

Studi Deskriptif *Dyadic Coping* pada Pasangan Suami Istri yang Menjalani Peran *Work From Home* (WFH) di Kota Bandung

Sevira Rahma Nabilla, Eni Nuraeni Nugrahawati, Dinda Dwarawati

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

rsevira@gmail.com

Abstract— The COVID-19 pandemic has made things change, this affects married couples who both work because they have to work from home (WFH). With the WFH system, the intensity of meeting partners increases because all activities are carried out from home, especially for couples who have elementary school age children and are undergoing Distance Learning (PJJ). This situation can cause conflict between partners because at the same time they have to complete work, accompany children and do household chores, thus creating a stressful situation for the couple. In this situation, cooperation between partners is needed by using coping that can be done by both partners which is called dyadic coping. Dyadic coping is an interaction pattern that considers the tension that affects one or both partners, as well as the effort used by one or both partners to deal with stressful situations. The purpose of this study is to see the description of dyadic coping in married couples who carry out work from home (WFH) roles in Bandung. The research method used is a descriptive research method with a quantitative approach, with a subject of 96 married couples. The research measuring instrument used the Dyadic Coping Inventory (DCI) questionnaire from Bodenmann (2008). The results obtained indicate that the majority of married couples who undergo the role of WFH often use or feel dyadic coping in the Delegated Dyadic Coping aspect of 96.88%. This means that most married couples who undergo WFH take responsibility against their partners to reduce stressful situations experienced by their partners.

Keywords— *Dyadic Coping, Married Couples, Work from Home*

Abstrak— Pandemi covid-19 membuat keadaan berubah, hal ini mempengaruhi pasangan suami istri yang keduanya bekerja karena harus menjalani work from home (WFH). Dengan adanya sistem WFH, intensitas bertemu pasangan menjadi meningkat karena semua aktivitas dilakukan dari rumah, apalagi untuk pasangan yang memiliki anak usia SD dan menjalani Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Keadaan ini dapat menimbulkan konflik antar pasangan karena dalam waktu yang bersamaan harus menyelesaikan pekerjaan, mendampingi anak dan mengerjakan pekerjaan rumah tangga, sehingga membuat situasi stres tersendiri bagi pasangan. Dalam situasi tersebut dibutuhkan kerjasama antar pasangan dengan menggunakan coping yang dapat dilakukan oleh kedua pasangan yang disebut dyadic coping. Dyadic coping merupakan pola interaksi yang mempertimbangkan adanya ketegangan yang mempengaruhi salah satu pasangan atau keduanya, dan juga usaha yang

digunakan oleh salah satu pasangan atau kedua pasangan untuk menghadapi situasi stres. Tujuan penelitian ini untuk melihat gambaran dyadic coping pada pasangan suami istri yang menjalani peran work from home (WFH) di Kota Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, dengan subjek sebanyak 96 pasangan suami istri. Alat ukur penelitian menggunakan kuesioner Dyadic Coping Inventory (DCI) dari Bodenmann (2008). Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar pasangan suami istri yang menjalani peran WFH sering menggunakan atau merasakan dyadic coping pada aspek Delegated Dyadic Coping sebesar 96.88%. Hal ini berarti sebagian besar pasangan suami istri yang menjalani WFH melakukan tanggung jawab lawan pasangannya untuk mengurangi situasi stres yang dialami oleh pasangannya.

Kata Kunci— *Dyadic Coping, Pasangan Suami Istri, Work from Home*

I. PENDAHULUAN

Adanya pandemi Covid-19 membuat keadaan semua berubah, termasuk perubahan pada aktivitas bekerja pada para anggota organisasi atau perusahaan (karyawan). Sebelum adanya pandemi Covid-19, hampir sebagian karyawan akan menyelesaikan pekerjaan di kantor. Namun dengan adanya pandemi Covid-19, menyebabkan adanya perubahan perilaku bekerja para karyawan. Hal ini juga berkaitan adanya himbauan berupa *physical* dan *social distancing*, mengurangi aktivitas di luar rumah serta mengurangi pergi ke tempat-tempat yang digunakan untuk berkumpulnya orang salah satunya adalah kantor. Perubahan tatanan sosial kemasyarakatan dalam aktivitas bekerja salah satunya adalah konsep bekerja dalam bentuk Work from Home (WFH) (Apriliawan, D. I., 2020, djkn.kemenkeu.go.id, 27 Mei 2020).

Dalam mediaindonesia.com dikatakan bahwa bekerja dari rumah atau work from home (WFH) bisa menjadi sangat melelahkan karena pekerjaan yang berlipat ganda. Bagi pasangan yang bekerja dan memiliki anak, tak hanya harus menyelesaikan pekerjaan kantor, tapi juga mengerjakan pekerjaan rumah tangga, sekaligus merangkap menjadi guru bagi anak-anak selama mereka bersekolah di rumah. Bersekolah di rumah dikenal dengan istilah Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ).

Seseorang yang biasa bekerja dengan aktif di luar rumah, ketika mendadak harus di dalam rumah saja, tentu akan memunculkan tekanan stres tersendiri. Frekuensi bertemu yang sering dirindukan banyak orang, pada saat WFH menjadi pemicu pertengkaran, terlalu sering bersama dalam suasana pandemi tanpa disadari dapat memicu rasa tidak tenang atau tidak nyaman yang lalu kita bisa lampiaskan kepada pasangan. Karena tidak semua orang bisa mengungkapkan kecemasan dan kekhawatirannya. Namun, ketidakmampuan ini bisa menyebabkan kesalahpahaman yang berakhir pada konflik pasangan yang tidak berujung (Handayani, 2020, get-kalm.com, April 28).

Perubahan situasi yang terjadi selama masa WFH membawa perubahan pada rutinitas di dalam keluarga. Mereka yang bekerja dari rumah dihadapkan pada situasi untuk tetap bisa menyelesaikan tuntutan pekerjaan dengan jam kerja yang cenderung lebih panjang dalam keadaan yang tidak ideal karena terbatasnya fasilitas dan bercampurnya beban domestik. Pasangan dengan anak memiliki tanggung jawab tambahan untuk merawat anak-anak saat bekerja, memastikan bahwa anak-anak menyelesaikan tugas sekolah dan tetap aman dari paparan (Winurini, 2020).

Kepala Kesejahteraan Singapore Counseling Centre (SCC), John Shepherd Lim dalam mediaindonesia.com mengatakan terdapat pasangan yang bercerai dengan masalah yang berasal dari nada dan abrasive saat pasangan berkomunikasi satu sama lain. Istri menuduh suami tidak berguna karena tidak peduli, menyebabkan suami merasa tidak dihargai karena dia bekerja keras untuk memberi nafkah. Begitupun suami menuduh istri karena dirasa menjengkelkan dan ribut, menyebabkan istri semakin kesal karena perasaannya tidak dimengerti. Alliance Counseling mencatat laporan sebanyak 30% - 40% lebih pasangan mengalami permasalahan yang sama. Lim juga mengatakan bahwa berkurangnya “*me time*” pada kedua pasangan adalah penyebab stres utama (Nua, 2020).

Untuk pasangan suami istri yang bekerja, beban yang berat pada pekerjaan tersebut memang dapat menyita pikiran dan tenaga, sementara itu mereka masih memiliki tanggung jawab kepada keluarga. Kondisi tersebut menyebabkan performa dalam menjalankan tanggung jawab keluarga dapat menurun. Tuntutan peran yang berlebihan tersebut menyebabkan munculnya *role strain* yang dapat berujung pada konflik peran (Creary & Gordon, 2016; Nohe, Meier, Sonntag, & Michel, 2015).

Peneliti mendapatkan data selama kurang lebih satu bulan mengamati pasangan suami istri yang menjalani WFH di Kota Bandung, didapatkan data dari akun pasangan – pasangan di media sosial dan juga di lingkungan sekitar, bahwa banyak pasangan yang merasa lebih sering berkonflik dengan pasangan, dikatakan terkadang sampai hal kecil yang seharusnya tidak perlu diributkan karena WFH jadi diributkan. Selain itu, merasa kewalahan dan lebih lelah dibandingkan dengan bekerja dari kantor. Untuk pasangan yang memiliki anak seusia SD, mengaku kewalahan jika harus mendampingi anaknya PJJ disaat

memiliki beban pekerjaan yang juga sama pentingnya, banyak pasangan mengatakan bahwa seusia SD awal ini perlu banyak bimbingan dari guru, sedangkan situasi sedang pandemi yang menggantikan guru hanyalah orang tua.

Angka perceraian di Kota Bandung di masa pandemi virus corona (COVID-19) capai 7.800 kasus. Ketua TP PKK Kota Bandung, Siti Muntamah menyebutkan, faktor perceraian ke banyak diakibatkan permasalahan ekonomi. Menurutnya, kasus-kasus perceraian yang terjadi sebanyak 80 persen didominasi oleh permasalahan ekonomi pada rumah tangga pasangan. Data 7.800 kasus ini dari awal pandemi sampai November 2020. (Zulkhairil, 2020, jabar.idntimes.com, 26 November 2020)

Oleh karena itu jika melihat fenomena di atas pasangan suami istri membutuhkan kemampuan untuk beradaptasi di situasi seperti ini. Untuk mampu beradaptasi individu harus memiliki kemampuan coping yang baik. Salah satu bentuk coping itu adalah *dyadic coping*, yaitu coping yang melibatkan kedua pasangan dalam mengatasi masalah (Bodenmann, 2005). Menurut Bodenmann (2005) ketika pasangan menghadapi stresor yang mempengaruhi mereka baik secara langsung maupun bersamaan, seperti dalam situasi pandemi Covid-19, sumber stres didefinisikan sebagai umum, dan *dyadic stress* diamati. Untuk mengatasi *dyadic stress*, pasangan dapat memulai proses *dyadic coping*, yang merupakan interaksi antara stres kedua pasangan dan reaksi coping serta respons umum yang tepat terhadap *dyadic stress*. Studi eksperimental dan korelasional, pada kenyataannya, menunjukkan bahwa, ketika menghadapi *dyadic stress*, pasangan terlibat dalam *dyadic coping* untuk pulih dari situasi stres (Meuwly et al., 2012; Bertoni et al., 2015).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penelitian ini akan melihat bagaimana *dyadic coping* yang digunakan pada pasangan suami istri yang menjalani *work from home* (WFH) di Kota Bandung. Pada penelitian sebelumnya, belum banyak yang mengangkat tema *dyadic coping* dalam konteks khusus *work from home* selama pandemi dikarenakan situasi pandemi Covid 19 ini merupakan kejadian yang tidak biasa, dan berakibat pada kondisi stres yang berkepanjangan, maka *dyadic coping* dibutuhkan oleh pasangan suami istri untuk menghadapi situasi seperti ini. Selain itu, Schauss et al., (2020) mengatakan dalam penelitiannya bahwa penting untuk melakukan penelitian mengenai *dyadic coping* dari waktu ke waktu. Sesuai pemaparan di atas situasi pandemi ini situasi yang tidak diketahui kapan akan berakhirnya, sehingga berkemungkinan besar dapat terus memberi dampak pada hubungan pasangan suami istri. Maka hal ini menjadi menarik untuk diteliti lebih lanjut mengenai *dyadic coping* pada pasangan suami istri yang menjalani peran *work from home* (WFH) di Kota Bandung.

Penelitian ini dilakukan pada pasangan suami istri yang menjalani peran WFH di Kota Bandung, dikarenakan pemerintahan kota Bandung Kembali menerapkan kebijakan *work from home* selama pandemi Covid-19. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka

perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Bagaimana gambaran *dyadic coping* pada pasangan suami istri yang menjalani peran *work from home* (WFH) di Kota Bandung?”. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui gambaran *dyadic coping* yang digunakan oleh pasangan suami istri yang menjalani peran *work from home* (WFH) di Kota Bandung.

II. METODOLOGI

A. Dyadic Coping

Definisi *dyadic coping* menurut Bodenmann (2005) adalah upaya yang dilakukan oleh salah satu atau kedua pasangan untuk mengatasi situasi stres, dimana upaya tersebut merupakan pola interaksional yang terdiri atas ketegangan di antara kedua pasangan. Terdapat lima aspek diantaranya, Stress Communication, Supportive Dyadic Coping, Delegated Dyadic Coping, Common Dyadic Coping dan Negative Dyadic Coping.

B. Work from Home (WFH)

Dalam Mungkasa (2020) skema WFH merupakan bagian dari konsep telecommuting (bekerja jarak jauh), yang sebenarnya bukan hal baru dalam dunia kerja dan perencanaan kota, bahkan telah dikenal sejak tahun 1970-an sebagai salah satu upaya mengatasi kemacetan lalu lintas dari perjalanan rumah-kantor pulang-pergi setiap hari.

C. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif, karena bertujuan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Dalam penelitian ini untuk mengetahui gambaran perilaku *dyadic coping*.

D. Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah pasangan suami istri yang menjalani peran Work from Home (WFH) dan mendampingi anak selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di Kota Bandung. Peneliti menggunakan insidental sampling dan menggunakan rumus lemeshow karena populasi pasangan suami istri yang menjalani peran WFH dan mendampingi anak selama PJJ di Kota Bandung tidak diketahui jumlah pastinya sehingga didapati jumlah sampel penelitian sebanyak 96 pasangan suami istri dengan karakteristik berdomisili di kota Bandung, berusia 25-45 tahun yang menjalani peran WFH, memiliki anak usia kelas 1-3 SD dan mendampingi anak selama PJJ di masa pandemi Covid-19.

E. Metode Pengambilan Data dan Instrumen Pengumpulan Data

Metode pengambilan data dengan cara menyebarkan kuisioner dalam bentuk google-form kepada responden pasangan suami istri. Dalam penelitian ini menggunakan

kuisioner berbentuk skala likert yang akan mengukur *dyadic coping*.

Dalam mengukur *dyadic coping* peneliti menggunakan alat ukur Dyadic Coping Inventory (DCI) dari Bodenmann (2008) yang sudah diuji oleh Alifrapika (2019) dengan nilai validasi seluruh item dikatakan valid karena berada di atas 0.35 dan reliabilitas sebesar 0.931. Alat ukur DCI terdiri dari 37 aitem, menggunakan skala pengukuran likert dimana terdapat 5 pilihan jawaban (1) Sangat Jarang; (2) Jarang; (3) Kadang-kadang; (4) Sering; dan (5) Sangat Sering.

III. PEMBAHASAN DAN DISKUSI

A. Gambaran Dyadic Coping Secara Umum

TABEL 1. HASIL DESKRIPTIF DYADIC COPING PERPASANGAN

No	Kategori	F	P
1	Jarang	2	2.06%
2	Jarang Sering	6	6.25%
3	Sering	88	91.67%

Dari tabel di atas, hasil perhitungan statistik didapat bahwa sebagian besar pasangan suami istri keduanya sering menggunakan atau merasakan *dyadic coping*. Hal ini ditunjukkan dengan hasil total skor kategori keduanya sering (91.67%) dengan jumlah frekuensi 88 pasangan. Untuk pasangan suami istri yang hasilnya berbeda satu sama lain (6.25%) dengan frekuensi 6 pasangan. Sedangkan pasangan suami istri yang keduanya jarang merasakan *dyadic coping* (2.08%) dengan frekuensi 2 pasangan.

B. Gambaran Aspek – Aspek Dyadic Coping

TABEL 2. KATEGORISASI ASPEK-ASPEK DYADIC COPING PERPASANGAN

Aspek	Kategorisasi						Total	
	Sering		Jarang-Sering		Jarang		Frekuensi	Persentase
	F	P	F	P	F	P		
<i>Stress Communicated</i>	9	94.7	1	4.17	1	1.0	96	100,0
	1	9%	4	%	4%			0%
<i>Supportive Dyadic Coping</i>	9	95.8	3	3,13	1	1.0	96	100,0
	2	3%	%	%	4%			0%
<i>Delegated Dyadic Coping</i>	9	96.8	3	3,13	0	0.0	96	100,0
	3	8%	%	%	0%			0%
<i>Negative Dyadic Coping</i>	6	66.6	2	29.1	4	4.1	96	100,0
	4	7%	8	7%	7%			0%
<i>Common Dyadic Coping</i>	9	95.8	4	4.17	0	0.0	96	100,0
	2	3%	%	%	0%			0%

Pada Delegated Dyadic Coping, sebanyak 93 pasangan atau 96.88% keduanya sama-sama memiliki frekuensi paling sering dibanding aspek lainnya. Hal ini menggambarkan bahwa pasangan suami istri yang menjalani WFH sering menggunakan dan merasakan dukungan dari pasangannya saat menghadapi masalah dalam bentuk menggantikan peran dan tanggungjawab dengan tujuan untuk mengurangi stres dari pasangannya. Hal ini juga digambarkan dengan perilaku saat WFH yang

juga harus mendampingi anak, pasangan suami istri secara bergantian mendampingi anaknya selama menjalani PJJ, bergantian menjalankan tugas rumah tangga dan yang lainnya. Selaras dengan hasil penelitian Winurini (2020) sebanyak 71.5% pasangan suami istri saling mengasuh anak selama pandemi dan sebanyak 49.1% pasangan suami istri saling mengerjakan pekerjaan rumah dan sebanyak 53.8% pasangan suami istri saling membeli keperluan sehari-hari. Dalam penelitian Setyorini (2012) mengatakan bahwa dalam situasi tertentu, istri bergantung kepada suami, dan begitupun sebaliknya. Pada situasi tertentu, suami mengandalkan istri untuk melakukan sesuatu. Bahkan tidak menutup kemungkinan ketika dalam suatu waktu tertentu mereka harus melakukan sesuatu bersamaan, bekerjasama untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Hal ini pasangan suami istri yang menjalani WFH sudah melakukan hal yang sesuai dengan penelitian Atta *et al.*, (2013), yaitu jika kedua pasangannya bekerja, harus melakukan banyak tugas serta menjaga upaya untuk menjaga keseimbangan di antara mereka.

Selanjutnya, 3 pasangan lainnya, memiliki hasil yang beda satu sama lain, 2 orang suami dan 1 orang istri yang jarang merasakan atau menggunakan *delegated dyadic coping*. Jika melihat data demografi suami, keduanya pegawai sektor formal, sehingga menurut Hapsari (2020) individu yang bekerja pada sektor formal dan bekerja dari rumah akan lebih memakan banyak waktu, karena pekerjaan kantor yang tadinya hanya dari jam 09.00 sampai jam 17.00 atau 8 jam kerja kini menjadi tidak menentu. Bahkan dikatakan pekerjaan kantor bisa baru selesai sekitar tengah malam. Sehingga hal ini dapat menjadi salah satu faktor pada dua individu yang berperan sebagai suami jarang menggunakan atau merasakan *delegated dyadic coping* karena waktu yang lebih banyak tersita oleh pekerjaan. Sedangkan jika melihat individu yang berperan sebagai istri didapatkan data seorang wirausaha, yang waktunya bisa lebih fleksibel dibandingkan individu yang bekerja di sektor formal. Dalam penelitian Van Steenberg *et al.*, (2014), dikatakan pengalaman yang didapatkan dari pekerjaan dapat diterapkan ketika menjalankan tanggung jawab peran di dalam keluarga disamping juga meningkatkan pengaruh positif individu sehingga mendorong peningkatan performa dalam keluarga. Hal ini bisa berkaitan dengan jenis pekerjaan individu yang bukan di sektor formal, sehingga dapat mempengaruhi individu untuk jarang menggunakan *delegated* seperti mengambil alih tanggungjawab pasangan. Karena menurut Fala *et al.*, (2020) istri dengan jenis pekerjaan formal memiliki nilai rata-rata lebih tinggi, artinya istri dengan jenis pekerjaan formal memiliki strategi coping yang lebih baik dibandingkan istri dengan jenis pekerjaan informal. Selain itu, Rizkillah *et al.* (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa fleksibilitas waktu yang dimiliki oleh istri dengan jenis pekerjaan informal ternyata juga menjadi kesulitan tersendiri sebab istri menjadi sulit untuk fokus dalam mengasuh anak dan melakukan pekerjaan secara bersamaan.

Aspek *Supportive Dyadic Coping* dan *Common Dyadic*

Coping, sebanyak 92 pasangan atau 95.83% keduanya memiliki frekuensi kedua paling sering dibanding aspek lainnya. Artinya, pasangan suami istri yang menjalani WFH paling sering menggunakan dan juga merasakan segala bentuk dukungan dari pasangannya dalam mengatasi masalah dan juga stres dengan tujuan untuk menemukan keadaan adaptif yang baru dan mencoba untuk mengatasi situasi stres tersebut secara bersama-sama. Setiap pasangan mengaplikasikan strategi yang dibuat untuk menyelesaikan masalah atau membantu satu sama lain untuk mengurangi dampak emosional yang muncul. Seperti, bersama-sama dengan pasangan saling menceritakan apa yang dirasakan, melakukan pencarian informasi dari internet atau membaca buku bersama. Berdasarkan hasil penelitian pada pasangan suami istri yang menjalani peran *work from home* (WFH) di Kota Bandung, hal tersebut dapat digambarkan dengan sikap suami/istri seperti, sering bersikap empati pada saat pasangannya sedang stres, meminta dan memberikan bantuan kepada pasangan saat dibutuhkan, saling memberitahu pada pasangan ketika sedang mengalami masalah, dan memberikan apresiasi kepada pasangan secara lisan dan tindakan mengenai dukungan yang saling mereka berikan. Dalam penelitiannya, Falconier *et al.*, (2015) menemukan bahwa *supportive dyadic coping* dan *common dyadic coping* adalah dua aspek terpenting dari *positive dyadic coping*. Jenis *dyadic coping* ini ditemukan sebagai prediktor positif yang kuat dari kepuasan hubungan.

Selanjutnya, 3 pasangan yang lainnya, memiliki hasil yang berbeda satu sama lain, 2 individu sebagai suami dan 1 individu sebagai istri yang jarang merasakan atau menggunakan *supportive dyadic coping*. Jika melihat secara keseluruhan, pekerjaan yang dimiliki oleh ketiga individu yang jarang merasakan atau menggunakan *supportive dyadic coping* itu ialah sebagai karyawan suatu instansi. Maka jika melihat pekerjaan sebagai karyawan, menurut Hapsari (2020) ditemukan data bahwa beberapa pekerja yang menjalani WFH diketahui bahwa para pekerja seringkali kesulitan untuk dapat fokus melakukan tugas pekerjaannya dikarenakan saat dirumah terdapat pula pekerjaan domestik rumah yang harus dikerjakan. Sehingga hal ini dapat membuat ketiga individu tersebut jarang menggunakan atau merasakan *support dyadic coping*.

Pada *common dyadic coping*, 4 pasangan yang lainnya atau 4.17%, memiliki hasil yang beda satu sama lain, 2 orang suami dan 2 orang istri yang jarang merasakan atau menggunakan *common dyadic coping*. Secara teori Bodenmann (2005) mengatakan bahwa untuk aspek *common dyadic coping* ini dikatakan bahwa keduanya (suami dan istri) melakukan upaya untuk mengurangi situasi stres yang dialami keduanya, sehingga seharusnya tidak ada perbedaan hasil. Namun jika melihat secara keseluruhan, individu yang jarang merasakan atau menggunakan *common dyadic coping* yaitu yang mempunyai anak kelas 1 SD. Dapat dikatakan bahwa memang anak kelas 1 SD masih butuh pendampingan orang tua sehingga membuat pasangan suami istri kebingungan untuk menghadapinya dan berakhir salah satu tidak menggunakan *common dyadic coping*. Jika

mengacu pada faktor yang mempengaruhi dyadic coping menurut Bodenmann (2005) berarti Selanjutnya jika dilihat pada item common dyadic coping, terdapat satu pasangan yang berbeda, yaitu suami yang problem-focused dan istrinya yang emotion-focused. Akibatnya terjadi perbedaan dalam common dyadic coping yang akhirnya membuat salah satu jarang merasa atau menggunakannya.

Pada pasangan terakhir atau 1.04% keduanya jarang merasakan atau menggunakan supportive dyadic coping. Hal ini menggambarkan bahwa pasangan suami istri yang menjalani WFH ini jarang meminta dan memberikan bantuan kepada pasangan saat dibutuhkan, jarang bersikap empati kepada pasangannya ketika stres dan sebagainya. Hal ini bisa dilihat dari item yang dipilih oleh pasangan ini dalam aspek supportive dyadic coping, pasangan ini lebih memilih untuk problem-focused dibandingkan emotion-focused. Oleh karena itu pasangan suami istri jarang merasakan dan menggunakan supportive dyadic coping karena lebih fokus pada pemecahan masalah dibandingkan memberikan empati.

Selain itu pada aspek Stress Communication, sebanyak 91 pasangan atau 94.79% keduanya sering merasakan atau menggunakan stress communication. Hal ini menunjukkan bahwa baik istri ataupun suami sering mengkomunikasikan dan bersikap terbuka dalam setiap permasalahan yang dirasakan dengan pasangannya, seperti dukungan emosional terhadap pasangan, berbagi kondisi stres, membantu pasangan menghadapi situasi stres. Pagani et al., (2019) mengatakan bahwa stress communication memfasilitasi persepsi responsivitas dyadic coping pasangan, bahwa pasangan yang keduanya terbuka dalam komunikasi juga bisa cenderung menganggap lawan pasangannya peduli, hal ini dapat mencerminkan kemungkinan bahwa stress communication dapat menghindari kesalahpahaman, membuat penilaian yang lebih positif dari pasangan. Dapat dikatakan hal ini kemungkinan akan mendukung reaksi yang lebih responsif dari pasangan yang membantu selama proses dyadic coping (Pagani et al., 2019).

Kemudian, 4 pasangan yang lainnya atau 4.17%, memiliki hasil yang beda satu sama lain, 3 orang suami dan 1 orang istri yang jarang merasakan atau menggunakan stress communication. Hal ini dapat dikatakan bahwa, pasangan yang sering menggunakan atau merasakan stress communication dan memiliki pasangan yang jarang merasakan atau menggunakan stress communication, pasangan tersebut sedang mencari perhatian pasangan dan ketertarikan terhadap salah satu pengalaman stres, meminta agar fokus terhadap pemecahan masalah atau perubahan emosi (Bodenmann, 2005) namun tidak direspon, hal ini dapat terlihat dengan jarang pasangan merasakan atau menggunakan stress communication.

Pada pasangan terakhir atau 1.04% keduanya jarang merasakan atau menggunakan stress communication. Hal ini menggambarkan bahwa pasangan suami istri jarang mengkomunikasikan dan jarang bersikap terbuka dalam setiap permasalahan yang dirasakan dengan pasangannya,

seperti dukungan emosional terhadap pasangan, berbagi kondisi stres, membantu pasangan menghadapi situasi stres. Hal ini memungkinkan timbulnya kesalahpahaman dalam mempersepsikan apa yang dirasakan oleh pasangannya karena jarang pasangan menggunakan stress communication (Pagani et al., 2019).

Pada aspek Negative Dyadic Coping, sebanyak 64 pasangan atau 66.67% keduanya memiliki frekuensi sering. Namun aspek ini adalah aspek yang cenderung jarang digunakan dibandingkan aspek yang lainnya. Aspek Negative Dyadic Coping sendiri menjelaskan mengenai seberapa sering suami/istri membantu stres pasangannya sambil mengeluh, bersikap acuh tak acuh, mengeluarkan kata-kata ejekan, dan tidak memberikan dukungan dengan sepenuh hati. Pasangan suami istri yang menjalani peran WFH masih cukup sering menggunakan negatif dyadic coping, yang berarti masih mengeluh saat membantu pasangannya, suka mengejek dan tidak memberikan dukungan kepada pasangannya dengan sepenuh hati. Hal ini bisa dipengaruhi oleh waktu, apakah stressor mempengaruhi kedua pasangan di waktu yang bersamaan atau salah satu pasangan merasakan stres pasangannya yang lain. Karena pasangan suami istri menjalani WFH di waktu yang bersamaan, maka hal ini bisa mempengaruhi pasangan suami istri sering menggunakan negative dyadic coping (Bodenmann, 2017).

Kemudian, 28 pasangan yang lainnya atau 29.17%, memiliki hasil yang beda satu sama lain, 21 orang suami dan 7 orang istri yang jarang merasakan atau menggunakan negative dyadic coping. Hal ini berarti pasangan yang memiliki perbedaan hasil satu sama lain, yang jarang menggunakan atau merasakan negative dyadic coping berusaha untuk mendukung dan memberi bantuan dengan sepenuh hati walaupun pasangannya yang sering merasakan atau menggunakan negative dyadic coping memiliki maksud hanya untuk menghindari masalah kedepannya, membantu pasangan tetapi dengan usaha yang minim, mendukung dengan tidak ikhlas, dan menyemangati tetapi tidak dengan motivasi. Hal ini bisa dikatakan bahwa salah satu pasangan dari yang hasilnya berbeda satu sama lain memiliki faktor partner-oriented menurut Bodenmann (2017) maka akan memiliki pemikiran "Saya sepenuhnya peduli tentang mengapa ia bisa berada disituasi seperti ini" sehingga dapat dikatakan bahwa salah satu lawan pasangan yang sering menggunakan negative dyadic coping masih berusaha untuk mengerti dan membuat stres lawan pasangannya berkurang.

Pada 4 pasangan terakhir atau 4.17% keduanya jarang merasakan atau menggunakan negative dyadic coping. Hal ini menggambarkan bahwa keempat pasangan tersebut jarang mengeluh saat membantu pasangan, jarang mengejek dan sering memberikan dukungan kepada pasangannya dengan sepenuh hati. Dapat dilihat dari hasil-hasil skor pada aspek yang lain keempat pasangan ini sering merasakan atau menggunakan aspek-aspek yang positif dibandingkan aspek negative dyadic coping. Hal ini mengatakan bahwa kedua pasangan sama-sama memiliki faktor couple-oriented

menurut Bodenmann (2017) maka akan memiliki pemikiran “Saya hanya akan bahagia ketika pasangan saya juga bahagia, oleh karena itu saya harus ikut berpartisipasi dalam dyadic coping untuk meringankan stresnya” sehingga dapat dikatakan bahwa pasangan yang jarang menggunakan negative dyadic coping saling berusaha untuk membuat stres lawan pasangannya berkurang. Jika melihat umur secara garis besar keempat pasangan berusia pada rentang 33-38 tahun, dengan demikian, Ginanjat et. al., (2020) mengatakan semakin dewasa seseorang maka pengetahuan mengenai bagaimana bertindak dan menyikapi kondisi-kondisi dalam hidup menjadi lebih baik.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Hampir seluruh pasangan suami istri yang menjalani peran WFH di Kota Bandung menggunakan atau merasakan *dyadic coping*. Artinya mereka sering mengkomunikasikan perasaan mereka kepada pasangannya, sering memberi dukungan secara maksimal dan memberikan empati kepada pasangan, yang dapat dilihat dari tingkat kepuasan yang cukup tinggi yang dirasakan terhadap cara mereka dan pasangan dalam mengatasi masalah selama menjalani WFH. Hal ini berarti membuktikan bahwa hampir seluruh pasangan dapat menjalani WFH dengan baik didukung dengan bantuan dari lawan pasangannya.
2. Aspek yang paling sering digunakan dan dirasakan oleh subjek dan pasangannya, yaitu *Delegated Dyadic Coping*. Artinya kedua pasangan sering mengambil alih tanggungjawab pasangannya dengan tujuan untuk mengurangi stres pasangannya.
3. Masih banyak pasangan yang berbeda dalam menggunakan setiap aspek *dyadic coping*. Artinya masih ada beberapa pasangan yang tidak sama intensitas penggunaan aspek *dyadic coping* dengan lawan pasangannya, hal ini dapat mempengaruhi tingkat kepuasan mengenai upaya yang dilakukan oleh kedua pasangan dalam mengatasi masalah menurut pasangan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Alifrapika, R., & Diantina, F. P. (2019). Dyadic Coping pada Pasien Penderita Tuberculosis (TB) di Balai Besar Kesehatan Paru Masyarakat (BBKPM) Bandung.
- [2] Apriliawan, D. I. (2020, Mei 27). Work from Home Sebuah Paradigma Baru Budaya Kerja. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/13135/Work-From-Home-Sebuah-Paradigma-Baru-Budaya-Kerja.html>
- [3] Bodenmann, G. (1995). Dyadic coping: A systemic-transactional conceptual of stress and coping in couples. *Swiss Journal Of Psychology*. Vol 54, No 1, 34-49.
- [4] Falconier, M. K., Jackson, J. B., Hilpert, P., & Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 42, 28-46.
- [5] Handayani, Rini. (2020, April 28). Konflik Pasangan Ketika

- Pandemi. <https://get-kalm.com/id/2020/04/28/konflik-pasangan/>
- [6] Meier, C., Bodenmann, G., Morgeli, H., & Jenewin, J. (2011). Dyadic Coping, Quality of Life, and psychological distress among chronic obstructive pulmonary disease patients and their partners. *International Journal Of COPD*, 6, 683-596
 - [7] Meuwly, N., Bodenmann, G., Germann, J., Bradbury, T. N., Ditzen, B., and Heinrichs, M. (2012). Dyadic coping, insecure attachment, and cortisol stress recovery following experimentally induced stress. *J. Fam. Psychol.* 26, 937-947. doi: 10.1037/a0030356
 - [8] Mungkasa, O. (2020). Bekerja dari Rumah (Working From Home/ WFH): Menuju Tatahan Baru Era Pandemi COVID 19. *The Indonesian Journal of Development Planning*, 4(2), 126-150.
 - [9] Pagani, A. F., Donato, S., Parise, M., Bertoni, A., Iafate, R., & Schoebi, D. (2019). Explicit stress communication facilitates perceived responsiveness in dyadic coping. *Frontiers in psychology*, 10, 401.
 - [10] Schauss, E., Hawes, K., Ellmo, F., & Brasfield, M. W. (2021). Surviving Job Loss Stress: Examining Dyadic Coping Process across Time. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 20(2), 132-148.
 - [11] Winurini, S. (2020). Bencana Covid-19: Stresor bagi Pasangan Suami Istri di Indonesia. *Aspirasi: Jurnal Masalah-masalah Sosial*, 11(2), 185-198.
 - [12] Zulkhairil, Azzis. (2020, November 26). Selama Pandemi Corona 7800 Kasus Perceraian Terjadi di Kota Bandung. <https://jabar.idntimes.com/news/jabar/azzis-zulkhairil/selama-pandemik-corona-7800-kasus-perceraian-terjadi-di-kota-bandung/1>
 - [13] Meier, C., Bodenmann, G., Morgeli, H., & Jenewin, J. (2011). Dyadic Coping, Quality of Life, and psychological distress among chronic obstructive pulmonary disease patients and their partners. *International Journal Of COPD*, 6, 683-596
 - [14] Meuwly, N., Bodenmann, G., Germann, J., Bradbury, T. N., Ditzen, B., and Heinrichs, M. (2012). Dyadic coping, insecure attachment, and cortisol stress recovery following experimentally induced stress. *J. Fam. Psychol.* 26, 937-947. doi: 10.1037/a0030356
 - [15] Mungkasa, O. (2020). Bekerja dari Rumah (Working From Home/ WFH): Menuju Tatahan Baru Era Pandemi COVID 19. *The Indonesian Journal of Development Planning*, 4(2), 126-150.
 - [16] Pagani, A. F., Donato, S., Parise, M., Bertoni, A., Iafate, R., & Schoebi, D. (2019). Explicit stress communication facilitates perceived responsiveness in dyadic coping. *Frontiers in psychology*, 10, 401.
 - [17] Schauss, E., Hawes, K., Ellmo, F., & Brasfield, M. W. (2021). Surviving Job Loss Stress: Examining Dyadic Coping Process across Time. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 20(2), 132-148.
 - [18] Winurini, S. (2020). Bencana Covid-19: Stresor bagi Pasangan Suami Istri di Indonesia. *Aspirasi: Jurnal Masalah-masalah Sosial*, 11(2), 185-198.
 - [19] Zulkhairil, Azzis. (2020, November 26). Selama Pandemi Corona 7800 Kasus Perceraian Terjadi di Kota Bandung. <https://jabar.idntimes.com/news/jabar/azzis-zulkhairil/selama-pandemik-corona-7800-kasus-perceraian-terjadi-di-kota-bandung/1>
 - [20] Televisi Softener Soft & Fresh di Jakarta dan Sekitarnya dengan Menggunakan Consumer Decision Model. *Jurnal Ekonomi Perusahaan*. Volume IV Nomor
 - [21] Puteri Sarah Fathia, Sumaryanti Indri Utami. (2021). Hubungan Antara Peilaku Cybersex dengan Pre-Marital Sex pada Mahasiswa Universitas X di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 26-31.