

Hubungan *The Five Love Languages* dengan Resiliensi pada Wanita Menikah

Lydia Indira¹, Esiyannera², Norman Octafian³

^{1,2,3} Psikologi, Universitas Jayabaya

Email: lydia.indira@jayabaya.ac.id¹, esiyannera@jayabaya.ac.id², omanudit@gmail.com³

Abstrak

Peran seorang wanita dalam kehidupan berumah tangga, berkeluarga, dan berkarir tidaklah mudah. Seorang wanita perlu menjadi resilien untuk menghadapi semua tekanan dalam kehidupannya, salah satu cara yang disarankan agar dapat menjadi resilien adalah dengan adanya dukungan dari luar diri, dalam hal ini suami, yang diharapkan dapat memberikan dukungan dengan menerapkan love language yang sesuai dari kelima bahasa cinta, guna menolong istri agar dapat menghadapi setiap permasalahan serta tekanan hidup yang tak bisa dihindari. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *The Five Love Languages* dengan Resiliensi. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif korelasi dengan teknik uji analisis Pearson Product Moment. Berdasarkan pengujian hipotesis dengan menggunakan rumus pearson product moment diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000. Dari hasil tersebut, dapat dilihat bahwa p value (nilai signifikan) < 0,05. Jadi H₀ ditolak dan H_a diterima yang mana berarti terdapat hubungan yang signifikan dan arah kedua hubungan tersebut bersifat positif antara *The Five Love Languages* dengan Resiliensi pada wanita menikah. Untuk meningkatkan resiliensi, perlu mengekspresikan rasa cintanya dengan love language yang sesuai dengan kebutuhan pasangan.

Kata Kunci: *The Five Love Languages, Resiliensi, Wanita Menikah.*

Abstract

The role of a woman in married life, family, and career is not easy. A woman needs to be resilient to face all the pressures in life, one of the suggested ways to be resilient is to have external support, in this case is the husband, who is expected to be able to apply the appropriate love language of the five love languages, to help his wife in order to be able to face every problem and the unavoidable pressures in life. This research was conducted with the aim of knowing whether or not there is a correlation between the Five Love Languages and Resilience. This research was conducted using a quantitative correlation method with Pearson's Product Moment analysis test technique. Based on hypothesis testing using the Pearson product moment formula, a significant value of 0.000 was obtained. From these results, it can be seen that the p value (significant value) < 0.05. So H₀ is rejected and H_a is accepted which means there is a significant correlation and the linearity of these two correlation is positive between *The Five Love Languages* and Resilience in married women. To increase resilience, it is necessary to express his love with a love language to meet the partner's needs.

Keywords: *The Five Love Languages, Resilience, Married Women*

PENDAHULUAN

Manusia memiliki banyak tahap dalam proses perkembangan semasa hidupnya. Dimulai dari tahap prenatal, yakni ketika individu masih berada dalam kandungan seorang ibu, hingga usia lanjut, dimana kebugaran secara fisik maupun kesehatan psikologis cepat menurun (Hurlock, 1991). Di dalam setiap tahap tersebut terdapat tugas-tugas tertentu yang harus dilewati agar memperoleh kesejahteraan secara fisik maupun psikologis untuk menjalani kehidupan yang positif. Ketika seseorang memasuki tahap dewasa awal, mereka dituntut untuk melakukan penyesuaian diri terhadap pola dan harapan tertentu dalam jenjang kehidupan yang baru, seperti memainkan peran sebagai suami atau istri, membiayai diri sendiri dengan bekerja, menjadi orang tua, serta mengembangkan sikap dan nilai yang sesuai dengan tugas-tugas dalam tahap perkembangannya. Dewasa awal merupakan masa peralihan individu dari ketergantungan terhadap orang tua ke fase kemandirian, mandiri dalam berbagai hal baik aspek ekonomi, sosiologis maupun psikologis. Bertambahnya usia dalam memasuki masa dewasa awal memunculkan bermacam masalah, terutama permasalahan untuk memenuhi harapan sosial.

Saat memasuki masa dewasa, dengan kematangan aspek fisik maupun psikologisnya, seorang manusia memiliki keinginan untuk melanjutkan kehidupan dengan memasuki tahap hubungan yang lebih serius dengan lawan jenisnya. Hal ini juga berkaitan erat dengan apa yang disebut Freud sebagai *life instinct*, yakni sebuah naluri yang dimiliki setiap manusia dengan menjamin pemenuhan kebutuhan jasmani seperti makan, minum dan melanjutkan keturunan yang terkandung dalam proses reproduksi (Suryabrata dan Sumardi, 2012).

Pada saat sepasang pria dan wanita memasuki tahap yang lebih serius dalam proses pembentukan keluarga, masing-masing dari mereka mempunyai peranan penting dalam kehidupannya. Dalam menjalankan kehidupan berkeluarga, wanita memiliki peran untuk menjadi istri yang harus mengurus segala kebutuhan suami dan mengelola seluruh pekerjaan dan keuangan di rumah tangganya, selain itu perannya menjadi semakin kompleks ketika sudah memiliki anak, karena harus menjadi ibu yang merawat dan memberikan perhatian serta kasih sayang terhadap anak-anaknya.

Saat ini banyak wanita yang tidak hanya menjadi ibu rumah tangga, tetapi ikut membantu ekonomi keluarga dengan mencari nafkah. Konsekuensi dari bertambahnya peran, bukan hanya sebagai istri atau ibu saja, tetapi bertambah perannya sebagai pekerja yang memiliki tanggung jawab dan kesibukan yang cukup menyita tenaga, waktu dan pikiran. Menjalankan peran ganda tersebut memiliki konsekuensi yang cukup berat bagi sang istri. Di satu sisi, istri memiliki kemampuan untuk membantu suami dalam mencari nafkah, yang tidak jarang pada beberapa kasus tertentu sang istri dapat lebih diandalkan dalam menafkahi keluarga, namun di sisi lain seorang wanita juga harus bisa melaksanakan tanggung jawabnya sebagai seorang ibu dan juga istri (Apollo & Cahyadi, 2012).

Pada tahap awal pernikahan, tugas-tugas baru tersebut menuntut setiap pasangan suami-istri untuk melakukan *adjustment* terhadap kehidupan yang baru. Hal yang sering menjadi masalah bagi pasangan yang baru menikah adalah penyesuaian terhadap peran dan tugas. Salah satu penyebab sulitnya menjalankan tugas baru adalah kurangnya kesiapan diri untuk menjalankan tugas tersebut (Hurlock, 1994). Bagi seorang istri, kegagalan untuk menyesuaikan diri ini dapat menyebabkan beberapa efek psikologis negatif, layaknya ketidakpuasan dalam menjalani kehidupan, depresi, kecemasan, perasaan tertekan, kelelahan secara emosional, dll., yang mana hal tersebut memiliki kemungkinan untuk termanifestasi dalam gangguan fisik tertentu (Frone, Russel & Cooper dalam Arinta, 1993).

Salah satu cara paling efektif yang dapat dilakukan untuk bisa keluar (*bouncing out*) dari penderitaan atau tekanan hebat (*adversity*) ini adalah resiliensi. Resiliensi menurut Grothberg adalah kapasitas individu dalam menghadapi dan mengatasi berbagai macam *adversities* yang tidak dapat dihindari pada kehidupan setiap manusia yang kemudian dijadikannya sebagai pelajaran, atau bahkan terubahkan melalui penderitaan atau tekanan hebat tersebut. Dengan demikian, individu resilien adalah individu yang dapat menghadapi dan mengatasi kesulitan dan tekanan yang dialaminya dalam kehidupan. Dalam beberapa faktor penunjang resiliensi yang dianjurkan oleh Grothberg (2003), terdapat beberapa hal yang berhubungan dengan dukungan dari luar. Untuk mencapai kondisi resilien seseorang membutuhkan dukungan eksternal, paling tidak, dari orang-orang terdekat yang dapat membantunya saat menghadapi masalah. Hal itu dapat memicu perasaan positif dengan menyadari bahwa ia memiliki orang-orang yang mencintai dan memberikan perhatian saat ia berada dalam kondisi tertekan. Grothberg menyatakan bahwa perasaan dicintai oleh orang lain menimbulkan kepercayaan diri yang dapat membawa seseorang mencapai resiliensi. Dukungan dari luar tersebut cukup variatif bagi kebanyakan orang, hal ini dapat berupa seorang teman, kakak atau adik, ibu atau ayah, dll., namun bagi seorang wanita menikah, dukungan dari orang terdekat atau yang biasa disebut juga sebagai *support system* utama ini tidak lain adalah suami itu sendiri. Dengan demikian, hubungan pernikahan bagi setiap pasangan suami-istri menjadi penting untuk diperhatikan demi keberlangsungan hidup positif bagi semua orang.

Menurut Badan Pusat Statistik, pada tahun 2014 – 2016 angka perceraian di Indonesia meningkat dari 344.237 menjadi 365.633 pasangan. Dalam kurun waktu dua tahun, angka perceraian di Negara ini naik secara signifikan hingga 21.396 pasangan, yang mana jika diandaikan ke dalam perhitungan harian maka terdapat sekitar 1.001 pasangan suami - istri bercerai dengan asumsi 2.002 orang merasakan kegagalan atas pernikahan mereka pada setiap harinya. Tentu fenomena ini tidak hanya terjadi di Indonesia, namun juga berlaku di hampir semua Negara di dunia. Padahal menurut Chapman (2015), kebutuhan untuk menjalani keintiman dan dicintai oleh orang lain selalu memiliki tempat dalam hati setiap umat manusia dan pernikahan dirancang sedemikian rupa untuk memenuhi keinginan tersebut. Dalam berbagai macam bentuk media informasi, seperti buku, majalah, acara televisi, percakapan di radio, dll. menawarkan solusi-solusi yang cukup variatif untuk mengurangi angka perceraian dalam suatu Negara, namun angka perceraian tidak kunjung berkurang bukan karena solusi tersebut tidak dapat mencerahkan pasangan-pasangan menikah, melainkan tiap suami maupun istri berbicara dengan *love language* mereka masing-masing (Chapman, 2015).

The five love languages adalah sebuah sarana yang dianjurkan Gary Chapman (2015) bagi setiap pasangan yang berisikan tentang lima bahasa cinta yang dimiliki setiap orang, dimana kelimanya diasumsikan sebagai alat atau cara untuk berkomunikasi satu sama lain. Jika kita memiliki keinginan agar pasangan kita dapat merasakan kasih sayang atau cinta yang kita coba untuk ekspresikan, maka kita harus mengkomunikasikan hal itu dengan *love language* utama mereka (Chapman, 2015). Walaupun penelitian yang mencoba untuk melihat hubungan antara *The Five Love Languages* dan Resiliensi belum ditemukan, namun melalui penelitian yang dilakukan oleh Permana, Surijah & Aryanata (2020), *The five love languages* diakui terbukti dapat membuat perasaan dicintai seorang istri terpenuhi. Hal ini berhubungan dengan salah satu aspek resiliensi yang diusulkan oleh Grothberg dalam "*I Am*", yang mana sang istri dianggap dapat menjadi resilien ketika memiliki seorang suami yang mampu mengekspresikan kasih sayangnya dengan berbagai macam bentuk *love language* yang dikomunikasikan terhadap istrinya.

Hasil penelitian Sisilia & Falah (2018), menyatakan bahwa gambaran resiliensi yang dimiliki oleh *single mother* pasca perceraian terbilang cukup baik. Subjek menemukan cara tersendiri untuk dapat menjadi resilien dan mampu *bouncing out* dari penderitaan atau tekanan hebat yang dihadapi pasca bercerai. Hal tersebut membuktikan bahwa seorang ibu rumah tangga bisa mencapai kondisi resilien tanpa bantuan sang suami. Kedua temuan yang cukup berseberangan ini kemudian menarik perhatian peneliti untuk menguji secara empirik hubungan antara dua variabel diatas, yaitu *The Five Love Languages* dan Resiliensi dengan target *sampel* yang diarahkan secara khusus pada wanita yang terikat dalam pernikahan.

METODE

Rancangan Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional. Sedangkan pengumpulan data menggunakan skala untuk menggali data mengenai *Five Love Languages* dan Resiliensi pada wanita yang sudah menikah dan berkarir. Pengukuran disusun dan divalidasi melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dan reliabilitas dilaksanakan dengan uji terpakai, artinya diuji secara paralel dengan pelaksanaan penelitian korelasional, item yang tidak valid tidak dihitung dalam penelitian.

Identifikasi Variabel Penelitian

- a. Variabel Bebas (X) : *Five Love Languages*
- b. Variabel Terikat (Y) : Resiliensi

Definisi Operasional Variabel Penelitian

Five Love Languages

Five Love Languages adalah lima bahasa cinta yang merupakan sebuah cara sederhana dan efektif bagi seseorang untuk mengekspresikan cinta pada pasangannya, yang diukur melalui *Words of Affirmation, Quality Time, Acts of Service, Receiving Gifts, dan Physical Touch*.

Resiliensi

Resiliensi merupakan sebuah kapasitas dalam diri individu untuk menghadapi dan mengatasi berbagai macam *adversities* yang tidak dapat dihindari dalam hidupnya, yang diukur melalui faktor, *I Have, I Am, serta I an*.

Populasi

Populasi dalam penelitian meliputi wanita sejabodetabek wanita menikah yang berada dalam hubungan pernikahan yang bertempat tinggal di Jabodetabek..

Karakteristik Sampel

Karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah :

1. Wanita yang sedang berada dalam hubungan pernikahan,
2. Wanita yang telah menikah selama 1 – 10 tahun.
3. Berdomisili di Jabodetabek,
4. Berusia 18 – 40 Tahun.

Subjek Penelitian

Karena populasi tidak diketahui, maka untuk menentukan sampel yang akan dijadikan subjek penelitian digunakan rumus Lemeshow (1997). Berdasarkan rumus Lemeshow sampel yang digunakan berjumlah 97 orang.

Pengujian Alat Ukur

Uji Validitas

Data dari variabel *the five love languages* yang berbentuk kuesioner ini terdiri dari 45 item. Setelah dianalisis dengan melakukan uji validitas dengan menggunakan rumus *Product Moment Pearson*, maka diperoleh 35 item yang valid dengan batas nilai Signifikansi $<0,005$ dan 10 item masuk dalam kategori tidak valid / gugur dengan batas nilai Signifikansi $>0,05$. Sedangkan untuk variabel resiliensi, setelah dianalisis dengan melakukan uji validitas dengan menggunakan rumus *Product Moment Pearson*, maka diperoleh 43 item yang valid dengan batas nilai Signifikansi $<0,005$ dan 18 item masuk dalam kategori tidak valid/ gugur dengan batas nilai Signifikansi $>0,05$.

Uji Reliabilitas

Hasil uji reliabilitas yang dilakukan terhadap skala *the five love languages* menghasilkan nilai koefisien sebesar 0,888. Skala *the five love languages* dapat dikatakan reliabel karena koefisien variabelnya berkisar $0,888 > 0,60$ dengan tingkat reliabilitasnya tergolong baik. Hasil uji reliabilitas yang dilakukan terhadap skala resiliensi menghasilkan nilai koefisien sebesar 0,937. Skala resiliensi dapat dikatakan reliabel karena koefisien variabel resiliensi $0,937 > 0,60$ dengan tingkat reliabilitasnya tergolong tinggi.

Analisis Data

Metoda analisis data dalam penelitian ini didasarkan atas tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui hubungan antara *Five Love Languages* dengan Resiliensi pada wanita yang terikat dalam pernikahan. Data penelitian ini dianalisis menggunakan uji korelasi *product moment*. Teknik ini digunakan karena kedua jenis data yang akan dikorelasikan berbentuk ordinal. Dalam pengerjaan, uji korelasi akan dilakukan dengan bantuan program aplikasi komputer SPSS 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Korelasi

Korelasi *Five Love Languages* dengan Resiliensi Correlations

		FLL	Resiliensi
FLL	Pearson Correlation	1	.505**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	97	97
Resiliensi	Pearson Correlation	.505**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	97	97

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi product moment Pearson, didapatkan hasil korelasi variabel *The Five Love Languages* dengan Resiliensi pada Wanita Menikah adalah 0,505 dengan pengujian dua arah (two-tailed) dan tingkat keyakinan 0,05 (5%), maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki korelasi yang arahnya positif.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi antara *The Five Love Languages* dengan Resiliensi pada Wanita Menikah menunjukkan adanya hubungan positif yang berarti bahwa semakin tinggi *The Five Love Languages* maka Resiliensinya juga akan meningkat dan sebaliknya. Hasil ini menunjukkan bahwa Wanita sebagai subyek penelitian bisa tetap tenang dan produktif meskipun dalam situasi menekan.

Mereka tetap bisa menjalankan perannya sebagai istri, ibu maupun sebagai pekerja. Hal ini dikarenakan ada dukungan dari suami sebagai support systemnya, dimana suami mengekspresikan rasa cintanya dengan mengucapkan kata-kata pujian sebagai bentuk penghargaan terhadap istri, memberikan hadiah, membantu saat istrinya sedang sibuk atau melakukan kegiatan secara bersama. Sebagai wanita, mendapatkan perlakuan seperti ini membuatnya merasa memiliki orang yang dapat dipercaya, yang mengasihinya tanpa syarat serta menumbuhkan kepercayaan dirinya bahwa ia adalah orang yang disukai dan dicintai. Seperti yang dikatakan oleh Grothberg bahwa seseorang akan mencapai resilien ketika mereka tahu dan percaya bahwa mereka memiliki dukungan eksternal, mereka menjadi orang yang berpandangan positif dan mampu menghadapi berbagai tekanan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam uji regresi linear berganda, diperoleh hasil bahwa secara simultan kelima aspek dalam the five love languages memiliki pengaruh terhadap resiliensi. Pada karakteristik klasifikasi usia pernikahan di bawah 5 tahun diketahui bahwa Acts of Service masih menjadi love language yang paling berperan dalam meningkatkan potensi untuk menjadi resilien. Pada acts of service, suami berusaha untuk menyenangkan pasangan dengan melayaninya, memberikan bantuan ketika isteri tampak sibuk menjalankan perannya sebagai ibu rumah tangga. Suami menyampaikan rasa cintanya dengan melakukan hal-hal tertentu untuk membantu menyelesaikan pekerjaan rumah atau mengurus anak-anaknya.

Hasil yang berbeda didapatkan pada data dari wanita menikah dengan usia pernikahan lebih dari 5 tahun, dimana diantara kelima love languages tersebut tidak ada satupun yang terhitung paling memiliki peran terhadap resiliensi. Hal ini sesuai dengan apa yang dinyatakan oleh Chapman (2015) bahwa ketika kita merasa sangat dicintai oleh pasangan, kita cenderung akan mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi love language kita sendiri, karena kemungkinan love language yang sebenarnya kita butuhkan telah terpenuhi.

Selanjutnya merupakan hasil perhitungan uji regresi linear berganda dengan karakteristik wanita menikah yang menjadi ibu rumah tangga dan wanita bekerja. Hasil yang didapatkan adalah bahwa tidak ada aspek tertentu dari Five Love Languages yang memiliki peranan signifikan terhadap resiliensi bagi seorang wanita menikah yang memiliki rutinitas sebagai ibu rumah tangga. Sedangkan pada wanita bekerja, Acts of Service memiliki keunggulan dalam memerankan love language paling signifikan untuk meningkatkan potensi resiliensi pada wanita menikah yang bekerja. Hal ini berkaitan dengan kesibukan serta kelelahan yang dialami oleh wanita menikah yang memiliki rutinitas sebagai pekerja, yang membutuhkan bantuan atau pertolongan berupa tindakan-tindakan tertentu dari sang suami untuk membantunya.

Berdasarkan uji korelasi antara Five Love Languages dengan Resiliensi menunjukkan bahwa seorang wanita menikah yang memiliki cukup banyak tekanan dalam hidupnya membutuhkan seorang suami sebagai external support dalam aspek yang Grothberg (2003) promosi, guna meningkatkan kemampuan untuk dapat menjadi resilien. Dalam hal ini, love language dapat berfungsi sebagai alat komunikasi untuk mengekspresikan cinta (Chapman, 2015), sehingga istri dapat merasakan cinta serta kehadiran suami sebagai bentuk dukungan untuk meningkatkan kapasitas istri dalam menghadapi dan mengatasi setiap permasalahan yang tak terhindarkan dalam hidup.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan yang arahnya positif antara *Five Love Languages* dengan Resiliensi pada Wanita menikah di Jabodetabek. Selain itu, usia pernikahan diatas lima tahun tidak menunjukkan aspek mana yang paling berperan terhadap resiliensi, sedangkan usia pernikahan dibawah lima tahun menunjukkan bahwa aspek *Act of Service* berperan penting dalam meningkatkan resiliensi. Serta wanita yang berprofesi sebagai Ibu rumah tangga tidak menunjukkan aspek mana yang paling berperan terhadap resiliensi, sedangkan pada wanita yang bekerja menunjukkan bahwa aspek *Act of Service* berperan penting dalam meningkatkan resiliensi.

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, terdapat beberapa saran, yaitu melakukan penelitian yang mendalam pada aspek-aspek *Love languages* agar dapat mengetahui hubungan antara kedua variabel dengan lebih mendalam, serta menyediakan lebih banyak sumber guna menginterpretasi hasil dari pada penelitian secara menyeluruh. **Serta** para pasangan suami-istri (pasutri) dapat menerapkan serangkaian *love language* yang sekiranya sesuai dengan *love language* pasangan, sehingga mempererat hubungan pernikahan yang dijalani, serta tentunya meningkatkan potensi masing-masing individu untuk menjadi resilien.

DAFTAR PUSTAKA

- Apollo & Andi Cahyadi. 2012. Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. Madiun : Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Madiun
- Arikunto. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta
- Arinta, L. L. (1993). Konflik Peran Ganda dan Peran Jenis Androgini pada Ibu Bekerja. *Jurnal Psikologi*, 2, 20-30.
- Azwar, S. (2012). Reabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chapman, G. D. (2015). *The Five Love Languages, The Secret to Love That Lasts*. Chicago, Northfield Publishing.
- Grothberg, E. H. (2003). *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity*. Greenwood, SC: Praeger Publishers.
- Hurlock E. B. (1991). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kerlinger. (2006). *Asas-Asas Penelitian Behavior*. Edisi 3, Cetakan VII Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Permana, I. M. Y., Surijah, E. A., Aryanata, N. T. (2020). Bahasa Cinta Perempuan: Penelitian Fenomenologik Hal yang Membuat Istri Merasa Dicintai. *Jurnal Psikologi*, Vol.11 No.1
- Sissilia, A., Falah, F. (2018). Gambaran Resiliensi Single Mother Pasca Perceraian. *Jurnal Psikologi*, Vol. 13 (1) 2018, 68-77
- Suryabrata, Sumardi. (2012). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 24, (2), 320-333