loh mba, kurangnya komunikasi”. (Ny. S, S2, 24 November 2024).

“Untuk masalah ekonomi sih pinter-pinter mengayur keuangan. Kalo untuk masalah anak kalo bisa saya coba ngomong sama suami biar bekerja sama untuk mengurus anak, mengurus rumah biar sama-sama capeknya sama, biar (jeda 3 detik) biar salah satunya nggak emosi karena capek”. (Ny. S, S2, 24 November 2024).

Bapak LT yang merupakan suami dari Ny. S memberikan motivasi tentang pentingnya dalam keharmonisan rumah tangga kepada pasangan untuk tetap semangat demi anak dan keluarga:

“Memberitahu, ngasih motivasi, ee.. untuk semua ya juga untuk anak lah begitu intinya. Walaupun kita capek, ee kita apa itu.. kayak istri nggak kerja itu kan semua demi anak nantinya begitu saja”. (Bapak LT, S02, 24 November 2024).

Selain resiliensi, dinamika budaya dan kehadiran anak, peneliti juga menemukan bahwa hasil wawancara dari kedua subjek tersebut juga menunjukkan faktor yang sama dan paling besar yaitu keduanya lebih mengedepankan komunikasi yang menjadi kunci utama dalam menemukan solusi atas masalah rumah tangga, mencegah kesalahpahaman, dan menciptakan hubungan yang harmonis serta saling pengertian.



Gambar 1. Hasil Penelitian

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mengeksplorasi strategi resiliensi yang diterapkan oleh istri yang tidak bekerja dalam menghadapi berbagai problematika pernikahan pada fase awal pernikahan yang berlangsung kurang dari tiga tahun. Selain itu, penelitian ini juga mengkaji bagaimana dinamika budaya dan kehadiran anak dapat mempengaruhi strategi resiliensi dalam menjaga keharmonisan rumah tangga. Hasil penelitian menunjukkan kedua subjek memiliki resiliensi. Dalam regulasi, istri cenderung mengungkapkan perasaan, sementara pasangan merespon dengan tenang, sehingga mereka lebih mudah menemukan solusi saat menghadapi masalah.

Hal ini sejalan dengan penelitian Fauziatiningrum (2023) yang menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan pasangan dalam mengatur emosi, semakin tinggi tingkat kepuasan pernikahan yang mereka rasakan begitupun sebaliknya. Penemuan ini juga sejalan dengan penelitian Andriyani & Sa'adah (2024) mengatakan bahwa emosi negatif tinggi dan regulasi rendah meningkatkan perilaku bermasalah. Menurut Widiyawati & Dewi (2022) perempuan yang tidak bisa mengelola emosi cenderung lebih mudah stres saat menghadapi tekanan baru. Penelitian Lakamau & Wibowo (2021) menyatakan bahwa perempuan yang awalnya kesulitan mengelola emosi negatif karena takut dan putus asa akibat perlakuan pasangan, akhirnya mampu menyesuaikan diri dan mengatur emosi dengan baik.

Kemampuan pengendalian impuls dalam hubungan pernikahan memainkan peran penting dalam menjaga keharmonisan dan kepuasan antara pasangan suami istri. Pada hasil pengendalian impuls istri yang tidak bekerja ini menunjukkan bahwa keduanya mampu mengendalikan diri sebelum mengambil keputusan, memiliki tanggung jawab bersama dalam menjaga keharmonisan keluarga, dan berkomunikasi dengan baik. Hasil ini sejalan dengan penelitian 'Aidah & Fahmi (2024) menyatakan bahwa seseorang dapat meningkatkan pengendalian impuls untuk mengatasi kesalahan berpikir sebelum bertindak dalam menyelesaikan masalah. Penelitian Ligit (2016) menekankan bahwa pengendalian impuls dalam hubungan meliputi saling memahami, mendukung, berkomunikasi baik dan menerima keluarga pasangan untuk hubungan bahagia.

Menurut Widiyawati & Dewi (2022) menyatakan bahwa pengendalian impuls berkaitan dengan regulasi emosi, jika seseorang memiliki regulasi emosi yang baik, kemungkinan besar mereka juga memiliki kontrol impuls yang kuat, begitupun sebaliknya. Penelitian Zakiyyah & Astrella (2023) juga menyatakan bahwa saat menghadapi salah dengan orang lain, seseorang dapat mengendalikan perasaan impulsifnya dengan respons menyadari kesalahan dan memilih untuk meminta maaf. Penyesuaian diri dilakukan secara bertahap tanpa menimbulkan perasaan sedih terhadap pasangan.

Adanya optimisme dan sikap positif dari pasangan dalam menghadapi perubahan hidup, khususnya setelah berhenti bekerja. Hasil penelitian pada Istri yang tidak bekerja memiliki keyakinan yang kuat akan masa depan yang baik dan berusaha untuk tetap positif meskipun menghadapi

tantangan, seperti mencoba membuka peluang usaha dan mengurus rumah tangga. Hal ini sejalan dengan penelitian Alicia dkk (2021) menunjukkan bahwa kesadaran akan masalah mendorong seseorang menerima keadaan, dan pengalaman masa lalu memperkuat keyakinan bahwa masih ada solusi yang bisa dilakukan. Penelitian Putri & Rahmasari (2024) menyatakan bahwa optimisme seseorang terlihat dari harapan positif terhadap pernikahan dengan keyakinan untuk membangun hubungan harmonis dan keluarga bahagia. Komitmen dan konsistensi menjadi motivasi untuk seseorang bangkit dari masa sulit. Menurut Ernawati dkk (2023) menyatakan bahwa sikap optimisme seseorang yang telah menikah sangat tinggi, dengan harapan positif dalam menghadapi masalah pernikahan.

Analisa kausal terhadap penyebab masalah dalam pernikahan menunjukkan berbagai perspektif yang berkaitan dengan perbedaan latar belakang, kebiasaan, komunikasi, dan faktor ekonomi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa masing-masing pasangan dapat mengidentifikasi faktor-faktor tertentu yang memicu ketegangan dalam hubungan mereka, seperti perbedaan pendapat, latar belakang, komunikasi dan penggunaan ponsel. Hal ini sejalan dengan penelitian Sihombing dkk (2021) bahwa istri mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan peran baru dalam hubungan pernikahan, karena perbedaan kebiasaan yang mereka bawa dari keluarga masing-masing sebelum menikah. Perbedaan cara pandang dalam hal saling menghargai atau menghormati sering menimbulkan konflik antara suami dan istri. Penggunaan ponsel yang berlebih juga sebagai salah satu faktor penyebab masalah dalam hubungan mereka.

Menurut penelitian Raharjo (2021) menunjukkan penggunaan ponsel berlebih memberikan dampak negatif terutama perilaku *phubbing* dan interaksi sosial yang mana individu cenderung lebih fokus terhadap ponsel daripada berinteraksi dengan orang lain. Menurut Van Leeuwen (2023) mengatakan bahwa masalah keuangan rumah tangga seperti perbedaan penghasilan, pengelolaan tabungan, dan perbedaan gaya hidup dapat memicu ketegangan dan konflik dalam hubungan. Pasangan yang mampu merencanakan keuangan dengan baik, berkomunikasi terbuka, dan saling memahami perbedaan dapat mengurangi ketegangan tersebut.

Hasil pada aspek empati dalam hubungan pernikahan menunjukkan bahwa semua subjek memberikan perhatian, pemahaman dan dukungan emosional untuk memperkuat ikatan dalam pernikahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa istri yang tidak bekerja memiliki empati dalam bentuk perhatian terhadap pasangan, baik emosional maupun fisik, dapat meningkatkan kualitas hubungan pernikahan. Hal ini sejalan dengan penelitian Alicia dkk (2021) menyatakan bahwa seorang istri mampu berempati kepada suaminya yang tidak bekerja karena sakit, dan tetap memiliki komitmen untuk tidak meninggalkan keluarga. Penelitian Juniarily dkk (2022) menunjukkan bahwa semakin tinggi empati suami atau pasangan, semakin puas istri dengan pernikahannya, terutama jika istri memiliki peran ganda, begitupun sebaliknya. Penelitian Fatmawati dkk (2018) mengatakan



bahwa pelatihan empati memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi konflik pernikahan pada pasangan suami istri yang berada pada tahun awal pernikahan. Pasangan yang saling memiliki empati akan lebih mudah untuk menjalankan peran hubungan pernikahan yang harmonis.

Efikasi diri atau keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam mengatasi tantangan, memainkan peran penting dalam mengelola konflik pernikahan. Penelitian ini menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki keteguhan dalam menghadapi tantangan rumah tangga pada fase awal pernikahan. Hal ini sejalan dengan penelitian Muniroh & Hasanah (2020) menyatakan bahwa seseorang memiliki kepercayaan dan yakin akan kemampuannya untuk dapat mengatasi kesulitan yang mungkin tidak terhindarkan di masa depan. Menurut Noveni & Ekowarni (2022) pada penelitiannya menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki seseorang maka semakin rendah konflik yang terjadi begitupun sebaliknya.

Rasa percaya diri seseorang terhadap kemampuannya, baik bersama maupun tanpa dukungan sosial membantu mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan (Maimunah, 2020). Kemudian untuk hasil aspek positif dalam hidup (*reach out*) bahwa kedua subjek menunjukkan bahwa dengan memahami tujuan bersama dan saling mendukung, pasangan dapat mengatasi tantangan dalam pernikahan mereka. Aspek pencapaian positif dalam hidup, seperti menetapkan dan mencapai tujuan bersama, serta menjaga keharmonisan melalui komunikasi yang baik berkontribusi terhadap resiliensi untuk meningkatkan kualitas hubungan.

Dinamika budaya dalam hubungan pernikahan pada penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan budaya pada pernikahan lintas budaya antara suami dan istri menjadi tantangan besar dalam menjaga keharmonisan keluarga, hal ini mempengaruhi gaya komunikasi, cara menyelesaikan konflik dan pola interaksi sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Harahap (2024) bahwa pernikahan lintas budaya menimbulkan tantangan, seperti perbedaan bahasa, suku dan komunikasi, namun juga memberikan peluang untuk mempelajari dua budaya, yang memperkaya pengalaman dan memperkuat ikatan keluarga. Penelitian Budi dkk (2024) juga menyatakan hal yang sama yaitu perbedaan dalam gaya komunikasi, pengambilan keputusan dan pemecahan konflik dapat menyebabkan kesalahpahaman, namun juga memberikan peluang untuk saling belajar dan beradaptasi.

Penelitian menurut Pratamawaty (2017) menyatakan bahwa pasangan pernikahan lintas budaya menemukan pola penyelesaian dalam menghadapi perbedaan budaya yang muncul dalam kehidupan sehari-hari, baik yang berpotensi konflik maupun tidak, sehingga mereka mulai berbagi nilai-nilai dan cara pandang yang sama. Pendekatan seperti komunikasi terbuka, saling menurunkan ego, dan memahami karakteristik budaya pasangan menjadi strategi yang dapat dilakukan pasangan untuk menghadapi perbedaan.

Keberadaan anak dalam keluarga membawa dinamika baru yang dapat mempengaruhi hubungan pernikahan, baik dari segi pembagian peran, komunikasi, maupun pengelolaan

emosi pasangan. Hasil dari penelitian ini adalah kehadiran anak dapat menjadi motivasi untuk memperkuat hubungan pasangan suami-istri dan pembagian peran baru bahkan dinamika lainnya.

Hal ini sejalan dengan penelitian Maulida & Kusumaningtyas (2020) bahwa kehadiran anak menyebabkan perubahan dalam komunikasi, prioritas, dan pembagian peran antara suami dan istri. Menurut Rista dkk (2022) anak dianggap sebagai harapan, masa depan, penerus generasi dan penyambung keturunan bagi orang tua. Penelitian Tavakol dkk (2019) juga menyatakan bahwa kehadiran anak bisa membawa kestabilan dan perkembangan dalam pernikahan, namun bisa juga memberikan kepuasan pernikahan atau tantangan. Pasangan saling mendukung dalam menjalankan peran sebagai orang tua, serta menerima perubahan yang datang dengan memiliki anak. Dalam hal ini, komunikasi yang efektif dan pembagian tanggung jawab yang adil menjadi elemen penting untuk menjaga keharmonisan keluarga.

Komunikasi efektif dan pengendalian emosi berperan penting dalam meningkatkan kepuasan dan keharmonisan pernikahan. Hasil dari penelitian ini adalah komunikasi menjadi kunci utama dalam menemukan solusi atas masalah rumah tangga, mencegah kesalahpahaman, dan menciptakan hubungan yang harmonis. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmayanti dkk (2023) bahwa komunikasi yang baik membantu pasangan saling memahami, mengatasi masalah, dan mempererat hubungan, begitupun sebaliknya. Yulianti dkk (2023) juga menyatakan bahwa komunikasi yang baik sangat penting untuk menjaga keharmonisan keluarga dan menyelesaikan masalah agar keluarga tetap harmonis. Begitupun penelitian Ustitah dkk (2024) menyatakan hal yang sama dengan penelitian sebelumnya yaitu komunikasi yang baik dalam keluarga pasangan suami istri dapat menjaga keharmonisan dengan cara terbuka, jujur, dan saling mendengar agar tidak terjadi kesalahpahaman serta menerima pendapat pasangan.

Penelitian mengenai strategi resiliensi istri yang tidak bekerja dalam menghadapi problematika pernikahan ini tidak lepas dari keterbatasan yang dimiliki. Salah satu keterbatasan utama adalah terbatasnya cakupan subjek penelitian, yang menyebabkan jumlah subjek tidak sepenuhnya mewakili pengalaman atau strategi yang diterapkan oleh seluruh istri yang tidak bekerja.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa resiliensi yang paling banyak digunakan oleh istri yang tidak bekerja adalah regulasi emosi dan penerimaan diri yang positif menjadi peranan yang sangat penting dalam menjaga keharmonisan sebuah hubungan pernikahan. Penerapan strategi resiliensi yang diterapkan terdapat persamaan dan perbedaan. Meskipun setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam mengelola tantangan, terdapat kesamaan dalam pendekatan yang mereka pilih. Kemampuan regulasi emosi dengan bijaksana dapat mengurangi konflik, sementara penerimaan diri yang positif memungkinkan pasangan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan dalam

kehidupan bersama. Kemudian tiga faktor yang muncul seperti dinamika budaya, kehadiran anak dan komunikasi ini saling berhubungan dan memberikan kontribusi besar dalam menciptakan hubungan yang saling mendukung dan penuh pengertian. Dinamika budaya dalam pernikahan menunjukkan bahwa perbedaan budaya antara suami dan istri dapat mempengaruhi interaksi sehari-hari. Kehadiran anak dalam pernikahan dapat memberikan motivasi dan pengambilan peran baru sebagai orang tua, yang menuntut kerja sama, tanggung jawab, dan komunikasi. Komunikasi yang terbuka dan jujur menjadi kunci dalam menyelesaikan masalah serta memperkuat hubungan. Oleh karena itu, pemahaman tentang berbagai strategi resiliensi ini dapat membantu dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk mendukung istri yang tidak bekerja dalam menjaga kualitas hubungan pernikahan mereka.

#### DAFTAR PUSTAKA

- 'Aidah, S., & Fahmi, M. N. (2024). Peran suami perfeksionisme dalam meningkatkan resiliensi keluarga: Sebuah tinjauan literatur. *USRAH: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 5(1), 75–88.
- Alicia, Hartanti, & Yunanto, T. A. R. (2021). Istriku, pahlawanku: Dinamika resiliensi dan peran istri dalam keluarga yang suaminya sakit dan tidak bisa bekerja lagi. *PSIKODIMENSIA Kajian Ilmiah Psikologi*, 20(1), 59-75. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i1.3137>
- Andriyani, R. R., & Sa'adah, N. (2024). Peran regulasi emosi terhadap resiliensi diri pada remaja: Systematic literature review. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(6), 4676–4689. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Apriawal, J. (2022). Resiliensi pada karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK). *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(1), 27–38. <https://doi.org/10.54443/sikontan.vii1.330>
- Bandhi, M. K., Kusi, Y., & Bego, K. C. (2023). Problematika pernikahan usia dini (studi kasus di Desa Nggesa Biri Kecamatan Detukeli Kabupaten Ende). *SARAJATUN: Jurnal Sejarah dan Pembelajaran Sejarah*, 8(1), 1-14.
- Bongga, M. (2017). Resiliensi pada istri narapidana di Kota X. *Psikoborneo*, 5(4), 577–582.
- Budi, A. M., Widiyanarti, T., Athika, D. J., Irziyan, F., Sabrina, K., & Monica, S. R. (2024). Implikasi komunikasi antar budaya pernikahan pasangan etnis Batak dan etnis Jawa. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 5(3), 1–11.
- Connor, Connor, K. N., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Ernawati, E., Rifani, R., & Anwar, H. (2023). Hubungan optimisme dan problem focused coping pada mahasiswa yang telah menikah. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 3(1), 256–264.
- Fatmawati, N., Septiani, N., & Addzakiroh, N. (2023). Efektivitas pelatihan regulasi emosi terhadap kepuasan pernikahan dewasa: Literature review. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 1(2), 113–121. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.vii2.876>
- Fauziatiningrum, N., Septiani, N., & Addzakiroh, N. (2023). Efektivitas pelatihan regulasi emosi terhadap kepuasan pernikahan dewasa: Literature review. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 1(2), 113–121. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.vii2.876>
- Fiantika, F. R., Maharani, A., Ambarwati, K., Wasil, M., Jumiyati, S., dkk. (2022). Metodologi penelitian kualitatif. PT. Global Eksekutif Teknologi. [www.globaleksekutifteknologi.co.id](http://www.globaleksekutifteknologi.co.id)
- Harahap, A. M. (2024). Pengaruh perbedaan budaya dan tradisi dalam pernikahan antar etnis terhadap stabilitas rumah tangga di Kota Padangsidimpuan. *Jurnal Sirry: Jurnal Hukum Islam dan Sosial*, 2(1), 1–14. <https://doi.org/10.24952/ejhis.v2i1.11016>
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed.). Penerbit Erlangga.
- Jaya, D. (2024). Problematika pernikahan dan keluarga. *Jurnal at-Tadbir: Media Hukum dan Pendidikan*, 34(1), 62-73.
- Julianto, V., & Saidiyah, S. (2016). Problem pernikahan dan strategi penyelesaiannya: Studi kasus pada pasangan suami istri dengan usia perkawinan di bawah sepuluh tahun. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(2), 124-133.
- Juniarly, A., Rachmawati, R., Nugroho, I. P., Syifa, S., & Nuranisyah, Y. (2022). Persepsi terhadap empati suami, dukungan sosial dan kepuasan pernikahan pada istri dengan peran ganda. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), 144–154.
- Khosyiah, S., & Jundan, G. M. (2020). Perceraian usia 3 tahun perkawinan dari pasangan muda. *Jurnal Hukum dan Peradilan Islam*, 1(2), 1-20.
- Lakamau, J. A., & Wibowo, D. H. (2021). Resiliensi dalam badai: Belis dan fenomena kekerasan dalam rumah tangga di Kabupaten Alor. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(1), 39–48. <https://doi.org/10.23887/XXXXX-XX-0000-00>
- Ligit, M. (2016). Kontrol diri dan penyesuaian diri dalam pernikahan remaja putri yang menjalani pernikahan dini akibat kehamilan pra nikah. *Psikoborneo*, 4(3), 422–431.
- Maimunah, S. (2020). Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri. *Psikoborneo*, 8(2) 275-282. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.7386>
- Maulida, S., & Kusumaningtyas, R. (2020). Komunikasi interpersonal pasangan suami istri pasca kelahiran anak pertama. *Jurnal Common*, 4(1), 78–91. <https://doi.org/10.34010/common.v4i1.1898>
- Muhith, A. (2018). Problematika pembelajaran tematik terpadu di Min III Bondowoso. *Indonesian Journal of Islamic Teaching*, 1(1), 45–61.
- Muniroh, F., & Hasanah, M. (2020). Resiliensi wanita yang mengalami perselingkuhan dalam rumah tangga di Sarirejo Lamongan. *BUSYRO: Journal of Broadcasting and Islamic Communication Studies*, 2(1), 15–22.
- Putri, W. F. H., & Rahmasari, D. (2024). Optimisme pernikahan pada perempuan dewasa awal yang fatherless akibat perceraian. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 518–529. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61586>
- Raharjo, D. P. (2021). Intensitas mengakses internet dengan perilaku phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 1–12. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Rahmayanti, D., Thohiroh, N. S., Simar, & Permadi, K. (2023). Pentingnya komunikasi untuk mengatasi problematika yang ada dalam keluarga. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(6), 28-35.
- Reisnick, B., Gwyther, L. P., & Roberto, K. (2011). *Resilience in aging: Concepts, research, and outcomes*. Springer Science & Business Media.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. Inc.
- Rista, R., Hos, J., & Sarpin, S. (2022). Upaya meningkatkan keharmonisan keluarga pada pasangan suami istri yang belum memiliki anak (Studi di Desa Gerak Makmur Kecamatan Sampolawa Kabupaten Buton Selatan). *SOCIETAL: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Sosiologi*, 9(2), 231–236.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development: Perkembangan masa hidup* (13th ed., Vol. 2). Penerbit Erlangga.
- Schumm, W. R., & Silliman, B. (2000). Marriage preparation programs: A literature review. *The Family Journal*, 8(2), 133–142. <https://doi.org/10.1177/1066480700082004>
- Sihombing, E., Rifayanti, R., & Putri, E. T. (2021). Kecerdasan emosional dengan penyesuaian pernikahan pada istri yang menikah berbeda suku dengan pasangan. *Psikoborneo*, 9(4), 876–885. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Tavakol, Z., Nasrabadi, A. N., Behboodi Moghadam, Z. B., & Salehiniya, H. (2019). The presence of the child, the opportunity or a threat to marital satisfaction: A qualitative study. *Journal of Education and Health Promotion*, 8, 1–6. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_250\\_18](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_250_18)
- Undang-undang Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan.
- Ustiah, U., Kasim, H. S., & Asmurti, A. (2024). Efektivitas komunikasi keluarga dalam menjaga keharmonisan rumah tangga beda agama di Kabupaten Kolaka Timur. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 2(3), 327–332. <https://jurnal.unsultra.ac.id/index.php/jisdik>
- Van Leeuwen, D. (2023). Penyebab masalah rumah tangga dan cara mengatasinya! Tujuan Keuangan. Pina. <https://pina.id/artikel/detail/penyebab-dan-cara-mengatasi-masalah-keuangan-rumah-tangga-22irgo8yafv>. Diakses 17 Januari 2025.
- Widiyawati, P. Y. T., & Dewi, D. K. (2022). Gambaran resiliensi perempuan dewasa awal yang mengalami kegagalan menuju hubungan pernikahan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 161–173.
- Yulianti, Y., Astuti, M. T., & Triayunda, L. (2023). Komunikasi keluarga sebagai sarana keharmonisan keluarga. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3(2), 4609–4617.

Zakiyyah, L., & Astrella, N. B. (2023). Resiliensi perempuan yang menikah muda dalam menjalani kehidupan pernikahan. *Afeksi: Jurnal Psikologi, Filsafat, dan Saintek*, 2(2), 106–113.