

Dinamika Karier dan  
Pernikahan pada  
**PERKEMBANGAN  
MASA DEWASA**



Tim Penulis  
Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia

**BUKU SERI KETIGA:**  
**IKATAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN INDONESIA (IPPI)**

**DINAMIKA KARIER DAN  
PERNIKAHAN PADA  
PERKEMBANGAN MASA DEWASA**

**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 28 TAHUN 2014**  
**TENTANG**  
**HAK CIPTA**  
**Lingkup Hak Cipta**

**Pasal 1 Ayat 1 :**

1. Hak Cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

**Ketentuan Pidana:**

**Pasal 113**

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

**Pasal 114**

Setiap Orang yang mengelola tempat perdagangan dalam segala bentuknya yang dengan sengaja dan mengetahui membiarkan penjualan dan/atau penggandaan barang hasil pelanggaran Hak Cipta dan/atau Hak Terkait di tempat perdagangan yang dikelolanya sebagaimana dimaksud dalam Pasal 10, dipidana dengan pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).

Tim Penulis Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia

**BUKU SERI KETIGA:**  
**IKATAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN INDONESIA (IPPI)**

**DINAMIKA KARIER DAN  
PERNIKAHAN PADA  
PERKEMBANGAN MASA DEWASA**

Diterbitkan Oleh



## **Dinamika Karier dan Pernikahan pada Perkembangan Masa Dewasa**

Penulis : Tim Penulis Ikatan Psikologi  
Perkembangan Indonesia  
Editor : Dr. Haerani Nur, S.Psi., M.Psi.  
Dr. Nurussakinah, M.Psi., Psikolog  
Penyelaras Aksara : Dyah Permatasari  
Tata Letak : Riza Ardyanto  
Desain Cover : Bintang W Putra

### **Penerbit:**

**CV. Bintang Semesta Media**

Anggota IKAPI Nomor 147/DIY/2021

Jl. Karang Sari, Gang Nakula, RT 005, RW 031,  
Sendangtirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta 57773

Telp: 4358369. Hp: 085865342317

Facebook: Penerbit Bintang Madani

Instagram: @bintangpustaka

Website: [www.bintangpustaka.com](http://www.bintangpustaka.com)

Email: [bintangsemestamedia@gmail.com](mailto:bintangsemestamedia@gmail.com)

[redaksibintangpustaka@gmail.com](mailto:redaksibintangpustaka@gmail.com)

Cetakan Pertama, Januari 2022

Bintang Semesta Media Yogyakarta

xiv + 198 hal : 15.5 x 23 cm

ISBN : 978-623-5925-24-0

Dicetak Oleh:

Percetakan Bintang 085865342319

Hak cipta dilindungi undang-undang

*All right reserved*

Isi di luar tanggung jawab percetakan

**KATA PENGANTAR**  
**KETUA IKATAN PSIKOLOGI**  
**PERKEMBANGAN INDONESIA**  
**(IPPI-HIMPSI)**

Setiap tahap perkembangan membawa tantangan adaptasi yang perlu disiapkan oleh individu. Demikian pula dengan masa dewasa yang kerap disebut sebagai masa puncak dari perjalanan hidup seseorang. Setidaknya terdapat dua area besar perubahan yang membutuhkan persiapan, juga ketangguhan untuk dapat melaluinya dengan baik, yakni area pekerjaan dan karier, serta pernikahan dan kehidupan berkeluarga.

Kedua area ini memuat detail kondisi yang acapkali tidak mudah untuk dihadapi. Tentang bagaimana menguatkan kapasitas diri agar mampu menjadi pribadi yang profesional di tempat kerja; tentang bagaimana menyeimbangkan antara kehidupan kerja dengan keluarga; bagaimana berproses secara tepat untuk mempersiapkan perkawinan; saling menyesuaikan dan mengelola perbedaan dengan pasangan; beradaptasi dalam mengasuh anak; mengupayakan keluarga agar tetap tangguh menghadapi berbagai persoalan; dan sebagainya. Terkait itu, melanjutkan rangkaian buku IPPI sebelumnya yang secara berurutan telah mengulas dinamika perkembangan anak (seri 1) dan seluk-beluk perkembangan remaja (seri 2) maka buku seri 3 ini ingin berkontribusi untuk memperkaya wawasan, sumber literatur yang dapat membantu masyarakat memahami dengan lebih baik berbagai tantangan hidup individu di masa dewasanya.

Buku seri ke-3 Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia yang melibatkan tiga belas orang penulis dari berbagai institusi ini hadir sebagai salah satu bentuk sumbangan pemikiran IPPI. Harapannya, buku ini dapat dimanfaatkan sebagai bagian dari referensi belajar, maupun dasar merumuskan pendekatan yang membantu masyarakat agar lebih berdaya. Terlebih jika mengingat individu dewasa adalah tulang punggung pembangunan yang kualitas personalnya dan bagaimana keluarga yang kemudian dibangun akan turut memberikan dampak.

Semoga rangkaian informasi yang disajikan dalam buku ini bermanfaat bagi para pembaca, baik remaja, individu dewasa, pendidik, maupun orang tua dalam mempersiapkan diri maupun keluarganya sehingga mampu memenuhi tugas-tugas perkembangan di tahap dewasa ini dengan optimal.

November 2021

Dr. Wiwin Hendriani, S.Psi., M.Si.

Ketua Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia

(IPPI-HIMPSI)

# KATA PENGANTAR DEWAN PENASIHAT IPPI IKATAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN INDONESIA

---

## **Tiada Hidup Tanpa Masalah, Tiada Masalah Tanpa Solusi**

Kehidupan manusia tidak pernah terlepas dari kondisi lingkungan. Situasi di masa lalu maupun saat ini akan memengaruhi proses perkembangannya, tidak terkecuali pandemi Covid-19. Perubahan tersebut menuntut kemampuan individu untuk menyesuaikan diri. Selain situasi kehidupan, perubahan peran pun membutuhkan proses adaptasi dan penyesuaian diri. Masa transisi tersebut tidak mudah bagi sebagian orang, oleh karena itu ada yang berhasil dan ada juga yang tidak berhasil. Salah satu faktor yang berperan adalah kemauan individu untuk belajar dari perubahan, merefleksikan pengalaman, lalu memutuskan untuk bertindak berbeda. Pengetahuan dan wawasan tentang lingkup persoalan yang dihadapi adalah faktor penentu lainnya.

Buku ini menyajikan bahasan menarik tentang perubahan peran sebagai suami istri, relasi pernikahan dan pemilihan karier – tugas-tugas perkembangan khas dewasa awal dan dampak secara langsung maupun tidak langsung. Tiap topik diuraikan dengan bahasa lugas, jelas, dan menarik sehingga dapat membantu para pembaca mencari solusi atas permasalahan yang sedang dihadapi, ataupun bagi mereka yang ingin mengembangkan wawasan seputar karier dan pernikahan sebagai bekal memasuki masa perkembangan dewasa awal.



Tidak dapat dimungkiri, perubahan peran dari lajang menjadi berpasangan dan memasuki kehidupan berkeluarga merupakan periode penting dan cukup pelik bila tanpa persiapan matang. Perjalanan suatu keluarga dimulai saat pernikahan, ibarat satu tim yang akan melakukan perjalanan panjang (*long journey*). Harapannya mereka berdua mampu seiring sejalan hingga maut memisahkan mereka, tetapi kadang ada yang "jatuh terjerumus". Apakah anggota tim akan meninggalkannya? Ya, secara ideal mereka diharapkan mampu menghadapi badai apa pun bersama-sama, tetapi kadang kala persoalan "terjerumus" itu menyebabkan dampak parah, mulai dari terganggunya kesehatan mental hingga berpotensi kehilangan nyawa. Hal penting yang perlu diingat adalah kesungguhan dan komitmen dalam upaya mengatasi berbagai tantangan, sebelum melakukan tindakan untuk mengakhiri perkawinan.

Perceraian bukanlah solusi utama dan pertama ketika pasangan sedang diuji komitmen dan cintanya, tetapi tren angka perceraian semakin meningkat dalam dekade ini. Dari situs Lokadata (2021), diperoleh data bahwa pada tahun 2020, dilaporkan angka perceraian sebesar 6,4% dari angka 5,89% di tahun 2015. Sejumlah 3,9 juta pasangan bercerai meningkat menjadi 4,7 juta pasangan. Di balik angka fantastis statistik tersebut, tersimpan serangkaian kasus anak-anak yang menjadi korban relasi tidak harmonis kedua orang tuanya. Bagaimanakah mereka mampu bertahan? Apakah Anda bisa membayangkan kehidupan anak-anak tersebut dalam 10 tahun mendatang? Meredakan konflik perkawinan dan menekan angka perceraian adalah tugas kita semua sebagai anggota masyarakat.

Salah satu hal yang dapat dilakukan adalah memperkuat ikatan sebelum pernikahan dan mengadakan program persiapan pernikahan bagi calon pasangan suami istri. Langkah ini perlu digalakkan sebagai tindakan preventif dan membangkitkan kesungguhan dalam membangun rumah tangga yang harmonis, tangguh, dan selaras.

Dimulai dari bagaimana memilih pasangan, pemilihan waktu yang tepat untuk menikah, dan faktor lain yang diduga akan memengaruhi keputusan menikah, dibahas cukup lengkap dan komprehensif di dalam buku ini.

Ulasan tidak berhenti di sana, tetapi berlanjut ketika seorang perempuan telah menjadi istri sekaligus ibu dan berperan ganda. Bagaimana mereka, para ibu tersebut, menjaga keseimbangan dan tetap mampu sejahtera secara psikologis (*psychological well-being*) dapat Anda temui dalam buku ini. Peran laki-laki sebagai suami dan ayah ketika pasangannya sedang bermasalah pun tidak lepas dari pengamatan para penulisnya. Pergumulan keluarga yang dianugerahi anak berkebutuhan khusus dapat Anda temui pula. Bila Anda mengalami situasi yang sama, kami berharap topik bacaan tersebut sedikit banyak meringankan beban hati Anda dan pasangan.

Akhir kata, kami mengucapkan selamat membaca. Pengalaman adalah guru terbaik, dan Anda dapat belajar dari pengalaman yang dituangkan di buku ini tanpa harus mengalaminya sendiri. Dari lembar demi lembar kisah yang dituangkan di sini, Anda akan memetik banyak pelajaran kehidupan yang pasti bermanfaat bagi diri Anda sendiri, keluarga, maupun lingkungan sosial Anda.

November 2021

Dewan Penasihat

Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia

## KATA PENGANTAR EDITOR

---

Buku seri ketiga yang disusun oleh para penulis anggota Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia ini diterbitkan dengan harapan dapat bermanfaat sebagai bahan referensi dan solusi praktis terkait isu-isu yang muncul pada masa perkembangan dewasa, berbagai permasalahan di bidang karier, dan pernikahan yang umumnya banyak dijumpai sebagai fenomena empiris saat ini. Buku ini menawarkan solusi yang bisa diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Pujian kepada para penulis dengan ide-ide cemerlang dalam setiap tulisan yang telah dinarasikan dan tertuang dalam buku seri ketiga ini.

Buku ini merupakan buku seri ketiga dengan judul *Dinamika Karier dan Pernikahan pada Perkembangan Masa Dewasa* yang disusun oleh para penulis Anggota Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia. Buku ini menyajikan tiga belas artikel dari penulis yang berasal dari berbagai institusi di Indonesia, para dosen di bidang psikologi, psikolog, dan mahasiswa. Artikel dengan tema “**Karier dan Pernikahan**” telah disajikan oleh tiga penulis, yakni: *Riowati* menyajikan tentang penyesuaian pekerjaan dan pencegahan *job hopping* pada masa dewasa awal. *Wiwin Hendriani* membahas tentang pengasuhan untuk tumbuh dengan tangguh: sebuah tantangan bagi ibu bekerja. *Evie Syalviana* mengupas *psychological well-being* pada ibu karier dalam rumah tangga.

Selanjutnya tema kedua “**Persiapan Pernikahan**” telah disajikan melalui enam penulis, yakni: *Nirwana Permata Sari* menguraikan tentang kesiapan menikah di usia dewasa muda. *Haerani Nur*

memaparkan tentang menempuh hidup baru: apakah sudah pantas bagi usia anak dan remaja. Selanjutnya *Diny Amenike* menguraikan dilema pemilihan pasangan hidup. *Widyastuti dan Daniella Christy Varadifta* mengupas tentang pemilihan pasangan: seberapa kompleks?. *M.M Shinta Pratiwi* menyajikan persiapan pernikahan sebagai cara mengantisipasi perceraian.

Terakhir, tema “Penyesuaian Pernikahan” telah disajikan oleh lima penulis, yakni: *Nurussakinah Daulay* menguraikan penyesuaian pernikahan bagi orang tua yang dianugerahi anak-anak spesial. *Yudho Batwono* membahas upaya mewujudkan pernikahan yang bahagia. *Wiwik Sulistiani* mengupas membangun keluarga utuh, tangguh, dan bahagia. *Liza Marini* menguraikan permasalahan, tantangan, dan solusi dari generasi *sandwich*. *Naftalia Kusumawardhani* memaparkan solusi bagi ibu dengan gejala depresi pascapersalinan (*postpartum depression*).

Semoga dengan kehadiran buku ini dapat bermanfaat bagi orang tua, pendidik, dan praktisi secara umum, serta bagi individu yang sedang mempersiapkan pernikahan dan berjuang dalam penyesuaian pekerjaan. Kami dari Tim Editor *menghaturkan* terima kasih kepada sejumlah pihak yang telah berkontribusi atas terbitnya buku ini, yakni: kepada seluruh penulis, kepada Ketua Umum IPPI-HIMPSI, kepada Dewan Penasihat IPPI, kepada Pengurus Pusat IPPI, juga kepada Tim Editor sehingga kehadiran buku ini dapat menambah wawasan dan informasi di masa dewasa. Selamat Membaca.

November 2021

Bidang Kajian & Publikasi Ilmiah IPPI

Dr. Haerani Nur, S.Psi., M.Si.

Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi. Psikolog

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	
KETUA IKATAN PSIKOLOGI	
PERKEMBANGAN INDONESIA (IPPI-HIMPSI) .....	v
KATA PENGANTAR DEWAN PENASIHAT IPPI	
IKATAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN INDONESIA .....	vii
KATA PENGANTAR EDITOR.....	x
ENDORSEMENT .....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
KARIER DAN PERNIKAHAN.....	1
PENYESUAIAN PEKERJAAN DAN PENCEGAHAN	
<i>JOB HOPPING</i> PADA MASA DEWASA AWAL	
Riowati.....	2
MENGASUH UNTUK TUMBUH DENGAN	
TANGGUH: TANTANGAN BAGI IBU BEKERJA	
Wiwin Hendriani .....	16
<i>PSYCHOLOGICAL WELL-BEING</i> IBU KARIER	
DALAM RUMAH TANGGA	
Evie Syalviana .....	33
PERSIAPAN PERNIKAHAN .....	47
KESIAPAN MENIKAH DI USIA DEWASA MUDA	
Nirwana Permata Sari .....	48
MENEMPUH "HIDUP BARU": SUDAH PANTASKAH	
UNTUK USIA ANAK DAN REMAJA?	
Haerani Nur.....	69

BUKAN SITI NURBAYA: DILEMA PEMILIHAN PASANGAN HIDUP	
Diny Amenike .....	87
MEMILIH PASANGAN: SEBERAPA KOMPLEKS?	
Widyastuti & Daniella Christy Varadifta .....	98
PERSIAPAN PERNIKAHAN SEBAGAI CARA MENGANTISIPASI PERCERAIAN	
Margaretha Maria Shinta Pratiwi .....	107
PENYESUAIAN PERNIKAHAN .....	119
"HAPPILY EVER AFTER": UPAYA MEWUJUDKAN KALIMAT AJAIB DALAM DONGENG PERNIKAHAN YANG BAHAGIA	
Yudho Bawono .....	120
MEMBANGUN KELUARGA UTUH, TANGGUH, DAN BAHAGIA: PROBLEMATIKA DAN TANTANGAN	
Wiwik Sulistiani .....	132
PENYESUAIAN PERNIKAHAN ORANG TUA YANG DIANUGERAHAI ANAK SPESIAL	
Nurussakinah Daulay .....	145
"PERISAI CINTA" DAN "DASTER KEMBANG": SOLUSI IBU DENGAN GEJALA DEPRESI PASCA PERSALINAN (POSTPARTUM DEPRESSION)	
Naftalia Kusumawardhani .....	158
GENERASI SANDWICH: PERMASALAHAN, TANTANGAN, DAN SOLUSINYA	
Liza Marini .....	183
TENTANG EDITOR .....	198



## PENYESUAIAN PERNIKAHAN ORANG TUA YANG DIANUGERAHI ANAK SPESIAL

Nurussakinah Daulay  
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN  
Sumatera Utara Medan

*Perempuan 41 tahun itu mengungkapkan, tidak mudah menjadi orang tua ABK. Selain dikucilkan lingkungan dan kesulitan mendapatkan fasilitas pendidikan dan kesehatan yang memadai, Y pernah mengalami guncangan mental. Dia terus menangis, meratap, mengapa Tuhan memberikan cobaan yang seberat gunung. Cobaan makin bertambah saat dia sendiri diajak bunuh diri sekeluarga oleh sang suami. Semakin nyata dia merasakan bahwa mengasuh dua anak ABK tidaklah mudah. Namun, seiring usaha penerimaan diri dan suami yang juga berusaha mengubah cara berpikir, niat itu urung dilakukan. Keduanya kini menganggap ABK adalah tiket bagi orang tua menuju surga. Ujian yang dialami orang tua ABK akan diganjar dengan sesuatu yang manis. Kalau tidak di dunia, di akhirat sudahlah pasti. Orang tua yang tegar akan mampu membina ABK dengan baik dan menjaga keutuhan keluarganya. "Banyak pasangan yang berpisah ketika tahu anaknya 'istimewa'. Mereka lari dari tanggung jawab dan biasanya menyalahkan ibu. Nah, ibu harus kuat mental, ayah pun jangan hanya mencari uang. Harus sama-sama berusaha dan saling support," katanya. (23 Januari 2021, jawapos.com)*

### PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan salah satu fase dalam kehidupan manusia dan dianggap sebagai penanda pada masa dewasa awal, dimana masa ini memiliki peran baru, baik sebagai suami/istri dan orang tua. Pola kehidupan baru dan harapan baru kemudian menuntut seseorang

yang berada pada tahapan perkembangan ini mampu menyesuaikan dengan nilai-nilai baru (Hurlock, 1980). Salah satu tujuan pernikahan ini adalah belajar hidup bersama dengan pasangan dan berharap kehadiran anak sebagai pelengkap kebahagiaan dalam pernikahan.

Akan tetapi, dalam mengarungi sebuah rumah tangga tentu tidak terelakkan mengalami pahit getirnya kehidupan bersama, salah satunya adalah jika orang tua dianugerahi anak spesial dengan gangguan perkembangan saraf, di antaranya: gangguan spektrum autis (selanjutnya ditulis GSA). Anak-anak GSA merupakan anak yang mengalami gangguan perkembangan kompleks disebabkan gangguan neurologis yang memengaruhi fungsi otak (American Psychiatric Association, 2013), yang ditandai dengan penurunan dalam bahasa dan komunikasi, interaksi sosial, dan bermain serta imajinasi, dengan terbatasnya perhatian akan minat dan perilaku yang berulang-ulang (American Psychiatric Association, 2013).

Ilustrasi kasus di atas merupakan salah satu fenomena empiris yang didapati dalam kehidupan sehari-hari bagi orang tua yang dianugerahi anak-anak spesial. Beratnya gangguan dan keterbatasan yang dialami anak GSA dapat menimbulkan beban pengasuhan bagi kedua orang tua hingga berujung pada stres (Daulay, 2020). Kondisi stres pengasuhan orang tua dipertajam dengan kajian metaanalisis dari Hayes dan Watson (2013) yang menegaskan bahwa orang tua yang memiliki anak GSA lebih merasakan stres dibandingkan orang tua yang memiliki anak dengan gangguan perkembangan lainnya maupun orang tua yang memiliki anak dengan perkembangan normal. Beban pengasuhan ini dapat memicu terjadinya ketidakharmonisan rumah tangga, seperti: konflik antarorang tua (Demir-Dagdas dkk., 2018); meningkatnya kasus perceraian (Freedman dkk., 2012); timbul pertengkaran dan perbedaan pendapat dengan pasangan atau anggota keluarga (Mukhtar dkk., 2016); rendahnya kepuasan dalam hubungan keluarga (Sipos dkk., 2012); menurunkan kualitas hubungan antara



orang tua dan anak (Ma, 2012); dan ketidakpuasan dalam hubungan perkawinan (Gau dkk., 2012); adanya konflik peran ganda bagi istri (Rahnitusi dkk., 2017).

Memaknai kepuasan pernikahan orang tua yang memiliki anak GSA terbukti dengan banyaknya penelitian yang telah mengkaji peran penting kepuasan pernikahan dalam memunculkan hal-hal positif pada diri orang tua, di antaranya: kepuasan pernikahan akan meningkatkan kasih sayang orang tua pada anak ASD (Adam, 2020); sepasang suami istri dengan pernikahan yang berkualitas akan memiliki komunikasi dan interaksi yang baik antarkeduanya sehingga stres pengasuhan dapat menurun (Raharja, Suminarti, & Firmanto, 2020); kepuasan pernikahan juga dipengaruhi oleh stres pengasuhan orang tua, artinya jika ibu mengalami stres pengasuhan akan berpengaruh besar terhadap kepuasan pernikahannya, demikian sebaliknya dengan ayah (Saniya, 2016); peran *dyadic coping* dalam meminimalisasi stres yang dirasakan dan meningkatkan kepuasan pernikahan (Yusiarida, 2018). Berbagai riset yang telah dijelaskan sebelumnya membuktikan bahwa orang tua mengalami kesulitan dan tantangan dalam merawat anak GSA, karenanya sangat dibutuhkan peran kebersamaan dan dukungan sosial dari berbagai pihak, terkhusus bagi pasangan suami istri. Bagaimana sebenarnya memaknai pentingnya kepuasan pernikahan orang tua akan tertuang dalam tulisan ini.

## **KEPUASAN PERNIKAHAN DALAM PERSPEKTIF ORANG TUA ANAK-ANAK SPESIAL**

Kepuasan pernikahan orang tua juga dipengaruhi bagaimana orang tua cepat atau lambat dalam menerima kondisi anak. Penerimaan orang tua terhadap kondisi anak GSA sangat bervariasi antara orang tua satu dengan lainnya. Melalui penerimaan diri orang tua (*self acceptance*) memunculkan dampak positif, tidak hanya kualitas pernikahan yang semakin hangat, juga terjalin interaksi

positif antara orang tua dan anak, juga orang tua dengan keluarganya. Hal ini dipertegas oleh teori relasi sosial yang dikemukakan oleh Kuczynski dan De Mol (2014), menjelaskan hubungan antara orang tua dan anak bersifat dua arah ( $P \rightarrow C$ ), kondisi atau perilaku orang tua memengaruhi anak, demikian sebaliknya kondisi atau perilaku anak juga memengaruhi orang tua. Hubungan ini menghasilkan efek *transactional* (Pettit & Arsiwala, 2008), artinya sikap dan perlakuan orang tua terhadap anaknya juga akan memengaruhi sikap dan perlakuan anak terhadap ibunya (dalam Daulay, 2019).

DePape dan Lindsay (2015, dalam Daulay, 2020) telah melakukan kajian *metasintesis* pada sejumlah penelitian kualitatif tentang pengalaman orang tua dalam mengasuh anak GSA. *Metasintesis* dilakukan untuk mengintegrasikan bukti penelitian kualitatif dengan meninjau sejumlah 4148 abstrak bersumber dari *database* elektronik, melibatkan 160 ayah dan 425 ibu, serta melakukan perbandingan dari sejumlah artikel yang ada. Hasil temuan mereka menemukan dalam pengasuhan orang tua yang memiliki anak autis terdapat enam tahapan, yaitu: 1) *pradiagnosis*; 2) *diagnosis*; 3) *family life adjustment*; 4) *navigating the system*; 5) *parental empowerment*; 6) *moving forward*. Hasil *metasintesis* ini sangat baik untuk dikaji dan dipahami, tidak hanya bagi orang tua dari anak GSA, tetapi juga bagi para peneliti yang ingin mengkaji pengalaman pengasuhan orang tua. Penjelasannya sebagai berikut:

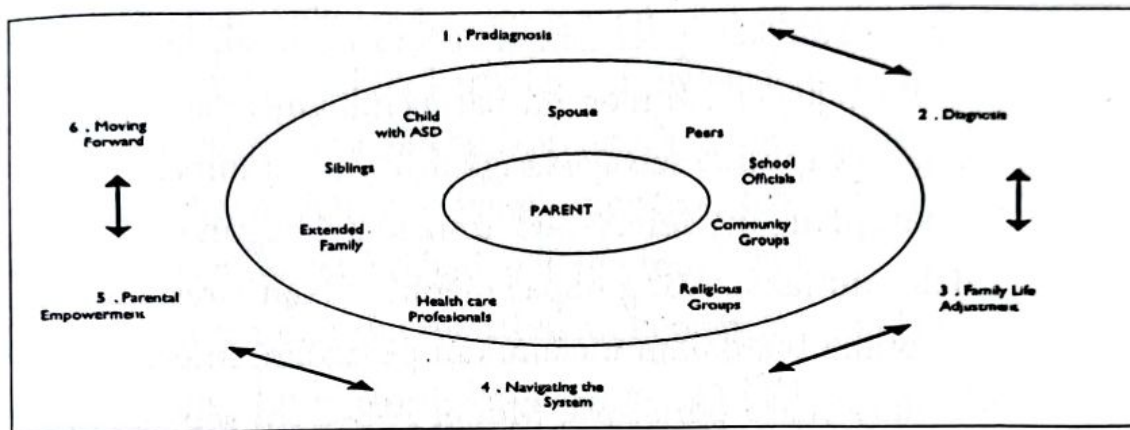
1. *Pradiagnosis*. Pada tahapan ini, orang tua mendeteksi dan merasakan bahwa terjadi sesuatu yang berbeda dari anak-anak mereka, kemudian mulai mencari jawabannya kepada para profesional kesehatan. Pada umumnya orang tua merasakan sesuatu yang berbeda pada diri anak, misalnya anak tidak mampu mendengar, minimnya kontak mata, kemudian orang tua memastikan kondisi anak dengan membawanya kepada para profesional kesehatan (misalnya dokter, psikolog).

2. *Diagnosis.* Setelah berkonsultasi dengan dokter dan didapati bahwa anaknya terdiagnosis mengalami GSA, ada perasaan lega bercampur cemas setelah mengetahui kondisi anak, lega karena telah mengetahui kondisi yang dialami anak sehingga orang tua dapat belajar langkah-langkah tepat yang harus diambil dalam menyikapi kondisi anak, tetapi merasa cemas mengingat masa depan anak yang suram. Orang tua juga merasa bersalah dan disalahkan, khususnya bagi ibu mulai merefleksikan kembali faktor-faktor penyebab yang terjadi selama atau setelah masa kehamilan sehingga mengakibatkan anak mengalami GSA, seperti faktor kurang menyusui (Alqahtani, 2012). Faktor-faktor penyebab lainnya seperti pengaruh budaya dan agama di suatu daerah tertentu, misalnya penelitian yang dilakukan oleh Alqahtani (2012) menemukan seorang ibu merasa anaknya kemungkinan korban dari sihir hitam. Penyebab lainnya yang diduga anak mengalami autisme adalah faktor genetika, kelainan struktur otak, dan alergi (Altieri & von Kluge).
3. *Family life adjustment.* Orang tua kemudian mulai menyesuaikan diri dengan kondisi yang dialami anak dan rutinitas sehari-hari, serta bagaimana orang tua dapat diterima oleh orang lain dan keluarga (Fletcher dkk., 2012) karena mengasuh anak GSA tidak dapat dilakukan sendiri oleh seorang pengasuh (misal ibunya saja atau ayahnya saja). Perlu keterlibatan dan kerja sama yang baik dari berbagai pihak, mengingat gangguan perkembangan yang dialami anak autisme merupakan gangguan perkembangan kompleks, dengan tujuan agar orang tua merasa tidak sendiri. Orang tua rentan mengalami frustrasi karena banyaknya waktu tersita untuk merawat anak, minimnya waktu untuk dirinya sendiri dan untuk anggota keluarga lainnya (Fletcher dkk., 2012).
4. *Navigating the system.* Setelah melalui tahapan pradiagnosis,

diagnosis anak, kemudian penyesuaian atas kondisi anak, maka tahapan selanjutnya adalah bagaimana orang tua mulai membuat sistem untuk mengakses program dan memberikan layanan yang terbaik bagi anak GSA (Alqahtani, 2012). Orang tua juga mulai fokus terhadap sistem sekolah anak, apakah anak akan tetap dimasukkan pada sekolah umum bergabung dengan anak-anak lain yang perkembangannya normal atau anak akan belajar di sekolah atau lembaga khusus autis.

5. *Parental empowerment*. Pemberdayaan orang tua terjadi biasanya setelah orang tua melakukan pemenuhan kebutuhan anak autis, yang akhirnya berdampak positif dan orang tua mampu mengontrol diri mereka sendiri (Fong dkk.). Banyak cara yang bisa dilakukan orang tua, misalnya orang tua mencari informasi, baik dengan cara membaca maupun bergabung dengan komunitas dari orang tua yang memiliki anak autis, terkait gangguan dan penanganan yang tepat bagi anak, kesehatannya, pendidikan, dan cara perawatannya (Markoulakis dkk., 2012); orang tua menerapkan teknik-teknik intervensi selama di rumah dan mengedukasi keluarga dan orang lain tentang kondisi anak (Safe dkk., 2012) (dalam Carter dan McGoldrick, 1988).
6. *Moving forward*. Setelah orang tua menerima diagnosis pada anak mereka maka kemudian orang tua mulai untuk bergerak maju ke depan, melihat kemajuan anak, dan mengoptimalkan tumbuh kembang anak, serta ikut terlibat dalam perawatan anak. Pada tahapan ini juga orang tua menggambarkan sisi positif dari mengasuh anak mereka, orang tua merasa bahwa anak adalah anugerah, dan mereka adalah pilihan Tuhan dengan diberikannya anak istimewa. Dampak positif yang didapat orang tua adalah mereka menjadi individu yang lebih dewasa dan matang, lebih tenang dalam menyikapi permasalahan hidup, dan lebih

mendekatkan diri secara agama (Luong dkk., 2009). Setelah merasa diri lebih baik, beradaptasi dengan kondisi anak dan telah menerima diagnosis anak maka kemudian orang tua mulai konsentrasi terhadap masa depan anak. Orang tua menyadari keterbatasan yang dialami anak dan cemas apakah anak memiliki kemampuan untuk melakukan pekerjaan yang aman, alasan inilah yang memotivasi orang tua untuk memberikan penanganan yang tepat buat anak, melatih kemandirian anak, usaha-usaha kemandirian yang dilakukan orang tua diharapkan sangat membantu anak di masa selanjutnya kelak.



Gambar 1 Model Pengalaman Orang Tua yang Memiliki Anak dengan Gangguan Spektrum Autis (The Family Life-Cycle Model, Carter & McGoldrick, 1988)

## SOLUSI MEMPERTAHANKAN KEPUASAN PERNIKAHAN

Perselisihan di antara pasangan ayah dan ibu merupakan hal yang masih dianggap lumrah. Mengapa tidak? Setiap orang tua memiliki pendapatnya masing-masing terkait pengasuhan dan upaya dalam memenuhi kebutuhan anak, dan tak terelakkan justru mengerucut pada perselisihan. Namun, perlu dievaluasi kembali jika perselisihan justru mendominasi dalam kehidupan rumah tangga. Perselisihan yang dibarengi dengan ketidakpuasan dalam pernikahan menjadi risiko yang mengkhawatirkan, umumnya diakibatkan oleh kurangnya

pasangan suami istri ini dalam menghabiskan waktu bersama serta minimnya komunikasi, kurang mendukung satu dengan lainnya, menguatkan ego masing-masing, kehidupan seksual yang tidak bahagia, tidak berbagi peran dalam menyelesaikan pekerjaan rumah tangga (Gosztyla, 2015). Agar kepuasan pernikahan terwujud maka beberapa solusi telah ditawarkan, penulis merangkumnya dari berbagai sumber buku, di antaranya:

1. Menjadi orang tua istimewa, langkah pertama yang perlu dilakukan adalah mempersiapkan diri (Ginanjari, 2008). Dengan memahami diri sendiri, orang tua akan lebih siap mempelajari kondisi anak dan bagaimana cara mengembangkan potensinya secara optimal. Beberapa penelitian juga telah menegaskan pentingnya penerimaan diri (*self acceptance*) sebagai langkah awal (Faradina, 2016).
2. Menerapkan model A-B-C untuk pencegahan stres. Salah satu faktor yang dapat menimbulkan stres adalah cara orang tua dalam melakukan penilaian, interpretasi terhadap suatu peristiwa. Model A-B-C ini sebenarnya adalah proses mengendalikan emosi-emosi negatif dan stres melalui kendali pikiran. Rumus sederhananya adalah jika orang tua menilai suatu peristiwa sebagai suatu hal yang menyakitkan, menyedihkan, dan penuh dengan kesialan, maka perasaan orang tua tersebut akan mengatakan hal yang sama. Orang tua akan merasa sangat kecewa, merasa sangat sakit, dan perasaannya diliputi oleh kesedihan yang mendalam (Safaria, 2005). Keharmonisan keluarga juga dikendalikan oleh kemampuan mengontrol emosi pada setiap diri pasangan (Wati, 2019).
3. Memperjuangkan pola pikir yang seimbang (Sastry & Aguirre, 2014). Pentingnya berpikir positif sebagai salah satu alternatif dalam mempertahankan keharmonisan rumah tangga (Monica, 2017).

4. Salah satu cara untuk memberdayakan orang tua sekaligus memenuhi kebutuhan akan dukungan profesional adalah dengan *parenting support* (Mukhtar, 2017). Kurangnya informasi dan keterampilan orang tua dalam mengasuh anak GSA mampu memicu pertengkaran-pertengkaran di antara pasangan (Barlow dkk., 2010) sehingga optimalisasi *parenting support* bertujuan memberikan dukungan dan intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua (Moran dkk., 2004).
5. Orang tua dapat terlibat pada komunitas orang tua yang memiliki anak GSA. Kelompok dukungan orang tua adalah suatu kelompok yang beranggotakan orang tua-orang tua yang memiliki karakteristik persoalan sama, yang saling berinteraksi dan berbagi untuk mampu menemukan solusi atau tindak lanjut yang paling tepat terkait dengan persoalan yang sedang dihadapi (Hendriani, 2019).
6. Ayah dan Ibu merutinkan bercengkerama bersama anak melalui kegiatan bermain, secara tidak langsung mampu menciptakan keterampilan anak, seperti: keterampilan interpersonal, emosional, dan intelektual (Triwahyuningsih, 2019).

## PENUTUP

Pernikahan merupakan gerbang kehidupan baru bagi dua pribadi berbeda dengan tujuan yang sama, yakni ingin mencapai kebahagiaan. Mencapai kebahagiaan dan kepuasan pernikahan merupakan salah satu penentu keharmonisan sebuah rumah tangga dan menjadi dambaan setiap pasangan suami istri. Mewujudkan kepuasan pernikahan merupakan proses panjang dan tidak semudah membalikkan telapak tangan, terutama jika pernikahan tersebut dianugerahi kehadiran anak dengan perkembangan normal. Namun, jika Tuhan berkehendak lain dan menghadiahkan pasangan suami istri

tersebut anak dengan kemampuannya yang "spesial" maka bagaimana pasangan suami istri harus bersikap? Solusi yang ditawarkan bagi kedua pasangan juga telah banyak dikaji oleh berbagai penelitian, seperti: penerimaan diri, saling berkomunikasi, saling menerima dan memberi dukungan, pemenuhan kebutuhan dengan menerima informasi pengasuhan anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 5th edition. (DSM-5 TM)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Adam, N. F. J. (2020). Hubungan antara Kepuasan Pernikahan dengan Kasih Sayang Orang tua pada Anak dengan *Autism Spectrum Disorder*. Tesis pada Fakultas Psikologi. Universitas Surabaya. <http://repository.ubaya.ac.id/id/eprint/38238>
- Barlow, J., et al. (2010). Group-based parent-training programmes for improving emotional and behavioural adjustment in children from birth to three years old. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (3). Doi:10.1002/14651858.CD003680.pub2.
- Daulay, N. (2019). Model stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak dengan gangguan *spectrum autis*. Disertasi pada Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Daulay, N. (2020). *Psikologi Pengasuhan bagi Orang Tua dari Anak-Anak dengan Gangguan Perkembangan Saraf (Neurodevelopmental Disorders)*. Jakarta: Prenada Media Group.
- DePape, A. M., & Lindsay, S. (2015). Parents' experiences of caring for a child with autism spectrum disorder. *Qualitative health research*, 25(4), 569-583.
- Faradina, N. (2016). Penerimaan diri pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1).
- Freedman, B. H., et al. (2012). Relationship status among parents of children with autism spectrum disorders : A population-based



- study. *Journal of Autism Developmental Disorder*, 42, 539-548. doi:10.1007/s10803-011-1269-y.
- Ginanjar, A. (2008). *Panduan Praktis Mendidik Anak Autis. Menjadi Orang Tua Istimewa*. Jakarta: Penerbit Dian Rakyat.
- Gosztyła, T. (2015). Marriage Satisfaction of Parents of Children with Autism. Introductory exploration of the problem among Polish married couples rearing children with autism. *Fides et Ratio*, 4(24), 228-247.
- Hendriani, W. (2019). Kelompok dukungan orang tua dan upaya meningkatkan derajat kesehatan anak berkebutuhan khusus. Dalam *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan: Memahami Dinamika Perkembangan Anak*. Sidoarjo: Zifatama Jawara.
- Moran, P., et al. (2004). *What Works in Parenting Support?: A Review of the International Evidence*. London: DfES Publications.
- Monica, S. (2017). "Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Penerimaan Diri Orang Tua pada Anak Autis". *Skripsi pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.
- Mukhtar, D. (2017). *Pengaruh Group-Based Parenting Support terhadap Parental Stres Orang Tua yang Mengasuh Anak dengan Gangguan Spectrum Autis*. Disertasi pada Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Raharja, M. A. C., Suminarti, S., & Firmanto, A. (2020). Kualitas Pernikahan dan Stres Pengasuhan pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *PSIKOVIDYA*, 24(2), 102-113.
- Rahnitusi, E. L., Akbar, S. N., & Yuniarrahmah, E. (2017). Hubungan Konflik Peran Ganda Ibu Bekerja dengan Keharmonisan Keluarga yang Memiliki Anak Penyandang Autis. *Jurnal Ecopsy*, 3(2).
- Safaria, T. (2005). *Autisme: Pemahaman Baru untuk Hidup Bermakna bagi Orang Tua*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Saniya, S. (2016). Hubungan Stres dengan Kepuasan Perkawinan pada Orang Tua yang Memiliki Anak Autisme di Kota Pekanbaru Tahun 2016. Tesis pada Fakultas Keperawatan. Universitas Andalas.
- Sastry, A., & Aguirre, B. (2014). *Parenting Anak dengan Autism. Solusi, Strategi, dan Saran Praktis untuk Membantu Keluarga Anda*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Triwahyuningsih, Y. (2019). Bercengkerama: Terapi dengan pendekatan perkembangan pada anak berkebutuhan khusus (ABK). Dalam *Bahagia dan Bermakna*. Banten: CV. AA. Rizky.
- Wati, L. (2019). "Keharmonisan Keluarga yang Mempunyai Anak Autis". Skripsi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Yusiarida, A. F. (2018). *Pengaruh dyadic coping terhadap kepuasan perkawinan pada orang tua anak dengan autisme*. Tesis pada Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.

## TENTANG PENULIS

- Nama** : Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi., Psikolog
- Institusi** : Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatra Utara Medan
- Riwayat Pendidikan** : 1. S-1 Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara  
2. S-2 Program Pendidikan Profesi Psikologi Jenjang Magister (P4JM) Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara  
3. S-3 Ilmu Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta
- Fokus Bidang Kajian** : 1. Psikologi Pendidikan  
2. Keluarga dan Pengasuhan  
3. Perkembangan Anak Berkebutuhan Khusus
- Email** : nurussakinah@uinsu.ac.id



Dinamika Karier dan  
Pernikahan pada

# PERKEMBANGAN MASA DEWASA

Setiap tahap perkembangan membawa tantangan adaptasi yang perlu disiapkan oleh individu. Demikian pula dengan masa dewasa yang kerap disebut sebagai masa puncak dari perjalanan hidup seseorang. Setidaknya terdapat dua area besar perubahan yang membutuhkan persiapan, juga ketangguhan untuk dapat melaluinya dengan baik, yakni area pekerjaan dan karier, serta pernikahan dan kehidupan berkeluarga.

Buku seri ke-3 Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia yang melibatkan tiga belas orang penulis dari berbagai institusi ini hadir sebagai salah satu bentuk sumbangan pemikiran IPPI. Harapannya, buku ini dapat dimanfaatkan sebagai bagian dari referensi belajar, maupun dasar merumuskan pendekatan yang membantu masyarakat agar lebih berdaya. Terlebih jika mengingat individu dewasa adalah tulang punggung pembangunan yang kualitas personalnya dan bagaimana keluarga yang kemudian dibangun akan turut memberikan dampak.

 **BINTANG**  
SEMESTA MEDIA

Jl. Karang Sari, Gg. Nakula, Sleman, Yogyakarta 57773  
Telepon: (0274) 4359988/WA: 085865342317  
Email: redaksibintangpustaka@gmail.com  
Website: bintangpustaka.com

ISBN 978-623-5925-24-0



9 786235 925240