

## **Pengaruh Komunikasi Dan Stres Pada Pasangan Yang Telah Menikah Perpustakaan Universitas Islam Raden Fatah Kampus B**

**Anis Marceleni, Aisyah Bahiyah, Ayu Amelia, Putri Wulandari, Jhoni Wijaya**

Fakultas Psikologi Program Studi Psikologi Islam UIN Raden Fatah Palembang

Corresponding Email: Marcelenianis@gmail.com

---

### **ABSTRAK**

Pernikahan adalah jenjang kehidupan yang sangat rumit dimana menggabungkan 2 individu antara laki-laki dan Perempuan yang berbeda latar belakang, kepribadian, pemikiran, dll. Konflik dalam rumah tangga tidak diragukan Lagi memiliki efek fisik dan psikologis pada kedua atau salah satu pasangan yang dapat menyebabkan stres atau Tekanan. Stres pernikahan bisa dihasilkan dari faktor eksternal dan internal. Tujuan dari penelitian ini untuk Mengetahui dampak dan pengaruh komunikasi dan stres pada pasangan yang telah menikah. Adapun penelitian Ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode wawancara serta observasi sebagai cara untuk Pengumpulan data. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 4 orang staf di lingkungan Perpustakaan Kampus B Universitas Islam Raden fatah Palembang yang terbagi menjadi 2 dewasa perempuan dan 2 dewasa laki-laki yang Telah menikah.

Kata Kunci : Menikah, Komunikasi, Stres

---

### **Pendahuluan**

Pernikahan adalah jenjang kehidupan yang sangat rumit dimana menggabungkan 2 individu antara laki-laki dan perempuan yang berbeda latar belakang, kepribadian, pemikiran, dll. Hal ini berdasarkan pada Duval & Miller (1977) dalam Kendhawati (2019)<sup>i</sup> yang menjelaskan lebih lanjut mengenai pernikahan yang didefinisikan sebagai hubungan yang diakui secara sosial antara pria dan wanita yang melibatkan hubungan seksual, keabsahan kepemilikan anak, dan melakukan pembagian kerja atau peran sebagai suami istri.

Konflik dalam rumah tangga tidak diragukan lagi memiliki efek psikologis pada kedua atau salah satu pasangan yang dapat menyebabkan stres atau tekanan seperti yang diungkapkan oleh McGonagle, dkk (dalam Sears, dkk (1994) dalam Dewi1, Eva Meizara Puspita & Basti (2008)<sup>ii</sup> menyatakan bahwa pada pasangan yang sudah menikah, konflik merupakan keadaan yang sudah biasa terjadi. Konflik pernikahan sendiri bisa di hasilkan dari faktor eksternal (Tingkat stres yang tinggi) dan internal (komunikasi interpersonal yang kurang baik). Alasan dari penelitian ini berfokus pada stress dan komunikasi interpersonal pada karyawan perpustakaan dikarenakan tingkat stres dan komunikasi interpersonal yang baik dapat membentuk relasi yang baik juga. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Devito (dalam Marheni, Ag & Krisna Indah (2019)<sup>iii</sup> mereka berpendapat bahwa Komunikasi interpersonal yang baik adalah komunikasi yang efektif, yang mempunyai ciri saling terbuka, empati, saling mendukung, sikap positif dan kesetaraan).

Hal ini sejalan dengan hasil dari penelitian-penelitian terbaru yang menyelidiki lebih dalam dan menemukan bahwa bukan status relasi intimnya (misalnya menikah, berpacaran) yang menjadi penentu kesehatan dan kesejahteraan individu, melainkan kualitas relasinya (Robles, Slatcher, Trombello, &

McGinn, 2014) (dalam Kendhawati, 2019) mereka menjelaskan Relasi disini merupakan hubungan yang baik yang terbentuk dari komunikasi dan pemecahan masalah yang baik juga.

Alasan pemilihan penelitian ini juga dikarenakan karyawan di perpustakaan biasanya lebih banyak meluangkan waktu di tempat kerja di banding di rumah dan belum pernah ada yang meneliti tentang variabel yang di pakai peneliti saat ini, terutama di wilayah lingkungan Perpustakaan kampus B. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana dampak dan pengaruh komunikasi dan stres pada pasangan yang telah menikah

Apakah mereka bisa bahagia jika tingkat stress mereka rendah serta apakah membangun hubungan komunikasi yang baik dengan pasangannya juga memberi efek positif yang sama. Adapun penelitian Ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara serta observasi sebagai cara untuk pengumpulan data. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 4 orang staf di lingkungan Perpustakaan Kampus B Universitas Islam Raden Fatah Palembang yang terbagi menjadi 2 dewasa perempuan dan 2 dewasa laki-laki yang telah menikah.

## Metode

### Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dikarenakan. sifat dari pendekatan kualitatif yang mengatakan bahwa realitas bersifat ganda, rumit, dinamis, dan kebenaran realitas bersifat dinamis Mulyana (dalam Arkandito (2016)<sup>iv</sup>.

Teknik pengambilan subjek dipilih menggunakan *purposive sampling* yang berdasarkan total populasi yang ada di perpustakaan kampus B oleh karena itu subjek dalam penelitian ini berjumlah 4 orang staf di lingkungan Perpustakaan Kampus B Universitas Islam Raden fatah Palembang yang terbagi menjadi 2 dewasa perempuan dan 2 dewasa laki-laki yang telah menikah., serta menggunakan wawancara sebagai instrumen untuk mengumpulkan data.

### Subjek penelitian

Inisial subjek	Jenis kelamin
ES	Laki-laki
CA	Laki-laki
AS	Perempuan
DP	Perempuan

Instrumen wawancara yang digunakan merupakan jenis semi terstruktur, dengan jumlah pertanyaan yang telah di tentukan sebanyak 20 butir. Dengan jenis wawancara ini memungkinkan interaksi yang lebih fleksibel antara pewawancara dengan responden, Rubin & Rubin, (2020)<sup>v</sup>.

Proses triangulasi yang digunakan yaitu triangulasi sumber dimana hasil dari keempat subjek tersebut dicari kesamaan dan perbedaanya, dan di kaitkan berdasarkan pada teori yang telah digunakan.

### Hasil

Subjek	Hasil wawancara
CA	Dari hasil wawancara yang dilakukan diperoleh kesimpulan yaitu subjek merasa bahwa komunikasi yang ia bangun itu terjalin dengan baik bersama dengan pasangannya. Ia juga menuturkan bahwa ketika menghadapi suatu situasi yang membuat stres ia justru langsung berinisiatif untuk membicarakannya bersama. Sehingga walaupun terdapat banyak masalah yang menekan komunikasi tetap menjadi solusi yang dapat memperbaiki bahkan dapat menjadi alat untuk menemukan penyelesaian masalah, komunikasi yang baik ini juga yang tetap menjaga hubungan di antara keduanya. Sehingga walaupun tingkat stres sedang tinggi tetap saja ia bisa diredakan.
ES	Subjek menceritakan bahwa stress memang mempengaruhi aktivitasnya tetapi tidak sampai membuat sebuah konflik diantara kedua belah pihak baik, suami ataupun istri. Dikarenakan subjek ketika mendapat sebuah permasalahan akan ia coba untuk selesaikan terlebih dahulu barulah ketika masalahnya masih ada ia akan coba untuk bercerita lalu mencoba untuk mencari solusi beresama.
DP	Walaupun terdapat permasalahan tetapi subjek masih berusaha untuk menjalin komunikasi yang baik dengan pasangannya, karena subjek tahu kalau stress yang ia alami harus di selesaikan secepat mungkin Sehingga tidak menimbulkan konflik yang akan memperkeruh suasana, subjek juga sangat berinisiatif untuk segera memperbaiki keadaan bila terjadi kesalah pahaman.
AS	Subjek selalu berusaha terbuka dengan pasangannya, ketika menghadapi suatu masalah yang membuat stress ia akan segera mengkomunikasikannya. Hal ini dilakukan karena ia merasa bahwa komunikasi yang baik akan menghasilkan hubungan yang baik juga sehingga didalam pernikahan akan terhindar dari konflik. Subjek juga berpendapat bahwa stress memang menjadi salah satu faktor yang membuat hubungan menjadi renggang, tetapi jika berusaha untuk berkomunikasi serta berbagi masalah maka akan lebih cepat untuk mempererat keadaan kembali seperti semula.

Dari hasil wawancara terhadap 4 subjek diatas dapat dilihat bahwa terdapat hubungan antara stress dengan pasangan yang telah menikah hal ini, bisa dibuktikan dengan pernyataan setiap subjek yang menyatakan bahwa ketika mendapat suatu masalah maka mereka akan terkendala dengan tekanan dan stress mereka yang meningkat. Tetapi hal tersebut mereka atasi dengan mencoba kembali untuk membangun hubungan yang baik melalui komunikasi sehingga masalah dan stress yang mereka alami bisa terselesaikan.

Komunikasi juga sangat berpengaruh, hal ini dapat di ketahui dari pernyataan subjek yang menuturkan jika terdapat suatu masalah diantara mereka dengan pasangan maka mereka akan segera menceritakannya lalu berusaha untuk bertukar pikiran dan menemukan solusi bersama.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan peneliti, Hal ini sesuai dengan pendapat dari Devito (dalam Marheni, Ag.Krisna Indah (2019)<sup>vi</sup>. Yang berpendapat bahwa komunikasi interpersonal yang baik adalah komunikasi yang efektif, yang mempunyai ciri saling terbuka, empati, saling mendukung, sikap positif dan kesetaraan). Peneliti melihat bahwa kesamaan hasil dari wawancara terhadap subjek yang di teliti memiliki kesamaan yang tinggi dengan yang ada dalam pendapat tersebut diatas. Dimana setiap subjek penelitian yang diteliti menyatakan bahwa komunikasi yang mereka bangun sangat membantu mereka untuk membuat keadaan makin baik, terutama ketika menghadapi sebuah konflik yang berhubungan dengan stres yang tinggi.

Pada subjek yang pertama yaitu CA, dalam pemaparannya yang ia sampaikan melalui wawancara yang dilakukan peneliti ia mengatakan bahwa ketika menghadapi suatu konflik dengan pasangan maka ia akan lebih memilih untuk mengkomunikasikannya. Komunikasi juga menjadi hal yang penting dibuktikan dengan jawaban dari subjek walaupun ia sibuk dan lelah ketika sehabis pulang bekerja ia masih sempat menceritakan permasalahannya dengan pasangannya. Ia juga lebih memilih untuk berbagi cerita mengenai permasalahan yang ia hadapi daripada menyimpannya sendiri. Ketika pasangan dari subjek sedang mengalami stres ia juga berusaha untuk menenangkan dan memberikan perhatian yang diharapkan dapat meredakan tingkat stres kembali pada batas normal. Subjek juga selalu berusaha untuk tenang ketika menghadapi konflik, subjek juga merasa bahwa tidak pernah ada sesuatu yang membuatnya tertekan dan stres dari pasangan. Jadi dari subjek pertama terlihat bahwa tingkat stres yang tinggi memang berpengaruh terhadap situasi pernikahan terutama pada konflik rumah tangga sehari-hari tetapi itu dapat diselesaikan dengan mengkomunikasikan permasalahan tersebut dengan pasangannya.

Pada subjek yang kedua yaitu ES, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, permasalahan yang ada di dalam pernikahan mereka memang terjadi terutama karena stres pekerjaan. Tetapi ketika masuk ke dalam tahapan penyelesaian masalah terutama dalam mengatasi konflik subjek cenderung berusaha untuk menyelesaikannya terlebih dahulu. Barulah ketika permasalahan belum juga selesai dan terasa sulit ia baru akan menceritakan permasalahan tersebut itu pun bukan dengan pasangannya tetapi dengan temannya. Ia memang menceritakan dengan pasangannya bahwa ia memiliki permasalahan tetapi pasangannya hanya tahu sebatas itu saja. Tetapi untuk informasi lebih detail misalnya seperti apa permasalahan itu atau apa yang menyebabkannya pasangannya tidak tahu. Subjek berusaha untuk tidak menceritakan permasalahannya dikarenakan tidak ingin pasangannya ikut stres dan justru menambah masalah baru.

Pada subyek yang ketiga yaitu DP, ia sendiri menyatakan bahwa stres yang ia rasakan bukan dikarenakan pasangannya tetapi lebih pada pekerjaan yang ia kerjakan. Berbeda dengan subjek kedua yang berusaha untuk tidak menceritakan permasalahan yang ia alami dengan pasangannya, DP justru hanya ingin menceritakan permasalahan nya dengan pasangan tanpa pernah mau menceritakannya dengan orang lain. Sebab ia merasa jika permasalahan yang ia alami tidak seharusnya diketahui oleh orang lain, dengan lebih sedikit orang yang tahu tentang permasalahan yang ia alami maka ia lebih bisa menenangkan diri dan mencari waktu luang untuk menenangkan pikirannya lalu setelah itu mulai kembali mencari jalan keluar terbaik yang ia dapat lakukan. Ia sangat merasa bahwa komunikasi

dengan pasangannya memang menjadi kunci utama untuk menyelesaikan suatu permasalahan terutama jika berhubungan dengan pasangan dalam rumah tangga.

Pada subjek yang keempat yaitu AS, ketika berhadapan dengan suatu permasalahan yang membuatnya stres ia juga akan menceritakannya dengan pasangannya, ia berusaha untuk terbuka dengan segala permasalahan yang ia hadapi. Ia juga tidak pernah mengalami konflik yang besar seperti pertengkaran dengan pasangannya dikarenakan masalah komunikasi. Ia juga hanya merasa stres ketika ia sedang emosi tetapi itu juga tidak berlangsung lama, selalu saja ia akan berusaha untuk membangun komunikasi yang baik dengan pasangannya alasannya sederhana dikarenakan ketika telah menikah maka permasalahan yang muncul dari kedua pasangan maka akan mencari permasalahan bersama. Sehingga dengan berkomunikasi maka akan memperjelas keadaan lalu bisa menemukan pemecahan masalah yang paling baik.

Peneliti melihat bahwa terdapat kesamaan di antara keempat subjek penelitian di atas yaitu permasalahan (konflik) di dalam rumah tangga atau dalam pernikahan kebanyakan bukan berasal dari faktor internal (pasangan) tetapi lebih pada faktor eksternal (pekerjaan). Sehingga stres yang subjek alami juga dapat di atasi dengan mengkomunikasikan permasalahannya dengan pasangan, dengan membangun komunikasi yang baik ini juga pasangan dari subjek penelitian juga dapat berusaha untuk menenangkan sehingga tingkat stres yang dirasakan atau dialami dapat menurun dan berakhir dengan ketenangan dan kesadaran akan permasalahan yang dialami, dengan ketenangan dan kesadaran ini juga solusi atas permasalahan yang dihadapi juga dapat dengan mudah ditemukan.

### **Kesimpulan**

Dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa semua subjek penelitian menyatakan jika komunikasi interpersonal yang mereka bangun sangat membantu dalam memperbaiki situasi terutama ketika menghadapi konflik yang berhubungan dengan tingkat stress yang tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa subjek-subjek penelitian cenderung menghadapi konflik dalam pernikahan mereka dari berbagai faktor. Komunikasi seluruh subjek tidak bisa dilakukan setiap saat dikarenakan adanya faktor eksternal dalam hal pembagian waktu antara tuntutan tugas, tekanan pekerjaan, tanggung jawab pekerjaan dengan keluarga. Kesamaan yang ditemukan adalah bahwa permasalahan dalam rumah tangga atau pernikahan umumnya disebabkan dari faktor eksternal seperti tuntutan pekerjaan dan ada juga kesamaan lain yaitu keempat subjek penelitian menunjukkan bahwa mereka memiliki kecenderungan untuk berkomunikasi dengan pasangan saat menghadapi konflik atau stres. Oleh karena itu, mereka melihat komunikasi sebagai kunci utama dan hal yang paling penting untuk memahami dan mengatasi masalah yang timbul dalam pernikahan mereka.

Subjek penelitian ini mencoba untuk terbuka dan jujur dalam berbagai permasalahan yang mereka hadapi dan mereka mencari dukungan emosional dan pemahaman dari pasangan mereka. Ketika subjek atau pasangan pun sedang mengalami stres yang bersumber dari faktor eksternal mereka tetap melibatkan pasangan dalam menyelesaikan masalah dan seberat apa pun masalah yang dihadapi, subjek atau pasangannya berusaha untuk menenangkan dan memberikan perhatian yang dibutuhkan. Hal ini menunjukkan adanya sikap empati serta dukungan antara pasangan dapat membantu mengurangi tingkat stres dan memperbaiki keadaan secara keseluruhan. Dengan demikian, kesimpulan

dari penelitian ini memberikan pemahaman yang berharga tentang pentingnya komunikasi interpersonal yang baik membangun hubungan yang sehat dan harmonis. Penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif terutama dalam hal saling terbuka, empati, dan saling mendukung itu memainkan peran penting mengatasi konflik, mengurangi stress, dan memperbaiki kualitas pernikahan.

### **REFERENSI**

- Arkandito, G. F. (2016). Komunikasi Verbal Pada Anggota Keluarga yang Memiliki Anak Indigo. *Jurnal Manajemen Komunikasi, Vol 1 No 1*.
- Dewil, E. M. (2008). Konflik Perkawinan dan Model Penyelesaian Konflik Pada Pasangan Suami Istri. *Jurnal Psikologi Volume 2, No 1*.
- Kendhawati Lenny, F. D. (2019). Hubungan Kualitas Pernikahan dengan Kebahagiaan dan Kepuasan Hidup Pribadi: Studi Pada Individu dengan Usia Pernikahan Dibawah Lima Tahun di Bandung. *Jurnal Psikologi Vol. 18 No.1*, 106-115.
- Marheni, A. K. (2019). Komunikasi Interpersonal dalam Pernikahan . *Jurnal Of Counseling and Personal Development Vol.1 No.1*.
- Rubin, H. &. (2020). *Qualitative Interviewing: The Art Of Hearing Data*. SAGE Publications.
-