

MEMAHAMI KOPING RELIGIUS DAN KESEJAHTERAN PSIKOLOGIS PADA SUAMI DAN ISTRI

¹Meta Damariyanti

²Sofia Retnomati

³Ira Puspitawati

⁴Wahyu Rahardjo

¹Universitas Gunadarma, Meta Damariyanti@staff.gunadarma.ac.id

²Universitas Gunadarma, Sofia Retnomati@staff.gunadarma.ac.id

³Universitas Gunadarma, Ira Puspitawati@staff.gunadarma.ac.id

⁴Universitas Gunadarma, Wahyu Rahardjo@staff.gunadarma.ac.id

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis pada suami dan istri merupakan hal yang penting karena mampu menghasilkan pernikahan harmonis dan terhindar dari perceraian. Kasus perceraian mengalami peningkatan tiap tahunnya, hal ini mengindikasikan semakin banyaknya pernikahan yang kurang harmonis dan memiliki kesejahteraan psikologis yang buruk. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji kontribusi koping religius terhadap kesejahteraan psikologis pada suami dan istri serta menguji perbedaan kesejahteraan psikologis antara suami dan istri. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan melibatkan 342 partisipan (215 istri dan 127 suami), berusia 21-70 tahun. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi sederhana dan independent sample test. Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat kontribusi koping religius terhadap kesejahteraan psikologis pada istri dan suami, dengan besaran pengaruh 27%. Pada dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis, kecuali dimensi otonomi, mampu dipengaruhi oleh koping religius. Selain itu ditemukan bahwa kelompok partisipan istri dan suami memiliki kesejahteraan dalam kategori tinggi, maka diketahui bahwa tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis antara istri dan suami.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, koping religius, suami dan istri.

PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan suatu peristiwa yang dilakukan oleh mayoritas individu dewasa. Banyak individu memandang pernikahan sebuah fase yang membahagiakan dan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis. Beberapa hasil penelitian terdahulu juga membuktikan bahwa individu menikah memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan individu yang tidak menikah (Ben-Zur, 2012; Soulsby & Bennett, 2015; Momtaz, Ibrahim, Hamid & Yahaya, 2011).

Di lain pihak, kasus perceraian di Indonesia mengalami peningkatan 3 % tiap tahunnya. Pada tahun 2014 ada sekitar 344.237 perceraian dan tahun 2016 menjadi 365.654 kasus perceraian.

Kemudian pada tahun 2017 mengalami kenaikan sebesar 8.862 kasus perceraian atau 2.42 persen yaitu sekitar 474.516 kasus perceraian (Badan Pusat Statistik, 2018). Perceraian dapat diakibatkan dari konflik yang muncul dalam pernikahan (Aghajanian & Moghadas, 2008; Amato & Previti, 2003) yang menunjukkan bahwa pernikahan tersebut berada pada kondisi yang tidak harmonis. Status pernikahan yang buruk juga menandakan bahwa semakin banyak kesejahteraan psikologis yang buruk yang kemudian dapat meningkatkan resiko masalah (Wilson & Oswald, 2005).

Model Generasi Stres (*The stress generation model*) menunjukkan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan

psikologis rendah dapat ditandai dengan adanya interaksi penuh tekanan dengan pasangan, maka akibatnya akan memburuk hubungan suami dan istri. Konflik tersebut dapat menghasilkan rendahnya kesejahteraan psikologis dan tingginya depresi (Faulkner, Davey & Davey, 2005).

Kesejahteraan psikologis diperlukan bagi suami dan istri. Suami dan istri yang memiliki kesejahteraan yang baik ditandai dengan berkurangnya emosi negatif seperti rendahnya gejala depresi (Wright & Brown, 2016), dan rendahnya tingkat stres (Wright & Brown, 2016). Kesejahteraan psikologis juga mampu meningkatkan kepuasan dalam pernikahan (Walker, Isherwood, Burton, Magambo & Luszcz, 2013) dan mampu menghasilkan pernikahan yang bahagia (Waite, Luo & Lewin, 2009; Dush, Taylor & Kroeger, 2008).

Kesejahteraan psikologis adalah perasaan baik dan berfungsi secara efektif yang dapat membantu mengatasi pengalaman-pengalaman kehidupan negatif, untuk itu konsep kesejahteraan psikologis berlawanan dengan gangguan psikologis (Huppert, 2009). Ryff dan Singer (2008) juga mengemukakan hal yang serupa bahwa kesejahteraan psikologis menjadi salah satu faktor penting dalam pertumbuhan pribadi dan sosial. Kesejahteraan psikologis yang baik dapat membantu individu mengambil tindakan terhadap masalah dan memilih solusi yang sesuai. Maka, kesejahteraan psikologis yang baik dapat membantu suami dan istri dalam mengatasi permasalahan yang muncul dalam pernikahan atau rumah tangga.

Konsep kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Singer (2008) dijelaskan dalam enam dimensi. Dimensi-dimensi tersebut adalah penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, kebermaknaan hidup, penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif dengan orang lain. Dimensi-dimensi tersebut mampu menjelaskan

tantangan-tantangan yang dihadapi individu untuk dapat berfungsi secara penuh.

Permasalahan atau konflik yang muncul dalam rumah tangga perlu segera diatasi untuk mencegah konflik semakin berkelanjutan, untuk itu diperlukan strategi koping. Strategi koping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, serta respon terhadap situasi yang mengancam (Keliat, 2004). Salah satu bentuk dari strategi koping adalah *religious coping*. Agama adalah yang paling penting dari semua sistem makna, karena mencakup beragam sumber makna lain, seperti hubungan sosial, pekerjaan, keluarga, prestasi, hubungan pribadi, dan nilai-nilai penting (Hood, 2009).

Agama sebagai respons koping. Koping agama dapat didefinisikan dalam hal sejauh mana agama merupakan bagian dari proses pemahaman dan berurusan dengan peristiwa kehidupan kritis (Pargament, Ano, & Wachholtz, 2005). Koping religius yang positif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Koping agama dapat mengurangi kecemasan yang terkait dengan masalah mental, dan juga berkontribusi untuk menemukan makna dan tujuan dalam hidup (Pieper, 2007).

Faktor demografi juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, diantaranya adalah usia, gender, status sosial ekonomi, pendidikan dan budaya. Perspektif gender menunjukkan bahwa wanita lebih reaktif secara psikologis daripada pria dimana kualitas hubungan sosial memiliki efek yang besar pada kesejahteraan bagi wanita daripada pria (Fuller, Edwards, Vorakitphokatorn, & Sermsri, 2004). Senada, dibuktikan bahwa wanita memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan pria (Papalia & Feldman, 2008; Ryff & Singer, 2008), terutama pada dimensi hubungan positif. Hal ini disebabkan

karena wanita memiliki kemampuan sosial dan interaksi yang lebih baik jika dibandingkan dengan laki-laki. Pada saat kecil, anak perempuan cenderung digambarkan sebagai sosok yang tergantung dan peka terhadap perasaan orang lain. Sifat-sifat tersebut menjadikan wanita saat dewasa terbiasa membina keadaan harmoni dengan orang-orang di sekitarnya dan mampu mempertahankan hubungan dengan lingkungannya (Papalia & Feldman, 2008).

Pada *setting* pernikahan, penelitian terdahulu membuktikan bahwa suami memiliki kesehatan mental lebih baik daripada istri, hal ini dikaitkan dengan besarnya ketegangan orangtua-anak, banyaknya tuntutan sosial dan kurangnya dukungan pada wanita dibandingkan pria. Selain itu istri cenderung menjadi pengasuh dan suami yang menjadi penerima pengasuhan. Pengasuhan sangat menegangkan dan dapat merusak kesejahteraan (Pinquart & Sorensen, 2006). Istri lebih banyak mengalami tekanan psikologis sehingga menunjukkan lebih mudah marah, lebih sering terlibat dalam penarikan psikologis, lebih kesepian, dan melaporkan lebih banyak gejala psikofisiologis. Hal ini membuktikan bahwa suami memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih besar daripada istri. (Fuller, Edwards, Vorakitphokatorn, & Sermsri, 2004)

Berdasarkan pemaparan sebelumnya disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki peranan penting dalam pernikahan baik bagi suami maupun istri. Pernikahan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis suami dan istri dan mampu menghasilkan pernikahan yang harmonis, namun konflik dalam pernikahan yang tidak teratasi dapat mengakibatkan kesejahteraan psikologis menjadi buruk sehingga akan memicu semakin besarnya konflik dalam pernikahan. Maka, diperlukan koping

agama yang mampu untuk mengatasi stres dan menciptakan kesejahteraan psikologis pada suami dan istri. Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat kontribusi koping religius terhadap kesejahteraan psikologis dan apakah terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis suami dan istri?

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk menguji apakah terdapat kontribusi koping religius terhadap kesejahteraan psikologis dan apakah terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis suami dan istri, maka penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik regresi sederhana dan independent sample T-test. Partisipan penelitian ini adalah suami dan istri, dengan lama menikah minimal satu tahun dan berusia minimal 21 tahun. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* digunakan pada penelitian ini dilakukan dengan cara menitipkan kuesioner dan *link google form* pada rekan peneliti dan partisipan untuk disebarkan kembali pada rekan-rekan partisipan yang memenuhi karakteristik sampel. Peneliti menyebarkan kuesioner dalam bentuk *booklet* dan *google form*.

Pengambilan data lapangan yang dilakukan didapatkan partisipan sebanyak 342 orang. Mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan (62,9%), sedangkan partisipan laki-laki 37,1%. Secara umum partisipan penelitian berada pada kategori usia dewasa awal (21-40 tahun) (75%), diikuti oleh usia dewasa madya (22,4%) dan terakhir usia dewasa lanjut (2%).

Data penelitian memperlihatkan bahwa partisipan terbanyak berada pada kategori latar belakang pendidikan tinggi (53%), kemudian partisipan dengan latar belakang menengah (42,1%), dan rendah (4,4%). Dari 342

orang partisipan, diketahui bahwa tempat tinggal partisipan terbanyak adalah Jakarta (33,3%), diikuti oleh Depok (31,9%), kemudian Bogor (12%), Bekasi (11,7%), Tangerang (7,2%), dan lainnya (3,2%).

Kesejahteraan psikologis adalah perasaan baik dan terpenuhinya fungsi psikologis serta aktualisasi potensi individu yang mampu memfasilitasi pertumbuhan pribadi dan sosial untuk membantu mengambil tindakan terhadap masalah dan memilih solusi yang sesuai, membantu mengatasi pengalaman-pengalaman kehidupan negatif serta menemukan makna dalam hidupnya. Variabel Kesejahteraan psikologis diketahui berdasarkan skor yang diperoleh melalui skala pengukuran *Ryff's Psychological Well-Being Scales (PWB) (1989), 42 Item version*, yang terdiri dari 42 aitem berdasarkan dimensi kesejahteraan psikologis dari Ryff (1989) yaitu *autonomy, enviromental mastery, personal growth, positive relation, purpose in life* dan *self acceptance*. Salah satu contoh aitem skala kesejahteraan psikologis seperti "*Kebanyakan orang menganggap saya sebagai orang yang hangat dan penyayang*".

Aitem-aitem pada skala penelitian ini terdiri atas aitem-aitem *favorable* (mendukung) dan aitem-aitem *unfavorable* (tidak mendukung). Pernyataan-pernyataan *favorable* diberi nilai 6 hingga 1, yaitu sangat sesuai dengan diri saya diberi nilai 6, sesuai dengan diri saya diberi nilai 5, agak sesuai dengan diri saya diberi nilai 4, kurang sesuai dengan diri saya diberi nilai 3, Tidak sesuai dengan diri saya diberi nilai 2 dan sangat tidak sesuai dengan diri saya diberi nilai 1. Pernyataan *unfavorable* diberi nilai dari 1 hingga 6, yaitu sangat sesuai dengan diri saya diberi nilai 1, sesuai dengan diri saya diberi nilai 2, agak sesuai dengan diri saya diberi nilai 3, kurang sesuai

dengan diri saya diberi nilai 4, Tidak sesuai dengan diri saya diberi nilai 5 dan sangat tidak sesuai dengan diri saya diberi nilai 6. Skala ini pada awalnya berjumlah 42 butir. Setelah melalui perhitungan daya diskriminasi aitem, terdapat 7 aitem yang gugur. Jumlah aitem tersisa adalah 35 butir terentang 0,267-0,614 dengan reliabilitas sebesar 0,910.

Koping religius diukur dengan menggunakan skala yang berasal dari *The Brief COPE (Carver, 1997)*. Salah satu contoh aitem skala strategi koping seperti "*ketika mengalami stres, saya berusaha menemukan kenyamanan dalam agama atau kepercayaan spiritual saya*". Model skala yang digunakan adalah skala Likert dengan menyajikan empat alternatif jawaban yaitu: tidak pernah, jarang, sering, sangat sering. Aitem-aitem pada skala penelitian ini terdiri atas aitem-aitem *favorable* (mendukung) dan aitem-aitem *unfavorable* (tidak mendukung). Skala ini memiliki nilai alpha cronbach sebesar 0,752.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan uji asumsi terlebih dulu sebelum dilakukan uji hipotesis. Hal ini dilakukan untuk mengetahui terpenuhi atau tidaknya normalitas, linearitas dan homogenitas dalam sebaran data. Berdasarkan pengujian normalitas, pada skala kesejahteraan psikologis istri diperoleh hasil signifikansi sebesar 0,037 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa variabel kesejahteraan psikologis istri memiliki sebaran skor tidak normal. Sedangkan pada variabel kesejahteraan psikologis suami diperoleh skor normalitas sebesar 0,200 ($p > 0,05$), artinya kesejahteraan psikologis suami memiliki sebaran skor normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 1. Pada uji linearitas, data penelitian ini menghasilkan nilai 0,00 ($p < 0,05$), artinya hubungan koping religius dan

kesejahteraan psikologis bersifat linier. Pada uji homogenitas, diketahui bahwa

skor homogenitas sebesar 0,426, artinya data penelitian ini bersifat homogen.

Tabel 1.
Hasil uji normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	P	Keterangan
Kesejahteraan psikologis suami	0,200	$p > 0,05$	Normal
Kesejahteraan psikologis istri	0,037	$p < 0,05$	Tidak Normal

Tabel 2.
Regresi Koping Religius Terhadap Kesejahteraan Psikologis

R ²	Adjusted R ²	F	sig.
.270	.000	26.789	$p > .01$

Tabel 3.
Regresi Koping Religius Terhadap Masing-masing Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Aspek	R ²	Adjusted R ²	F	sig.
<i>Autonomy</i>	.003	.000	.894	$p > .01$
<i>Environmental mastery</i>	.224	.048	18.023	$p < .01$
<i>Personal growth</i>	.167	.025	9.763	$p < .01$
<i>Positive relation</i>	.226	.071	25.797	$p < .01$
<i>Purpose in life</i>	.285	.081	30.146	$p < .01$
<i>Self-acceptance</i>	.327	.107	40.727	$p < .01$

Tabel 4.
Komparasi Tiap Dimensi Kesejahteraan Psikologis antara Suami dan Istri

Aspek	Suami	Istri	t Score	Sig.
<i>Autonomi</i>	17.83	17.81	-0,053	0,526
<i>Enviromental mastery</i>	25.89	26.26	0,780	0,112
<i>Personal growth</i>	31.37	32.03	1.257	0,082
<i>Positive relation</i>	27.37	28.20	1.850	0,272
<i>Purpose in Life</i>	28.83	29.22	0,907	0,596
<i>Self acceptance</i>	30.40	31.51	2.191	0,256

Penelitian ini bertujuan untuk menguji kontribusi koping religius terhadap kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana diperoleh nilai F sebesar 26.789 dan signifikansi sebesar 0,00. Hasil ini menunjukkan bahwa ada kontribusi koping religius terhadap kesejahteraan psikologis pada suami dan

istri. Besaran kontribusi koping religius terhadap kesejahteraan psikologis pada suami dan istri sebesar 27%. Artinya koping religius berperan besar dalam pencapaian kesejahteraan psikologis pada suami dan istri. Hasil dapat dilihat pada tabel 2.

Beberapa penelitian terdahulu juga membuktikan hasil yang serupa,

dimana koping religius merupakan respon umum yang digunakan untuk merespon peristiwa hidup yang negatif dan akan berkaitan dengan kesejahteraan psikologis (Gholamzadeh, Hamid, Basri, Sharif & Ibrahim, 2014) dan buruknya koping religius akan mengarahkan pada distress yang lebih besar dalam merespon peristiwa hidup negatif

Konflik yang muncul dalam rumah tangga mampu memberikan pengaruh buruk terhadap kesejahteraan psikologis, namun dengan adanya koping religius, maka suami atau istri mampu memiliki reinterpretasi terhadap masalah, sehingga memandang masalah sebagai bentuk pertumbuhan pribadi. Untuk itu koping religius mampu menghasilkan kesejahteraan yang baik bagi suami dan istri.

Tabel 3 memberikan informasi bahwa koping religius tidak memengaruhi semua dimensi kesejahteraan psikologis. Dimensi *Environmental mastery*, *Personal growth*, *Positive relation*, *Purpose in life* dan *Self-acceptance* dapat dipengaruhi oleh koping religius, namun, koping religius ditemukan tidak memengaruhi otonomi. Otonomi adalah kemampuan menentukan tindakan sendiri tanpa dibebankan oleh tekanan sosial (Ryff & Singer, 2008). Menurut Wren (1991), agama bertentangan dengan otonomi karena secara psikologis membatasi jumlah tindakan. Dalam hal ini agama menjadi kontrol dalam seluruh tindakan yang dikeluarkan. Hasil ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa dimensi otonomi dapat dipengaruhi oleh koping religious (Turasvili & Turashvili, 2015). Responden penelitian ini adalah bagian dari masyarakat Indonesia yang memiliki keyakinan agama. Agama mengatur hubungan dan komunikasi suami dan istri juga berkaitan dengan peran suami dan istri, untuk itu hal ini

dapat menjelaskan bahwa koping religius tidak memengaruhi otonomi.

Pengaruh koping religius terbesar ada pada dimensi *self acceptance*, yaitu 32,7%. Hal ini memperlihatkan bahwa pada saat suami dan istri mengatasi masalah dan stres yang dialami dengan melibatkan kepercayaannya terhadap Tuhan dan melakukan reinterpretasi terhadap masalahnya, maka penerimaan terhadap diri, baik kekurangan maupun kelebihan akan muncul. Individu akan memiliki kemampuan yang lebih besar untuk menggunakan potensi mereka dan sikap yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri jika mereka menerapkan strategi koping religius yang lebih positif (Krok, 2014). Penerimaan diri suami dan istri terlihat dari bagaimana mereka menerima perannya sebagai suami, istri, ibu atau ayah, baik kelebihan atau pun kekurangan. Peran-peran suami dan istri diatur dalam agama, sehingga individu dengan koping religius akan menerima segala hal yang terjadi dalam hidupnya secara positif.

Pengaruh koping religius sebesar 28,5% pada dimensi *purpose in life* menarik untuk dibahas. Artinya, cara mengatasi masalah dan stres dengan melibatkan kepercayaan pada Tuhan memberikan bobot yang besar pada penemuan tujuan hidup atau makna hidup suami dan istri. Sistem agama mampu memberikan individu seperangkat keyakinan, tujuan dan makna yang dapat digunakan dalam mengatasi beragam situasi dan permasalahan (Krok, 2014). Tujuan pernikahan tiap individu menikah, baik suami dan istri adalah menciptakan pernikahan yang harmonis. Agama mampu menjadi pondasi kelanggengan rumah tangga karena suami dan istri yang memiliki religiusitas yang baik akan memiliki pernikahan yang stabil (White & Booth, 1991) dan lebih bahagia (Mahoney, Pargament, Jewell, Swank, Scott, Emory, & Rye, 1999)

serta memandang bahwa masalah yang muncul merupakan hal mampu memperkuat pribadi. Maka, individu yang memiliki makna dan tujuan dalam hidup mampu merefleksikan *positive function* (Ho, Cheung, & Cheung, 2010).

Pengaruh koping religius terhadap *positive relation* sebesar 22,6%. Artinya cara mengatasi masalah dengan melibatkan kepercayaan pada tuhan mampu memengaruhi kualitas hubungan suami dan istri. Hubungan positif yang dimiliki suami dan istri merupakan faktor penting untuk mencapai keharmonisan rumah tangga. Begitu juga dengan penguasaan lingkungan yang dapat dipengaruhi oleh koping religius sebesar 22,4%. Penguasaan lingkungan dapat berkaitan dengan penguasaan tugas dan peran suami dan istri. Selain itu sebesar 16,7 % koping religius memengaruhi pertumbuhan pribadi, dalam hal ini koping religius mampu memfasilitasi individu untuk tumbuh dan berkembang dari waktu-kewaktu.

Hasil analisis berikutnya dilakukan untuk menguji perbedaan kesejahteraan psikologis antara suami dan istri. Berdasarkan hasil analisis *independent sample t-test* diperoleh nilai F sebesar 0,636 dan signifikansi sebesar 0,426. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ditolak, artinya tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis antara suami dan istri. Kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh suami dan istri tidak berbeda.

Hasil analisis deskriptif membuktikan bahwa kesejahteraan psikologis partisipan istri dan suami pada penelitian ini berada pada kategori tinggi. Artinya, seluruh partisipan penelitian ini memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Jika menilik dari rerata skor empirik, kesejahteraan psikologis istri lebih tinggi dibandingkan suami. Hal ini mengindikasikan bahwa istri lebih cenderung memiliki kesejahteraan

psikologis yang baik. Temuan ini menguatkan hasil penelitian milik Gupta dan Nafis (2014) bahwa wanita memiliki kesejahteraan psikologis yang baik pada beberapa dimensi kesejahteraan psikologis.

Tabel 4 menunjukkan hasil analisis perbedaan tiap dimensi kesejahteraan psikologis antara suami dan istri. Berdasarkan hasil analisis, keseluruhan dimensi kesejahteraan psikologis istri berada pada kategori tinggi, sedangkan pada suami, hanya dimensi *environmental mastery* berada pada kategori sedang, dan dimensi-dimensi lainnya berada pada kategori tinggi. Artinya, istri lebih baik dalam penguasaan tugas. Kemampuan tersebut dapat dikarenakan tuntutan dari peran, tidak hanya sebagai istri namun juga sebagai ibu, anak, anggota masyarakat bahkan sebagai pekerja/karyawati. Penguasaan beragam tugas tersebut mampu menghasilkan *environmental mastery* yang lebih baik pada istri.

Jika melihat perbedaan dari rerata skor empirik antara istri dan suami, dibuktikan bahwa rerata skor empirik dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis pada istri lebih tinggi dibandingkan suami, kecuali pada dimensi otonomi. Otonomi berkaitan dengan kemampuan menentukan tindakan sendiri tanpa dibebankan oleh tekanan sosial (Ryff & Singer, 2008). Berkaitan dengan tugas dan peran suami sebagai pemimpin dalam rumah tangga dan keluarga, maka otonomi yang baik diperlukan untuk mengambil keputusan efektif dalam keluarga.

Dimensi *personal growth*, baik suami dan istri berada pada kategori tinggi, namun jika dilihat dari rerata nilai empirik, istri memiliki *personal growth* yang lebih baik dibandingkan suami. Kompleksitas peran istri mampu mengarahkan pada perkembangan diri. Permasalahan yang muncul berkaitan dengan tugas-tugasnya mampu menghasilkan perubahan sikap maupun

tingkah laku ke arah yang positif dari waktu ke waktu. Selanjutnya, pada dimensi *positive relation*, rerata nilai empirik pada istri lebih baik dibandingkan suami. Wanita memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dalam dimensi hubungan positif karena mampu mempertahankan hubungan yang baik dengan orang lain dan kemampuan berinteraksi dengan lingkungan lebih baik dibandingkan laki-laki. Wanita digambarkan sebagai sosok yang tergantung, sensitif terhadap perasaan sesamanya dan terbiasa untuk membina keadaan harmoni dengan orang-orang di sekitarnya (Papalia & Feldman, 2008).

Pada dimensi *self acceptance*, baik suami dan istri berada pada kategori tinggi. Penerimaan diri dianggap sebagai fitur utama untuk kesejahteraan. Positif terhadap diri sendiri adalah karakteristik utama dari fungsi psikologis positif. Penerimaan dalam *setting* pernikahan dapat dilihat dari bagaimana suami dan istri mampu menerima kelebihan serta kekurangan diri berkaitan dengan peran yang dimilikinya, baik sebagai suami, istri, ibu ataupun ayah. Kompleksitas peran akan mengalami peningkatan sejalan dengan bertambahnya usia pernikahan untuk itu penerimaan diri penting untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis yang dimilikinya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Koping religius memiliki pengaruh yang besar terhadap pencapaian kesejahteraan psikologis. Hal ini membuktikan penting dalam melibatkan keyakinan pada Tuhan untuk mengatasi stres atau masalah yang dihadapi dalam pernikahan. Riset ini juga menemukan bahwa koping religius memiliki peran terbesar pada dimensi penerimaan diri pada istri dan suami. koping religius dapat membantu suami dan istri untuk menilai lebih positif diri dan peristiwa hidup. Selain itu, temuan

lainnya adalah bahwa tidak adanya perbedaan kesejahteraan psikologis antara suami dan istri, dimana keduanya berada pada kategori tinggi, membuktikan bahwa pernikahan mampu memfasilitasi kesejahteraan psikologis yang sama pada suami dan istri, kompleksitas peran yang diemban tidak menjadikan partisipan berada pada masalah psikologis yang menghasilkan emosi negatif, namun menjadikan diri semakin berkembang dan mencapai kesejahteraan psikologis yang baik.

Terdapat beberapa saran, pertama bagi partisipan diharapkan untuk tetap menggunakan koping religius yang mampu untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Dengan tercapainya kesejahteraan psikologis, maka diharapkan mampu menjaga rumah tangga dari perceraian. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah untuk mempertimbangkan budaya atau memperluas cakupan responden, tidak hanya responden yang tinggal dipertanian, namun juga responden yang tinggal dipedesaan, hal ini dikarenakan, budaya memiliki pandangan yang berbeda mengenai pernikahan. saran untuk praktisi diharapkan untuk mengembangkan intervensi mengenai koping religius karena mampu membantu pencapaian kesejahteraan psikologis yang baik pada suami dan istri, mengingat kehidupan pernikahan tidak terlepas dari konflik maka dibutuhkan penanganan efektif yaitu berupa koping religius yang dapat membantu pencapaian kesejahteraan psikologis dan mencapai keharmonisan dalam keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Aghajanian, A., & Moghadas, A., S. (2008). Correlates and consequences of divorce in an Iranian City. *Journal of Divorce & Remarriage*, 28, 3-4, DOI: 10.1300/J087v28n03_03
- Amato, P. R., & Previti, D. (2003). People's reasons for divorcing:

- Gender, social class, the life course, and adjustment. *Journal of Family Issues*, 24, 602-626. <http://dx.doi.org/10.1177/0192513X03024005002>
- Ben-Zur, H. (2011). Loneliness, optimism, and well-Being among Married, divorced, and widowed individuals. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 23-36
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92-100.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283.
- Dush, C., M., K., Taylor, M., G., & Kroeger, R., A. (2008). Marital happiness and psychological well-being across the life course. *Fam Relat*, 57(2), doi:10.1111/j.1741-3729.2008.00495.x.
- Faulkner, R. A., Davey, M., & Davey, A. (2005). Gender-related predictors of change in marital satisfaction and marital conflict. *The American Journal of Family Therapy*, 33(1), 61-83. doi:10.1080/01926180590889211
- Fuller, T.D., Edwards, J.N., Vorakitphokatorn, S. & Sermsri, S. (2004). Gender differences in the psychological well being of married men and women: An Asian Case. *The Sociological Quarterly*, 45 (2), 355-378.
- Gholamzadeh, S., Hamid, T.A., Basri, H., Sharif, F., & Ibrahim, R. (2014). Religious coping and psychological well-being among Iranian stroke caregivers. *Iran J Nurs Midwifery Res*. 19(5), 478-484.
- Gove, Walter R., Michael Hughes, and Carolyn Briggs Stylc. 1983. Does Marriage Have Positive Effects on Psychological Well-being of the Individual? *Journal of Health and Social Behavior* 24, 122-131
- Gupta, G., & Nafis, N. (2014). Does marital adjustment and psychological well-being differences in working and non-working female?. *The International Journal of Indian Psychology*, 1
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 658-663.
- Hood, R. W., Hill, P. C., & Spilka, B. (2009). *The psychology of religion. An empirical approach*. New York: Guilford Press
- Keliat, B. A. (2004). *Keperawatan jiwa terapi aktifitas kelompok*. EGC, Jakarta.
- Koenig, H.G., George, L.K., Siegler, I.C. (1988). The use of religion and other emotion-regulating coping strategies among older adults. *Gerontologist*, 28,303-310.
- Krause N. (1998). Neighborhood deterioration, religious coping, and changes in health during late life. *Gerontologist*, 38, 653-664
- Krok, D. (2014). The Role of Meaning in Life Within the Relations of Religious Coping and Psychological Well-Being. *J Relig Health*. DOI 10.1007/s10943-014-9983-3
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.
- Mahoney, A., Pargament, K.I., Jewell, T., Swank, A.B., Scott, E., Emery, E., & Rye, M. (1999). Marriage and the spiritual realm: The role of proximal and distal religious constructs in marital functioning. *Journal of Family Psychology*, 13, 321-338.
- McIntosh, D.N., Silver, R.C., & Wortman, C.B. (1993). Religion's role in adjustment to a negative life event: Coping with the loss of a child.

- Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 812–821
- Momtaz, Y. A., Ibrahim, R., Hamid, T. A., & Yahaya, N. (2011). Sociodemographic predictors of elderly's psychological well-being in Malaysia. *Aging & Mental Health*, 15,(4), 437–445
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Fieldman, R. D. (2008). *Human development. Edisi kesembilan*. Jakarta: Kencana
- Pargament, K. I., Ano, G. G., & Wachholtz, A. B. (2005). *The religious dimensions of coping: Advances in theory, research, and practice*. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: Guilford Press.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710–724.
- Pieper, J.Z.T. (2007). Religious coping in highly religious psychiatric inpatients. *Mental Health, Religion & Culture*. 7 (4), 349–363
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39
- Sarafino, E. P., Timothy W. S. (2011). *Health psychology biopsychosocial interactions seventh edition*. United States of America
- Soulsby, L. K., & Bennet, K. M. (2015). Marriage and psychological well being: The role of social support. *Psychology*, 6, 1349-1359, DOI: 10.4236/psych.2015.611132
- Turashvili, T., & Turashvili, M. (2015). Structural equation model of psychological well-being, a Georgian Exploration. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 190, 4 – 9, doi: 10.1016/j.sbspro.2015.04.908
- Waite, L. J., Luo, Y., & Lewin, A. C. (2009). Marital happiness and marital stability: Consequences for psychological well-being. *Social Science Research* 38, 201–212
- White, L.K., & Booth, A. (1991). Divorce over the life course: The role of marital happiness. *Journal of Family Issues*, 12, 5-21.
- Wilson, M.W & Oswald, A.J. (2005). How Does Marriage Affect Physical and Psychological Health? A Survey of the Longitudinal Evidence. *IZA Discussion Paper*, 16-19.
- Wreen, J.M. (1991). Autonomy, religious values, and refusal of lifesaving medical treatment. *Journal of medical ethics*, 17, 124-130. doi: [10.1136/jme.17.3.124](https://doi.org/10.1136/jme.17.3.124)
- Wright, M. R., & Brown, S. L. (2016). Psychological well-being among older adults: The role of partnership status. *Journal of Marriage and Family*. DOI:10.1111/jomf.12375