

Marriage Counseling to Improve Pattern of Communication Between Partners

Konseling Perkawinan Untuk Meningkatkan Pola Komunikasi Antar Pasangan

Nixie Devina Rahmadiani^{1*)}

¹Universitas Islam Raden Rahmat Malang

*Corresponding author, e-mail: nixie.nixie@yahoo.co.id

Received January 12th, 2021;

Revised Month February 1st, 2021;

Accepted March 15, 2021;

Published Online March 20, 2021

Conflict of Interest

Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author

Abstract: *The purpose of this study was to resolve client complaints and prove the effectiveness of marriage counseling to improve communication patterns among couples. The research design used was a single subject research. The subject in this case is a married couple who have problems related to the quality of the relationship that is not good, which is characterized by ineffective communication patterns. Before being given the intervention, the researcher conducted an assessment using the interview method, observation, family communication scale, and the couples satisfactory index (CSI) scale. The results of the assessment show that husbands and wives have different views and attitudes so that the communication pattern is not good and the partner's satisfaction score is low. The intervention used was marriage counseling for 5 sessions with the target of facilitating effective communication between the two partners. The results of the intervention showed that marriage counseling was able to improve communication patterns between husband and wife.*

Keywords: *Marriage counseling, Communication pattern, Couples, Intervention*

Indonesian Abstract: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengatasi keluhan klien dan membuktikan efektivitas konseling perkawinan untuk meningkatkan pola komunikasi pada pasangan. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian subjek tunggal. Subjek dalam kasus ini merupakan pasangan suami istri yang memiliki permasalahan terkait kualitas hubungan yang kurang baik yang ditandai dengan adanya pola komunikasi yang kurang efektif. Sebelum diberikan intervensi, peneliti melakukan asesmen dengan metode wawancara, observasi, skala komunikasi keluarga, dan skala *the couples satisfactory index (CSI)*. Hasil asesmen menunjukkan bahwa antara suami dan istri memiliki pandangan dan sikap yang berbeda sehingga pola komunikasi menjadi kurang baik dan skor kepuasan pasangan tergolong rendah. Intervensi yang digunakan adalah dengan konseling perkawinan selama 5 sesi dengan target yaitu untuk memfasilitasi komunikasi yang efektif antar kedua pasangan. Hasil intervensi menunjukkan bahwa konseling perkawinan mampu memperbaiki pola komunikasi antara suami dan istri.

Kata Kunci : Konseling perkawinan, Pola komunikasi, Pasangan, Intervensi

How to Cite: Nixie Devina Rahmadiani. 2021. Marriage Counseling to Improve Pattern of Communication between Partners. JIBK Undiksha, 12 (1): pp. 49-54, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

Pendahuluan

Keluarga adalah sistem atau unit dasar dimana individu menemukan identitas dirinya dan dapat hidup bersama. Definisi keluarga secara sederhana adalah adanya keterlibatan individu yang disatukan oleh pernikahan, darah, ataupun adopsi. Anggota keluarga berinteraksi dan berkomunikasi satu sama lain sesuai dengan perannya baik sebagai pasangan, ibu dan bapak, maupun sebagai anak (Kumar & Tiwari, 2008). Sebagai individu, setiap anggota keluarga memiliki persepsi sendiri tentang individu lain dalam keluarga tersebut yang akan berpengaruh terhadap keyakinan, norma, mitos, nilai dan sikapnya (Geldard & Geldard, 2011). Hal ini berlaku pula terhadap pasangan suami istri sebagai bentuk kecil dari unit keluarga yang diikat melalui hubungan pernikahan.

Dalam sebuah pernikahan, komunikasi merupakan bagian terpenting dari proses berjalannya sistem keluarga secara utuh. Komunikasi menempati peran sentral untuk membangun keintiman dalam keluarga terkait respon dan sensitivitas antar pasangan (Lavner et al., 2016). Hal ini akan mempengaruhi pada tingkat kepercayaan, kekuatan, saling menghargai satu sama lain serta keintiman pernikahan itu sendiri. Pola kebiasaan dari komunikasi sehari-hari mempengaruhi apakah antar pasangan berada dalam pernikahan yang berfungsi dengan baik atau sebaliknya (Waldron & Kelley, 2009).

Beberapa alasan yang membuat banyak pasangan pada akhirnya mencari bantuan atau terapi adalah karena kurangnya keintiman dalam keluarga atau pasangan. Banyak penelitian menunjukkan hasil yang konsisten bahwa komunikasi menjadi faktor yang penting karena hal itu dapat memfasilitasi atau justru mengganggu hubungan. Pasangan yang mampu menjalin komunikasi positif secara umum berkaitan dengan tingginya tingkat keintiman (Yoo et al., 2014).

Menurut Canary, Stafford, & Semic (2002) 5 aspek yang menunjukkan adanya komunikasi yang efektif adalah adanya *positivity, openness, assurances, social networking, sharing, management conflict*, dan *advice*. *Positivity* ditunjukkan dengan adanya sikap sopan, baik, sikap yang menyenangkan dan tidak mengkritik selama pembicaraan berlangsung. *Openness* ditunjukkan dengan adanya keterbukaan pikiran dan perasaan kepada pasangan. *Assurances* ditunjukkan dengan adanya komitmen untuk menjalankan rumah tangga yang bervisi kedepan. *Social networking* dapat dicapai dengan adanya hubungan yang baik dalam keluarga, rekan atau teman. *Sharing* ditunjukkan dengan adanya pembagian tugas dan peran dalam rumah tangga dan bertanggung jawab dengan peran tersebut. Mampu menyelesaikan masalah merupakan indikator dari aspek *management conflict*. Sedangkan *advice* ditunjukkan dengan adanya penerimaan dan menjalankan nasihat yang diberikan antar pasangan.

Masalah yang terjadi pada kasus ini adalah adanya pola komunikasi yang kurang efektif antara suami dan istri. Istri yang cenderung lebih emosional, sering bersikap marah dan responsif ketika menghadapi suatu permasalahan, serta adanya perasaan terabaikan oleh suaminya membuatnya merasa kurang bahagia dengan kehidupan rumah tangganya. Di sisi lain, suami yang cenderung memilih diam dalam merespon situasi atau masalah dalam keluarganya membuat istri menilai suami adalah sosok yang kurang tegas dan kurang menghargai peran seorang istri. Pandangan dan sikap antara suami dan istri yang berbanding terbalik menimbulkan permasalahan pada kehidupan rumah tangga keduanya. Pola komunikasi yang kurang efektif diantara keduanya menyebabkan hubungan antara suami dan istri seringkali mengalami konflik. Beberapa hambatan komunikasi dalam keluarga dapat disebabkan karena adanya minat yang berbeda, waktu yang tidak memadai, perasaan bermusuhan, ketakutan, pemikiran negatif dalam menilai sesuatu, tidak mendengarkan, terlalu mengkritik, dan mengomel (Oguchi et al., 2015).

Salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk menangani kasus ini adalah konseling perkawinan. Konseling perkawinan yang melibatkan relasi antar pasangan akan menangani secara gabungan dari pasangan yang sedang menghadapi permasalahan tertentu. Pasangan yang datang untuk menjalani proses konseling ini biasanya merasa frustrasi karena ketidakmampuannya dalam memecahkan problem, lelah dengan semua strategi yang telah dilakukan, dan merasa rapuh serta tidak berdaya untuk mencari solusi yang lain (Geldard & Geldard, 2011). Melalui proses konseling ini, pasangan yang bermasalah akan dibantu untuk mempelajari keterampilan interaktif yang baru, bagaimana meredakan konflik, saling memberi dan menerima satu sama lain, mengubah kebiasaan saling menyalahkan, dan menemukan cara berelasi yang baru (Rahayu, 2017).

Intervensi yang digunakan dalam menangani kasus antar pasangan ini adalah dengan pendekatan konseling strategi dimana tujuannya adalah untuk melakukan perubahan dan mengorganisasikan kembali

bentuk keluarga melalui cara yang sehat dan seimbang (Kertamuda, 2009). Dalam model ini, asumsinya adalah individu diatur oleh sistem sehingga dengan mengubah pola komunikasi dan perilaku yang berulang antara mereka saat ini dapat menghilangkan gejala yang menimbulkan permasalahan (Keitner et al., 2010).

Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain eksperimen subjek tunggal (*single-subject experimental design*). Desain penelitian subjek tunggal dilakukan dengan membandingkan pada subjek yang sama dalam kondisi yang berbeda yaitu kondisi sebelum pemberian intervensi dan setelah diberikan intervensi (Sunanto et al., 2005). Sebelum diberikan intervensi, peneliti melakukan asesmen untuk menggali permasalahan yang dialami oleh klien.

Metode asesmen yang digunakan dalam kasus keluarga ini adalah dengan wawancara, observasi, pemberian skala komunikasi keluarga dan skala *the couples satisfactory index* (CSI). Wawancara autoanamnesa dilakukan kepada pasangan yang menjadi subjek dalam hal ini yaitu suami dan istri, wawancara alloanamnesa dilakukan kepada anak kandung pertama dari subjek yang digunakan untuk memperkuat hasil asesmen. Observasi dilakukan dengan melihat interaksi antar pasangan ketika beraktivitas di rumah. Skala komunikasi keluarga diberikan pada suami dan istri untuk mengetahui bagaimana pola komunikasi yang terjadi dalam keluarga khususnya antar pasangan. Selain itu, skala *the couples satisfactory index* (CSI) diberikan untuk mengetahui persepsi kepuasan pernikahan subjek sehingga dapat mendukung hasil asesmen melalui metode yang lainnya.

Setelah dilakukan asesmen, peneliti menyusun tahapan intervensi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan dan permasalahan subjek. Intervensi yang digunakan adalah dengan konseling perkawinan. Konseling perkawinan seringkali disebut dengan konseling untuk pasangan suami-isteri yang secara umum dilakukan sebagai bentuk pendidikan, penurunan ketegangan emosional, membantu pasangan suami-istri untuk memecahkan masalah dan cara menentukan pola pemecahan masalah yang lebih baik (Sunarty & Mahmud, 2016). Dalam proses konseling, anggota keluarga yang terlibat diarahkan untuk menyadari fungsi, peran, dan tanggung jawab individu dalam keluarganya (Hasanah, 2016). Tujuan dari konseling perkawinan adalah untuk membangun kesadaran keluarga baik dalam pola relasinya, komunikasi, pola hubungan dan aliansi dalam mengatasi masalah personal dan sosial (Geldard & Geldard, 2011). Tahapan intervensi yang dilakukan yaitu : (1) Membangun rapport dan asesmen masing-masing pasangan, (2) *goal setting*, (3) Memfasilitasi komunikasi yang efektif dan mencari solusi, (4) Implementasi program, (5) Evaluasi dan terminasi.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu : (1) Melakukan observasi dan wawancara kondisi subjek sebelum pemberian intervensi, (2) Melakukan observasi dan wawancara kondisi subjek setelah pemberian intervensi, (3) Membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi dilakukan secara kualitatif.

Hasil dan Pembahasan

Setelah mengikuti rangkaian intervensi dengan menggunakan konseling perkawinan yang dilakukan selama 5 sesi, terdapat perubahan berupa komunikasi yang positif antara suami dan istri yang juga membuat interaksi diantara keduanya lebih baik dari sebelumnya. Sebelum konseling dilakukan, antar suami dan istri memiliki pola komunikasi yang kurang baik yaitu saling mendiamkan diri di rumah dan ketika istri marah cenderung dengan berteriak-teriak. Selain itu, sebelum konseling dilakukan, suami dan istri kurang memiliki kelekatan yang baik diantara keduanya sehingga M merasa bahwa rumah tangganya kurang harmonis.

Perubahan yang terjadi antar pasangan berdampak pada pola komunikasi yang lebih baik dari sebelumnya. Istri mulai menyadari bahwa salah satu penyebab dari tidak sejalannya antara dirinya dengan suami adalah tipe kepribadian yang berbeda antara dirinya yang cenderung lebih ekspresif dan emosional sedangkan suami kurang dapat mengekspresikan emosinya secara langsung. Selain itu, kesadaran akan usia suami yang mulai tua membuat istri menyadari bahwa seharusnya tidak bersikap kasar karena itu akan mempengaruhi fisik suami. Sementara itu, suami juga mulai berani untuk bersikap dan menunjukkan perhatian melalui hal-hal kecil pada istri misalnya ketika istri membuat kue.

Tabel 01 Hasil Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kondisi Sebelum Intervensi	Kondisi Sesudah Intervensi
Kondisi rumah yang kacau karena istri selalu marah-marah ketika mengutarakan keinginannya	Istri mulai bisa menyampaikan dengan lebih tenang dan baik-baik meskipun terkadang masih mudah terpancing emosinya ketika anaknya melakukan perbuatan yang tidak diinginkan (melanggar aturan rumah)
Suami dan istri hampir tidak pernah berinteraksi kecuali pada saat-saat tertentu atau ada kepentingan	Suami dan Istri mulai berinteraksi satu sama lain, misalnya mengajak bercanda meskipun istri merasa apa yang diutarakan oleh suami sudah sering disampaikan sehingga tampak datar
Suami tidak pernah membantu, memuji, menunjukkan perhatian pada istri sehingga merasa kurang dihargai	Ketika istri membuat kue, suami terkadang membantu istri dengan mengambilkan apa yang diminta oleh istri. Selain itu, ketika istri meminta suami untuk melakukan suatu hal misalnya diminta untuk jalan sehat pagi hari membuat istri merasa ada sedikit rasa penghargaan untuk dirinya yang didengarkan
Suami kurang dapat bersikap tegas dengan memberikan hukuman bagi anaknya sehingga membuat istri merasa stres dan sering marah	Suami dan istri membuat kesepakatan untuk memberikan hukuman bagi anak apabila pulang ke rumah larut malam.

Intervensi dengan menggunakan teknik konseling perkawinan yang dilakukan pada subjek menunjukkan adanya perubahan kearah yang positif yaitu pola komunikasi antar pasangan. Konseling perkawinan pada kasus ini berfokus untuk menyelesaikan problem komunikasi yang dilakukan dengan cara memfasilitasi interaksi diantara kedua pasangan tersebut sehingga dapat ditemukan solusi yang tepat (Geldard & Geldard, 2011).

Intervensi ini dapat berjalan dengan cukup baik sesuai target yang ditentukan diawal yaitu agar terjalannya komunikasi yang efektif antara suami dan istri. Pada proses intervensi, subjek diberikan serangkaian pertanyaan yang bersifat sirkuler dapat memberikan informasi yang lebih banyak tentang relasi serta kondisi seperti bagaimana perasaan masing-masing subjek apabila salah satu melakukan suatu hal tertentu dan sebaliknya. Melalui pertanyaan sirkuler ini pada akhirnya akan membuat subjek menyadari sudut pandang masing-masing dan dapat menghargai sudut pandang sesamanya (Geldard & Geldard, 2011).

Dengan adanya proses komunikasi diantara keduanya, subjek dapat mengetahui apa yang sebenarnya ingin dirubah dari masing-masing dan bagaimana pandangan terkait dengan peristiwa tersebut. Selanjutnya, subjek pada akhirnya dapat melakukan hal-hal kecil yang memberikan dampak secara psikologis bagi masing-masing pasangan. Berbagi komunikasi secara verbal pada aspek privat dengan orang lain secara umum dapat meningkatkan dan mengekspresikan intimasi antar pasangan (Prager, 1989). Adanya komunikasi yang efektif antar pasangan akan dapat menurunkan potensi permasalahan dalam pernikahan seperti terkait dengan waktu rekreasi dan bersenang-senang bersama, terlalu banyak mengkritik dan mencari-cari kesalahan pasangan (Noller, 2014).

Canary, Stafford, & Semic (2002) mengungkapkan bahwa ada 5 aspek yang menunjukkan bahwa pasangan memiliki komunikasi yang efektif yaitu adanya *positivity*, *openness*, *assurances*, *social networking*, *sharing*, *management conflict*, dan *advice*. Setelah dilakukan intervensi, adanya perubahan sebelum dan sesudah intervensi ditandai dengan perubahan yang terkait munculnya aspek *positivity* dimana antara suami dan istri mulai menunjukkan penurunan cara berkomunikasi yang kasar dan kurang baik. *Management conflict* dalam rumah tangga juga sudah mulai dapat dilaksanakan yaitu dengan adanya komunikasi antar pasangan sehingga antara suami dan istri dapat menemukan solusi yang lebih efektif dalam kasus ini adalah yang terkait dengan aturan pada anak-anaknya. Selain itu, munculnya aspek *advice* dan *openness* yang ditandai dengan adanya interaksi yang mulai hangat antar pasangan serta masing-masing sudah dapat menjalankan

saran yang diberikan menunjukkan bahwa intervensi dengan konseling perkawinan mampu meningkatkan pola komunikasi yang efektif antar pasangan.

Simpulan

Konseling perkawinan mampu memperbaiki pola komunikasi antara suami dan istri. Hal ini terlihat pada bagaimana suami dan istri mampu mengkomunikasikan apa yang diinginkan masing-masing dan menyepakati bagaimana solusi yang akan diterapkan terkait permasalahan yang melibatkan anaknya. Meskipun telah ada perubahan yang terjadi pada subjek, intervensi ini memiliki kelemahan yaitu tidak adanya keterlibatan dari pihak anak angkat yang sebenarnya ikut memberikan peran dalam terbentuknya masalah yang dihadapi dalam keluarga.

Ucapan Terimakasih

Puji Syukur saya haturkan kehadapan Allah SWT, yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran dalam penyelesaian penelitian ini. Terima kasih saya berikan kepada Psikolog Supervisor Ibu Dr. Iswinarti, M.Si yang telah memberikan arahan terkait penanganan kasus klien keluarga, kepada subjek penelitian yang telah memberikan pengalaman kepada peneliti untuk penanganan kasus ini, serta pihak-pihak lain yang telah membantu peneliti.

Referensi

- Canary, D. J., Stafford, L., & Semic, B. A. (2002). A panel study of the associations between maintenance strategies and relational characteristics. *Journal of Marriage and Family*, 64(May), 395–406.
- Geldard, K., & Geldard, D. (2011). *Konseling keluarga membangun relasi untuk saling memandirikan antar anggota keluarga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hasanah, H. (2016). Konseling perkawinan (strategi penanganan problem relasi keluarga dalam membangun keluarga sakinah). *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(2), 77–98.
- Keitner, G. I., Heru, A. M., & Glick, I. D. (2010). *Clinical Manual of Couples and Family Therapy*. American Psychiatric Publishing Inc. <https://doi.org/10.4088/JCP.11bk07453>
- Kertamuda, F. E. (2009). *Konseling pernikahan untuk keluarga Indonesia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kumar, P., & Tiwari, S. C. (2008). Family and psychopathology : An overview series-1 : Children and adults. *Delhi Psychiatry Journal*, 11(2), 140–149.
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does couple's communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *J Marriage Fam*, 78(3), 680–694. <https://doi.org/10.1111/jomf.12301>.Does
- Noller, P. (2014). Couple communication and marital satisfaction Couple communication and marital satisfaction. *Australian Journal of Sex, Marriage and Family*, 3(2), 69–75.
- Oguchi, Ou.-A., O, A. E., Lekan, F., & Chigozirim, A. (2015). An empirical study on the causes and effects of communication breakdown in marriages. *Journal of Philosophy, Culture and Religion*, 11(5), 1–10. <https://doi.org/10.5539/ijps.v4n1p182>
- Prager, K. J. (1989). Intimacy status and couple communication. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(4), 435–449.
- Rahayu, S. M. (2017). Konseling keluarga dengan pendekatan behavioral: Strategi Mewujudkan keharmonisan dalam keluarga. *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Revitalisasi Laboratorium Dan Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan Dan Konseling Berbasis KKNi*, 264–272.
- Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2005). Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal. In *Center for*

Research on International Cooperation in Educational Development (CRICED). University of Tsukuba.

Sunarty, K., & Mahmud, A. (2016). *Konseling perkawinan dan keluarga*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.

Waldron, V. R., & Kelley, D. L. (2009). *Marriage at midlife*. Springer Publishing Company, Inc.

Yoo, H., Bartle-haring, S., Day, R. D., & Gangamma, R. (2014). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 40(4), 275–293. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2012.751072>

Article Information (Supplementary)

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Copyrights Holder: < Nixie Devina Rahmadiani > <2021>

First Publication Right: JIBK Undiksha

<https://doi.org/10.xxxx/xxxxx>

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Word Count:

