

Pertumbuhan Pasca Trauma dan *Dyadic Coping* terhadap Penyesuaian Pernikahan pada Pasangan di Lima Tahun Pertama Pernikahan

Yeny Duriana Wijaya^{1*}, Mikaela Berliyana Alitani², Putri Handayani³

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

³Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

Corresponding Author's e-mail : duriana@esaunggul.ac.id

ARMADA
JURNAL PENELITIAN MULTIDISIPLIN

e-ISSN: 2964-2981

ARMADA : Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.45mataram.ac.id/index.php/armada>

Vol. 04, No. 06 Juni, 2026

Page: 1943-1949

DOI:

<https://doi.org/10.55681/armada.v4i6.2681>

Article History:

Received: April 15, 2026

Revised: Mei 29, 2026

Accepted: Juni 15, 2026

Abstract : The first five years of marriage are a critical period because couples face new roles, the presence of children, interaction with extended families, and emotional adjustments with their partners. This period is also vulnerable to marital conflict and divorce. Marital adjustment may be influenced by trauma experiences and coping strategies. This study aims to examine the effect of Post Traumatic Growth and Dyadic Coping on marital adjustment among couples in the first five years of marriage. This research used a quantitative approach with a causal design. The independent variables were Post Traumatic Growth and Dyadic Coping, while the dependent variable was marital adjustment. The participants were 75 married couples with a maximum marriage duration of five years. The results showed that Post Traumatic Growth and Dyadic Coping had a significant effect on marital adjustment, with a significance value of $p < 0.001$ and a contribution of 58.5 percent. These findings indicate that recovery from trauma and effective dyadic coping can strengthen marital adjustment in early marriage.

Keywords : Dyadic Coping, Marital Adjustment, Posttraumatic Growth.

Abstrak : Lima tahun pertama pernikahan merupakan masa kritis karena pasangan menghadapi peran baru, kehadiran anak, interaksi dengan keluarga besar, serta penyesuaian emosional dengan pasangan. Masa ini juga rentan terhadap konflik dan perceraian. Penyesuaian pernikahan dapat dipengaruhi oleh pengalaman trauma dan strategi koping yang digunakan pasangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Pertumbuhan Pasca Trauma dan Dyadic Coping terhadap penyesuaian pernikahan pada pasangan dalam lima tahun pertama pernikahan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausal. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Pertumbuhan Pasca Trauma dan Dyadic Coping, sedangkan variabel terikatnya adalah penyesuaian pernikahan. Subjek penelitian berjumlah 75 pasangan suami istri dengan usia pernikahan maksimal lima tahun. Hasil analisis menunjukkan bahwa Pertumbuhan Pasca Trauma dan Dyadic Coping berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian pernikahan, dengan nilai signifikansi $p < 0,001$ dan kontribusi sebesar 58,5 persen. Temuan ini menunjukkan bahwa pemulihan dari trauma dan koping pasangan yang efektif dapat memperkuat penyesuaian pernikahan pada masa awal pernikahan.

Kata Kunci : *Dyadic Coping*, Penyesuaian Pernikahan, Pertumbuhan Pasca Trauma.

PENDAHULUAN

Pernikahan yang harmonis diharapkan oleh semua orang yang menikah. Namun untuk mencapai pernikahan yang harmonis tidak mudah, terutama di awal pernikahan. Pada awal pernikahan pasangan tidak mudah untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan dan tantangan baru yang muncul. Tahun pertama pernikahan dianggap sebagai masa penyesuaian yang penuh dengan tantangan, di mana pasangan harus belajar untuk berkompromi dan berkomunikasi secara efektif. Tantangan ini mencakup pembagian tugas rumah tangga, pengelolaan keuangan, serta adaptasi terhadap peran dan ekspektasi baru setelah menikah (Anjani, C & Suryanto, 2006). Selain itu, tekanan dari keluarga besar untuk segera memiliki anak atau mencapai stabilitas finansial dapat menambah beban mental. Komunikasi yang buruk dan kurangnya pemahaman tentang kebiasaan masing-masing juga dapat menyebabkan ketegangan, sehingga membuat transisi ini menjadi lebih sulit.

Penyesuaian pernikahan pada pasangan yang mengalami traumatis dapat dibantu dengan kemampuannya untuk melakukan pertumbuhan pasca trauma dan konflik antar kedua pasangan bisa diatasi dengan *dyadic coping* yaitu pengelolaan stress secara bersama-sama antar pasangan suami-istri. Pasangan suami-istri di awal pernikahan (lima tahun pertama) banyak proses yang harus dijalani untuk melakukan penyesuaian diri. Dalam proses penyesuaian ini ada yang mudah dan ada yang susah. Salah satu yang menyebabkan pasangan susah untuk menyesuaikan diri di awal pernikahan adalah adanya peristiwa traumatis yang dialami dan strategi koping yang kurang memadai. Oleh sebab itu perlu ada pengkajian lebih lanjut tentang sejauh mana pertumbuhan pasca trauma dan *dyadic coping* dapat mempengaruhi penyesuaian pernikahan di awal pernikahan (lima tahun pernikahan) pada pasangan yang mengalami peristiwa traumatis

Penyesuaian pernikahan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain peristiwa traumatic di masa lalu yang dialami oleh masing-masing pasangan juga penyelesaian konflik atau stres dari pasangan yang menikah. Riwayat traumatic yang dialami oleh pasangan suami-istri akan berdampak pada kualitas hubungan mereka. Peristiwa traumatic merupakan suatu pengalaman mental yang luar biasa menyakitkan karena melampaui batas kemampuan individu untuk menanggungnya. Peristiwa traumatis yang dialami seseorang tidak harus selalu berkaitan dengan pengalaman negatif yang besar, namun bisa terjadi dalam kehidupan sehari-hari baik disadari maupun tidak disadari (Indriani, 2025). Namun dari beberapa individu dan pasangan akan mengalami pertumbuhan pasca trauma atau dikenal dengan istilah *post-traumatic growth* (PTG). Pertumbuhan pasca trauma merupakan perubahan positif yang terjadi dalam diri seseorang setelah berjuang menghadapi berbagai krisis dalam hidupnya termasuk pengalaman traumatis yang menyakitkan (Indriani, 2025).

Selain itu hal yang dapat mendukung untuk tercapainya penyesuaian pernikahan yang baik adalah dengan kemampuan pasangan untuk bekerjasama dalam menghadapi stress atau dikenal dengan *dyadic coping*. *Dyadic coping* mengacu pada cara pasangan mengatasi stress bersama-sama. Ini mencakup komunikasi stress dan reaksi koping antara pasangan, serta upaya bersama untuk mengelola stress, baik dengan saling mendukung atau dengan bekerja sama untuk memecahkan masalah (Bodenmann, Kayser, dan Revenson, 2005)

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa PTG (Adonis, & Loucaides, 2025) dan *dyadic coping* (Landolt, Weitkamp, Roth, & Sisson, 2023). dapat menjadi sumber daya positif dalam memperkuat hubungan pernikahan. Oleh karena itu diperlukan penelitian lebih lanjut untuk melihat tentang pengaruh PTG dan *dyadic coping* terhadap penyesuaian pernikahan, khususnya pada pasangan yang pernah mengalami peristiwa traumatis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausal untuk menganalisis pengaruh Pertumbuhan Pasca Trauma dan *Dyadic Coping* terhadap penyesuaian pernikahan pada pasangan dengan pengalaman traumatis. Populasi penelitian adalah pasangan suami istri yang memiliki pengalaman traumatis dengan usia pernikahan maksimal lima tahun. Subjek penelitian berjumlah 75 pasangan suami istri yang dipilih menggunakan teknik accidental

sampling berdasarkan kesesuaian dengan kriteria penelitian. Prosedur penelitian dilakukan melalui penentuan kriteria subjek, penyebaran instrumen penelitian, pengisian kuesioner oleh responden, pemeriksaan kelengkapan data, pemberian skor pada setiap instrumen, dan pengolahan data secara statistik. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner psikologis. Instrumen yang digunakan terdiri atas Post Traumatic Growth Inventory untuk mengukur Pertumbuhan Pasca Trauma (Tedeschi dan Calhoun, 1996), Dyadic Coping Inventory untuk mengukur Dyadic Coping (Landolt, 2023), dan Dyadic Adjustment Scale untuk mengukur penyesuaian pernikahan (Spanier, 1976). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis regresi berganda untuk mengetahui pengaruh Pertumbuhan Pasca Trauma dan Dyadic Coping secara simultan maupun parsial terhadap penyesuaian pernikahan. Analisis dilakukan dengan melihat nilai signifikansi, koefisien regresi, dan kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Umum Analisis

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Pertumbuhan Pasca Trauma dan Dyadic Coping terhadap penyesuaian pernikahan pada pasangan dalam lima tahun pertama pernikahan. Analisis dilakukan menggunakan regresi berganda karena penelitian melibatkan dua variabel bebas, yaitu Pertumbuhan Pasca Trauma dan Dyadic Coping, serta satu variabel terikat, yaitu penyesuaian pernikahan. Subjek penelitian berjumlah 75 pasangan suami istri dengan usia pernikahan maksimal lima tahun dan memiliki pengalaman traumatis.

Hasil Uji Regresi Berganda

Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa Pertumbuhan Pasca Trauma dan Dyadic Coping secara bersama sama berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian pernikahan. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Nilai kontribusi sebesar 58,5 persen menunjukkan bahwa kedua variabel bebas mampu menjelaskan variasi penyesuaian pernikahan sebesar 58,5 persen, sedangkan sisanya sebesar 41,5 persen dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini.

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Berganda Pengaruh Pertumbuhan Pasca Trauma dan Dyadic Coping terhadap Penyesuaian Pernikahan

Variabel Bebas	Variabel Terikat	Sig.	Kontribusi	Keterangan
Pertumbuhan Pasca Trauma dan Dyadic Coping	Penyesuaian Pernikahan	0,000	58,5 persen	Berpengaruh signifikan

Berdasarkan Tabel 1, dapat dijelaskan bahwa Pertumbuhan Pasca Trauma dan Dyadic Coping secara simultan memiliki pengaruh yang bermakna terhadap penyesuaian pernikahan. Temuan ini menunjukkan bahwa penyesuaian pernikahan pada masa awal pernikahan tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk memaknai pengalaman traumatis secara positif, tetapi juga oleh kemampuan pasangan dalam mengelola tekanan, konflik, dan tuntutan pernikahan secara bersama.

Hasil Uji Parsial

Analisis parsial dilakukan untuk melihat pengaruh masing masing variabel bebas terhadap penyesuaian pernikahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pertumbuhan Pasca Trauma tidak berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian pernikahan, sedangkan Dyadic Coping berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian pernikahan.

Tabel 2. Hasil Uji Parsial Pengaruh Pertumbuhan Pasca Trauma dan Dyadic Coping terhadap Penyesuaian Pernikahan

Variabel Bebas	Variabel Terikat	Sig.	Kriteria	Keputusan
Pertumbuhan Pasca Trauma	Penyesuaian Pernikahan	0,565	Sig. lebih besar dari 0,05	Tidak signifikan
Dyadic Coping	Penyesuaian Pernikahan	0,000	Sig. lebih kecil dari 0,05	Signifikan

Berdasarkan Tabel 2, Pertumbuhan Pasca Trauma memiliki nilai signifikansi sebesar 0,565, lebih besar dari 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa Pertumbuhan Pasca Trauma secara parsial tidak berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian pernikahan. Sebaliknya, Dyadic Coping memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000, lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, Dyadic Coping secara parsial berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian pernikahan. Temuan ini menunjukkan bahwa dalam konteks lima tahun pertama pernikahan, kemampuan pasangan untuk menghadapi tekanan secara bersama lebih berperan langsung dalam membentuk penyesuaian pernikahan dibandingkan pertumbuhan individual setelah pengalaman traumatis.

Pengaruh Simultan Pertumbuhan Pasca Trauma dan Dyadic Coping terhadap Penyesuaian Pernikahan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pertumbuhan Pasca Trauma dan Dyadic Coping secara bersama sama berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian pernikahan pada pasangan dalam lima tahun pertama pernikahan. Kontribusi sebesar 58,5 persen menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki peran penting dalam menjelaskan dinamika penyesuaian pernikahan. Temuan ini menguatkan pandangan bahwa penyesuaian pernikahan pada masa awal tidak hanya berkaitan dengan kecocokan pasangan, tetapi juga dengan kemampuan individu dan pasangan dalam menghadapi pengalaman sulit, tekanan emosional, perubahan peran, serta konflik yang muncul setelah menikah.

Secara psikologis, lima tahun pertama pernikahan merupakan fase transisi yang menuntut penyesuaian intensif. Pasangan tidak hanya belajar hidup bersama, tetapi juga menghadapi perubahan peran, pengelolaan ekspektasi, hubungan dengan keluarga besar, pengaturan ekonomi rumah tangga, serta kemungkinan hadirnya anak pertama. Pada pasangan yang memiliki pengalaman traumatis, proses penyesuaian ini dapat menjadi lebih kompleks karena pengalaman masa lalu berpotensi memengaruhi kepercayaan, komunikasi, kelekatan emosional, serta respons terhadap konflik. Oleh karena itu, keberadaan Pertumbuhan Pasca Trauma dan Dyadic Coping menjadi penting karena keduanya dapat berfungsi sebagai sumber daya psikologis dalam menghadapi tekanan pernikahan.

Temuan ini sejalan dengan Adonis dan Loucaides (2025) yang menunjukkan bahwa pemulihan pascatrauma berkaitan dengan kemampuan individu mengelola gejala traumatis dan membangun pertumbuhan psikologis setelah pengalaman sulit. Pertumbuhan Pasca Trauma dapat membantu individu melihat pengalaman traumatis secara lebih bermakna, mengembangkan kekuatan personal, dan membangun cara pandang baru terhadap kehidupan. Namun, dalam konteks pernikahan, pertumbuhan individual tersebut perlu ditopang oleh proses relasional agar dapat berdampak pada kualitas hubungan. Hal ini menjelaskan mengapa Pertumbuhan Pasca Trauma dan Dyadic Coping secara bersama sama dapat berkontribusi terhadap penyesuaian pernikahan.

Pertumbuhan Pasca Trauma dan Penyesuaian Pernikahan

Hasil uji parsial menunjukkan bahwa Pertumbuhan Pasca Trauma tidak berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian pernikahan. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan individu untuk tumbuh setelah pengalaman traumatis belum tentu secara langsung memperbaiki penyesuaian dalam hubungan pernikahan. Dengan kata lain, seseorang dapat mengalami pemaknaan positif atas trauma, tetapi proses tersebut belum otomatis mengubah pola komunikasi, pengelolaan konflik, pembagian peran, atau kedekatan emosional dengan pasangan.

Temuan ini dapat dipahami karena Pertumbuhan Pasca Trauma lebih banyak beroperasi pada level intrapersonal. Individu dapat merasa lebih kuat, lebih menghargai hidup, atau memiliki orientasi spiritual yang lebih baik setelah trauma, tetapi penyesuaian pernikahan memerlukan keterlibatan dua pihak. Penyesuaian pernikahan tidak hanya ditentukan oleh keadaan psikologis salah satu individu, tetapi juga oleh respons pasangan, pola komunikasi, kepercayaan, dukungan emosional, dan kemampuan menghadapi masalah secara bersama. Oleh karena itu, Pertumbuhan Pasca Trauma membutuhkan jembatan relasional agar dapat memberi dampak nyata pada kualitas pernikahan.

Hasil ini sejalan dengan temuan Lahav (2017), yang menunjukkan bahwa hubungan antara post traumatic growth dan dyadic adjustment tidak selalu bersifat langsung dan positif, terutama ketika gejala stres pascatrauma masih hadir dalam hubungan pasangan. Dalam kondisi

tertentu, Pertumbuhan Pasca Trauma dapat berjalan berdampingan dengan tekanan emosional yang belum sepenuhnya selesai. Artinya, pertumbuhan setelah trauma tidak selalu berarti individu telah bebas dari dampak traumatis. Hal ini dapat menjelaskan mengapa Pertumbuhan Pasca Trauma dalam penelitian ini belum memberikan pengaruh parsial yang signifikan terhadap penyesuaian pernikahan.

Selain itu, hasil ini juga mendukung pandangan Anjani dan Suryanto (2006) bahwa penyesuaian pernikahan dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti komunikasi, penerimaan pasangan, kematangan emosi, pembagian peran, dukungan keluarga, kondisi ekonomi, dan kemampuan menyelesaikan konflik. Dengan demikian, Pertumbuhan Pasca Trauma tetap penting sebagai modal psikologis, tetapi pengaruhnya terhadap penyesuaian pernikahan dapat menjadi lebih kuat apabila didukung oleh faktor relasional dan lingkungan yang memadai.

Dyadic Coping sebagai Prediktor Utama Penyesuaian Pernikahan

Berbeda dengan Pertumbuhan Pasca Trauma, Dyadic Coping terbukti berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian pernikahan. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan pasangan untuk menghadapi stres secara bersama menjadi faktor yang lebih langsung dalam membentuk penyesuaian pernikahan pada lima tahun pertama. Dyadic Coping mencakup kemampuan pasangan untuk mengomunikasikan stres, memberikan dukungan emosional, bekerja sama menyelesaikan masalah, serta merespons tekanan pasangan secara positif.

Hasil ini sejalan dengan Bodenmann, Kayser, dan Revenson (2005) yang menegaskan bahwa Dyadic Coping memiliki peran penting dalam fungsi pernikahan karena stres dalam hubungan pasangan jarang berdampak pada satu individu saja. Ketika salah satu pasangan mengalami tekanan, pasangan lainnya ikut terlibat secara emosional dan relasional. Oleh sebab itu, kemampuan untuk menghadapi tekanan sebagai satu kesatuan menjadi kunci dalam mempertahankan kualitas hubungan.

Temuan ini juga diperkuat oleh Landolt, Weitkamp, Roth, dan Sisson (2023), yang menunjukkan bahwa Dyadic Coping berkaitan dengan kesehatan mental dan kualitas relasi pasangan. Dalam relasi pernikahan, stres yang tidak dikelola secara bersama dapat memicu jarak emosional, konflik berulang, dan ketidakpuasan. Sebaliknya, ketika pasangan mampu saling mendukung dan bekerja sama dalam menghadapi tekanan, mereka memiliki peluang lebih besar untuk mempertahankan kedekatan, rasa aman, dan kepuasan dalam hubungan.

Penelitian terbaru oleh Zhang dan Cao (2024) juga menunjukkan bahwa Dyadic Coping berkorelasi positif dengan marital adjustment dan post traumatic growth pada pasangan yang menghadapi tekanan kesehatan kronis. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa Dyadic Coping berperan sebagai mekanisme relasional yang dapat menghubungkan pengalaman sulit dengan penyesuaian pernikahan yang lebih baik. Dengan kata lain, bukan hanya pengalaman traumatis yang menentukan kualitas penyesuaian, tetapi bagaimana pasangan menghadapi dampak pengalaman tersebut secara bersama.

Makna Temuan dalam Konteks Lima Tahun Pertama Pernikahan

Temuan bahwa Dyadic Coping lebih dominan dibandingkan Pertumbuhan Pasca Trauma memiliki makna penting dalam konteks lima tahun pertama pernikahan. Pada fase ini, pasangan sedang membangun pola dasar hubungan, termasuk cara berkomunikasi, cara menyelesaikan konflik, cara mengambil keputusan, serta cara memberi dukungan ketika salah satu pihak mengalami tekanan. Pola yang terbentuk pada fase awal dapat menjadi dasar bagi kualitas hubungan jangka panjang.

Dyadic Coping menjadi penting karena pernikahan bukan hanya ruang pemulihan individual, tetapi juga ruang kerja sama emosional. Pasangan yang mampu membicarakan tekanan secara terbuka, mendengarkan pengalaman pasangannya, dan mencari solusi bersama cenderung lebih mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan pernikahan. Sebaliknya, pasangan yang menghadapi stres secara terpisah atau saling menyalahkan lebih rentan mengalami ketegangan relasional.

Dalam konteks pasangan dengan pengalaman traumatis, Dyadic Coping dapat membantu mengurangi dampak negatif trauma terhadap hubungan. Trauma dapat memengaruhi cara individu merespons konflik, menafsirkan perilaku pasangan, atau membangun kepercayaan. Namun, ketika pasangan memiliki pola coping bersama yang sehat, pengalaman traumatis dapat

dibicarakan dengan lebih aman, sehingga tidak selalu berkembang menjadi konflik relasional. Inilah yang menjelaskan mengapa Dyadic Coping memiliki pengaruh signifikan terhadap penyesuaian pernikahan dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini memperkuat pandangan bahwa penyesuaian pernikahan pada pasangan dengan pengalaman traumatis perlu dipahami melalui dua dimensi, yaitu dimensi individual dan dimensi relasional. Pertumbuhan Pasca Trauma menggambarkan kapasitas individu untuk bangkit dan membangun makna setelah trauma, sedangkan Dyadic Coping menggambarkan kapasitas pasangan untuk menghadapi tekanan secara bersama. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dimensi relasional memiliki peran yang lebih langsung dalam memengaruhi penyesuaian pernikahan pada lima tahun pertama.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi konselor pernikahan, psikolog keluarga, pembimbing pranikah, dan lembaga layanan keluarga untuk menekankan pentingnya pelatihan Dyadic Coping pada pasangan muda. Intervensi dapat diarahkan pada kemampuan komunikasi stres, validasi emosi pasangan, penyelesaian konflik, kerja sama dalam mengambil keputusan, dan dukungan emosional. Selain itu, pasangan dengan pengalaman traumatis juga perlu dibantu untuk mengintegrasikan proses pemulihan trauma dengan keterampilan relasional agar pertumbuhan pascatrauma tidak berhenti pada level personal, tetapi juga mendukung kualitas hubungan pernikahan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan secara proporsional. Pertama, penelitian ini menggunakan desain kuantitatif sehingga mampu menjelaskan pengaruh antarvariabel, tetapi belum menggali secara mendalam pengalaman subjektif pasangan dalam menjalani trauma, coping bersama, dan penyesuaian pernikahan. Kedua, subjek penelitian terbatas pada pasangan dengan usia pernikahan maksimal lima tahun sehingga hasil penelitian paling relevan untuk memahami dinamika pernikahan pada fase awal. Ketiga, penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling, sehingga penelitian berikutnya dapat memperluas karakteristik subjek dan menggunakan teknik sampling yang lebih representatif. Meskipun demikian, penelitian ini tetap memberikan kontribusi penting karena menghadirkan bukti empiris mengenai peran Pertumbuhan Pasca Trauma dan Dyadic Coping dalam penyesuaian pernikahan, khususnya pada pasangan muda yang memiliki pengalaman traumatis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Pertumbuhan Pasca Trauma dan Dyadic Coping secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian pernikahan pada pasangan dalam lima tahun pertama pernikahan. Kedua variabel tersebut memberikan kontribusi sebesar 58,5 persen terhadap penyesuaian pernikahan. Namun, secara parsial, Pertumbuhan Pasca Trauma tidak berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian pernikahan, sedangkan Dyadic Coping berpengaruh signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa pemulihan individu setelah pengalaman traumatis tetap penting, tetapi penyesuaian pernikahan pada masa awal lebih kuat dipengaruhi oleh kemampuan pasangan dalam menghadapi tekanan, mengelola konflik, saling mendukung, dan menyelesaikan masalah secara bersama.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang dapat memengaruhi penyesuaian pernikahan, seperti komunikasi interpersonal, kepuasan pernikahan, dukungan keluarga, kematangan emosi, dan kualitas kelekatan pasangan. Penelitian berikutnya juga dapat menggunakan pendekatan kualitatif atau mixed methods agar pengalaman pasangan dalam menghadapi trauma dan membangun coping bersama dapat dipahami secara lebih mendalam. Bagi praktisi di lapangan, seperti konselor pernikahan, psikolog keluarga, dan pembimbing pranikah, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program pendampingan yang menekankan keterampilan Dyadic Coping, komunikasi stres, validasi emosi, dan penyelesaian konflik. Bagi pembuat kebijakan, diperlukan penguatan layanan edukasi dan konseling pernikahan bagi pasangan muda agar mereka memiliki kesiapan psikologis dan relasional dalam menghadapi dinamika lima tahun pertama pernikahan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, serta kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, arahan, dan masukan hingga artikel ini dapat diselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adonis, Marios, Marina Loucaides, Mark J. M. Sullman, dan Timo Lajunen. 2025. "The Protective Role of Self Compassion in Trauma Recovery and Its Moderating Impact on Post Traumatic Symptoms and Post Traumatic Growth." *Scientific Reports* 15, no. 1: 8145. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-91819-x>.
- Anjani, Cinde, dan Suryanto. 2006. "Pola Penyesuaian Perkawinan pada Periode Awal." *INSAN* 8, no. 3: 198 to 210.
- Bodenmann, Guy. 2005. "Dyadic Coping and Its Significance for Marital Functioning." Dalam *Couples Coping with Stress: Emerging Perspectives on Dyadic Coping*, diedit oleh Tracey A. Revenson, Karen Kayser, dan Guy Bodenmann, 33 to 50. Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11031-002>.
- Indriani, I. Trauma & Attunement. Litera Media Tama: Malang.2025
- L. M., Stockton, P., Krupnick, J. L., & Green, B. L. *Development, use, and psychometric properties of the Trauma History Questionnaire.2011 Journal of Loss and Trauma, 16(3), 258–283.* <https://doi.org/10.1080/15325024.2011.572035>
- Lahav, Yael, Yaniv Kanat Maymon, dan Zahava Solomon. 2017. "Posttraumatic Growth and Dyadic Adjustment among War Veterans and Their Wives." *Frontiers in Psychology* 8: 1102. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01102>.
- Landolt, Selina A., Katharina Weitkamp, Michelle Roth, Natalie M. Sisson, dan Guy Bodenmann. 2023. "Dyadic Coping and Mental Health in Couples: A Systematic Review." *Clinical Psychology Review* 106: 102344. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102344>.
- Spanier, Graham B. *Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assessing the Quality of Marriage and Similar Dyads. Journal of Marriage and the Family, 1976. 38(1), 15–28.* DOI: <https://doi.org/10.2307/350547>
- Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic Stress, 1996. 9 (3), 455-472.* <https://psycent.apa.org/doi/10.1002/jts.2490090305>
- Zhang, Qi, dan Hong Cao. 2024. "Relationships between Dyadic Coping, Marital Adjustment, and Post Traumatic Growth in Patients with Maintenance Hemodialysis Patients and Their Spouses." *Frontiers in Psychology* 15: 1487355. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1487355>.