

UNIVERSITAS INDONESIA

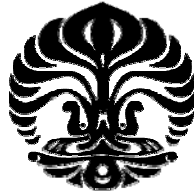
**Pendekatan *Solution Focused* untuk Meningkatkan Kualitas
Hubungan Romantis pada Dewasa Muda dari
Keluarga dengan Orangtua Bercerai**

*Solution Focused Approach to Enhance Quality of Romantic
Relationship toward Adult Children of Divorce*

TESIS

**Titi Sahidah Fitriana
1006796696**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI
PEMINATAN KLINIS DEWASA
DEPOK
JUNI 2012**



UNIVERSITAS INDONESIA

**Pendekatan *Solution Focused* untuk Meningkatkan Kualitas
Hubungan Romantis pada Dewasa Muda dari
Keluarga dengan Orangtua Bercerai**

*Solution Focused Approach to Enhance Quality of Romantic
Relationship toward Adult Children of Divorce*

TESIS

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister

**Titi Sahidah Fitriana
1006796696**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI
PEMINATAN KLINIS DEWASA
DEPOK
JUNI 2012**

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis yang berjudul “ **PENDEKATAN SOLUTION FOCUSED UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HUBUNGAN ROMANTIS PADA DEWASA MUDA DARI KELUARGA DENGAN ORANGTUA BERCERAI** ” adalah hasil kerja saya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi apapun dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Depok, 2 Juli 2012

Yang menyatakan,



Titi Sahidah Fitriana

(NPM. 1006796696)

LEMBAR PENGESAHAN

Tesis ini diajukan oleh:

Nama : Titi Sahidah Fitriana
NPM : 1006796696
Program Studi : Psikologi Profesi
Peminatan : Klinis Dewasa
Judul Tesis : Pendekatan *Solution Focused* untuk Meningkatkan Kualitas Hubungan Romantis pada Dewasa Muda dari Keluarga dengan Orangtua Bercerai.

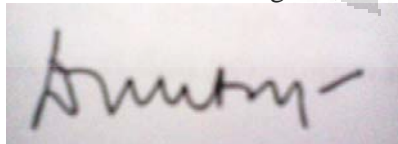
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister Psikologi pada Program Magister Profesi Program Kekhususan Psikologi Klinis Dewasa, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I	: DR. Adriana S.Ginanjari, M.S NIP. 19640509 199403 2002	()
Pembimbing II	: Grace Kilis, M.Psi NIP.080703003	()
Penguji I	: Dra. Augustine S. Basri, M.Si NIP. 19510822 197812 2001	()
Penguji II	: Fivi Nurwianti, S.Psi, M.Si NIP. 0800300005	()

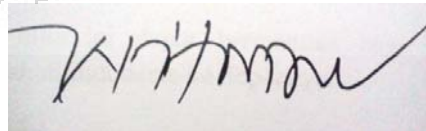
DISAHKAN OLEH

Ketua Program Studi Psikologi Profesi
Fakultas Psikologi UI,



Dra. Dharmayati Utoyo Lubis, MA., Ph.D.
NIP. 195103271976032001

Dekan Fakultas Psikologi UI,



Dr. Wilman Dahlan Mansoer, M.Org.Psy.
NIP. 194904031976031002

Ditetapkan di : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

Tanggal : 2 Juli 2012

KATA PENGANTAR

Setelah menempuh rangkaian proses perkuliahan, akhirnya peneliti berhasil menyelesaikan tesis ini sebagai sebuah syarat kelulusan pendidikan pada Program Magister Profesi Program Kekhususan Psikologi Klinis Dewasa. Peneliti memanjatkan syukur kepada Allah SWT atas nikmat sehat serta segala kemudahan dan keberkahan yang Ia berikan kepada peneliti.

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Dr. Adriana S. Ginanjar M.Sc dan Grace Kilis, M.Psi selaku pembimbing tesis. Terimakasih untuk waktu, tenaga, masukan dan dukungan moral yang telah diberikan kepada peneliti agar dapat menyelesaikan tesis pada semester ini.

Ucapan terimakasih juga ingin peneliti sampaikan kepada Dr.Kristi Poerwandari, selaku pembimbing akademik, serta Dra. Yudiana Ratna Sari, M.Si yang sudah memantau setiap langkah peneliti dan rekan satu angkatan peneliti hingga menyelesaikan tesis. Terimakasih juga kepada para dosen lain, khususnya dosen di Program Profesi Klinis Dewasa beserta segenap staf atas bimbingannya.

Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada keluarga yang selalu menghadirkan kebahagiaan bagi peneliti. Terimakasih kepada Wahyu Ardie Nugroho, S.T yang selalu mendengarkan dan memberikan semangat kepada peneliti hingga akhir masa perkuliahan. Terimakasih juga kepada Yayang, Lila, Dessy, Intan, Dewi, Wita, Bona, Olav, Dhea atas segala tawa dan pengalaman berkesan sepanjang masa perkuliahan. Semoga hanya sukses yang tersisa di ujung perjalanan kita. Tidak lupa untuk seluruh penghuni angkatan 17 yang lain, sukses untuk kita semua.

Depok, 2 Juli 2012

Peneliti

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Titi Sahidah Fitriana
NPM : 1006796696
Program Studi : Magister Profesi Psikologi Klinis Dewasa
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Tesis

demikian demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Pendekatan *Solution Focused* untuk Meningkatkan Kualitas Hubungan Romantis pada Dewasa Muda dari Keluarga dengan Orangtua Bercerai

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmediakan/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, serta mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti atau pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Depok

Pada tanggal : 2 Juli 2012

Yang menyatakan



Titi Sahidah Fitriana

NPM. 1006796696

ABSTRAK

Nama : Titi Sahidah Fitriana
Program Studi : Magister Profesi Psikologi Klinis Dewasa
Judul : Pendekatan *Solution Focused* untuk Meningkatkan Kualitas Hubungan Romantis pada Dewasa Muda dari Keluarga dengan Orangtua Bercerai

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas pendekatan *solution focused* dalam meningkatkan kualitas hubungan romantis pada dewasa muda dari keluarga dengan orangtua bercerai. Melalui desain penelitian *single subject experimental*, intervensi diberikan kepada dua orang partisipan dalam empat kali pertemuan dengan durasi 90-120 menit.

Efektivitas intervensi dievaluasi secara kualitatif yaitu melalui pengamatan dan wawancara peneliti terhadap perkataan dan *insight* partisipan selama menjalani sesi intervensi. Efektivitas juga dievaluasi secara kuantitatif melalui pemberian kuesioner *Marital Attitude Scale* dan *optimism about relationship* pada saat sebelum dan segera setelah intervensi selesai dilakukan. Kedua kuesioner ini dinyatakan berkorelasi secara signifikan dengan kualitas hubungan romantis. Hasil antara kuesioner sebelum dan sesudah intervensi kemudian diperbandingkan.

Berdasarkan hasil intervensi yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa intervensi dengan pendekatan *solution focused* efektif dalam meningkatkan kualitas hubungan romantis pada dewasa muda dari keluarga dengan orangtua bercerai. Partisipan memiliki sikap yang lebih positif terhadap pernikahan dan optimisme yang lebih besar terhadap kesuksesan hubungan romantis di masa depan. Partisipan juga mendapatkan manfaat intervensi berupa mengurangi pikiran-pikiran negatif, mempertahankan perilaku yang bermanfaat dalam hubungan romantis dan meningkatkan kualitas hubungan romantis terutama dalam hal komunikasi dengan pasangan.

Kata kunci : *solution focused*, dewasa dari keluarga dengan orangtua bercerai.

ABSTRACT

Name : Titi Sahidah Fitriana
Study Program : Master of Adult Clinical Psychology
Title : Solution Focused Approach to Enhance Quality of Romantic Relationship toward Adult Children of Divorce

The aim of this study is to find out the effectiveness of solution focused approach in enhancing quality of romantic relationship from adult children of divorce. With single subject experimental design, the solution focused approach was given to two participants in four sessions (90 – 120 minutes).

Intervention effectiveness were being evaluated qualitatively by observing insight of the participants during intervention sessions. The effectiveness of intervention were also measured quantitatively by giving Marital Attitude Scale and Optimism about relationship scale before and after intervention. And then the results were being compared.

Based on the intervention result, it can be concluded that solution focused approach is effective in enhancing the quality of romantic relationship among adult children of divorce. Participant's attitude and optimism toward romantic relationship and marriage has increased significantly. Participants also gain some benefits from the intervention. The participants utter that their negative thought has decreased. They also can maintain behaviors that support quality of romantic relationship and increasing it through better communication skill toward their spouse.

Keywords : *solution focused, adult children of divorce*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	1
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
1.5 Sistematika Penelitian	7
2. TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Perceraian	8
2.2 Dampak Perceraian	9
2.2.1 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Dampak Perceraian pada Anak.....	9
2.2.2 Dampak Perceraian Orangtua terhadap Anak	11
2.2.2.1 Kualitas Hubungan Romantis pada Dewasa Muda dari Keluarga dengan Orangtua Bercerai.....	18
2.3 <i>Solution Focused Therapy</i>	21
2.3.1 Prinsip Dasar dari <i>Solution Focus Therapy</i>	22
2.3.2 Proses dari <i>Solution Focused Therapy</i>	22

3. METODE PENELITIAN	33
3.1 Disain Penelitian	34
3.2 Partisipan Penelitian	34
3.2.1 Karakteristik Partisipan	34
3.2.2 Prosedur Pemilihan Partisipan.....	35
3.3 Metode Pelaksanaan	36
3.4 Metode Pencatatan Proses.....	36
3.5 Alat Ukur.....	36
3.6 Tahap Penelitian	39
3.6.1 Tahap Persiapan.....	39
3.6.2 Tahap Pelaksanaan Intervensi	40
3.6.3 Tahap Evaluasi	41
4. HASIL ASESMEN AWAL	42
4.1 Pemaparan Kasus Klien 1.....	42
4.1.1 Data Klien 1	42
4.1.2 Hasil Observasi.....	43
4.1.3 Hasil Wawancara Pra-Intervensi	43
4.2 Pemaparan Kasus Klien 2.....	47
4.2.1 Data Klien 2.....	47
4.2.2 Hasil Observasi.....	47
4.2.3 Hasil Wawancara Pra-Intervensi	48
4.3 Rancangan Intervensi	53
5. HASIL PENELITIAN	65
5.1 Pelaksanaan Intervensi	65
5.1.1 Proses Intervensi Partisipan CERI.....	65
5.1.1.1 Pertemuan I : Pengenalan Program dan Membangun Tujuan Terapi.....	65
5.1.1.2 Pertemuan II : Persepsi mengenai Pasangan.....	75
5.1.1.3 Pertemuan III : <i>Resource Map</i>	89
5.1.1.4 Pertemuan IV : Kesimpulan Terapi dan <i>Feedback</i> untuk CERI....	96
5.1.2 Proses Intervensi Partisipan AMEL	101
5.1.2.1 Pertemuan I : Pengenalan Program dan Membangun Tujuan Terapi.....	101
5.1.2.2 Pertemuan II : Persepsi mengenai Pasangan.....	110
5.1.2.3 Pertemuan III : <i>Resource Map</i>	120
5.1.2.4 Pertemuan IV : Kesimpulan Sesi dan <i>Feedback</i> untuk AMEL....	129

5.2 Hasil Penelitian dan Analisis.....	140
5.2.1 Hasil Penelitian dan Analisis Klien CERI.....	140
5.2.2 Hasil Penelitian dan Analisis Klien AMEL.....	145
5.2.3 Perbandingan Intervensi Solution Focused pada CERI dan AMEL...	149
6. DISKUSI.....	151
6.1 Efektivitas Intervensi.....	151
6.2 Pelaksanan Intervensi.....	153
6.3 Partisipan.....	155
7. KESIMPULAN DAN SARAN.....	157
7.1 Kesimpulan.....	157
7.2 Saran.....	157
DAFTAR PUSTAKA	162

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Dampak Perceraian Berdasarkan Durasi Waktu	14
Tabel 2.2 Dampak Perceraian Orangtua pada Anak-anak berdasarkan Tahap Perkembangan	17
Tabel 3.1 : <i>Marital Attitude Scale</i>	38
Tabel 3.2 : Kuesioner <i>Optimism about Relationship</i>	39
Tabel 5.1 Realisasi Pelaksanaan Intervensi dengan pendekatan Solution Focused	65
Tabel 5.2 Rating Permasalahan pada CERI	69
Tabel 5.3 : Skala Pengelolaan Ekspresi Rasa Marah	77
Tabel 5.4 : Skala Pengelolaan Ekspresi Rasa Marah	91
Tabel 5.5 : Skala Pengelolaan Ekspresi Rasa Marah	97
Tabel 5.6 Rating Permasalahan pada AMEL	105
Tabel 5.7 : Skala Peningkatan Toleransi terhadap Adik-adik ANDI	111
Tabel 5.8 : Skala Peningkatan Toleransi terhadap Adik-adik ANDI	122
Tabel 5.9 : Skala Peningkatan Toleransi terhadap Adik ANDI	130
Tabel 5.10 Perbandingan Hasil <i>Pre</i> dan <i>Posttest Marital Attitude Scale</i> pada CERI	141
Tabel 5.11 Perbandingan Hasil <i>Pre</i> dan <i>Posttest Optimism about Relationship</i> pada CERI	142
Tabel 5.12 Perbandingan Hasil <i>Pre</i> dan <i>Posttest Marital Attitude Scale</i> pada AMEL	145
Tabel 5.13 Perbandingan Hasil <i>Pre</i> dan <i>Posttest Optimism about Relationship</i> pada AMEL	146

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di Indonesia, dari 2 juta orang yang menikah setiap tahunnya, 285.184 diantaranya berakhir dengan perceraian (Dirjen Bitmas Islam Kementerian Agama RI dalam (<http://edukasi.kompasiana.com/2011/09/01/inilah-penyebab-perceraian-tertinggi-di-indonesia/>)). Angka perceraian ini merupakan 10% dari angka pernikahan itu sendiri. Dari tahun ke tahun, prosentase perceraian terus merangkak naik. Berdasarkan pencatatan yang dilakukan oleh Badan Urusan Peradilan Agama (Badilag) Mahkamah Agung (MA), selama periode 2005 hingga 2010 terjadi peningkatan perceraian hingga 70 persen (dalam www.republika.co.id). Sedangkan pada tahun 2011 jumlah perceraian diperkirakan naik 10 persen dibandingkan tahun sebelumnya. Alasan perceraian yang paling tinggi adalah masalah ekonomi (suami tidak bisa menafkahi) kemudian diikuti dengan ketidak harmonisan lalu perselingkuhan.

Kebanyakan pasangan menganggap bahwa perceraian adalah jalan keluar dari stres yang mereka alami di dalam pernikahan. Tanpa mereka sadari, apabila tidak ditangani dengan baik, keputusan untuk bercerai dapat menimbulkan stres yang lebih tinggi di dalam keluarga, terutama pada anak. Anak adalah pihak yang paling merasakan dampak dari perceraian karena biasanya mereka tidak sepenuhnya mengerti mengenai apa yang terjadi pada orangtua mereka. Sebelum perceraian resmi terjadi, anak-anak akan terpapar oleh konflik orangtua atau kondisi psikologis orangtua yang sedang tidak stabil sebagai pengasuh. Semakin panjang durasi serta keterbukaan konflik orangtua maka semakin buruk pula dampaknya bagi anak.

Perceraian dapat menimbulkan efek jangka pendek dan jangka panjang pada anak. Wallerstein & Kelly (dalam Franklin, Bulman & Robert, 1990) mengungkapkan bahwa efek jangka pendek pada anak dengan orangtua bercerai adalah adanya rasa kehilangan yang besar dan gejala depresi ringan. Selain itu mereka juga lebih mudah terlibat dalam perilaku nakal dan antisosial (McDermott dalam Franklin, Bulman & Robert, 1990). Penelitian terbaru menunjukkan hasil

yang tidak jauh berbeda dibandingkan penelitian sebelumnya. Matthews (2000) menemukan bahwa perceraian orangtua dapat menimbulkan efek berupa perasaan marah, sedih, depresi, impulsivitas, agresi, perilaku tidak patuh, konflik interpersonal, stres dalam hidup, pencapaian akademis yang lebih rendah, konsep diri yang rendah serta kesulitan penyesuaian diri secara sosial.

Selain dampak jangka pendek, perceraian juga dapat menimbulkan dampak jangka panjang. Bahkan menurut Amato & Keith (dalam Huurre, Junkkari & Aro, 2006), dampak jangka panjang perceraian orangtua terhadap kualitas hidup orang dewasa terbukti lebih serius dibandingkan masalah emosi dan perilaku jangka pendek yang terjadi pada masa anak-anak. Penelitian yang dilakukan oleh Wallerstein (dalam Matthews, 2000) menyebutkan bahwa lima tahun setelah perceraian, sejumlah anak korban perceraian menampilkan perilaku marah terhadap orangtua yang berinisiatif untuk bercerai. Mereka juga menampilkan perilaku depresi. Sementara 10 tahun setelah perceraian, anak yang sama menunjukkan perasaan sedih yang dominan mengenai perceraian orangtua. Secara fisik, mereka juga memiliki kesehatan yang lebih buruk. Lalu secara emosional mereka mengalami ketakutan akan pengkhianatan, diabaikan dan penolakan. Mereka juga mengalami depresi dan kepuasan yang rendah akan hidup.

Secara sosial, anak-anak dari orangtua bercerai ini akan mengalami kesulitan dalam membangun hubungan pertemanan dan hubungan romantis. Mereka juga memiliki ketakutan bahwa mereka akan mengalami kegagalan yang sama dalam hubungan romantis seperti orangtua mereka (Wallerstein dalam Matthews, 2000). Berbagai penelitian lainnya juga menyebutkan bahwa anak dari keluarga dengan orangtua bercerai akan memiliki tingkat *trust* yang lebih rendah terhadap pasangan (Duran & Aydintug dalam Friedman, 2011), sikap yang lebih negatif terhadap pernikahan (Gabardi & Rosen dalam Friedman, 2011), optimisme terhadap hubungan romantis yang lebih rendah (Carver & Scheier dalam Johnson, 2009), masalah interpersonal yang lebih tinggi (Huurre, Junkkari & Aro, 2006), *self esteem* rendah (Kirk, 2002), kepuasan dalam hubungan romantis yang lebih rendah serta ketakutan terhadap *intimacy* (Kirk, 2002). Secara umum dapat disimpulkan bahwa anak dari keluarga dengan orangtua bercerai

akan memiliki masalah di dalam menjalin hubungan interpersonal khususnya hubungan romantis.

Dampak jangka panjang yang dirasakan oleh anak terjadi karena orangtua cenderung meneruskan ide dan perilaku negatif mengenai pernikahan terhadap anak (Sprague & Kinney dalam Memani, 2003). Ide dan perilaku negatif ini kemudian diinternalisasikan oleh anak yang kemudian menyebabkan mereka memiliki kecemasan akan pernikahan. Mereka khawatir pernikahan mereka juga akan berakhir dengan perceraian. Serupa dengan hal itu, penelitian oleh Axinn & Thornton (dalam Johnson, 2009) menemukan bahwa sikap yang dimiliki oleh anak seringkali konsisten dengan sikap terhadap pernikahan yang dimiliki oleh orangtua, terutama ibu. Orangtua biasanya akan mensosialisasikan anak mereka dengan *belief* dan nilai yang mereka miliki, baik secara sadar maupun tidak sadar. Hal ini berarti selain mengimitasi perilaku interpersonal dari orangtua, mereka juga mengimitasi sikap terhadap *intimacy*, kohabitasi, pernikahan, keluarga dan pernikahan sehingga mempengaruhi perilaku mereka mengenai hubungan romantis (Axinn & Thornton dalam Johnson, 2009).

Adanya tingkat *trust* yang lebih rendah kepada pasangan, kecemasan akan hubungan romantis jangka panjang, sikap terhadap pernikahan yang negatif, optimisme terhadap hubungan yang rendah dan ketakutan akan *intimacy* akan menyebabkan anak dari orangtua bercerai sulit untuk memiliki hubungan romantis yang berkualitas. Hubungan romantis yang mereka miliki akan cenderung diwarnai oleh konflik serta kepuasan dan komitmen yang lebih rendah. Kesulitan dalam membangun hubungan romantis ini akan menjadi masalah ketika anak menginjak tahap perkembangan dewasa muda. Pada masa perkembangan dewasa muda, individu memiliki tugas perkembangan untuk menikah dan memiliki keturunan (Papalia, Old, Feldman, 2007). Tidak mengherankan kemudian bila kebanyakan individu pada tahap dewasa muda menjadikan pernikahan sebagai salah satu pilihan hidup. Pilihan untuk menikah dan bertahan dalam satu komitmen untuk seumur hidup bukan satu hal yang mudah apabila individu tidak memiliki ketrampilan untuk mengelola hubungan romantis dan memiliki kecemasan akan pernikahan itu sendiri, layaknya pada dewasa muda dari keluarga dengan orangtua bercerai. Apabila tidak dipersiapkan dengan matang, maka

pernikahan pada anak dari orangtua bercerai akan memiliki kualitas yang rendah dan dapat berakhir dengan perceraian.

Persiapan yang lebih matang menuju pernikahan pada anak dari orangtua bercerai sangat diperlukan agar individu bisa berhasil dalam menjalin hubungan romantisnya. Untuk itu diperlukan sebuah intervensi yang memadai sehingga hubungan romantis individu dapat lebih berkualitas dan siap untuk menuju jenjang pernikahan. Kualitas dari hubungan romantis dapat ditingkatkan dengan menetapkan suatu tujuan yaitu kondisi hubungan romantis yang diinginkan oleh individu (Carver & Scheier dalam Johnson, 2003). Tujuan yang diinginkan akan menyebabkan individu lebih termotivasi untuk mencapai tujuan tersebut. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kualitas hubungan romantis pada dewasa muda dengan orangtua bercerai, dibutuhkan intervensi yang membantu individu untuk menetapkan tujuan yang ingin mereka capai di dalam hubungan romantis mereka.

Intervensi yang memiliki asumsi dasar berupa penetapan tujuan adalah intervensi dengan pendekatan *solution focused*. Pendekatan *solution focused* akan mengarahkan klien untuk menciptakan solusi di masa depan daripada terpaku pada masalah di masa lalu (Trepper, McCollum, De Jong, Korman, Gingerich & Franklin, 2009). Asumsi ini sangat sesuai untuk diterapkan pada anak dari orangtua bercerai mengingat permasalahan dalam menjalin hubungan romantis yang mereka miliki tercipta akibat pengalaman masa lalu yang berada di luar kendali mereka. Pendekatan *solution focused* akan mengarahkan individu kepada tujuan yang mereka inginkan di masa depan. Individu akan dilatih untuk mengambil kendali atas hidup mereka serta memperkuat pola perilaku, pikiran dan interaksi sehat yang sudah pernah mereka lakukan (Trepper dkk, 2009). Melalui pendekatan ini maka klien akan mengembangkan *personal strengths* dari diri mereka sendiri (Clark-Stager dalam Murray & Murray, 2004). Pendekatan *solution focused* ini juga terbukti sebagai jenis terapi yang efektif untuk dilakukan dalam durasi yang singkat (DeJong & Berg; 1998; Friedman & Lipchik, 1999; O'Conner, 1998 dalam Murray & Murray, 2004).

Nichols & Schwartz (dalam Walter & Peller, 1992) menjelaskan bahwa orientasi teoritis dari *solution focus* adalah membantu klien untuk melihat bahwa masalah mereka memiliki pengecualian (*exception*) dan pengecualian ini

merupakan solusi dimana solusi ini sebenarnya sudah pernah mereka praktekkan. Solusi yang sudah pernah klien praktekkan akan menyebabkan klien memiliki gambaran yang lebih jelas bagaimana cara untuk menampilkan perilaku itu kembali. Pendekatan *solution focused* percaya bahwa klien memiliki potensi untuk menyelesaikan masalah mereka sendiri (Walter & Peller, 1992).

Pendekatan *solution focused* memiliki 3 teknik dasar yaitu *goal frame*, *exception frame* dan *hypothetical frame* (Walter & Peller, 1992). Hal yang pertama harus dilakukan dalam terapi adalah menetapkan tujuan terapi. Setelah menetapkan tujuan, maka terapis akan menggali *exception* yaitu saat dimana masalah tidak ada atau kondisi yang diinginkan terjadi. Pendekatan *solution focused* percaya bahwa tidak ada masalah yang terjadi setiap waktu. Apabila klien dapat mendeskripsikan *exception* dengan baik maka terapis akan menjadikan tingkah laku ini sebagai jalan menuju tercapainya tujuan. Apabila klien tidak dapat menyebutkan *exception*, maka terapis menggunakan pertanyaan *hypothetical* untuk membantu klien merumuskan tujuan dalam bentuk positif atau dalam detail yang lebih jelas (Walter & Peller, 1992). Salah satu variasi dari pertanyaan *hypothetical* adalah *miracle question*.

Pada pendekatan *solution focused* untuk dewasa muda dari keluarga bercerai, peneliti akan mengarahkan rangkaian terapi kepada tujuan, yaitu kondisi hubungan romantis yang diinginkan oleh partisipan. Fokus kepada kondisi hubungan romantis yang diinginkan dapat meningkatkan kualitas hubungan romantis yang dimiliki oleh individu itu sendiri (Carver & Scheier dalam Johnson, 2003). Langkah-langkah yang digunakan untuk mencapai tujuan ini dilakukan dengan mencari *exception* yaitu masa dimana partisipan berhasil mengatasi masalah sehingga membuat hubungan romantis partisipan menjadi lebih berkualitas. Dengan karakteristik partisipan yang mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan romantis, penggunaan *exception* akan memudahkan partisipan untuk mencapai tujuan karena mereka sudah memiliki gambaran perilaku yang harus mereka lakukan. Mereka hanya perlu untuk memperkuat kemunculan perilaku mereka sebelumnya yang bermanfaat dalam hubungan romantis. Selain itu, peneliti juga akan membantu partisipan untuk melihat berbagai potensi positif serta alternatif perilaku yang lebih efektif dalam menjalin hubungan romantis.

Meningkatnya kualitas hubungan romantis dapat dilihat dari sikap terhadap pernikahan yang lebih positif dan optimisme terhadap hubungan yang lebih tinggi. Kedua variabel ini memiliki korelasi yang signifikan terhadap kualitas hubungan romantis (Riggio & Weiser dalam Johnson, 2009). Dapat diartikan bahwa kualitas hubungan romantis yang dimiliki oleh individu dapat dikatakan lebih baik apabila sikap terhadap pernikahan menjadi lebih positif dan optimisme terhadap hubungan menjadi lebih besar.

1.2 Permasalahan

1. Apakah pendekatan *solution focused* efektif dalam meningkatkan kualitas hubungan romantis pada dewasa muda yang berasal dari orangtua bercerai?
2. Perubahan apa saja yang dirasakan oleh individu dewasa muda yang berasal dari orangtua bercerai dengan mengikuti intervensi *solution focused*?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah melihat efektivitas terapi dengan pendekatan *solution focused* dalam meningkatkan kualitas hubungan romantis pada dewasa muda dari keluarga bercerai.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai terapi dengan pendekatan *solution focused* yang diterapkan dalam konteks peningkatan kualitas hubungan romantis. Selain itu diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber referensi bagi para profesional dalam menerapkan pendekatan *solution focused* di Indonesia.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini ialah untuk mengembangkan suatu metode intervensi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas hubungan romantis pada individu, khususnya individu yang berasal dari keluarga bercerai di Indonesia.

1.5 Sistematika Penelitian

- 1) Bab 1 Pendahuluan : latar belakang, permasalahan, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta sistematika penulisan.
- 2) Bab 2 Tinjauan Pustaka : rangkuman teori yang digunakan dalam penelitian yaitu perceraian, dampak perceraian serta pendekatan terapi *solution focused*.
- 3) Bab 3 Metode Penelitian : berisi desain dan partisipan penelitian, metode pelaksanaan, metode pencatatan proses, alat ukur dan tahapan penelitian.
- 4) Bab 4 Hasil Wawancara Awal : berisi latar belakang kasus, data partisipan, dan rancangan intervensi.
- 5) Bab 5 Hasil Penelitian : berisi penjabaran mendetail mengenai pencatatan proses intervensi serta hasil penelitian dan analisisnya.
- 6) Bab 6 Diskusi : berisi evaluasi mengenai efektivitas terapi dan hal-hal yang terjadi di luar rencana.
- 7) Bab 7 Kesimpulan dan Saran : berisi kesimpulan dan saran dari penelitian yang telah dilaksanakan.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan dibahas mengenai tinjauan pustaka dalam penelitian ini, yang meliputi perceraian, dampak perceraian serta pendekatan terapi *solution focused*.

2.1 Perceraian

Perceraian adalah berakhirnya pernikahan (Kitson dalam Fine & Harvey, 2006). Memani (2003) menambahkan bahwa perceraian tidak hanya berakhirnya pernikahan secara formal melainkan juga informal dan kemudian masing-masing pasangan tidak lagi tinggal bersama. Perceraian ini sendiri terjadi dalam rangkaian proses. Menurut Bohannon (dalam Fine & Harvey, 2006) perceraian adalah serangkaian proses berkesinambungan dimulai dari perceraian emosional (periode sebelum perceraian dimana sudah terjadi kerenggangan); perceraian legal (proses legal perceraian terjadi), perceraian secara ekonomi (uang dan property), perceraian sebagai seorang orangtua, perubahan status di masyarakat dan perpisahan secara fisik atau terbentuknya otonomi personal diluar hubungan pernikahan.

Setelah terjadinya perceraian orangtua, anak akan melewati proses penyesuaian dalam beberapa tahapan. Menurut Bigner (1994) tahapan proses penyesuaian ini adalah:

1. Tahap Inisial : dimulai pada saat orangtua memberitahu anaknya mengenai perpisahan mereka. Tahap ini ditandai dengan tingginya tingkat stress dan perasaan tidak bahagia pada anak.
2. Tahap Transisi
Terjadi satu hingga tiga tahun setelah perceraian orangtua. Anak mulai beradaptasi terhadap perubahan bentuk keluarga, perubahan kualitas hidup dan waktu kunjungan orangtua yang tinggal terpisah.
3. Tahap Restabilisasi
Terjadi setelah 5 tahun perceraian orangtua. Sistem keluarga tunggal atau keluarga tiri telah terbentuk sepenuhnya.

2.2 Dampak Perceraian

Perceraian akan memberikan dampak yang besar terhadap orangtua dan anak. Menurut Friedman (2011) perceraian akan menyebabkan tingginya tingkat stres dan perubahan yang besar secara emosional, finansial dan sosial pada orangtua. Orangtua akan dituntut untuk mengerjakan berbagai tugas keseharian secara mandiri karena hilangnya aspek finansial, sosial dan rekreasi dari pernikahan. Banyak pasangan yang bercerai akan menghadapi tekanan finansial ketika kekayaan yang mereka miliki harus dibagi dua dan mereka harus menyesuaikan standar hidupnya (Friedman, 2011). Dampak perceraian terhadap orangtua diduga tidak lebih besar dibandingkan dampak perceraian terhadap anak (Papalia, Old & Feldman, 2007). Hal ini terjadi karena biasanya anak tidak mengetahui benar apa yang terjadi dengan orangtua mereka sehingga mereka lebih tidak menyadari bagaimana perceraian orangtua mempengaruhi diri mereka.

Dampak perceraian orangtua tidak akan selalu sama terhadap anak. Oleh karena itu sebelum memahami dampak perceraian terhadap anak, pengetahuan mengenai faktor-faktor yang berpengaruh terhadap dampak perceraian menjadi penting untuk diketahui terlebih dahulu.

2.2.1 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Dampak Perceraian pada Anak

Dari berbagai sumber yang peneliti ketahui terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi dampak perceraian orangtua yang dirasakan oleh anak. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah :

1. Hubungan orangtua dan anak setelah perceraian.

Hubungan orangtua dan anak yang positif pasca perceraian akan menurunkan efek negatif dari perceraian. Wallerstein (dalam Friedman, 2011) menemukan bahwa orangtua yang sangat perhatian dapat mendorong anak untuk beradaptasi dengan lebih baik serta lebih sedikit mengalami masalah psikologis dan interpersonal, dibandingkan dengan orangtua yang tidak responsif.

2. Pengasuhan setelah perceraian.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa anak yang dibesarkan oleh orangtua dengan jenis kelamin yang sama akan beradaptasi terhadap perceraian dengan lebih baik (Friedman, 2011)

3. Usia anak saat terjadinya perceraian.

Matthews (2000) mengungkapkan bahwa anak yang lebih muda akan mengalami resiko jangka pendek dari perceraian. Mereka memiliki kesulitan untuk memahami perubahan yang terjadi di dalam keluarga. Sementara anak remaja cenderung mengalami resiko jangka panjang. Karena kedekatan mereka dengan teman-teman, mereka tidak ingin terlihat memiliki masalah akibat perceraian orangtua. Akibatnya mereka melakukan *represi* terhadap perasaan akibat perceraian orangtua.

4. Besarnya keterlibatan anak dalam konflik orangtua.

Semakin anak terlibat dalam konflik orangtua, semakin anak tersebut merasa bingung, frustrasi, dan marah terhadap perceraian orangtua (Matthews, 2000).

5. Hubungan anak dengan masing-masing orangtua sebelum perceraian.

Apabila hubungan anak dengan orangtua sebelum perceraian positif dan *nurturing*, resiko pasca perceraian akan berkurang. Sementara bila hubungan anak dan orangtua bermasalah sebelum perceraian, maka kondisi anak akan semakin buruk pasca perceraian (Matthews, 2000).

6. Kemampuan orangtua untuk memisahkan antara peran mereka sebagai orangtua dan pasangan.

Orangtua yang tidak dapat membuat keputusan mengenai kesejahteraan anak dan bernegosiasi mengenai kepentingan anak, akan mengakibatkan munculnya masalah pada anak (Matthews, 2000)

7. Adanya konflik terbuka yang terus menerus pada pasangan.

Semakin besar konflik antara orangtua, semakin besar pula resiko anak untuk mengalami *emotional turmoil* (Matthews, 2000)

8. Hubungan anak dengan orangtua pasca perceraian

Apabila orangtua tidak berusaha untuk menjaga hubungan anak dengan kedua orangtua, anak dapat merasa kehilangan dan diabaikan (Matthews, 2000).

2.2.2 Dampak Perceraian Orangtua terhadap Anak

Perceraian adalah peristiwa yang penuh stres tidak hanya bagi orangtua namun juga bagi anak. Bahkan bagi anak, perceraian dapat lebih memberikan efek negatif dibandingkan pada orangtua karena anak tidak sepenuhnya mengerti apa yang terjadi dengan orangtua mereka. Papalia, Old & Feldman (2007) mengungkapkan bahwa stres pada anak dimulai dari terjadinya konflik pernikahan lalu perpisahan orangtua dan hilangnya sosok salah satu orangtua (biasanya ayah). Masalah emosi dan perilaku pada anak merefleksikan tingkat konflik orangtua sebelum perceraian. Apabila konflik sebelum perceraian sangat kronik, terbuka dan destruktif maka anak akan memiliki tingkat masalah emosional dan perilaku yang kurang lebih sama (Papalia, Old & Feldman, 2007). Penyesuaian anak terhadap perceraian akan sangat bergantung kepada usia atau kematangan anak, gender, temperamen dan penyesuaian secara psikososial sebelum perceraian.

Perceraian dapat menimbulkan efek jangka pendek dan panjang kepada anak. Wallerstein & Kelly (dalam Franklin, Bulman & Robert, 1990) mengungkapkan bahwa efek jangka pendek pada anak dengan orangtua bercerai adalah adanya rasa kehilangan yang besar dan gejala depresi ringan. Selain itu mereka juga lebih mudah terlibat dalam perilaku nakal dan antisosial (McDermott dalam Franklin, Bulman & Robert, 1990). Penelitian terbaru menunjukkan hasil yang tidak jauh berbeda dibandingkan penelitian sebelumnya. Matthews (2000) menemukan bahwa perceraian orangtua dapat menimbulkan efek jangka pendek berupa perasaan marah, sedih, depresi, impulsivitas, agresi, perilaku tidak patuh, konflik interpersonal, stress dalam hidup, pencapaian akademis yang lebih rendah, konsep diri yang rendah serta kesulitan penyesuaian diri secara sosial.

Efek negatif dari perceraian dapat terbawa hingga masa dewasa. Bahkan Amato & Keith (dalam Huurre, Junkkari & Aro, 2006) menjelaskan bahwa konsekuensi jangka panjang perceraian orangtua terhadap kualitas hidup orang

dewasa terbukti lebih serius dibandingkan masalah emosi dan perilaku jangka pendek yang terjadi pada masa anak-anak. Di dalam penelitian yang dilakukan oleh Franklin, Bulman & Robert (1990) ditemukan bahwa *college-aged children* yang berasal dari keluarga bercerai dan tidak bercerai menunjukkan perbedaan pada nilai mengenai kebajikan, rasa percaya dan rasa optimis khususnya di dalam pernikahan. Anak dengan orangtua bercerai tidak menunjukkan perbedaan dengan anak orangtua menikah pada *trust* secara umum. Namun anak dengan orangtua bercerai menunjukkan perbedaan pada beberapa level *trust* terutama terhadap hubungan interpersonal yang berhubungan dengan pernikahan. Anak dengan orangtua bercerai juga memiliki rasa percaya yang sama besarnya terhadap pacar mereka dibandingkan anak dengan orangtua menikah. Namun mereka berbeda dalam derajat seberapa besar mereka akan mempercayai suami atau istri mereka nantinya. Hampir sama dengan itu, mereka tidak berbeda dalam rasa percaya akan kesuksesan hubungan cinta mereka di masa depan. Namun apabila hubungan cinta ini dikhususkan kepada pernikahan, maka perbedaan antara anak dengan orangtua bercerai dan menikah kembali muncul. Mereka dengan orangtua bercerai lebih tidak optimis mengenai kesuksesan pernikahan mereka sendiri. Penelitian ini kemudian menyimpulkan bahwa perceraian orangtua memberikan dampak yang lebih spesifik terhadap *belief* dan asumsi jangka panjang mengenai pernikahan pada anak (Franklin, Bulman & Robert, 1990). Duran & Aydintug (dalam Friedman, 2011) menambahkan, rendahnya tingkat *trust* pada anak dari orangtua bercerai menyebabkan meningkatnya konflik dengan pasangan serta berakhirnya hubungan romantis mereka sendiri.

Selain penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Matthews (2000) menemukan beberapa efek jangka panjang akibat perceraian. Wallerstein (dalam Matthews, 2000) menyebutkan bahwa lima tahun setelah perceraian, sejumlah anak korban perceraian menampilkan perilaku marah terus menerus terhadap orangtua yang berinisiatif untuk bercerai. Mereka juga menampilkan perilaku depresi. Sementara 10 tahun setelah perceraian, anak yang sama menunjukkan perasaan sedih yang dominan mengenai perceraian orangtua. Secara fisik, mereka juga memiliki kesehatan yang lebih buruk. Lalu secara emosional mereka mengalami ketakutan akan pengkhianatan, diabaikan dan penolakan. Mereka juga

mengalami depresi dan kepuasan yang rendah akan hidup. Secara sosial, anak-anak dari orangtua bercerai ini akan mengalami kesulitan dalam membangun hubungan pertemanan dan hubungan romantis. Mereka juga memiliki ketakutan bahwa mereka akan mengalami kegagalan yang sama dalam hubungan romantis seperti orangtua mereka. Hal ini senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wolfinger (dalam Friedman, 2011). Wolfinger meneliti 22.000 orang dewasa selama 20 tahun dan menemukan bahwa anak dari keluarga bercerai memiliki tingkat perceraian 50% lebih tinggi dibandingkan anak dari keluarga utuh. Penelitian-penelitian lain juga menemukan bahwa perceraian orangtua dapat menghambat perkembangan kemampuan menjalin hubungan intim dan tercapainya kestabilan pernikahan pada anak (Amato & Sobolewski, 2001; Berman, 1991; Corak, 2001; Furstenberg & Kiernan, 2001; Jacquet & Surra, 2001; Wallerstein & Corbin, 1999; Wallerstein et al., 2000; Friedman, 2011).

Sebuah penelitian yang dilakukan terhadap 500 mahasiswa menemukan bahwa partisipan yang berasal dari keluarga bercerai memiliki sikap yang lebih negatif terhadap pernikahan (Gabardi & Rosen, 1991; Friedman, 2011). Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Wallerstein. Wallerstein bersama dengan Lewis dan Blakeslee mencatat kehidupan dari 59 anak dari orangtua bercerai dan 44 anak dari keluarga utuh (kelompok kontrol). Mereka melakukan wawancara terhadap anak dan orangtua setiap 5 tahun sekali selama 25 tahun. Wallerstein dkk (2000) menemukan bahwa sikap terhadap pernikahan dan kepuasan pernikahan diwariskan kepada anak dari orangtua yang bercerai. Namun begitu, hal ini sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Misalnya ada-tidaknya kekerasan di dalam keluarga sebelum perceraian. Penelitian yang dilakukan oleh Kozuch&Cooney (dalam Friedman, 2011) mengungkapkan hal yang sama. Kozuch dan Cooney melakukan penelitian terhadap 231 orang dengan orangtua bercerai dan 213 orang dengan orangtua tidak bercerai. Hasil penelitian menemukan bahwa sikap negatif terhadap hubungan romantis dan pernikahan adalah hasil dari adanya pengalaman buruk ketika melihat orangtua berkonflik. Konflik orangtua lebih berpengaruh dalam membentuk sikap terhadap pernikahan daripada status pernikahan orangtua itu sendiri.

Orang dewasa dari orangtua bercerai juga menunjukkan gejala psikosomatis yang lebih tinggi (Huurre, Junkkari & Aro, 2006), *self esteem* dan kepuasan dalam hubungan yang lebih rendah serta ketakutan terhadap *intimacy* (Kirk, 2002) Selain itu, mereka juga menunjukkan masalah interpersonal yang lebih tinggi (Huurre, Junkkari & Aro, 2006), kecemasan dalam menjalin hubungan (Riggio,2004) serta menganggap konflik sebagai bagian dari hubungan romantic (Jacquet&Surra dalam Friedman, 2011). Huurre, Junkkari & Aro (2006) menambahkan bahwa perceraian memberikan efek yang lebih besar terhadap perempuan dibandingkan laki-laki.

Berdasarkan uraian dampak perceraian berdasarkan kurun waktu diatas maka peneliti membuat ringkasan berupa tabel sebagai berikut :

Tabel 2.1 Dampak Perceraian Berdasarkan Durasi Waktu

	Kurun Waktu	Dampak pada Anak
Kurun waktu	Jangka pendek (kurang dari 5 tahun)	Rasa kehilangan yang besar Gejala depresi ringan Kehilangan nafsu makan Terlibat dalam perilaku nakal dan antisosial Perasaan marah Sedih Impulsivitas Agresi Perilaku tidak patuh Konflik interpersonal Stress Pencapaian akademis yang rendah Konsep diri buruk Sulit menyesuaikan diri secara sosial
	Jangka Panjang (lebih dari 5tahun)	-Rendahnya rasa percaya terhadap calon suami atau istri. -Pesimis terhadap keberhasilan pernikahan -Tingginya tingkat konflik dengan pasangan. -Ketakutan akan penolakan dan pengkhianatan. -Perasaan marah terus menerus terhadap orangtua yang menginisiasi perceraian. -Dominansi perasaan sedih. -Kesehatan yang lebih buruk.

		<ul style="list-style-type: none"> -Depresi -Kepuasan yang rendah terhadap hidup. -Kesulitan dalam membangun hubungan pertemanan dan hubungan romantis. -Sikap negatif terhadap pernikahan -Ketakutan terhadap <i>intimacy</i> -Kecemasan dalam menjalin hubungan -Menganggap konflik adalah bagian dari hubungan romantis.
--	--	--

Penelitian-penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya menjabarkan dampak perceraian berdasarkan kurun waktu. Selain berdasarkan kurun waktu, terdapat pula penelitian yang mengklasifikasi dampak dari perceraian berdasarkan tahap perkembangan anak. Para peneliti ini percaya bahwa tahap perkembangan anak saat terjadinya perceraian orangtua sangat mempengaruhi dampak yang ia rasakan (DeBord, 1997). DeBord (1997) menjelaskan bahwa anak dengan usia bayi mungkin akan kehilangan nafsu makan atau terlihat lebih cemas. Sementara balita mungkin menampilkan perilaku lebih sering menangis, sulit tidur dan agresif. Pada anak yang lebih dewasa (usia remaja) maka reaksi yang mungkin timbul adalah keterlibatan dalam perilaku beresiko (mencuri atau bolos sekolah) atau kekhawatiran terhadap masa depan dan masalah finansial.

Penelitian yang dilakukan oleh Katler & Rembar (dalam Friedman, 2011) menemukan bahwa anak dibawah usia tiga tahun yang mengalami perceraian orangtua akan mengalami kecemasan terhadap perpisahan pada tahap laten. Sementara anak usia prasekolah seringkali menunjukkan kecemasan dan perilaku regresi. Penelitian lainnya dari Wallerstein (dalam Friedman, 2011) mengungkapkan bahwa anak pada tahap laten dapat menjadi lebih agresif atau menarik diri sedangkan anak pada tahap perkembangan remaja dapat menampilkan perilaku marah dan *sexual acting out*. Beberapa penelitian lain mendukung adanya perbedaan dampak yang dirasakan oleh anak dari perceraian orangtua berdasarkan tahap perkembangan yang sedang dilaluinya. Allison & Furstenberg (dalam Friedman, 2011) menemukan bahwa anak usia prasekolah mengalami efek yang paling besar akibat perceraian orangtua dimana hal ini

berhubungan dengan dependensi anak terhadap orangtua. Friedman (2011) menjelaskan beberapa efek yang tampak adalah masalah hubungan orangtua-anak (Erel&Burman, 1995), masalah hubungan sosial (Amato, 2001), masalah perilaku dan belajar (Amato 1993, 2000; Reid & Crisafulli, 1990; Wallerstein, 1985), masalah kesehatan psikologis dan fisik (Amato & Booth, 1991), dan gaya *attachment* yang tidak stabil.

Berbeda dengan hal tersebut, salah satu penelitian paling berpengaruh dalam dampak perceraian terhadap anak mengungkapkan bahwa secara umum mereka yang masih anak-anak mengalami efek yang lebih rendah dibandingkan remaja karena mereka tidak memiliki ingatan yang detail terhadap perceraian orangtua (Wallerstein dalam Friedman, 2011). Senada dengan hal tersebut, Amato (dalam Friedman, 2011) menemukan bahwa mereka yang masih anak-anak nantinya tetap akan menghargai pernikahan namun mereka akan lebih toleran terhadap alternatif hubungan selain pernikahan. Beberapa penelitian menemukan bahwa perceraian orangtua saat anak-anak berada pada tahap perkembangan remaja dapat menciptakan terbentuknya sikap yang negatif terhadap pernikahan, ketidaktertarikan terhadap pernikahan, dan keraguan akan kesuksesan pernikahan (Friedman,2011). Sementara apabila perceraian orangtua terjadi saat masa dewasa muda maka hal tersebut akan menghambat terselesaikannya tugas perkembangan dewasa muda yaitu tercapainya *intimacy* yang sehat dengan pasangan romantis (Johnson dalam Friedman, 2011) dan kesuksesan pernikahan (Amato & Keith dalam Friedman, 2011). Dewasa muda akan mempertanyakan *belief* mereka sendiri mengenai pernikahan dan *intimacy*. Selain itu resolusi dari isu *intimacy* juga akan terhambat atau tertunda (Berger dalam Friedman, 2011). Namun alternatif dampak lainnya, dewasa muda bisa juga belajar dari kesalahan orangtua mereka dan mengambil langkah aktif untuk menghindari kesalahan yang sama.

Di balik berbagai efek negatif dari perceraian, anak yang berhasil menyesuaikan diri dengan baik terhadap perceraian orangtua dapat menampilkan perilaku yang positif. Wallerstein dan Kelly (dalam Franklin, Bulman &Robert, 1990) menemukan bahwa remaja dengan orangtua bercerai dapat memiliki prestasi akademis dan ketrampilan sosial yang sangat baik. Hal ini mungkin

disebabkan oleh lebih besarnya tanggungjawab dan kemandirian yang dibebankan kepada mereka pasca perceraian.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti membuat ringkasan berupa tabel sebagai berikut :

Tabel 2.2 Dampak Perceraian Orangtua pada Anak-anak berdasarkan Tahap Perkembangan

	Tahap Perkembangan	Dampak pada Anak
Tahap Perkembangan	<i>Infants</i>	Kehilangan nafsu makan, cemas, <i>rewel</i>
	<i>Toddlers</i>	Lebih sering menangis, masalah tidur, regresi, marah, bingung, <i>withdraw</i> .
	<i>Preschoolers</i>	Merasakan kecemasan mengenai masa depan, merasa bertanggungjawab, kemarahan yang tidak diekspresikan, agresif terhadap orangtua, mimpi buruk, mengalami perasaan kehilangan., regresi.
	<i>Early elementary</i>	Merasa kehilangan, berharap orangtua dapat rujuk kembali, merasa ditolak oleh orangtua yang pergi, mengabaikan sekolah dan pertemanan, cemas akan masa depan, masalah tidur, masalah pencernaan, hilang nafsu makan.
	<i>Preteen and adolescents</i>	Marah, merasa diabaikan oleh orangtua yang pergi, memanfaatkan kondisi orangtua yang sedang stress, menunjukkan perilaku ekstrem (baik dan buruk), terlibat dalam perilaku beresiko, berusaha menyatukan keluarga kembali, memutuskan hubungan dengan orangtua yang pergi, merasa tidak akan memiliki hubungan romantis jangka panjang, mencemaskan kondisi finansial.
	<i>Young adulthood</i>	Tidak tercapainya <i>intimacy</i> yang sehat Tidak tercapainya kesuksesan pernikahan

Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan memfokuskan penelitian kepada dampak perceraian orangtua pada saat anak menginjak tahap perkembangan dewasa muda. Baik secara kurun waktu maupun tahap perkembangan, terlihat bahwa perceraian orangtua akan menimbulkan masalah dalam menjalin hubungan romantis saat anak berada pada tahap perkembangan dewasa muda. Berikut, peneliti akan menjabarkan mengenai kualitas hubungan romantis pada dewasa muda dari keluarga dengan orangtua bercerai.

2.2.2.1 Kualitas Hubungan Romantis pada Dewasa Muda dari Keluarga dengan Orangtua Bercerai

Hubungan romantis adalah standar dari *intimacy* orang dewasa dan kemampuan untuk mempertahankan hubungan ini adalah hal yang sangat penting pada kebanyakan orang (Friedman, 2011). Friedman (2011) menjelaskan bahwa hubungan romantis melibatkan komitmen, afeksi, *cognitive intimacy* dan hubungan saling menguntungkan serta keintiman secara seksual. Pada saat masa dewasa muda, ketika seseorang pertama kali terlibat dalam hubungan romantis, mereka akan membentuk konsep mengenai cinta, pernikahan dan anak-anak (Friedman, 2011). Konsep-konsep yang terbentuk ini tidak lepas dari pengalaman masa lalu yang dimiliki oleh seseorang. Konsep-konsep ini kemudian akan mempengaruhi perilaku yang mereka tampilkan dalam menjalin hubungan romantis.

Pengalaman melihat kegagalan dalam menjalin hubungan romantis pada orangtua, menjadikan dewasa muda dari keluarga dengan orangtua bercerai sulit untuk memiliki hubungan romantis yang berkualitas. Mereka memiliki tingkat kepercayaan yang rendah terhadap pasangan dan rasa pesimis terhadap pernikahan mereka kelak. (Bulman & Robert, 1990). Rendahnya tingkat kepercayaan dan rasa pesimis ini kemudian dapat menyebabkan tingginya konflik dengan pasangan serta berakhirnya hubungan romantis mereka sendiri (Duran & Aydintug dalam Friedman, 2011). Wallerstein (dalam Matthews, 2000) menambahkan bahwa secara emosional, dewasa muda dari keluarga dengan orangtua bercerai akan memiliki ketakutan akan pengkhianatan, diabaikan dan penolakan. Mereka juga memiliki ketakutan bahwa mereka akan mengalami kegagalan yang sama dalam hubungan romantis seperti orangtua mereka (Matthews, 2000)

Kualitas dari hubungan romantis memiliki korelasi positif dengan sikap terhadap pernikahan dan optimisme terhadap hubungan (Riggio & Weiser dalam Johnson, 2009). Dapat diartikan bahwa sikap terhadap pernikahan yang negatif akan memprediksi kualitas hubungan romantis yang rendah yaitu hubungan yang penuh konflik, kepuasan dan komitmen yang lebih rendah serta optimisme yang lebih rendah terhadap kesuksesan

hubungan romantis. Begitu pula sebaliknya dengan sikap terhadap pernikahan yang positif. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Carver & Scheier (dalam Johnson, 2009) mengenai *expectancy value model of motivation*. Mereka menemukan bahwa optimisme yang lebih rendah terhadap pernikahan dan hubungan intim akan menyebabkan optimisme yang lebih rendah dalam mencapai hubungan romantis yang berkualitas dan juga menyebabkan ketidakpuasan terhadap hubungan romantis.

Sikap terhadap pernikahan dapat diartikan sebagai pendapat subjektif seseorang terhadap pernikahan (Braaten & Rosen dalam Friedman, 2011). Pendapat ini dapat bersifat positif atau negatif. Sikap terhadap pernikahan terdiri dari ekspektasi terhadap pernikahan, preferensi dan *belief* mengenai hal yang dianggap penting di dalam pernikahan (Braaten & Rosen dalam Friedman, 2011). Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya diungkapkan bahwa individu dewasa dengan orangtua bercerai memiliki sikap terhadap pernikahan yang lebih negatif. Akibatnya individu tersebut memiliki tingkat perceraian yang lebih tinggi dibandingkan anak-anak dari keluarga utuh.

Sprague & Kinney (dalam Memani, 2003) melakukan penelitian yang melihat sikap terhadap pernikahan sebagai pengaruh dari fungsi struktural (sebagai contoh status pernikahan orangtua, *gender*) dan kondisi keluarga (sebagai contoh konflik, kohesivitas dan *expressiveness* di dalam keluarga). Hasil penelitian menunjukkan bahwa konflik orangtua dan perceraian mempengaruhi sikap anak terhadap pernikahan karena orangtua cenderung meneruskan ide dan perilaku negatif pernikahan terhadap anak. Ide dan perilaku negatif ini kemudian diinternalisasikan oleh anak yang kemudian menyebabkan mereka memiliki kecemasan akan pernikahan. Mereka khawatir pernikahan mereka juga akan berakhir dengan perceraian. Serupa dengan hal itu, penelitian oleh Axinn & Thornton (dalam Johnson, 2009) menemukan bahwa sikap yang dimiliki oleh anak seringkali konsisten dengan sikap terhadap pernikahan dan keluarga yang dimiliki oleh orangtua, terutama ibu. Orangtua biasanya akan

mensosialisasikan anak mereka dengan *belief* dan nilai yang mereka miliki, baik secara sadar maupun tidak sadar. Hal ini berarti selain mengimitasi perilaku interpersonal dari orangtua, mereka juga mengimitasi sikap terhadap *intimacy*, kohabitasi, pernikahan, keluarga dan pernikahan sehingga mempengaruhi perilaku mereka mengenai hubungan romantis.

Optimisme terhadap hubungan dapat didefinisikan sebagai ekspektansi. Ekspektansi berhubungan dengan tujuan yang dimiliki oleh seseorang (Carver & Scheier dalam Johnson, 2003). Apabila seseorang memiliki tujuan yang mereka inginkan maka hal ini akan mempengaruhi munculnya rasa optimis dan motivasi yang lebih tinggi. Carver & Scheier (dalam Johnson, 2003) menjelaskan lebih lanjut bahwa rasa optimis yang dimiliki oleh seseorang terhadap masa depan hubungan romantis mereka akan berpengaruh secara langsung terhadap usaha yang mereka lakukan untuk mempertahankannya. Seseorang yang optimis akan masa depan hubungan romantis mereka akan secara aktif berusaha untuk mempertahankan hubungan mereka dan meraih tujuan yang mereka inginkan dalam hubungan romantis (Carver & Scheier dalam Johnson, 2009). Hal ini akan menyebabkan besarnya usaha untuk menjaga kualitas hubungan romantis yang mereka miliki.

Amato & DeBoer (dalam Johnson, 2009) mendeskripsikan optimisme sebagai komitmen. Mereka yang memiliki komitmen lemah akan melihat masalah di dalam hubungan sebagai sesuatu yang tidak bisa diselesaikan dan melihat perceraian sebagai alternatif yang dapat diterima saat menghadapi masalah (Amato & DeBoer dalam Johnson, 2009). Sedangkan mereka dengan komitmen yang kuat akan melihat pernikahan sebagai sesuatu yang permanen dan merasa optimis terhadap resolusi dari masalah (Amato & DeBoer dalam Johnson, 2009). Mereka bertahan di dalam pernikahan bukan karena mereka merasa terjebak tetapi karena mereka merasa optimis terhadap kemungkinan hubungan romantis mereka akan membaik. Amato & DeBoer (dalam Johnson, 2009) menyimpulkan bahwa orang dewasa dari keluarga bercerai diduga memiliki komitmen

yang lebih rendah sebagai hasil dari pengalaman melihat perceraian orangtua dan merasa lebih pesimis terhadap kesuksesan hubungan romantis jangka panjang yang mereka miliki. Dugaan ini sesuai dengan hasil penelitian dari Carnelly dan Janoff-Bulman (dalam Johnson, 2009). Rasa optimis terhadap hubungan romantis di masa depan sangat berhubungan dengan pengalaman masa lalu dan saat ini dari hubungan romantis seseorang. Hasil dari penelitian ini mengatakan bahwa tingkat optimisme terhadap pernikahan dapat diprediksikan dari perceraian orangtua partisipan. Partisipan yang orangtuanya bercerai menunjukkan tingkat optimisme yang lebih rendah terhadap pernikahan mereka nantinya dibandingkan partisipan yang orangtuanya menikah (Carnelly dan Janoff-Bulman dalam Johnson, 2009). Hal ini mungkin dikarenakan partisipan yang belum menikah hanya memiliki pengalaman menyaksikan pernikahan orangtua mereka dan belum memiliki pengalaman pribadi dengan pernikahan.

Karena sikap terhadap pernikahan dan optimisme terhadap hubungan adalah variabel yang prediktif terhadap kualitas hubungan romantis, peneliti menggunakan kedua variabel ini sebagai indikator perubahan kualitas hubungan. Untuk mengukur sikap terhadap pernikahan, peneliti menggunakan alat ukur *Marital Attitude Scale* (MAS) yang dikembangkan oleh Braaten & Roosen tahun 2008. Untuk mengukur optimisme terhadap hubungan romantis, peneliti menggunakan alat ukur *Optimism about Relationship* yang dikembangkan oleh Carnelly & Janoff-Bulman pada tahun 1992.

2.3 Solution Focused Therapy

Terapi *solution focus* adalah terapi dengan pendekatan yang berfokus kepada potensi klien dan bertujuan untuk menemukan solusi atas masalah yang sedang dihadapi klien (Murray&Murray, 2004). Pada Solution Focus Therapy (SFT), fokus utama klien adalah solusi, bukan masalah itu sendiri (Dejong & Berg; O'Connel dalam Murray&Murray, 2004). Macdonald (2007) mengungkapkan bahwa asumsi utama dari SFT adalah tujuan dari terapi akan

ditentukan oleh klien dan klien telah memiliki sumber daya yang dapat mereka gunakan untuk menciptakan perubahan. Terapis akan memfasilitasi munculnya solusi daripada ketiadaan dari masalah; memulai sesuatu yang baru daripada menghentikan sesuatu yang sudah terjadi. Terapis akan bersikap penuh respek, tidak menyalahkan dan bekerjasama untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan oleh klien berdasarkan kerangka pikir klien. SFT tidak melihat masa lalu kecuali hal tersebut berhubungan dengan masa kini dan solusi ke depannya. Membicarakan mengenai masalah dan spekulasi mengenai motif atau maksud dari simptom tidak seharusnya dilakukan (Macdonald, 2007).

2.3.1 Prinsip Dasar dari *Solution Focus Therapy*

Trepper, McCollum, De Jong, Korman, Gingerich & Franklin (2009) mengungkapkan bahwa *Solution Focused Therapy* (SFT) adalah *competency based model*. Model ini meminimalisir pembicaraan mengenai masa lalu dan masalah serta menekankan kepada kekuatan dan kesuksesan yang sudah dimiliki oleh klien (Trepper, McCollum, De Jong, Korman, Gingerich & Franklin, 2009). Klien akan diminta untuk memahami situasi yang terjadi dan apa yang ingin ia lakukan secara berbeda dalam situasi tertentu. *Solution Focused Brief Therapy* membantu klien untuk membangun visi yang mereka inginkan di masa depan saat masalah sudah terselesaikan (Trepper, McCollum, De Jong, Korman, Gingerich & Franklin, 2009). Selain itu, terapi ini juga memperkuat kemunculan *exception* (masa dimana klien dapat menyelesaikan masalah), menggali kekuatan dan sumber daya yang dimiliki oleh klien untuk membangun jalan menuju visi yang mereka inginkan. Sehingga dapat dikatakan klien menemukan solusi melalui tujuan yang telah mereka ciptakan, strategi, kekuatan dan sumber daya yang mereka miliki (Trepper, McCollum, De Jong, Korman, Gingerich & Franklin, 2009). Terapi *solution focused* percaya bahwa masalah tidak terjadi setiap waktu dan perubahan kecil dapat mendorong terjadinya perubahan yang besar.

2.3.2 Proses dari *Solution Focused Therapy*

Di dalam bagian ini, peneliti akan menjelaskan mengenai proses terapi *solution focused*. Terdapat dua tokoh yang dijadikan sebagai acuan dalam

penelitian ini. Tokoh ini adalah Macdonald dan Walter & Peller. Peneliti akan menjelaskan proses terapi *solution focused* menurut Macdonald dilanjutkan kemudian oleh Walter & Peller.

A. Proses *Solution Focused* berdasarkan Macdonals (2007)

Macdonald menjelaskan proses terapi *solution focused* dalam struktur-struktur.

1. Struktur dari Sesi Pertama

- Perkenalan

Penggunaan ungkapan dan bahasa dari klien adalah sesuatu yang sangat penting untuk dilakukan. Penggunaan *expert jargon* harus dihindari karena hal tersebut mengurangi makna pengetahuan klien akan situasi yang ia hadapi (Macdonald, 2007). Bahasa klien termasuk di dalamnya adalah perilaku non verbal. Banyak terapis yang melakukan *paraphrase* dan merangkum apa yang dibicarakan oleh klien namun hal ini bisa menjadi sesuatu yang kontradiktif bagi mereka. Untuk itu, terapis harus menjelaskan bahwa *paraphrase* dilakukan agar terapis dapat memahami klien dengan baik.

- Masalah

Informasi yang didapatkan pada tahap ini akan bermanfaat dalam penentuan tujuan dan *exception*. Memiliki *baseline* dari masalah akan memudahkan untuk melihat perkembangan klien nantinya. Adanya pengungkapan masalah secara berulang-ulang dari klien adalah sesuatu yang wajar. Kebanyakan orang percaya bahwa terapi membutuhkan mereka untuk menceritakan masalah secara berulang.

Periode dimana klien bebas menceritakan masalah merupakan sebuah permulaan yang baik, terutama bila klien tampak tidak yakin terhadap apa yang mereka inginkan dari sesi terapi. Beberapa menit waktu untuk membicarakan sesuatu yang mereka sukai atau ketrampilan yang mereka miliki akan membuat klien memiliki waktu untuk memikirkan apa yang mereka inginkan. Pilihan lain yang dapat

dilakukan oleh terapis adalah menanyakan mengenai informasi faktual mengenai aktivitas mereka, dimana mereka tinggal dsb. Pertanyaan ini adalah pertanyaan netral yang bermanfaat untuk mendapatkan konteks sosial dan ketrampilan sosial yang klien miliki. Lalu bila sesi tampak terlalu cepat untuk klien, pembicaraan singkat mengenai hobi atau ketrampilan akan membantu untuk menyesuaikan tempo terapi.

Dalam prakteknya, SFT dilakukan untuk mengatasi satu masalah saja. Terapis harus menanyakan kepada klien masalah yang paling dianggap prioritas untuk diatasi. Steve de Shazer (dalam Macdonald, 2007) mengatakan bahwa kata ‘mengapa’ harus dihindari. ‘Mengapa’ harus dihindari karena dapat mengarahkan jawaban kepada hal yang umum dan spekulatif. Sebagai alternatif, terapis dapat menggunakan kata ‘bagaimana bisa....?’ dimana kata tersebut lebih mengarahkan kepada deskripsi perilaku. *Disclosure* seringkali tidak dibutuhkan untuk mencapai kemajuan dalam terapi. Kemajuan sangat bergantung kepada tujuan yang klien ciptakan. Bila klien berulang kali mengungkapkan cerita yang sama dan sangat panjang, terapis dapat memberikan respon “lalu apa yang terjadi sesudahnya?”

Masalah : pertanyaan kunci

Seberapa sering Ini terjadi ? (dalam hari atau berapa kali sehari)

Sudah berapa lama ini terjadi?

Apakah sebelumnya ini pernah terjadi?

Bagaimana kamu mengatasi hal tersebut?

Penting untuk mendapatkan deskripsi praktis dalam istilah *behavioral*

Apa yang dikatakan/dilakukan?

Siapa yang mengatakan atau melakukan?

Siapa yang menyadari mengenai hal tersebut?

Apa yang terjadi kemudian? Lalu apa?

Bila deskripsi tidak jelas maka terapis dapat menanyakan dengan cara

“bilasaja kamu membuat sebuah video mengenai Apa yang kemudian akan saya lihat pada hasil rekaman tersebut?”

- **Perubahan yang terjadi sebelum sesi terapi (*pre-session changes*)**

Usaha untuk mengatasi masalah tidak dimulai ketika klien pertama kali bertemu terapis. Kebanyakan orang sudah mencoba upaya lain untuk mengatasi masalahnya. Bertemu dengan terapis biasanya adalah hasil dari usaha untuk memecahkan masalah, bukan usaha pertama yang dilakukan untuk memecahkan masalah. Ketika ditanyakan mengenai usaha perubahan yang telah dilakukan, beberapa klien akan mengkritisi intervensi atau terapis sebelumnya. Hal ini akan memudahkan terapis untuk mengetahui saran apa yang tidak diterima oleh klien.

- **Tujuan**

Dalam pendekatan *solution focused*, tujuan spesifik adalah sesuatu yang tidak begitu penting. Pertanyaan ‘apa yang akan berbeda?’; ‘kemudian apa yang akan kamu lakukan?’ biasanya dapat dideskripsikan dengan baik bahkan ketika tujuan itu sendiri tidak dapat didefinisikan. Semua pertanyaan yang diajukan mengacu kepada kondisi di masa depan. Contohnya saja ‘apa yang akan kamu lakukan ketika.....?’ Melalui kalimat bertanya seperti ini, maka terapis dan klien menciptakan asumsi terus menerus bahwa suatu perubahan pasti akan terjadi.

Pertanyaan ‘Lalu apa lagi?’ adalah pertanyaan yang sangat baik untuk diajukan. Melalui pertanyaan ini akan tersirat kesan bahwa terapis memahami cerita klien dan mengetahui bahwa ada hal lain yang terjadi. Untuk menghindari jawaban yang berulang, terapis dapat mengajukan pertanyaan: ‘seperti kejadian X, apa lagi yang terjadi sesudahnya?’ Apabila tidak ada informasi baru, terapis dapat mengajukan pertanyaan ‘ada lagi yang lainnya?’ Melalui pertanyaan ini maka pemeriksa menyiratkan bahwa diskusi akan segera berakhir.

Untuk mengarahkan terapi kepada solusi, maka sangat penting untuk menginterupsi bila klien membicarakan mengenai masalah. Meskipun ini akan terasa tidak nyaman pada awalnya, tetapi terapis

perlu menunjukkan pada klien bahwa terapis tetap terhubung dengan masalah klien melalui apa yang ingin mereka capai dari terapi.

Tujuan : pertanyaan kunci

Kondisi apa yang akan tercipta, bila masalah terselesaikan?

Apa yang akan kamu lakukan selain itu?

Apabila itu terjadi, perubahan apa yang akan terjadi?

Bagaimana orang lain mengetahui bahwa telah terjadi perubahan ke arah yang lebih baik?

Siapa yang akan menyadari perubahan pada diri kamu pertama kali?

Sangat penting untuk menanyakan apa yang akan mereka lakukan, bukan apa yang akan mereka hentikan.

- ***Exceptions* (pengecualian)**

Menanyakan mengenai *exceptions* penting untuk dilakukan pada klien yang terlihat resisten terhadap perubahan. Misalnya pada pengguna alkohol atau obat-obatan. Klien mungkin merasa tidak ada harapan dalam kemampuan mereka untuk berubah atau mengendalikan situasi. Mereka tidak menyadari bahwa masih ada pengecualian meskipun kecil dimana mereka berhasil mengendalikan situasi atau menunda perilaku tertentu. Hal ini akan meningkatkan perasaan *self mastery* dan kemampuan mereka untuk merencanakan langkah-langkah berikutnya.

Exception : pertanyaan kunci

Pada saat apa masalah tersebut tidak terjadi?

Atau ketika tampak berkurang?

Sebelumnya kamu mengungkapkan bahwa ada hari atau waktu dimana sesuatu terasa lebih baik. Seperti apa kondisinya waktu itu?

Apa yang telah kamu lakukan saat itu?

Apa lagi yang terasa lebih baik saat itu terjadi?

Siapa yang menyadari pertama kali ketika sesuatu menjadi lebih baik bagi dirimu? Lalu siapa lagi?

Apa yang mereka sadari saat itu? Apa lagi?

Sangat penting untuk mendapatkan deskripsi mengenai apa yang mereka lakukan, bukan apa yang tidak mereka lakukan.

- **Skala**

Pertanyaan skala adalah salah satu pertanyaan yang paling penting untuk dilakukan di dalam terapi *solution focused*. Pertanyaan ini membantu klien untuk bergerak dari ketiadaan tujuan kepada langkah yang lebih terencana. Skala digunakan untuk melihat kemajuan yang dilakukan oleh klien. Skala juga bisa untuk melihat keyakinan klien untuk mencapai apa yang ia inginkan. Misalnya : “Seberapa yakin kamu untuk mencapai tujuan yang telah kamu tetapkan?” atau ‘seberapa besar komitmen Anda untuk mencapai apa yang Anda inginkan?’ Jawaban terhadap pertanyaan ini sangat membantu untuk mengidentifikasi kekuatan dan sumber daya, terutama bila klien terlihat pesimis. Terapis tidak harus memberikan komentar secara langsung akan skala yang klien utarakan.

Melalui pertanyaan skala maka terapis akan menentukan tempo yang digunakan untuk membuat perubahan. Aturan dasarnya adalah terapis seharusnya tidak bekerja lebih keras dibandingkan klien atau terapis tidak mencoba lebih cepat dibandingkan apa yang dapat diterima oleh klien.

SFT seringkali terlihat mengesampingkan aspek perasaan. Namun pada prakteknya, sangat umum terjadi respon yang ditampilkan terhadap pertanyaan, ‘bagaimana Anda mengenali bila Anda naik satu angka skala dari sebelumnya?’ adalah ‘saya akan merasa....’. Bila ini terjadi, lakukan penerimaan terhadap perasaan klien, lalu perluas hal ini kepada aspek perilaku yang muncul akibat perasaan tersebut. Kemudian, tanyakan juga reaksi orang lain terhadap perubahan tersebut.

Skala : pertanyaan kunci

Silahkan memikirkan skala dari 0-10 dimana 10 adalah yang terbaik. 0 adalah kondisi dimana sesuatu yang Anda hadapi berada dalam kondisi terburuk..

- Saat ini Anda berada dalam angka skala berapa?
- Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk mencapai angka 10?
- Apakah *tujuan* yang lebih rendah akan lebih realistis?
- Bagaimana kamu mengetahui apabila kamu naik satu angka ?
- Siapa yang akan menyadari hal ini?
- Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk naik satu angka pada skala?

• **Miracle Question**

Miracle Question adalah metode yang biasa digunakan oleh terapis *solution focused*. Melalui pertanyaan ini maka pemikiran kreatif dipicu untuk membuat tujuan atau ambisi baru.

Miracle Question

Saya akan menanyakan pada Anda satu pertanyaan yang mungkin terdengar aneh. Misalnya saja, Anda pergi tidur malam hari ini seperti biasa dan ketika Anda tidur terjadilah sebuah keajaiban dan masalah yang membuat Anda berada disini hari ini terselesaikan.

Tapi karena Anda tertidur, Anda tidak tahu bahwa masalah itu telah terselesaikan. Apa yang akan menjadi tanda pertama bahwa keajaiban itu telah terjadi dan masalah itu telah terselesaikan?

Reaksi umum dari klien adalah diam atau 'saya tidak tahu'. Harry Korman (dalam Macdonald, 2007) mengungkapkan bahwa terapis diharapkan tidak bergerak atau bersuara setelah respon pertama dari klien. Diharapkan klien akan mengerti bahwa ia masih diharapkan untuk melengkapi jawabannya.

B. Proses *Solution Focused Therapy* berdasarkan Walter & Peller (1992)

Walter & Peller (1992) menjelaskan bahwa dalam proses terapi *solution focused* terdapat 3 frame berfikir yang harus dimiliki oleh terapis yaitu *goal frame*, *exception frame* dan *hypothetical solution frame*

Pada saat pertama kali bertemu dengan klien maka terapis harus menanyakan mengenai tujuan terapi atau apa yang ingin klien ubah dari masalah yang sedang dihadapi. Dalam membangun tujuan terapi, terdapat beberapa kriteria yang harus dipenuhi sehingga dapat dikatakan tujuan terapi terdefinisikan dengan baik. Adapun kriteria tersebut adalah (Walter & Peller, 1992) :

1. Dalam kalimat yang positif

Hal ini berarti tujuan yang dinyatakan oleh klien harus berupa hal yang akan mereka lakukan, bukan hal yang akan tidak mereka lakukan atau pikirkan

2. Dalam bentuk proses

Hal ini berarti tujuan yang mereka ungkapkan harus berupa rangkaian proses layaknya film bukan sekedar gambar.

3. Dalam kondisi *here and now*

Proses *here and now* berarti klien dapat mengerjakan solusi yang mereka bangun sesegera mungkin. Tujuan yang terlalu jauh di masa depan akan membuat mereka kehilangan kendali untuk mencapainya. Untuk itulah dengan membawa *tujuan* ke masa kini maka klien akan berfokus kepada hal-hal yang bisa mereka lakukan saat ini atau mungkin hal-hal yang sudah mereka lakukan.

4. Memiliki bentuk yang spesifik

Semakin jelas dan spesifik hal yang ingin mereka capai maka akan semakin mudah bagi klien untuk mencapai tujuan mereka.

5. Dalam kendali klien

Kriteria ini adalah hal yang paling penting. Banyak klien menginginkan orang lain untuk berubah sesuai dengan keinginannya. Tujuan terapi yang bermaksud untuk mengubah orang lain tidak akan membuahkan hasil apa-apa. Oleh karena itu dalam SFT, terapis akan membantu klien untuk membangun *tujuan* yang dapat dimulai dan dikelola oleh diri mereka sendiri.

6. Dalam bahasa klien

Kriteria ini memastikan bahwa terapi dilakukan sesuai dengan apa yang klien inginkan bukan yang terapis inginkan atau apa yang terapis pikir klien inginkan.

Setelah merumuskan tujuan, maka terapis mengarahkan klien untuk menemukan *exception* yaitu masa dimana masalah tidak terjadi (Walter & Peller, 1992). Exception dapat digunakan melalui beberapa cara yaitu :

1. Saat klien sudah menyatakan mengenai tujuan terapi maka terapis dapat mengajukan pertanyaan exception berupa, 'Kapan hal yang kamu inginkan ini terjadi di dalam kehidupan kamu meskipun sedikit?'

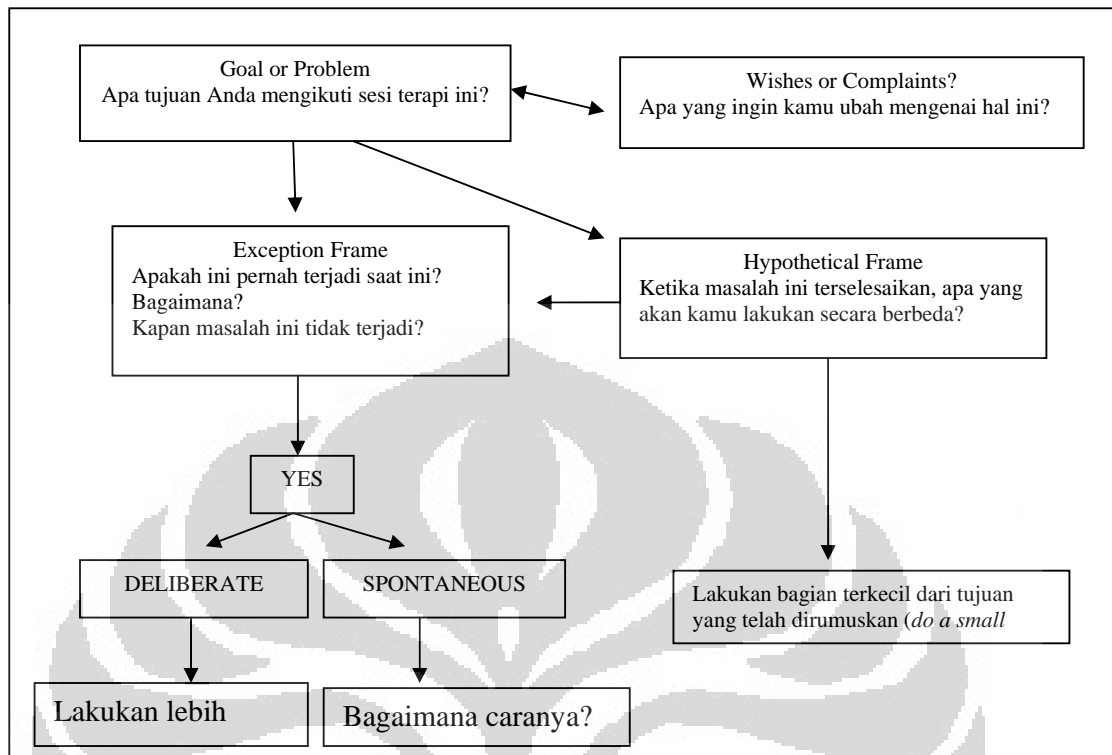
2. Ketika klien menyatakan masalah maka terapis dapat menanyakan, 'Kapan masalah ini tidak terjadi?'
3. Apabila klien mengatakan bahwa segala sesuatu sudah lebih baik dibandingkan sesi terapi sebelumnya maka terapis menanyakan, 'bagaimana hal tersebut menjadi lebih baik atau berbeda dari sebelumnya?'

Apabila terapis mengalami kesulitan untuk mengarahkan klien membangun tujuan yang positif atau ketika klien terlihat kesulitan untuk menemukan *exception* dari masalah yang mereka hadapi atau ketika terapis ingin membandingkan antara *exception* yang telah dilakukan oleh klien dengan tujuan yang telah dibuat, maka terapis dapat mengajukan pertanyaan dalam *hypothetical solution frame* (Walter & Peller, 1992). *Hypothetical solution* akan menanyakan kondisi apabila masalah terselesaikan dan hal-hal berbeda yang akan klien lakukan ketika masalah tidak lagi ada. Salah satu variasi dari pertanyaan *hypothetical* adalah *miracle question*.

Walter & Peller (1992) merumuskan sebuah *pathway* yang dapat digunakan oleh terapis *solution focused* dalam mengarahkan klien untuk menemukan solusi dari masalah yang sedang mereka hadapi. *Pathway* ini adalah panduan praktis untuk mengarahkan pembicaraan di dalam sesi terapi. *Pathway* ini memvisualisasikan 4 asumsi dalam *solution focused therapy* yaitu :

1. Fokus kepada hal yang positif, solusi dan masa depan yang dapat membawa perubahan yang diinginkan. Sehingga dapat dikatakan fokus kepada pembicaraan yang mengarah pada solusi dibandingkan pembicaraan yang mengarah pada masalah.
2. *Exceptions* terhadap semua masalah dapat diciptakan oleh terapis dan klien, dimana hal ini dapat digunakan untuk membangun solusi.
3. Perubahan terjadi setiap waktu.
4. Pengalaman dan penghayatan dibangun secara interaksional.

Pathway ini adalah sebagai berikut :



Gambar 5.1 Langkah-langkah untuk membangun solusi dalam SFT (Sumber : Walter & Peller, 1992)

Di dalam SFT, terapis tidak diharapkan untuk menciptakan persepsi bahwa solusi akan tercapai dalam beberapa tahapan sesi (Walter & Peller, 1992). Hal yang harus ditanamkan pada klien adalah membangun solusi merupakan cara berpikir dan berinteraksi dengan klien. Setiap sesi adalah yang pertama dan setiap sesi adalah yang terakhir. Apabila terdapat sesi selanjutnya maka hal pertama kali yang harus dikatakan terapis adalah ‘katakan pada saya, apa yang berbeda atau lebih baik dari sebelumnya?’. Terapis melatih klien untuk menyadari hal-hal yang berguna dan diharapkan untuk terjadi (Walter & Peller, 1992).

Apabila klien mengatakan bahwa kondisi mereka sama saja atau lebih buruk, maka terapis harus menerima hal tersebut sebagai pandangan klien mengenai kondisi diri mereka. Setelah itu, terapis menggunakan seluruh ketrampilan yang dimiliki untuk mencari *exception* untuk mencari perbedaan sebelum sesi terapi.

Apabila klien mengatakan bahwa kondisi mereka sama saja maka :

Terapis : jadi apa yang berbeda atau mungkin lebih baik?

Klien : oh, semuanya sama saja.

Terapis : oh ya? Saya fikir dengan kondisi yang anda alami, kondisi bisa saja lebih buruk. Bagaimana anda membuat kondisi tidak menjadi lebih buruk dari sebelumnya?

Apabila klien mengatakan bahwa kondisi mereka bertambah buruk maka :

Terapis : Jadi apa yang berbeda atau mungkin lebih baik? (menggali *exception*)

Klien : hubungan kami lebih buruk saat ini. kami bertengkar sepanjang minggu dan kami tidak bicara satu sama lain dalam tiga hari terakhir

Terapis : wow, pasti itu kondisi yang sangat sulit bagi Anda. Saya fikir dengan kondisi seperti itu perasaan kecewa atau tidak ada harapan adalah perasaan yang biasa muncul. Namun begitu, Anda datang untuk sesi hari ini. apakah ini berarti Anda masih memiliki harapan bahwa kondisi akan lebih baik dari sebelumnya? (mengkonfirmasi tujuan)

Klien : Ya, kami tidak ingin bercerai, tetapi hubungan kami harus berubah.

Terapis : Kondisi ini pasti sangat sulit buat Anda. Saya fikir Anda pasti tidak ingin menjalani minggu-minggu seperti itu lagi. Apakah ada perkataan atau perbuatan yang akan Anda lakukan secara berbeda apabila kondisi seperti minggu kemarin terulang kembali? (*hypothetical solution frame within their report of a worse present*)

BAB 3

METODE PENELITIAN

Pada bab ini akan dibahas mengenai metode penelitian yang meliputi disain penelitian, partisipan penelitian, prosedur pemilihan partisipan, metode pelaksanaan, metode pencatatan proses, alat ukur yang digunakan di dalam penelitian serta tahapan penelitian.

3.1 Disain Penelitian

Disain dari penelitian ini adalah *single subject experimental design*. Desain ini dilakukan untuk melihat pengaruh intervensi terhadap perilaku selama beberapa jangka waktu tertentu (Kerlinger & Lee, 2000). Setiap partisipan akan dipelajari secara ekstensif dan individual. Pada *single subject experimental design*, perilaku individu di observasi sebelum pemberian intervensi dan dijadikan *baseline* dalam pengukuran (Kerlinger & Lee, 2000). Observasi kemudian dilakukan kembali setelah intervensi dilakukan dan dibandingkan dengan observasi *baseline*. Desain penelitian ini biasa digunakan dalam *setting* klinis dan sekolah.

Penelitian ini akan melibatkan 2 partisipan penelitian dimana *baseline* dalam pengukuran didapatkan melalui wawancara mendalam dan pengukuran menggunakan kuesioner. Segera setelah intervensi selesai dilakukan, peneliti kembali melakukan wawancara mendalam dan pengisian kuesioner. Hasil sebelum dan sesudah intervensi diperbandingkan untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada setiap partisipan.

3.2 Partisipan Penelitian

3.2.1 Karakteristik Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah subjek yang memiliki karakteristik :

- (1) Subjek berada pada tahap dewasa muda dan berasal dari keluarga dengan orangtua yang bercerai.

Subjek pada tahap dewasa muda yang pernah mengalami perceraian orangtua akan mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan romantis

yang berkualitas karena rendahnya rasa kepercayaan terhadap pasangan (Bulman & Robert, 1990), rasa optimis terhadap hubungan yang rendah (Bulman & Robert, 1990), serta ketakutan akan pengkhianatan, diabaikan dan penolakan (Wallerstein dalam Matthews, 2000).

(2) Subjek memiliki hubungan romantis dan memiliki rencana untuk menikah.

Mereka dari keluarga bercerai tidak memiliki perbedaan dalam kepercayaan terhadap pasangan serta optimisme terhadap hubungan romantis jangka panjang kecuali hal tersebut dikhususkan kepada pernikahan (Franklin, Bulman & Robert, 1990). Oleh karena itu, peneliti mengambil subjek yang memiliki rencana menikah sehingga konteks intervensi dapat lebih sesuai dengan kondisi partisipan.

3.2.2 Prosedur Pemilihan Partisipan

Prosedur pemilihan partisipan dalam penelitian ini menggunakan metode penarikan sampel non probabilitas (*non probability sampling*) dengan metode sampel bertujuan atau *purposive sampling*. Metode penarikan sampel non probabilitas digunakan atas dasar, tidak semua subyek mendapat kesempatan menjadi responden dan ketiadaan sarana untuk menentukan kemungkinan setiap subyek terlibat (Shaughnessy *et al.*, 2000). Pemilihan responden terutama atas dasar ketersediaan dan keinginan (*availability dan willingness*) responden untuk turut serta dalam penelitian dan sesuai dengan karakteristik yang dikehendaki peneliti (Shaughnessy *et al.*, 2000; Guilford & Frutcher, 1978).

Cara penarikan sampel yaitu berdasarkan tujuan penelitian. Seltiz (1976), mengemukakan *purposive sampling* adalah pemilihan sampel yang didasarkan pada karakteristik yang sudah ditentukan lebih dahulu dan dianggap relevan dengan tujuan penelitian.

3.3 Metode Pelaksanaan

Penelitian ini akan dilaksanakan dalam bentuk terapi dengan pendekatan *solution focused*. Terapi dengan pendekatan *solution focused* berfokus kepada potensi klien dan bertujuan untuk menemukan solusi atas masalah yang sedang dihadapi klien (Murray&Murray, 2004). Pada Solution Focus Therapy (SFT), fokus utama klien adalah solusi, bukan masalah itu sendiri (Dejong & Berg; O'Connel dalam Murray&Murray, 2004). Macdonald (2007) mengungkapkan bahwa asumsi utama dari SFT adalah tujuan dari terapi akan ditentukan oleh klien dan klien telah memiliki sumber daya yang dapat mereka gunakan untuk menciptakan perubahan. Terapis akan memfasilitasi munculnya solusi daripada ketiadaan dari masalah; memulai sesuatu yang baru daripada menghentikan sesuatu yang sudah terjadi.

3.4 Metode Pencatatan Proses

Peneliti akan mencatat proses dalam terapi ini dengan menggunakan catatan mendetail mengenai aktivitas per pertemuan yang dilakukan oleh partisipan dan peneliti.

3.5 Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa kuesioner yang digunakan sebagai metode evaluasi kuantitatif terhadap efektivitas terapi. Kuesioner merupakan suatu dokumen yang berisikan pertanyaan-pertanyaan dan tipe *item* lainnya yang dirancang untuk mendapatkan informasi yang diinginkan (Neuman, 2003). Kuesioner ini diberikan kepada partisipan sebelum terapi dimulai dan setelah terapi selesai dilaksanakan.

Kuesioner yang digunakan di dalam penelitian ini adalah *Marital Attitude Scale* (MAS) dan *Optimism about Relationship Scale*. Peneliti menggunakan *Marital Attitude Scale* karena alat ukur ini memiliki validitas eksternal yang sangat baik yaitu $r=.77$ ketika dikorelasikan dengan alat ukur serupa yaitu *Attitudes Toward Marriage Scale*. Alat ukur ini juga dapat mendiskriminasikan dengan baik antara mereka yang berasal dari keluarga dengan orangtua bercerai (sikap terhadap pernikahan negatif) dan mereka

yang berasal dari keluarga dengan orangtua menikah (sikap terhadap pernikahan positif). MAS juga memiliki nilai *test-retest* reliabilitas yang tinggi yaitu .85. Namun begitu, MAS belum pernah di adaptasi di Indonesia. *Optimism about relationship scale* adalah kuesioner yang dikembangkan oleh Carnelly dan Janoff-Bulman (1992). Kuesioner ini tidak memiliki data psikometri yang memadai.

Marital Attitude Scale (MAS) (dikembangkan oleh Braaten dan Roosen, 1998) ditujukan untuk mengukur sikap terhadap pernikahan. Kuesioner ini menggunakan skala Likert yaitu skala yang memberikan pilihan respon untuk mengindikasikan derajat kesesuaian partisipan terhadap pernyataan yang diajukan (Devellis, 2003). MAS terdiri dari 23 item pernyataan dengan 8 item di antaranya merupakan item negatif (item yang diharapkan untuk tidak disetujui oleh partisipan). Pilihan respon berada dalam rentang sangat setuju (skor 1), setuju (skor 2), tidak setuju (skor 3) dan sangat tidak setuju (skor 4). Rentang skor akan bervariasi diantara 23 – 92 dengan *midpoint* 58. Skor diatas *midpoint* dianggap sebagai sikap yang positif sementara skor dibawah *midpoint* dianggap sebagai sikap yang netral atau negatif.

Optimism about Relationship (dikembangkan oleh Carnelly dan Janoff-Bulman, 1992) ditujukan untuk mengukur optimisme terhadap hubungan romantis. Kuesioner ini terdiri dari 6 pernyataan yang berhubungan dengan optimisme terhadap hubungan romantis di masa depan. Satu pernyataan diantaranya memiliki pilihan respon ‘ya dan tidak’ sementara lima lainnya memiliki 4 pilihan jawaban berkisar dari tidak sama sekali (skor 1), hanya sedikit (skor 2), besar (skor 3) dan sangat besar (skor 4). Semakin tinggi skor mengindikasikan tingkat optimisme terhadap hubungan yang semakin besar.

Berikut adalah kedua kuesioner yang digunakan di dalam penelitian ini :

Tabel 3.1 Marital Attitude Scale

No.	Item	+ / -
1.	Seseorang seharusnya menikah	-
2.	Saya hanya memiliki sedikit keyakinan bahwa pernikahan saya akan berhasil	+
3.	Seseorang seharusnya menikahi pasangan mereka untuk seumur hidup.	-
4.	Kebanyakan pasangan suami istri tidak bahagia dengan pernikahan mereka atau bercerai.	+
5.	Saya akan merasa puas apabila saya menikah.	-
6.	Saya takut akan pernikahan.	+
7.	Saya memiliki keraguan akan pernikahan.	+
8.	Seseorang seharusnya menikah hanya ketika ia yakin bahwa itu akan berlangsung selamanya.	-
9.	Seseorang seharusnya bersikap hati-hati dalam memasuki jenjang pernikahan.	+
10.	Kebanyakan pernikahan tidak bahagia.	+
11.	Pernikahan hanya sebuah ikatan legal.	+
12.	Pernikahan adalah sesuatu yang sakral.	-
13.	Kebanyakan pernikahan di dalamnya memiliki hubungan yang tidak setara.	+
14.	Kebanyakan orang harus berkorban banyak di dalam pernikahan.	+
15.	Karena sebagian pernikahan berakhir dengan perceraian, pernikahan tampaknya adalah sesuatu yang sia-sia.	+
16.	Bilasaja saya bercerai, saya mungkin menikah kembali.	-
17.	Apabila seseorang tidak dapat bersama, saya percaya mereka seharusnya bercerai.	+
18.	Saya percaya sebuah hubungan dapat sama kuatnya tanpa harus melakukan pernikahan.	+
19.	Salah satu mimpi di dalam hidup saya adalah memiliki pernikahan bahagia.	-
20.	Pernikahan bahagia dapat dikatakan tidak ada.	+
21.	Pernikahan membatasi individu dalam meraih cita-citanya.	+
22.	Seseorang seharusnya tidak hanya menjalin satu hubungan untuk seumur hidup mereka	+

23.	Pernikahan menciptakan sebuah pola hubungan yang tidak dapat ditemukan dalam jenis hubungan lainnya.	-
-----	--	---

Tabel 3.2 Kuesioner *Optimism about Relationship*

No.	Item	+ / -
1.	Seberapa besar Anda merasa yakin akan memiliki hubungan cinta yang sukses di masa depan?	+
2.	Apakah suatu hari nanti Anda akan menikah?(ya atau tidak)	
3.	Seberapa besar kemungkinan bahwa Anda akan menikah?	+
4.	Seberapa besar kemungkinan pernikahan Anda nantinya akan berhasil?	+
5.	Seberapa besar kemungkinan Anda akan mengalami perceraian di dalam hidup Anda?	-
6.	Secara umum, seberapa besar Anda merasa optimis mengenai keberhasilan hubungan cinta Anda di masa depan?	+

3.6 Tahap Penelitian

3.6.1 Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, peneliti membaca sejumlah literatur mengenai konseling pranikah, anak dari keluarga bercerai dan pendekatan *solution focused*. Berdasarkan teori, hasil penelitian dan informasi yang didapatkan, peneliti merancang suatu program intervensi dengan pendekatan *solution focused* untuk anak dari keluarga bercerai dan sedang mempersiapkan pernikahan. Program intervensi hanya berupa garis besar jalannya proses intervensi yang diharapkan oleh peneliti. Program ini akan disesuaikan kembali dengan kebutuhan subjek setelah sesi pertama. Setelah merancang program, peneliti lalu mencari partisipan yang sesuai dengan karakteristik dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Berdasarkan hasil pencarian, peneliti mendapatkan 6 orang calon subjek yang sesuai dengan karakteristik yaitu berasal dari keluarga bercerai dan sedang mempersiapkan pernikahan. Dari enam orang tersebut, peneliti berhasil melakukan presesi dengan 3 orang diantaranya. Tiga orang lainnya tidak berhasil untuk peneliti temui karena kesibukan masing-masing subjek. Dari ketiga orang yang berhasil peneliti wawancarai, hanya satu orang yang

bersedia untuk melanjutkan terapi. Partisipan ini memiliki rencana untuk menikah dan mengalami perceraian orangtua pada 25 tahun yang lalu. Peneliti pun kembali mencari subjek yang sesuai dengan karakteristik subjek penelitian. Karena keterbatasan waktu, peneliti mengambil satu orang subjek lainnya yang tidak memiliki karakteristik yang setara. Subjek ini berasal dari keluarga bercerai namun perceraian orangtua subjek baru terjadi satu tahun yang lalu. Namun begitu, subjek ini juga sedang mempersiapkan pernikahan. Pertimbangan peneliti mengambil subjek sebagai partisipan meskipun karakteristiknya tidak setara, karena subjek juga memiliki potensi untuk mengalami masalah dalam menjalin hubungan romantis. Berdasarkan hasil penelitian, perceraian orangtua yang terjadi saat individu berada dalam masa dewasa muda dapat menyebabkan terhambatnya pencapaian tugas perkembangan dewasa muda yaitu membangun *intimacy* yang sehat dalam hubungan romantis (Johnson dalam Friedman, 2011). Oleh karena itu intervensi untuk meningkatkan kualitas hubungan romantis pada subjek juga sangat diperlukan. Pada akhirnya terapi dilaksanakan dengan dua orang subjek yang memiliki karakteristik tidak setara.

3.6.2 Tahap Pelaksanaan Intervensi

Intervensi ini akan dilaksanakan dalam empat kali pertemuan. Pertemuan dilaksanakan pada hari kerja atau hari libur sesuai dengan kesediaan masing-masing subjek. Setiap pertemuan direncanakan memiliki durasi antara 90 hingga 120 menit sesuai dengan kuantitas materi yang hendak didiskusikan.

Dalam program intervensi ini, setelah sesi pertama, peneliti akan menyesuaikan modul dengan permasalahan yang partisipan alami. Hal ini karena pendekatan *solution focused* harus didasari oleh masalah yang saat ini dialami oleh partisipan dan permasalahan ini baru akan tergalil pada sesi pertama.

3.6.3 Tahap Evaluasi

Pada tahap ini, peneliti melakukan evaluasi terhadap efektivitas rancangan intervensi yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan dengan metode kualitatif dan kuantitatif. Metode kualitatif dilakukan dengan (1) melihat *insight* yang muncul dari partisipan pada setiap sesi terapi, (2) mengamati perubahan skala perilaku yang ingin diubah pada setiap sesi terapi, dan (3) wawancara mengenai manfaat yang partisipan rasakan dari sesi terapi. Evaluasi secara kuantitatif dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Marital Attitude Scale* dan *Optimism about Relationship*. Kuesioner ini diberikan sebelum partisipan mengikuti intervensi (pretest) dan segera setelah intervensi selesai dilaksanakan (posttest). Hasil pretest dan posttest ini kemudian diperbandingkan.

BAB 4

HASIL ASESMEN AWAL

Pada bab 4 ini, peneliti akan memaparkan mengenai hasil asesmen awal terhadap partisipan dan rancangan intervensi. Asesmen awal terhadap partisipan bertujuan untuk mengetahui peristiwa perceraian orangtua, nilai-nilai dalam keluarga terkait pernikahan serta dampak yang partisipan rasakan dari perceraian orangtua terhadap hubungan romantis. Setelah melakukan asesmen terhadap partisipan, peneliti merancang garis besar intervensi yang dianggap sesuai untuk mencari solusi atas permasalahan dalam hubungan romantis partisipan.

4.1 Pemaparan Kasus Klien 1

Berikut ini akan dipaparkan mengenai data partisipan dan pasangan, observasi pertemuan sebelum intervensi dan hasil wawancara awal dengan partisipan CERI.

4.1.1 Data Klien 1

		Partisipan	Pasangan*
Nama (inisial)	:	CERI (nama samaran)	CHARLIE (nama samaran)
Jenis Kelamin	:	Perempuan	Laki-laki
Urutan Kelahiran	:	1 dari 4 bersaudara	2 dari 2 bersaudara
Durasi Perceraian Orangtua		± 1 tahun lalu	-
Rencana Menikah	:	2013	2013
Tempat & Tanggal Lahir (Umur)	:	Jakarta, 18 Mei 1988 (24 tahun)	Jakarta, 1987 (25 tahun)
Suku Bangsa	:	Jawa	Jawa
Agama	:	Islam	Islam
Pendidikan Terakhir	:	SMA	SMA
Pekerjaan	:	Mahasiswa	Mahasiswa
Lama berpacaran	:	± 2 tahun	± 2 tahun

*Pemaparan data pasangan hanya sebagai informasi tambahan. Pasangan bukan partisipan dari penelitian.

4.1.2 Hasil Observasi

CERI mengenakan baju kaos hitam tanpa lengan dan celana jeans. Rambutnya yang kepirangan diikat ke belakang. Wajah CERI bulat dengan pipi yang penuh. Tinggi badannya sekitar 150 cm dengan berat sekitar 38 kilogram. Ketika bertemu, CERI tersenyum ramah kepada fasilitator. Ia duduk di hadapan pemeriksa, menaruh tas, kemudian berdiri kembali dan mengatakan ia hendak membeli minum. Tidak lama kemudian, ia datang dengan membawa makanan dan minuman.

Pada awal wawancara, fasilitator menjelaskan mengenai tujuan dan rangkaian kegiatan konseling ke depannya. CERI pun mengatakan bahwa ia berminat untuk mengikuti konseling dengan harapan bisa membantu berbagai masalah yang ia hadapi terkait kondisi keluarganya saat ini. Selama proses wawancara, CERI bercerita dengan terbuka kepada fasilitator. Ia menjelaskan berbagai permasalahan yang ia dan keluarganya hadapi saat ini. Sesekali mata CERI tampak berkaca-kaca. Bila sudah seperti itu, CERI mengalihkan pandangannya lalu meneguk minuman atau bercanda kepada pemeriksa sambil tertawa kecil. Setelah itu, ia akan melanjutkan kembali bercerita. Di tengah-tengah obrolan, CERI mendekatkan wajahnya kepada fasilitator, ia berbisik minta izin untuk merokok. Sampai akhir wawancara, CERI menghabiskan 3 batang rokok.

4.1.3 Hasil Wawancara Pra-Intervensi

Ceria sudah mengenal CHARLIE dari sejak SMP. Setelah sekian lama tidak berkomunikasi, hubungan mereka mulai dekat kembali hingga kemudian resmi pacaran sejak dua tahun lalu. Kehadiran CHARLIE di dalam hidup CERI bagaikan sebuah anugerah bagi CERI. Saat kehidupan keluarganya hancur dan CERI merasa sangat terpuruk, CHARLIE hadir dan membantu CERI bangkit kembali.

Keretakan rumah tangga orangtua CERI dimulai sejak tiga tahun yang lalu. Ibu memberitahu CERI bahwa ayahnya telah menikah lagi dengan perempuan lain. Saat mendengar hal itu, CERI merasa *shock* hingga tidak sadarkan diri. Ia merasa sangat sedih dengan berita yang ibunya sampaikan.

Pernikahan ayahnya ini sudah berlangsung sekitar 5 tahun. Ayahnya juga sudah memiliki satu orang putra. Saat itu, CERI merasa benci terhadap ayah. Hingga suatu hari, ayah memberitahukan alasan ia menikah lagi kepada CERI. Ayah mengungkapkan bahwa ia menikah lagi karena ia sudah bosan diselingkuhi terus menerus oleh ibu CERI. Menurut ayah, ibu CERI sudah berkali-kali selingkuh sejak CERI kecil. Pada awalnya CERI tidak percaya dengan perkataan ayahnya hingga ia melihat sendiri perselingkuhan yang dilakukan oleh ibunya.

Dua tahun lalu, seorang pria menyukai CERI dan sering datang ke rumah. CERI sendiri tidak menyukai pria ini. Entah bagaimana, pria ini kemudian dekat dengan ibu dan sangat diperhatikan oleh ibunya melebihi CERI dan adik-adiknya. Lama kelamaan, pria ini tinggal di rumah dan menjalin hubungan dengan ibunya. Ayah tidak pernah mengetahui hal ini karena ia jarang berada di rumah. Mendapati hal ini, CERI yang pada awalnya berpihak kepada ibu, menjadi berpihak kepada ayah. Ia sering mengancam untuk mengadakan perbuatan ibu kepada ayah. Hubungan CERI dan ibunya pun penuh konflik. Ibu mulai bersikap seperti membenci CERI. Setiap harinya, ayah menitipkan uang jajan untuk CERI sebesar lima puluh ribu rupiah melalui ibu. Namun ibu hanya memberikan lima belas ribu rupiah kepada CERI. Karena letak kampus CERI yang jauh, jumlah uang ini sangat tidak cukup. Pulang pergi ke kampus, ia membutuhkan ongkos tiga puluh ribu rupiah. Karena kekurangan uang, CERI sering meminjam uang pada teman dan tidak makan siang ketika di kampus. CERI tidak berani mengadakan hal ini kepada ayah karena nanti ibu akan memarahinya. Ibu juga sering mengkambinghitamkan CERI di depan ayah, sehingga ayah tampak tidak percaya dan menganggap CERI adalah anak yang nakal. Lama kelamaan, kurangnya ongkos, membuat CERI malas pergi ke kampus. Setiap hari ia tetap pergi dari rumah namun ia tidak ke kampus melainkan pergi ke rumah salah seorang temannya. Kuliah CERI pun mulai berantakan. Suatu kali, teman-teman CERI mengajak CERI pergi ke Anyer. Mereka tidak keberatan CERI ikut meskipun ia tidak punya uang. Namun begitu, CERI tidak merasa nyaman bepergian tanpa membawa uang sepeser pun. CERI pun berbohong kepada ayah bahwa ia hendak pergi studi tour bersama kampus. Ayah pun memberikan CERI sejumlah uang. Mendengar pengakuan CERI, ibu tidak begitu saja percaya. Ibu

bersama dengan selingkuhannya, yang juga teman kampus CERI, pergi ke kampus untuk mengkonfirmasi keterangan CERI. CERI pun ketahuan berbohong. Sepulangnya dari Anyer, CERI dipanggil ke kamar dan dipukuli oleh ayah. CERI dan ayah tidak saling bicara hingga kemudian CERI sakit radang usus dan dirawat di rumah sakit. Pada saat itulah, ayah menanyakan alasan CERI berbohong kepada ayah. CERI pun menceritakan semua perbuatan ibu kepada CERI. Ayah merasa sangat menyesal dan meminta maaf kepada CERI atas apa yang sudah ia lakukan. Ayah pun melarang CERI untuk berinteraksi dengan ibunya.

Fakta lain mengenai keluarganya yang juga membuat CERI merasa *shock* adalah statusnya yang bukan anak kandung dari ayah. Ia mengetahui hal ini tidak lama setelah ia keluar dari rumah sakit. Kecurigaannya mengenai hal ini dimulai ketika ibunya tanpa sengaja menghardiknya bukan anak ayah. Saat itu ibu merasa marah karena CERI lebih dekat kepada ayah daripada ibu. CERI pun kemudian mencari tahu mengenai hal ini kepada teman-teman dekat ibunya. Salah satunya adalah ibu yang tinggal di dekat rumah CERI. Teman ibu ini pun mengatakan bahwa ia memang bukan anak dari ayahnya. Ibu CERI sudah hamil sebelum menikah dengan ayah. Berita ini sangat membuat CERI sedih dan *shock*. Ia pun berusaha mengkonfirmasi hal ini melalui paranormal dan saudara-saudara dari ayah. Paranormal mengatakan bahwa ia memang bukan anak dari ayahnya. Sementara saudara-saudara dari ayah mengatakan bahwa mereka memang tidak tahu pasti kapan ayahnya menikah dengan ibu CERI. Tiba-tiba saja, ayah mengenalkan ibu ke keluarga dalam kondisi hamil besar dan sudah menikah. Saat itulah, CERI merasa yakin bahwa ia bukan anak dari ayahnya.

Pertengkaran orangtuanya berakhir dengan perceraian sekitar satu tahun yang lalu. Bersamaan dengan itu, usaha ayah CERI bangkrut dan ia memiliki hutang dimana-mana. CERI pun mengambil cuti kuliah dan bekerja untuk memenuhi kebutuhannya sendiri. Hingga saat ini, ibu CERI masih sering datang ke rumah untuk menuntut harta kepada ayahnya. Sebelum bercerai, ayah menjanjikan ibu uang sejumlah dua ratus juta rupiah, asal ia mau dicerai. Bagi CERI, saat ini kondisi rumah sama sekali tidak kondusif. Ia ingin segera pergi dari rumah, bekerja dan tidak lagi berinteraksi dengan keluarganya.

Saat ini, CERI merasa sudah biasa saja dengan perceraian orangtuanya. Ia merasa CHARLIE lah sumber kekuatan bagi dirinya untuk bisa bangkit dari keterpurukan. CHARLIE meyakinkan CERI bahwa mereka bisa mengatasi segalanya selama mereka berdua. Selama ini, CHARLIE tidak hanya mendukung CERI secara moril melainkan juga materiil. Tidak jarang, CHARLIE membelikan CERI kebutuhan sehari-hari bahkan hingga membayari uang kuliah CERI. Karena CHARLIE sangat menerima CERI apa adanya, CERI merasa mau untuk melakukan apa saja yang CHARLIE minta. Saat ini, CERI sudah memperbaiki cara berpakaianya menjadi lebih sopan dan mengurangi konsumsi rokoknya setiap hari, seperti apa yang dianjurkan oleh CHARLIE. Begitu artinya CHARLIE untuk CERI, membuat CERI merasa sangat takut kehilangan CHARLIE. Ia merasa tidak sepadan untuk CHARLIE. CHARLIE tampan, calon dokter dan memiliki keluarga yang baik sedangkan CERI belum lulus kuliah, prestasinya buruk dan memiliki keluarga yang berantakan. Ia merasa mantan pacar CHARLIE semuanya jauh lebih baik daripada CERI. Ia takut suatu hari bila CHARLIE sudah sukses sebagai dokter maka CHARLIE akan meninggalkan CERI untuk perempuan lain.

Pengalaman CERI menyaksikan pernikahan orangtuanya membuat ia tidak ingin menikah. Ada ketakutan yang besar bahwa pasangannya kelak akan selingkuh dengan perempuan lain sehingga membuat pernikahan mereka berantakan. CERI percaya segala masalah di dalam pernikahan dapat diatasi selama tidak ada orang ketiga. Saat ini, CERI merencanakan pernikahan dengan CHARLIE hanya karena ia ingin memiliki tempat tinggal baru. CHARLIE dapat menyediakan hal itu. Apabila suatu hari rumah tangga CERI tidak harmonis, CERI memandang perceraian dapat dijadikan sebagai jalan keluar. CERI mengatakan bila suatu hari nanti ia menikah, ia akan sangat menghargai CHARLIE sebagai suaminya. Meskipun pada awal-awal pernikahan, CERI akan bertindak sebagai pencari nafkah utama dalam keluarga, ia tidak akan pernah merendahkan CHARLIE. *Toh* setelah lulus studi profesi, CHARLIE akan mengambil peranan sebagai pencari nafkah utama. Ia juga sangat berharap, CHARLIE akan menghargainya sebagai istri seberapapun tidak sempurna dirinya.

4.2 Pemaparan Kasus Klien 2

Berikut ini akan dipaparkan mengenai data partisipan dan pasangan, observasi pertemuan sebelum intervensi dan hasil wawancara awal dengan partisipan AMEL.

4.2.1 Data Klien 2

		Partisipan	Pasangan*
Nama Lengkap	:	AMEL (nama samaran)	ANDI (nama samaran)
Jenis Kelamin	:	Perempuan	Laki-laki
Urutan Kelahiran	:	3 dari 3 bersaudara	2 dari 8 bersaudara
Perceraian Orangtua		± 25 tahun lalu	-
Rencana Menikah	:	Oktober 2012	Oktober 2012
Tempat & Tanggal Lahir (Umur)	:	Jakarta, 4 September 1985 (26 tahun)	Jakarta, 1982 (29 tahun)
Suku Bangsa	:	Jawa	Jawa
Agama	:	Islam	Islam
Pendidikan Terakhir	:	S1 Sastra Jepang	S1 Teknik Perkapalan
Pekerjaan	:	Pegawai Negeri Sipil	Pegawai Swasta
Lama berpacaran	:	±1 tahun	±1 tahun

*Pemaparan data pasangan hanya sebagai informasi tambahan. Pasangan bukan partisipan dari penelitian.

4.2.2 Hasil Observasi

Pada saat pertemuan, AMEL menggunakan baju *dress* bermotif polkadot serta jaket. AMEL memiliki tinggi sekitar 155 cm dengan berat badan sekitar 45 kilogram. Rambutnya hitam dengan panjang dibawah telinga. Ia mengenakan kacamata. Wajahnya tampak tidak beralaskan *make up*. Setelah berkenalan dengan AMEL, AMEL mengenalkan fasilitator dengan pria di sampingnya yaitu ANDI. Belakangan fasilitator mengetahui bahwa ANDI adalah calon suaminya. AMEL mengatakan agar ANDI meninggalkan dirinya bersama fasilitator dan berkeliling *mall* sembari menunggu.

Saat mulai berbincang-bincang, AMEL tampak tegang. Ia beberapa kali membetulkan posisi duduknya dan menghela nafas. Fasilitator memulai wawancara dengan menjelaskan mengenai tujuan serta rangkaian kegiatan yang akan AMEL lalui ke depannya. Fasilitator juga menyampaikan bahwa AMEL boleh tidak menjawab pertanyaan yang fasilitator ajukan apabila ia merasa tidak nyaman. Selama proses wawancara, AMEL sangat terbuka. Ia menceritakan pengalaman hidup serta penghayatan yang kaya akan pengalamannya tersebut. Cara bicara AMEL jelas dan cenderung cepat dengan ekspresi dan intonasi yang sesuai dengan isi cerita. Misalnya saja saat mengungkapkan bahwa ia merasa tidak memiliki *role model* akan pernikahan, AMEL tertegun sejenak dan matanya pun berkaca-kaca. Ia mengatakan bahwa ia merasa sedih menyadari hal tersebut. Selain itu, saat AMEL merefleksikan tujuan pernikahannya, matanya kosong kemudian menatap fasilitator dan mengernyit. Sambil mengatakan ‘apa saya *desperate* yah?’, AMEL menelungkupkan telapak tangannya di dahi dan menatap pemeriksa.

Pada saat wawancara akan berakhir, AMEL mengambil *handphone* dan mengetik sesuatu. Tidak lama kemudian, ANDI datang dengan membawa dua buah roti untuk AMEL dan fasilitator. Sambil tertawa, AMEL mengkritik pilihan roti yang ANDI bawakan untuknya. AMEL mengatakan bahwa ANDI belum boleh berada di dekat AMEL karena wawancara belum selesai. ANDI melihat ke arah fasilitator seolah meminta persetujuan atas perkataan AMEL. Sebelum fasilitator menjawab, ANDI pergi dan duduk tidak jauh dari AMEL dan fasilitator. AMEL mengatakan bahwa ANDI adalah pria yang baik tapi ia tidak pernah mencintai ANDI sebesar ia mencintai mantan pacarnya dahulu. Saat mengatakan hal tersebut, AMEL melihat ke arah ANDI dan menanyakan apa ia mendengar perkataan AMEL sebelumnya. AMEL pun tertawa. Selesai wawancara, AMEL memanggil ANDI untuk mendekat dan duduk di meja yang sama dengan fasilitator.

4.2.3 Hasil Wawancara Pra-Intervensi

AMEL pertama kali mengenal ANDI dari salah seorang teman kantornya. Saat itu, ANDI berada di Jakarta dan ANDI sedang dinas kantor di Jepang.

Mereka berkenalan melalui *facebook* kemudian sering mengobrol melalui *yahoo messenger*. Pada bulan Juni, ANDI pulang ke Jakarta. Sejak saat itulah, setiap akhir minggu mereka bertemu hingga kemudian resmi pacaran. ANDI mengungkapkan keinginannya untuk menikahi AMEL sekitar bulan Desember 2011. Saat itu, AMEL merasa belum yakin benar untuk menerima lamaran ANDI. AMEL memiliki keinginan untuk melanjutkan studi S2 terlebih dahulu sebelum menikah. Namun ANDI mengatakan bahwa bila AMEL tidak mau menikah tahun ini (2012) maka ia tidak mau menikah selamanya dengan AMEL. Saat itulah, AMEL berfikir ulang hingga kemudian memutuskan untuk menerima lamaran ANDI. ANDI pun melamar AMEL ke ayahnya. Pertunangan resmi mereka akan berlangsung di bulan Mei nanti.

AMEL mengungkapkan bahwa ia sebenarnya tidak tahu alasan mengapa ia menerima lamaran ANDI. ANDI tidak ganteng dan juga tidak lucu-karakter pria yang biasanya AMEL sukai. Meski demikian, AMEL merasa bahwa mungkin bukan saatnya lagi menilai seorang pria dari kualitas tersebut. AMEL melihat ANDI adalah sosok yang rasional, sabar, santai dan jauh lebih dewasa dibanding dirinya. ANDI layaknya kakak bagi AMEL. Hal-hal inilah yang kemudian menjadi pertimbangan AMEL untuk menerima lamaran ANDI. Bila ditanya cinta atau tidak, AMEL mengatakan biasa-biasa saja. AMEL merasa mungkin karena usia hubungan mereka yang singkat, ia masih belum bisa mencintai ANDI seperti mantan pacarnya dahulu.

Dulu ketika kuliah, AMEL pernah menjalin hubungan dengan seorang pria selama 3 tahun. Ia benar-benar mencintai pria ini. Mereka juga sudah berencana menikah pada tahun 2011. AMEL sudah kenal betul karakter pria ini dan sudah mengenal betul keluarganya. Mereka kemudian putus pacaran pada akhir tahun 2010 karena pria ini berselingkuh. AMEL benar-benar merasa sangat kecewa. Terlebih, mantan pacarnya ini menikah dengan selingkuhannya pada akhir tahun 2011. Karena pengalamannya tersebut, AMEL merasa ragu bahwa ada pria baik di dunia ini. Sejak saat itulah, AMEL tidak pernah lagi memikirkan mengenai pernikahan.

Selain karena pernah mengalami pengalaman romantis yang buruk, AMEL juga tidak terlalu tertarik pada pernikahan karena latar belakang keluarganya. Ia

merasa tidak pernah mendapatkan *role model* bahwa pernikahan adalah sesuatu yang membawa kedamaian. Sejak AMEL berusia 1 tahun, ayah dan ibunya bercerai. Mereka bercerai karena karakter yang sangat bertolak belakang. Ayah AMEL adalah orang yang sangat keras sementara ibu sangat sensitif. Setelah bercerai, berdasarkan keputusan pengadilan, ditetapkan bahwa AMEL dirawat oleh ayah sementara kakak keduanya dirawat oleh ibu. Kakak pertama AMEL saat itu sudah kuliah dan tinggal berpisah dari orangtua sehingga ia tidak dianggap diasuh oleh salah satu dari mereka. AMEL tidak tahu pasti alasan yang mendasari mengapa ia yang ikut ayah dan kakak keduanya yang ikut ibu. Tapi AMEL tahu, bahwa ibu memang paling dekat dengan kakak keduanya. Sejak orangtuanya berpisah, AMEL dirawat oleh nenek dan asisten rumah tangga.

AMEL merasa bahwa tidak memiliki keluarga yang utuh adalah sesuatu yang sangat menyedihkan. Pada waktu SD, sementara teman-temannya diambilkan rapor oleh orangtua, AMEL sering mengambil rapornya sendiri. Ayah AMEL tidak bisa izin bekerja, sementara nenek AMEL sudah terlalu renta. AMEL merasa iri ketika melihat teman-temannya memiliki foto keluarga yang lengkap. AMEL juga tidak pernah merasakan kebahagiaan berjalan-jalan bersama dengan keluarga. Kesempatan AMEL bisa bertemu dengan seluruh anggota keluarga, termasuk ibu, hanya ketika ada salah seorang anggota keluarga yang berulangtahun, wisuda atau sakit.

Ketiadaan ibu di dalam keluarga tidak lantas membuat AMEL kehilangan sosok orangtua. Kasih sayang serta kebutuhan akan rasa aman sangat ia dapatkan dari kakak pertama serta ayahnya. Ayah sangat berusaha untuk menjalankan peran sebagai orangtua yang baik. Bahkan, ayah cenderung sangat protektif kepada AMEL. Sejak kecil, AMEL tidak pernah dibiarkan pergi sendirian. Mulai dari potong rambut, pergi les bahkan studi tur sekolah, ayahnya selalu menemani AMEL. Apabila berhalangan untuk menemani, maka ayah tidak akan memberi izin atau akan mengutus kakak pertama untuk menemani AMEL. Contohnya saja ketika AMEL pergi berkemah di Cibubur bersama teman-teman SD-nya, kakak pertama AMEL datang dan mengantarkan kasur lipat untuk AMEL karena disuruh oleh ayahnya. Lalu ketika SMP, saat AMEL mengikuti studi tur ke Jogja. Tanpa sepengetahuan AMEL, ayah membuntuti bus sekolah dan menginap di hotel yang

sama dengan AMEL. AMEL sering sekali merasa kesal dan malu dengan sikap ayah namun ia merasa tidak memiliki pilihan. Ibu AMEL tidak pernah turut serta dalam pengasuhan AMEL. Meski begitu, AMEL tidak menyimpan kebencian terhadap ibunya. Ia memaknai hubungannya dengan ibu, baik-baik saja meskipun tidak dapat dikatakan dekat. AMEL merasa bila ibunya sakit, ia tidak akan merasa begitu khawatir layaknya ia khawatir ketika ayahnya sakit. Karena perasaannya ini, AMEL seringkali merasa seperti anak durhaka.

Berada di dalam keluarga dengan orangtua tunggal tidak menjadikan AMEL dan kedua orang kakak laki-lakinya menjadi orang yang tidak benar. Bahkan AMEL merasa, walau tanpa ibu, mereka semua 'jadi orang'. Keberhasilan mereka bertiga untuk meraih taraf hidup yang baik layaknya anak dari keluarga utuh membuat AMEL berfikir bahwa menikah bukanlah satu hal yang penting untuk dilakukan. *Toh*, ayah tanpa istri berhasil membesarkan anak-anaknya dengan baik. Ayah juga tampak bahagia meskipun sendirian. AMEL semakin memiliki pandangan yang buruk mengenai pernikahan ketika ia melihat pernikahan kakak pertamanya. Kakak pertama AMEL menikah dengan perempuan beragama Katolik. Ayah sebetulnya tidak pernah setuju mengenai keputusan kakak pertama AMEL untuk menikahi perempuan berbeda agama. Kakak AMEL bernegosiasi dengan ayah hingga hampir 13 tahun, namun tetap gagal. Kakak AMEL tetap menikahi perempuan tersebut tanpa restu ayahnya. Pernikahan mereka berlangsung di gereja. Tidak satupun keluarga AMEL yang hadir di dalam upacara pernikahan tersebut. Sejak menikah, kakak pertamanya tidak pernah lagi datang ke rumah. Hingga kemudian ia memiliki anak, hubungan antara kakak pertama dan ayah AMEL pun mencair. Kakak pertama AMEL mulai berkunjung lagi ke rumah. Kakak pertama AMEL mengungkapkan bahwa ia menyesal memutuskan untuk menikah. Perbedaan agama antara ia dan istri sungguh mengganggu bahtera rumahtangga mereka. Saat ini, kedua keponakan AMEL beragama Katolik. Kakak AMEL sering kali merasa kesepian ketika harus menjalani ibadah sendirian. Kakak pun berpesan kepada AMEL untuk senantiasa mengikuti apapun yang diperintahkan agama karena memang hanya Allah lah yang paling mengetahui kebutuhan hambaNya.

Keputusan AMEL untuk menikah, semata-mata ia lakukan karena takut dianggap aneh oleh teman-temannya bilasaja ia tidak menikah. Lagipula, kebanyakan teman-temannya sudah menikah sehingga AMEL tidak memiliki teman untuk diajak jalan-jalan. Ada perasaan takut kesepian di dalam diri AMEL. Menurut AMEL, ayah juga tampak senang dengan keputusan AMEL untuk menikah. Meskipun, ayah sebenarnya takut merasa kesepian setelah AMEL menikah. Ayah bahkan berencana untuk menikah lagi agar memiliki teman hingga akhir hayat. AMEL merasa kasian dengan ayah dan memiliki rencana untuk tinggal dengan ayah setelah menikah.

Ayah menasehati AMEL agar menjadi istri yang senantiasa mengalah dengan suami. Ayah juga berpesan bahwa suami harus bisa menjadi pemimpin di dalam keluarga. Baik atau tidaknya sebuah keluarga dilihat dari imamnya. Berulang kali ayah menekankan agar AMEL dan saudara-saudaranya tidak mencontoh kegagalan ayah dalam membina rumahtangga. Nasehat-nasehat ayah mengenai pernikahan sebetulnya agak AMEL remehkan. Ia merasa bahwa ayah saja tidak berhasil dalam pernikahannya.

Bagi AMEL, pernikahan adalah sesuatu yang didekasikan untuk anak. Anak harus mendapatkan semua hal yang tidak pernah AMEL dapatkan dahulu, yaitu kehadiran ibu. AMEL berjanji bahwa ia akan selalu ada untuk anak-anaknya kelak. AMEL mengatakan bahwa kebahagiaan anak adalah nomor satu sementara kebahagiaan dirinya sebagai istri adalah nomor kesekian ratus. Bahkan AMEL mengaku bahwa ia tidak akan pernah menuntut cerai kecuali ANDI bersikap *abusive*. Di poligami pun bagi AMEL tidak masalah. AMEL menganggap perceraian adalah sesuatu yang sangat menakutkan. Mengutip perkataan AMEL, “kalau terjadi masalah dalam pernikahan *lo* pilihannya hanya dua; *lo* gak cerai *lo* berdua hancur, tapi kalo cerai anak *lo* yang hancur. Tinggal pilih *lo* mau yang mana?” Menurut AMEL, untuk mencapai pernikahan yang sukses, faktor paling utama adalah kemampuan memaafkan di antara pasangan. Cinta itu hanya di awal saja, bila pasangan tidak belajar untuk saling memaafkan, keberhasilan di dalam pernikahan tidak mungkin tercapai.

4.3 Rancangan Intervensi

Berdasarkan studi literature, hasil asesmen awal serta sesi pertama yang dilakukan terhadap kedua partisipan, peneliti menyusun rancangan intervensi dengan pendekatan *solution focused*. Berikut adalah ringkasan rancangan intervensi *solution focused* :

Tabel 4.1 : Ringkasan Rancangan Intervensi *Solution Focused*

Pertemuan I : Pengenalan program dan membangun tujuan terapi	
Tujuan	Kegiatan
1. Partisipan memahami mengenai rangkaian terapi yang akan dilakukan. 2. Memperoleh pengukuran awal kondisi partisipan sebelum menjalani intervensi 3. Partisipan dapat merumuskan mengenai tujuan yang ingin ia capai dari terapi serta cara untuk mencapainya.	1. Perkenalan, penjas rangkaian terapi 2. Mengisi kuesioner MAS dan <i>Optimism about Relationship</i> 3. Diskusi dengan menggunakan teknik <i>goal frame, exception frame</i> atau <i>hypothetical solution frame</i>
Pertemuan II : Persepsi mengenai Pasangan	
Tujuan	Kegiatan
1. Mengevaluasi tugas rumah partisipan. 2. Menggali persepsi partisipan mengenai pasangan serta langkah-langkah yang dapat dilakukan partisipan untuk menghadapinya 3. Menciptakan gambaran pernikahan ideal berdasarkan karakter positif yang pasangan miliki.	1. Pemaparan mengenai pencapaian dari tujuan terapi melalui <i>scaling question</i> dan penggalian perilaku yang bermanfaat melalui teknik diskusi <i>exception frame</i> . 2. Diskusi mengenai karakter pasangan lalu merumuskan langkah untuk menghadapinya dengan teknik <i>exception frame</i> . 3. Diskusi dengan menggunakan teknik <i>hypothetical solution frame</i> .
Pertemuan III : Resource M	
Tujuan	Kegiatan
1. Evaluasi tugas rumah partisipan.	1. Pemaparan mengenai pencapaian dari tujuan terapi melalui <i>scaling question</i> dan penggalian perilaku yang bermanfaat

<p>2.Partisipan mendapatkan gambaran mengenai kehidupan setelah pernikahan</p> <p>3.Partisipan dapat memahami cara untuk berkomunikasi secara asertif kepada pasangan</p> <p>4. Menggali potensi yang partisipan miliki sebagai pasangan.</p>	<p>melalui teknik diskusi <i>exception frame</i>.</p> <p>2. Diskusi mengenai film yang sudah ditonton oleh partisipan.</p> <p>3.Psikoedukasi dan latihan berkomunikasi secara asertif.</p> <p>4. Partisipan akan diminta untuk mengisi Resource Map. (keterangan mengenai resource map dapat dilihat pada modul dan lampiran)</p>
<p>Pertemuan IV : Kesimpulan dan feedback</p>	
Tujuan	Kegiatan
<p>1. Evaluasi tugas rumah partisipan.</p> <p>2. Partisipan mengetahui hal-hal positif di dalam hubungan romantis partisipan</p> <p>3. Partisipan memahami ciri kepribadian partisipan dan dinamikanya dalam hubungan romantis</p> <p>4. Partisipan mengetahui hal-hal yang perlu ditingkatkan di dalam hubungan romantis yang ia miliki</p> <p>5. Memperoleh pengukuran akhir kondisi partisipan setelah menjalani intervensi.</p>	<p>1. Pemaparan mengenai pencapaian dari tujuan terapi melalui <i>scaling question</i> dan penggalan perilaku yang bermanfaat melalui teknik diskusi <i>exception frame</i>.</p> <p>2. Fasilitator memberikan <i>feedback</i> mengenai hal-hal positif dari hubungan romantis partisipan yang fasilitator lihat dari keseluruhan sesi.</p> <p>3. Fasilitator memberikan <i>feedback</i> mengenai ciri kepribadian partisipan dan dinamikanya di dalam hubungan romantis yang ia miliki.</p> <p>4. Fasilitator memberikan <i>feedback</i> mengenai hal-hal yang harus ditingkatkan dan dipertahankan setelah sesi intervensi berakhir.</p> <p>5.Mengisi kuesioner MAS dan Optimism about Relationship serta wawancara mengenai hal-hal yang didapatkan setelah terapi.</p>

Tabel 4.2 : Modul Intervensi dengan Pendekatan Terapi *Solution Focused*

SESI 1		
90menit		
<p>TUJUAN :</p> <p>Tujuan dari sesi pertama ini adalah : (1) Partisipan memahami mengenai rangkaian terapi yang akan dilakukan, (2) memperoleh pengukuran awal kondisi partisipan sebelum menjalani intervensi, (3) partisipan dapat merumuskan mengenai tujuan yang ingin ia capai dari terapi serta cara untuk mencapainya.</p>		
Rangkaian Sesi	Kegiatan	Metode yang digunakan (contoh pertanyaan)
Pembukaan	Menjelaskan tujuan, proses dan jumlah pertemuan konseling.	-----
Pengisian <i>Marrital Attitude Scale</i> (MAS)	Partisipan diminta untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan.	<i>Self-report</i>
Review hasil wawancara sebelum sesi terapi.	Fasilitator mengungkapkan mengenai temuan pada wawancara <i>pre-session</i> dengan partisipan.	-----
Penggalian masalah	Partisipan bersama dengan fasilitator berusaha untuk memahami pengaruh dari sikap	Bagaimana hal-hal terkait pernikahan seperti (<i>mengungkapkan hasil pre sesi</i>) menjadi permasalahan bagi kamu saat ini?
		Jadi, hal apa yang ingin kamu lakukan dengan (permasalahan) itu?

	terhadap pernikahan pada partisipan terhadap pola hubungan dengan pasangan saat ini.	<u>Apabila lebih dari satu masalah yang muncul, maka :</u> Saat ini ada beberapa permasalahan yang muncul. Dari beberapa permasalahan ini, adakah yang menurut kamu memiliki akar yang sama? (<i>kategorisasi</i>). Sekarang kita akan melakukan <i>rating scale</i> sehingga kita mengetahui permasalahan yang paling kamu anggap prioritas untuk diselesaikan.
	Fasilitator bersama dengan partisipan akan mengisi form <i>Rating Scale</i> sehingga diketahui prioritas masalah yang telah diungkapkan oleh partisipan.	<i>Rating Scale :</i> Fasilitator akan membandingkan derajat prioritas permasalahan satu sama lain (misalnya: Permasalahan mana yang Anda anggap lebih penting untuk diselesaikan antara masalah 1 dan 2, 1 dan 3, 1 dan 4 lalu 2 dan 3, 2 dan 4, begitu seterusnya). Fasilitator akan memberi tanda turus (I) untuk permasalahan yang dianggap lebih penting dan tanda negatif (-) untuk permasalahan yang dianggap tidak lebih penting. Masalah yang memiliki paling banyak tanda turus (I) akan diangkat sebagai permasalahan utama yang akan diselesaikan di dalam sesi terapi.
Membangun tujuan terapi	<i>Exception</i>	Kapan kamu merasa (permasalahan) ini tidak muncul? <ul style="list-style-type: none"> - Situasi apa yang berbeda saat itu? - Apa yang kamu lakukan secara berbeda saat itu? - Bagaimana kamu bisa melakukan hal tersebut? - Bagaimana pasangan kamu bisa melihat bahwa kamu telah

		melakukan sesuatu yang berbeda? Ketika pasangan menyadari bahwa kamu telah berperilaku berbeda, bagaimana reaksi mereka terhadap kamu?
Menarik kesimpulan mengenai hal yang sudah pernah partisipan lakukan (<i>exception</i>) sehingga dapat dijadikan <i>tujuan therapy</i> .	(MENGUNGKAPKAN KESIMPULAN)	Kamu sudah pernah melakukan sesuatu yang sesuai dengan apa yang kamu inginkan. Jadi sebenarnya kamu sudah melakukan langkah awal untuk mencapai apa yang kamu inginkan ya?
<i>Scaling question</i> → Membantu partisipan untuk terus melakukan <i>exception</i> dengan membangun langkah demi langkah menuju tujuan.		<ul style="list-style-type: none"> - Apabila dibuat dalam skala 1-10, 1 untuk sangat tidak ideal sedang 10 adalah kondisi ideal yang kamu inginkan, skala angka berapa yang kamu ingin capai? - Pada skala berapa kondisi kamu saat ini? - Apabila pada pertemuan selanjutnya, skala angka kamu telah meningkat 1 poin, bagaimana perilaku yang muncul? - Bagaimana pasangan mengetahui bahwa kamu terus melakukan (<i>exception</i>) ini dan telah mengalami kemajuan?
Apabila partisipan tidak dapat menemukan <i>exception</i> maka fasilitator membantu partisipan untuk menciptakan <i>tujuan therapy</i> melalui <i>hypothetical question</i> atau <i>miracle question</i> .		
<i>Hypothetical question</i> atau <i>Miracle Question</i>		Misalnya saja suatu hari permasalahan kamu telah berhasil diselesaikan dan kamu telah bertingkah laku seperti yang kamu inginkan, bagaimana perbedaan tingkah laku kamu saat itu?

		<p>Apabila keajaiban terjadi malam ini dan kamu terbangun dengan kondisi permasalahan tersebut telah selesai, apa yang kamu lakukan secara berbeda?</p>
	<p>Mengarahkan <i>hypothetical question</i> atau <i>miracle question</i> kepada kondisi yang terjadi saat ini (mengarah kepada <i>exception</i>)</p>	<p>Kapan kondisi ini pernah terjadi di dalam hubungan kamu dengan pasangan? Meskipun tidak terlalu ideal, paling tidak sedikit menyerupai kondisi yang kamu inginkan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situasi apa yang berbeda saat itu? - Apa yang kamu lakukan secara berbeda saat itu? - Bagaimana kamu bisa melakukan hal tersebut ? - Bagaimana pasangan kamu bisa melihat bahwa kamu telah melakukan sesuatu yang berbeda? - Ketika pasangan menyadari bahwa kamu telah berperilaku berbeda, bagaimana reaksi mereka terhadap kamu?
	<p><i>Scaling question</i> → Membantu partisipan untuk menampilkan perilaku menuju tujuan yang diinginkan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Apabila dibuat dalam skala 1-10, 1 untuk sangat tidak ideal sedang 10 adalah kondisi ideal yang kamu inginkan, skala angka berapa yang kamu ingin capai? - Pada skala berapa kondisi kamu saat ini? - Apabila pada pertemuan selanjutnya, skala angka kamu telah meningkat 1 poin, bagaimana perilaku yang muncul?

		- Bagaimana pasangan mengetahui bahwa kamu terus melakukan (<i>exception</i>) ini dan telah mengalami kemajuan?
TUGAS RUMAH :		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mempraktekkan tujuan (tugas rumah) yang sudah dirumuskan. 2. Partisipan dan pasangan menuliskan mengenai sifat dan karakteristik yang ia dan pasangan miliki 		
SESI 2		
120 menit		
TUJUAN :		
Tujuan dari pertemuan kedua ini adalah (1) mengevaluasi tugas rumah partisipan, (2) menggali persepsi partisipan mengenai pasangan serta langkah-langkah yang dapat dilakukan partisipan untuk menghadapinya lalu (3) menciptakan gambaran pernikahan ideal berdasarkan karakter positif yang pasangan miliki..		
Rangkaian Sesi	Kegiatan	Metode yang digunakan (contoh pertanyaan)
Review sesi sebelumnya dan evaluasi <i>tugas rumah</i>	Melihat kemajuan partisipan dalam mencapai <i>tujuan</i> yang sudah dirumuskan.	<p>Bila dalam skala 1-10, kamu berada di skala angka berapa saat ini?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apa yang berbeda dibandingkan minggu sebelumnya? - Bagaimana kamu melakukannya sehingga terjadi perubahan? <p>Apabila sama saja, maka :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pernahkah kamu berfikir kondisi seharusnya lebih buruk namun ternyata tidak? Apa yang kamu lakukan saat itu?

Menggali persepsi partisipan mengenai pasangan	Mengisi form isian mengenai persepsi partisipan mengenai pasangan.	<i>Self report</i>
Partisipan bersama dengan fasilitator akan memisahkan antara persepsi dan kenyataan mengenai pasangan.	Partisipan menuliskan mengenai karakteristik pasangan dalam form isian	Terdapat form isian dlm bentuk tabel. Kolom pertama adalah karakteristik pasangan (menurut partisipan), kolom kedua adalah bentuk perilaku thd pasangan, kolom ketiga bentuk perilaku terhadap keluarga/teman-teman. Kolom terakhir adalah identifikasi apakah karakteristik tersebut merupakan persepsi atau realitas. Fasilitator akan mengklarifikasi jawaban partisipan dengan jawaban dari pasangan.
Menciptakan pola perilaku yang sesuai untuk menghadapi karakter pasangan.	<i>Exception</i>	<p>Bagaimana hal ini bisa menjadi masalah buat kamu?</p> <p>Apa yang kamu ingin ubah dari hal ini?</p> <p>Kapan kamu merasa bahwa karakteristik yang ia miliki ini tidak menjadi masalah?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situasi apa yang berbeda saat itu? - Apa yang kamu lakukan secara berbeda saat itu? - Bagaimana kamu bisa melakukan hal tersebut? - Apa yang kamu sadari pertama kali ketika kamu tidak memiliki persepsi tersebut terhadap pasangan?
Menciptakan gambaran pernikahan berdasarkan karakter	Hypothetical Frame	Apabila masalah tidak terjadi, bagaimana karakter positif pasangan dapat mempengaruhi pernikahan kamu nantinya?

positif pasangan.		
Kesimpulan sesi	Mengungkapkan kesimpulan dari sesi hari ini kepada partisipan.	
TUGAS RUMAH :		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Menonton film yang telah diberikan oleh fasilitator. Judul film : Modern Family 2. Pasangan dari partisipan akan diminta untuk mengisi <i>resource map</i>. 		
SESI 3		
120 menit		
TUJUAN :		
Tujuan yang hendak dicapai dari sesi ketiga adalah (1) Evaluasi tugas rumah partisipan, (2) partisipan mendapatkan gambaran mengenai kehidupan setelah pernikahan, (3).partisipan dapat memahami cara untuk berkomunikasi secara asertif kepada pasangan, (4) menggali potensi yang partisipan miliki sebagai pasangan.		
Rangkaian Sesi	Kegiatan	Metode yang digunakan (contoh pertanyaan)
Review sesi sebelumnya dan tugas rumah	Fasilitator dan partisipan melakukan review serta evaluasi singkat terhadap kemajuan kondisi hubungan partisipan.	<p>Bila dalam skala 1-10, kamu berada di skala angka berapa saat ini?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apa yang berbeda dibandingkan minggu sebelumnya? - Bagaimana kamu melakukannya sehingga terjadi perubahan?
Pembahasan film	Partisipan mengungkapkan hal-hal apa yang ia dapatkan dari	Modern Family adalah film yang menggambarkan mengenai kehidupan pasca pernikahan. Tujuan dari pemberian film ini kepada partisipan adalah

	film yang telah ia saksikan.	agar partisipan mendapatkan gambaran mengenai kehidupan pasca pernikahan antara lain pembagian peran dalam rumah tangga, interaksi suami-istri dan peran sebagai orangtua.
Review kondisi pernikahan yang diinginkan oleh partisipan	Hypothetical questioning	Apabila kamu sudah menikah dan kondisi pernikahan kamu berjalan seperti yang kamu inginkan, kondisi seperti apa yang kamu bayangkan? - Kapan kondisi tersebut pernah sedikit saja terjadi di dalam hubungan kamu saat ini dengan pasangan?
Resource Map	Partisipan mengidentifikasi potensi yang ia dan pasangan miliki untuk mencapai kehidupan pernikahan yang diinginkan.	<i>Resource Map.</i> Partisipan diberikan <i>worksheet</i> yang berisi berbagai jenis potensi dalam bidang personal, hubungan dengan pasangan dan kontekstual. Partisipan diminta untuk mewarnai setiap potensi sesuai dengan derajat ketersediaan potensi tersebut dalam kehidupan partisipan. Warna merah diberikan pada potensi dengan ketersediaan yang besar (<i>a lot of support</i>). Warna oranye diberikan pada potensi dengan ketersediaan yang sedang (<i>some support</i>). Warna kuning diberikan pada potensi dengan ketersediaan yang sedikit (<i>little support</i>). Warna hijau diberikan pada potensi yang ada namun sama sekali tidak tersedia. Lalu yang terakhir, warna biru diberikan pada potensi yang tidak berhubungan dengan pasangan.
Psikoedukasi : Komunikasi Asertif	Memberikan partisipan informasi dan pelatihan singkat mengenai	Komunikasi asertif adalah kemampuan untuk mengekspresikan diri dan memenuhi kebutuhan diri tanpa merasa tidak enak terhadap orang lain dan

	komunikasi asertif terhadap pasangan.	tanpa menyakiti orang lain dalam prosesnya (Olson & DeFrain,2006). Komunikasi ini bersifat berfokus pada diri, dicirikan dengan pernyataan 'saya', bukan pernyataan 'kamu' (Olson & DeFrain,2006).
Kesimpulan Sesi	Melakukan identifikasi mengenai potensi terbesar yang partisipan miliki untuk dapat meraih pernikahan yang ia inginkan.	-----
TUGAS RUMAH		
1. Partisipan diminta untuk mewawancarai pasangan mengenai '10 things I love about you', '10 things I wont forget about us' dan 'our dream marriage'.		
Sesi 4 120 menit		
TUJUAN : Tujuan pada sesi keempat ini adalah (1) evaluasi tugas rumah partisipan, (2) partisipan mengetahui hal-hal positif di dalam hubungan romantis partisipan, (3) partisipan memahami ciri kepribadian partisipan dan dinamikanya dalam hubungan romantic, (4) partisipan mengetahui hal-hal yang perlu ditingkatkan di dalam hubungan romantic yang ia miliki, (5). Memperoleh pengukuran akhir kondisi partisipan setelah menjalani intervensi.		
Rangkaian Sesi	Kegiatan	Metode yang digunakan
Review sesi sebelumnya dan evaluasi tugas rumah	Fasilitator dan partisipan melakukan review serta evaluasi singkat terhadap kemajuan	Bila dalam skala 1-10, kamu berada di skala angka berapa saat ini? - Apa yang berbeda dibandingkan minggu sebelumnya? - Bagaimana kamu melakukannya sehingga terjadi perubahan?

	kondisi hubungan partisipan.	
Menggali hal-hal positif di dalam hubungan romantis yang dimiliki partisipan	Fasilitator meminta partisipan untuk menceritakan mengenai tugas wawancara pasangan mengenai '10 things I love about you', '10 things I wont forget about us', dan 'our marriage'.	-
Memberikan <i>feedback</i> mengenai ciri kepribadian partisipan dan dinamikanya di dalam hubungan romantic	-	
Memberikan <i>feedback</i> mengenai hal-hal yang perlu ditingkatkan selepas sesi		
Mendapatkan pengukuran akhir kondisi partisipan pasca intervensi	Fasilitator melakukan wawancara mengenai hal-hal yang partisipan dapatkan dari sesi terapi. Kemudian partisipan mengisi kuesioner MAS	Wawancara dan <i>Self Report</i>
Penutupan		

BAB 5

HASIL PENELITIAN

5.1 Pelaksanaan Intervensi

Intervensi ini dilaksanakan sebanyak 4 (empat) pertemuan untuk setiap partisipan. Waktu dan tempat pertemuan disesuaikan dengan kesediaan partisipan. Realisasi pelaksanaan intervensi dengan pendekatan *solution focused* pada kedua partisipan adalah sebagai berikut :

Tabel 5.1 Realisasi Pelaksanaan Intervensi dengan pendekatan Solution Focused

Pertemuan	Hari / Tanggal	Waktu
Partisipan CERI		
I	Minggu / 13 Mei 2012	12.00 -13.30
II	Kamis / 17 Mei 2012	15.30 – 16.30
III	Kamis / 24 Mei 2012	09.30 – 11.30
IV	Minggu / 10 Juni 2012	21.00 – 22.30
Partisipan AMEL		
I	Rabu / 16 Mei 2012	17.30 – 19.00
II	Minggu / 20 Mei 2012	10.00 – 11.30
III	Jumat / 25 Mei 2012	18.30 – 20.00
IV	Kamis / 7 Juni 2012	19.00 – 21.15

5.1.1 Proses Intervensi Partisipan CERI

5.1.1.1 Pertemuan I : Pengenalan Program dan Membangun Tujuan Terapi

A. Observasi umum

Terapi dilakukan di salah satu restoran di Jakarta. Suasana restaurant cukup hening dan menunjang untuk dilaksanakannya intervensi. Hari itu, CERI mengenakan kaos katun berwarna merah muda dengan celana jeans. Rambutnya digelung dengan sepit rambut berpita merah muda. Ketika fasilitator datang, ia tersenyum lalu menjabat tangan dan mencium pipi kanan-kiri dari fasilitator.

Fasilitator dan CERI duduk berhadapan. Setelah memesan minuman, fasilitator mulai menjelaskan mengenai tujuan dan proses terapi yang CERI akan lalui ke depannya. CERI mengatakan bahwa ia bersedia untuk mengikuti terapi di hari kerja atau akhir minggu selama diluar jam kuliah.

Pada pertengahan terapi, ekspresi wajah CERI tiba-tiba saja berubah kaget. Ia menatap sesuatu di belakang fasilitator. CERI mengungkapkan ayah dan ibu tirinya masuk ke dalam restaurant. CERI segera memasukkan rokok ke dalam tas, menaruh asbak ke bawah meja dan menempelkan wajahnya ke dinding. CERI tidak mau berkenalan dengan ibu tirinya. Ia merasa hal tersebut dapat menjatuhkan harga dirinya. Selama beberapa saat, terapi dilakukan dengan posisi CERI menempelkan sisi kanan wajahnya ke tembok. Posisi tersebut membuat CERI tidak terlihat oleh ayah dan ibu tirinya karena terhalang tembok yang berada di belakang fasilitator. Tidak lama setelah itu, ayah dan ibu tiri CERI pergi dari restoran. Terapi pun dapat dilaksanakan seperti semula.

Selama proses terapi, CERI sangat terbuka dalam mengutarakan permasalahan-permasalahan yang ia hadapi. Ia juga memberikan label-label lucu untuk orang-orang di sekitarnya. Misalnya saja 'mala' untuk ibu kandungnya yang merupakan singkatan dari 'mak lampir'. Kadang-kadang, CERI memberikan jawaban yang tidak sesuai dengan pertanyaan fasilitator. Namun begitu, bila fasilitator menjelaskan ulang maksud pertanyaan fasilitator, CERI dapat memberikan jawaban dengan tepat. CERI juga terbuka dengan umpan balik. Ia mendengarkan dan menerima kesimpulan-kesimpulan yang fasilitator refleksikan dari pembicaraan CERI. Ketika mendengarkan ini, sesekali CERI tampak tertegun sambil menatap fasilitator beberapa saat. Pada akhir sesi, CERI mengungkapkan bahwa ia berharap fasilitator dapat menasehati pacarnya agar tidak selalu merasa benar sendiri.

B. Pelaksanaan Sesi Pertama

1) Penjelasan Tujuan Terapi dan Rangkaian Sesi

Pada awal sesi, fasilitator memberikan instruksi awal kepada klien. Adapun bentuk dari instruksi yang diberikan adalah sebagai berikut :

“Terapi ini akan berjumlah empat kali pertemuan dengan durasi masing-masing satu hingga satu setengah jam. Pada setiap kali pertemuan akan ada

worksheet untuk dikerjakan di dalam sesi serta *takehome task*. Tujuan dari terapi ini adalah mencari solusi atas permasalahan Anda dengan pasangan. Selain itu, diharapkan pada akhir terapi Anda akan mengetahui potensi serta berbagai hal positif yang Anda dan pasangan miliki sebagai pertimbangan untuk memasuki jenjang pernikahan. Karena hasil akhir dari terapi ini berkaitan pula dengan pasangan maka pasangan Anda juga akan dilibatkan melalui pengisian *worksheet* yang dikerjakan di rumah.”

2) Mengisi Kuesioner *Marrital Attitude Scale* dan *Relationship Optimism*

Fasilitator meminta CERI untuk mengisi kuesioner pretest yang terdiri dari *Marital Attitude Scale (MAS)* dan *Relationship Optimism*. Selama mengerjakan pretest ini, CERI tampak mengerjakan dengan seksama. Ia hanya membutuhkan waktu yang singkat untuk mengisi kuesioner *pretest*.

Skor total dari kuesioner *Marital Attitude Scale* pada CERI adalah 70. Skor ini berada diatas *midpoint* (58) hal ini berarti CERI memiliki sikap terhadap pernikahan yang positif. Kuesioner *Relationship Optimism* tidak memiliki standart psikometri sehingga tidak dapat dilakukan interpretasi sebelum intervensi. Interpretasi hanya dapat dilakukan setelah intervensi untuk melihat apakah intervensi dapat mempengaruhi perasaan optimis partisipan terhadap hubungan romantis yang mereka miliki.

3) Penggalan Masalah-masalah yang dihadapi oleh klien

Fasilitator memberikan *review* preseksi yaitu bagaimana pengalaman perceraian orangtua mempengaruhi kondisi CERI saat ini. CERI telah mengungkapkan bahwa ia tidak ingin untuk menikah karena takut diselingkuhi seperti apa yang terjadi pada orangtuanya. Alasan CERI untuk menikah adalah mencari tempat tinggal baru. CERI sangat ingin keluar dari rumah saat ini dan meminimalisir interaksi dengan keluarganya. Pada saat penggalan masalah, pendekatan *solution focused* akan memfokuskan bagaimana pengalaman masa lalu atau persepsi klien menjadi sebuah masalah bagi dirinya saat ini. Oleh karena itu, fasilitator menggali lebih lanjut apa saja permasalahan di dalam hubungan romantis yang CERI hadapi saat ini. Mengingat ia pernah menyaksikan hubungan romantis yang gagal pada orangtuanya.

Permasalahan yang CERI ungkapkan pertama kali adalah ia merasa takut bahwa ayahnya akan meninggalkan ia dan adik-adiknya karena ayah telah

memiliki istri baru. Bila saja ayah meninggalkan mereka, CERI khawatir dengan biaya hidup serta perawatan adik-adiknya. Permasalahan yang CERI ungkapkan pertama kali ini berada di luar cakupan permasalahan yang ingin dibahas. Fasilitator pun meminta CERI untuk fokus kepada masalah yang terjadi dalam hubungannya dengan pasangan. CERI mengungkapkan bahwa ia jarang bertengkar dengan pasangan. Biasanya ia bertengkar untuk masalah-masalah kecil seperti tidak membalas pesan singkat. Hanya saja bila CHARLIE tidak mengalah, maka permasalahan pun semakin besar. Pertengkaran antara CERI dan CHARLIE biasanya hanya berlangsung 1 – 2 jam. CERI tidak tahan jika harus tidak berkomunikasi intens dengan CHARLIE. Saat ini, CHARLIE seringkali mengingatkan CERI untuk mengurangi kebiasaannya yang buruk seperti merokok, memakai pakaian yang minim dan pulang dini hari. Bila saja CERI tidak merasa amat takut kehilangan CHARLIE, CERI mungkin tidak mau mengurangi kebiasaannya yang buruk ini. CERI rela berubah hanya karena ia tidak ingin kehilangan CHARLIE. CERI merasa dirinya sangat jauh kualitasnya dibanding mantan-mantan pacar CHARLIE dahulu. Ia hanya seorang perempuan yang berasal dari keluarga *broken home*, belum lulus kuliah dan memiliki prestasi yang buruk. Sedangkan CHARLIE adalah tipe laki-laki yang disukai banyak perempuan. Ia calon dokter, tampan, pasti sukses dan baik. CERI seringkali merasa minder akan perbedaan ini. Bahkan ia merasa CERI dan CHARLIE bisa “jadian” hanya karena kebetulan saja. Fasilitator pun bertanya bagaimana hubungan mereka bisa bertahan selama dua tahun karena sebuah kebetulan. Saat itu, CERI tidak dapat menjawab pertanyaan dari fasilitator. CERI juga memiliki ketakutan bahwa suatu hari apabila CHARLIE sudah sukses maka CHARLIE akan meninggalkan CERI untuk perempuan lain.

Selain ketakutan bahwa CHARLIE akan meninggalkan CERI, CERI seringkali lepas kendali apabila ia merasa marah. Ia akan terus menerus mengungkapkan kemarahannya kepada CHARLIE dengan kata-kata yang kasar. Kadangkala ia juga memukul CHARLIE. CERI mengatakan kebiasaannya memukul ini muncul karena mantan pacarnya. Mantan pacar CERI sering memukul CERI sehingga CERI pun terbiasa mengungkapkan rasa marah dengan memukul. CERI seringkali curiga dan marah akan hal-hal kecil yang tidak

CHARLIE lakukan karena ia merasa sangat takut kehilangan CHARLIE. Namun CERI menyadari bahwa cara yang ia lakukan justru membuat ia kehilangan CHARLIE. Saat ini, CERI ingin berusaha merubah kata-katanya yang kasar ketika sedang marah. Bagi CERI, CHARLIE adalah satu-satunya sumber kasih sayang untuk dirinya. Apabila ia tidak pulang, tidak ada satupun orang yang mencari dirinya selain CHARLIE. Karena itulah, CERI sangat berharap CHARLIE selalu ada untuknya kapanpun dan dimanapun. Permasalahan terakhir yang CERI ungkapkan adalah ketakutannya untuk menikah. CERI merasa, ia sebenarnya tidak ingin menikah dan merasa takut untuk menjalani pernikahan. Ia takut diselingkuhi oleh pasangan hingga kemudian pernikahannya gagal.

Dari uraian CERI, fasilitator membantu CERI untuk membuat kesimpulan yang dapat merangkum masalah CERI. Terbentuklah 5 kesimpulan permasalahan. Setelah itu, CERI bersama dengan fasilitator melakukan *rating scale*. *Rating scale* adalah metode yang digunakan untuk membandingkan derajat prioritas permasalahan yang satu dengan yang lain. Metode ini membantu partisipan untuk mengidentifikasi secara lebih akurat permasalahan yang lebih penting untuk diselesaikan terlebih dahulu. Berikut adalah hasil dari *rating scale* masalah :

Tabel 5.2 Rating Permasalahan pada CERI

Permasalahan	(I) / (-)	Rank
Ketakutan ayah akan meninggalkan keluarga dan bersama dengan istri barunya. <ul style="list-style-type: none"> - CERI khawatir dengan pembiayaan adik-adiknya. - Tidak ada yang merawat adik-adiknya nanti 	-I - -	5
Kurang percaya diri <ul style="list-style-type: none"> - Merasa bahwa dirinya saat ini tidak memiliki kelebihan - Merasa bahwa CHARLIE berpacaran dengan CERI karena kebetulan saja - Ingin memenuhi semua harapan CHARLIE mengenai sosok perempuan ideal (berpakaian tertutup, tidak merokok dan clubbing). Namun begitu ia sebetulnya ingin menjadi dirinya sendiri saja. - Merasa bahwa mantan pacar CHARLIE jauh lebih baik dibandingkan CERI. - Ketakutan berlebihan bahwa CHARLIE suatu hari akan meninggalkan dirinya demi perempuan lain yang lebih baik. 	I- -I	3
Kurang bisa mengekspresikan rasa marah dengan cara yang konstruktif. <ul style="list-style-type: none"> - 'gue gak pingin kehilangan dia, tapi cara gw itu justru bikin 	-I-I	2

<p>gw kehilangan dia..?’</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kalo marah, sering berteriak, memaki dan memukul pasangan. - Apabila merasa curiga atau marah, maka ingin segera dikeluarkan kepada CHARLIE tanpa berpikir panjang. 		
<p>Terus menerus menuntut CHARLIE untuk memenuhi kebutuhan CERI akan kasih sayang.</p> <ul style="list-style-type: none"> - CERI merasa tidak memiliki siapa-siapa lagi selain CHARLIE sehingga ia tidak bisa melewatkan sehari pun tanpa berkomunikasi dengannya. - Kalau sms tidak segera dibalas, maka CERI akan berfikir macam-macam dan langsung marah besar. - Merasa CHARLIE adalah satu-satunya sumber kasih sayang untuk dirinya. 	III	1
<p>Takut menikah</p> <ul style="list-style-type: none"> - CERI tidak ingin menikah karena ia takut pernikahannya gagal terutama karena adanya orang ketiga. - CERI tidak ingin menikah namun ia membutuhkan tempat tinggal baru. 	I - - -	4

Berdasarkan *rating scale* tersebut diketahui bahwa permasalahan utama yang hendak CERI atasi adalah kecenderungannya yang terus menerus menuntut CHARLIE untuk memperhatikan dirinya. Namun setelah digali lebih lanjut, hal yang hendak CERI ubah adalah respon CHARLIE dalam memenuhi keinginannya ini. Ia merasa bila CHARLIE dapat terus ‘*mem-back up*’ CERI maka ia akan dapat menyelesaikan masalah lainnya. Fasilitator pun mengungkapkan bahwa terapi tidak dapat diupayakan untuk mengubah orang lain selain diri klien sendiri. CERI kemudian sepakat untuk mengubah kemampuan meng-ekspresikan rasa marahnya. Ia berharap apabila ia memiliki kemampuan untuk mengekspresikan rasa marah dengan baik maka CHARLIE bisa lebih sayang kepada dirinya.

Setelah melakukan *rating* terhadap permasalahan yang CERI alami, CERI mencermati ulang berbagai permasalahan yang telah dituliskan beserta dengan *rating*-nya. Ia merasa urutan *rating* ini sangat sesuai dengan prioritas permasalahan yang harus ia selesaikan. Pengelolaan ekspresi rasa marah adalah hal utama untuk diatasi karena CHARLIE sangat membenci hal ini dari dirinya. Lalu, CERI juga menyadari bahwa ketakutan akan ayah meninggalkan keluarga adalah hal terakhir yang harus ia khawatirkan. Apabila CERI sudah lulus kuliah, ia mampu untuk membiayai adik-adiknya sehingga hal tersebut bukan lagi masalah.

4) Menciptakan Tujuan Terapi

Setelah melakukan rating permasalahan, CERI bersama dengan fasilitator menciptakan tujuan yang ingin dicapai selama proses terapi berlangsung.

Tujuan
Apa yang ingin Anda capai setelah sesi terapi berakhir?
CERI dapat mengekspresikan rasa marah dengan cara yang lebih baik kepada CHARLIE.
Exception
Kapan Anda merasa bahwa Anda bisa mengekspresikan rasa marah dengan cara yang sedikit lebih baik dibandingkan Anda biasanya?
CERI merasa tidak pernah bisa mengekspresikan rasa marah dengan baik kepada CHARLIE. Apabila marah maka ia akan melampiaskannya kepada CHARLIE dengan kata-kata yang kasar. Misalnya saja 'brengek' atau 'tidak punya perasaan layaknya manusia'. Namun begitu, CERI tidak berani mengutarakan ini secara langsung. Biasanya ia akan berkata-kata kasar melalui pesan singkat (pesan via whats app)
Hypothetical Frame
Apabila Anda sudah bisa mengekspresikan rasa marah dengan baik, apa perubahan yang terjadi dan apa yang berbeda dengan diri Anda hari ini?
CERI mengungkapkan apabila sudah bisa mengekspresikan rasa marah dengan baik maka ketika marah ia akan diam dan berfikir terlebih dahulu. Ia akan memikirkan kebaikan-kebaikan CHARLIE, melihat foto-foto mereka berdua dan melihat pesan singkat yang CHARLIE kirimkan. Dengan begitu, 'si waras' akan kembali dan dia bisa mengungkapkan rasa marah sesuai dengan porsinya. Apabila CHARLIE hanya tidak membalas sms, maka porsi marah CERI hanya sebesar karena tidak membalas sms bukan sebesar seolah CHARLIE telah selingkuh.
Exception
Kapan hal tersebut pernah terjadi?
Tidak perlu ideal tetapi sedikit saja menyerupai hal tersebut.
CERI mengungkapkan bahwa hal tersebut tidak pernah terjadi meskipun sedikit. Selama ini, ia akan marah-marah terlebih dahulu, berkata kasar kemudian setelah

1-2 jam tidak berkomunikasi dengan CHARLIE maka CERI akan berfikir, mengingat kebaikan-kebaikan CHARLIE dan menyadari kesalahannya. CERI pun meminta maaf kepada CHARLIE kemudian berkomunikasi seperti biasa.

Miracle Question

Apabila keajaiban terjadi malam ini dan kamu terbangun dengan kondisi permasalahan tersebut telah selesai, apa yang kamu lakukan secara berbeda?

“Aku bangun... rambutku panjang..terus aku pake jilbab.. eh lebay deh ini.. aku pake baju yang sopan..terus feminim. Aku siap-siap pergi ke rumah CHARLIE. Begitu sampai rumah CHARLIE ngucapin salam ‘assalamualaikum’.. terus bangunin CHARLIE sambil tanya ‘mas mau minum apa?’ dengan kemayu. Terus aku ngerasa pede; ‘gak ada perempuan lain yang CHARLIE mau selain guee...’ udah gitu kalo marah, aku gak teriak-teriak lagi atau ngomong kasar ke CHARLIE..”

Scaling Question

1. Apabila dibuat dalam skala 1-10 dimana 10 adalah kondisi ideal yang kamu inginkan, skala angka berapa yang kamu ingin capai?
2. Ada pada angka berapa kamu saat ini dan mengapa?
3. Apabila pada pertemuan selanjutnya, skala kamu telah meningkat satu poin, perubahan apa yang terjadi?

1. CERI ingin mencapai angka 7. Apabila CERI telah mencapai angka 7 maka ketika marah, ia tidak lagi memakai kata-kata yang kasar.
2. CERI berada pada angka 5. Ia mendefinisikan dirinya berada pada angka 5 karena ia sama sekali tidak sabar dan langsung meluapkan rasa marah kepada CHARLIE apabila ia kesal. Bila marah pun ia masih mengucapkan kata-kata kasar seperti ‘dasar lu gak punya hati sebagai manusia!’. Namun begitu, ia sudah tidak pernah lagi mengatakan CHARLIE brengsek.
3. Apabila sudah meningkat 1 poin, maka CERI akan diam dan berfikir mengenai kebaikan CHARLIE ketika ia merasa marah.

What to do task

Apabila merasa marah maka CERI akan diam dan berfikir mengenai kebaikan-kebaikan CHARLIE. Dengan begitu hal ini dapat meredam amarah dan membuat ‘si waras’ kembali kepada dirinya. Upaya untuk bertemu dengan CHARLIE juga

dapat dilakukan karena CERI merasa emosinya akan mereda apabila ia bertemu dengan CHARLIE.

5) Kesimpulan, penutup

Fasilitator mengungkapkan kepada CERI bahwa ia telah melakukan langkah awal yang sangat berarti untuk menuju perubahan yang ia inginkan. CERI telah berhasil mengidentifikasi permasalahan di dalam hubungannya dan menaksir seberapa besar dirinya berkontribusi terhadap permasalahan tersebut. Kesadaran akan hal yang harus diubah serta kesadaran akan kondisi ideal yang ingin dicapai menandakan bahwa CERI sudah berada di jalur menuju *tujuan* yang ia ciptakan. Fasilitator mengingatkan CERI untuk mempraktekkan hal yang sudah ia rancang mengenai pengelolaan ekspresi rasa marah. Kemudian, fasilitator memberikan tugas rumah kepada CERI dan CHARLIE berupa *worksheet* identifikasi karakter diri dan pasangan. *Worksheet* ini terdiri dari 3 bagian; bagian pertama ditujukan untuk identifikasi karakter kepada diri sendiri, bagian kedua ditujukan untuk identifikasi karakter kepada pasangan dan bagian ketiga ditujukan untuk deskripsi karakter serta permasalahan yang biasa terjadi di dalam hubungan. *Worksheet* ini akan dibahas pada pertemuan berikutnya.

C. Analisis Pertemuan I

Pertemuan pertama ini bertujuan untuk memberikan penjelasan mengenai program terapi kepada partisipan, memperoleh pengukuran awal kondisi partisipan sebelum menjalani intervensi serta membangun *tujuan* dari terapi. Setelah mengisi kuesioner *pretest*, fasilitator kemudian menggali berbagai permasalahan CERI dengan pasangan. CERI dapat mengungkapkan dengan baik setiap permasalahan yang ia hadapi dengan pasangan beserta dengan penghayatannya. Hal ini memudahkan fasilitator untuk mengidentifikasi permasalahan CERI. Fasilitator dapat mengarahkan diskusi dengan baik dan menggali lebih dalam hal yang diperlukan. Namun begitu, salah satu identifikasi masalah tampak berbeda persepsi antara fasilitator dengan CERI. Pada permasalahan ‘terus menerus menuntut CHARLIE untuk memenuhi kebutuhan CERI akan kasih sayang’, CERI mempersepsikan ini sebagai sesuatu yang tidak

perlu diubah. Dengan demikian, hal ini tidak dapat dianggap sebagai permasalahan. Seharusnya, sebelum melakukan skala rating, pemahaman antara fasilitator dan CERI disamakan terlebih dahulu. Setelah menyimpulkan permasalahan, fasilitator mengarahkan diskusi kepada rating kepentingan permasalahan untuk diselesaikan. Dari hasil diskusi ini, diketahui derajat prioritas permasalahan CERI. CERI merasa rating permasalahan ini sangat membantunya untuk melihat inti-inti permasalahan di dalam hubungannya. CERI juga merasa rating permasalahan ini sangat tepat dalam menggambarkan derajat prioritas permasalahan yang harus ia selesaikan.

Setelah mengidentifikasi masalah, fasilitator mengarahkan diskusi untuk membangun *tujuan* terapi. Menurut Walter & Peller (1992), kriteria tujuan yang terdefiniskan dengan baik adalah; (1) dalam bentuk yang positif; (2) dalam bentuk proses (bagaimana); (3) pada konteks *here and now*; (4) dalam kendali partisipan; dan (5) diungkapkan dalam bahasa partisipan. Pada kasus CERI, fasilitator dapat mengarahkan diskusi dengan baik sehingga kriteria dari *tujuan* ini dapat terpenuhi. Tujuan dari terapi adalah; CERI dapat mengekspresikan rasa marah dengan cara yang lebih baik kepada CHARLIE. Tujuan ini dinyatakan dalam kalimat yang positif. Pernyataan 'yang lebih baik' menunjukkan bahwa tujuan ini adalah sebuah proses berkesinambungan. Selain itu, pada *scaling question* CERI dapat menggambarkan tahapan proses yang akan ia lalui dengan baik sampai bisa mencapai tujuan tersebut. Tujuan terapi juga memenuhi kriteria *here and now* dimana langkah-langkah yang CERI susun adalah kegiatan yang bisa ia lakukan segera se usai sesi terapi. Tujuan terapi juga berada dalam kendali CERI yaitu mengubah kebiasaan dirinya sendiri. Lalu tujuan terapi juga diungkapkan sesuai dengan bahasa CERI. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *tujuan* terapi ini terdefiniskan dengan baik.

Pada saat mengarahkan tujuan kepada sesuatu yang *here and now*, fasilitator menggunakan teknik hipotetikal karena CERI merasa tidak ada *exception* terhadap permasalahannya-CERI selalu mengekspresikan rasa marah dengan cara yang tidak baik. Teknik ini sesuai dengan teknik *solution focused* yang diungkapkan oleh Walter & Peller (1992) dimana pertanyaan *hypothetical* dapat digunakan ketika partisipan kesulitan untuk menemukan masa dimana masalah

tidak terjadi. Tahapan proses mencapai *tujuan* kemudian fasilitator gali melalui *scaling question*. Hal-hal apa yang berbeda ketika CERI naik satu angka dari skalanya saat ini. Fasilitator juga mengajukan *miracle question* untuk mengkonfirmasi tujuan yang telah CERI ciptakan. Melalui *miracle question*, fasilitator mengetahui bahwa kondisi ideal yang CERI inginkan memang sesuai dengan tujuan terapi yaitu CERI bisa mengekspresikan rasa marah dengan baik. Adapun kebutuhan yang mendasari keinginan ini adalah kebutuhan akan rasa aman bahwa CHARLIE akan benar-benar mencintainya apabila ia berubah.

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap diskusi yang terjadi antara fasilitator dan CERI, dapat dikatakan bahwa sesi pertama ini berjalan efektif untuk mendefinisikan *tujuan* dari terapi.

5.1.1.2 Pertemuan II : Persepsi mengenai Pasangan

A. Observasi umum

Fasilitator membuat janji untuk bertemu dengan CERI di salah satu minimarket di bilangan Ciputat. CERI menggunakan baju tanpa lengan dengan rambut yang diurai. Hari itu wajah CERI tampak beralasakan *make-up*. Aroma wangi dari tubuhnya pun sangat tercium. Setelah menyapa fasilitator, fasilitator dan CERI berangkat menuju rumah CHARLIE. Setibanya di rumah CHARLIE, CERI mengajak fasilitator untuk masuk dan berkenalan dengan keluarga CHARLIE. Setelah itu, CERI mengajak fasilitator masuk ke kamar tidur CHARLIE. CERI membuka pintu dan membangunkan CHARLIE yang sedang telentang di tempat tidur. Tidak lama kemudian, CHARLIE keluar dari kamar dan mempersilahkan fasilitator untuk masuk ke dalam kamarnya.

Pada awal sesi, CERI bertanya kepada fasilitator apakah ia boleh membaca uraian dari CHARLIE mengenai dirinya. Fasilitator mengatakan bahwa saat ini kita akan membahas mengenai CHARLIE saja. Selama sesi berjalan, CERI bersikap kooperatif. Ia terbuka dalam menceritakan mengenai persepsi dirinya terhadap CHARLIE. CERI juga mampu memisahkan dengan mudah antara realitas dan persepsi dirinya pribadi terhadap CHARLIE. Melalui proses terapi, CERI juga menyadari bahwa ia memiliki pandangan yang sangat positif terhadap CHARLIE. Namun begitu, berdasarkan pengamatan fasilitator, CERI

sangat sulit untuk diminta membangun gambaran pernikahan yang positif bersama dengan CHARLIE. Ketika fasilitator berusaha menggali lebih lanjut maka hal-hal yang diungkapkan CERI lebih mengarah kepada implikasi dari ketakutannya akan pernikahan..

B. Pelaksanaan Sesi Kedua

1. Review Sesi Pertama dan Evaluasi Tugas Pengelolaan Ekspresi Rasa Marah

Pada awal sesi, fasilitator mereview hal-hal yang sudah didiskusikan pada sesi pertama. Setelah itu, fasilitator menanyakan mengenai perkembangan tugas rumah CERI berupa pengelolaan ekspresi rasa marah. CERI mengungkapkan bahwa tadi malam ia baru saja bertengkar dengan CHARLIE. Tadi malam, CERI menghadiri pesta ulangtahun teman dekatnya di salah satu tempat karaoke. CERI berjanji kepada CHARLIE untuk pulang sekitar jam 11 malam. Namun pada akhirnya, CERI baru pulang jam 2 dini hari. Saat itu, CHARLIE langsung marah kepada CERI karena telah melanggar janjinya. CERI meminta maaf, namun begitu CHARLIE tidak membalas pesan yang CERI kirimkan hingga pagi hari. Menurut CERI, bila didiamkan oleh CHARLIE seperti itu, CERI biasanya akan marah sekali dan memaki melalui pesan. Namun tadi malam, CERI merasa bahwa ia memang salah sehingga ia menahan diri dan tidak marah. Ia mengatakan kepada CHARLIE bahwa tidak apa-apa CHARLIE mendiamkan dirinya, yang penting CERI sudah meminta maaf. Meskipun berhasil mengelola rasa marahnya, CERI tidak yakin ia bisa melakukannya lagi di lain hari apabila masalahnya lebih besar dari tadi malam. Lagipula tadi malam, CERI merasa ‘tidak boleh marah’ karena memang ia bersalah.

CERI mengungkapkan sudah empat hari terakhir, ia tidak sering berkomunikasi dengan CHARLIE. Saat ini, CHARLIE sedang menghadapi ujian kuliah sehingga ia tidak mau diganggu. Menurut CERI, dahulu, kondisi seperti ini bisa membuat CERI benar-benar marah besar. Namun saat ini, ia sudah mencoba untuk bisa mengerti CHARLIE. Fasilitator pun bertanya bagaimana ia bisa tidak marah terhadap CHARLIE pada kesempatan dimana biasanya ia marah. CERI menjelaskan bahwa ia telah menyibukkan diri selama beberapa hari terakhir. Pada

hari pertama, CHARLIE mengantarnya ke mall untuk bertemu dengan salah seorang sahabatnya. CHARLIE mengatakan kepada sahabat CERI untuk menemani CERI selama 4 hari ke depan. Pada hari kedua, ketiga dan keempat CERI pun hampir selalu bersama teman-temannya. Baik itu pergi ke rumah teman atau ke mall bersama mereka. Karena sedang bersama teman-teman, CERI tidak terlalu memusatkan pikirannya kepada CHARLIE. Bila ia terpikir dan merasa gelisah karena CHARLIE tidak membalas smsnya, maka ia akan menelpon keluarga atau teman-teman CHARLIE untuk menanyakan keberadaan CHARLIE. Setelah mengetahui keberadaan CHARLIE, CERI akan merasa lebih tenang dan tidak merasa marah. Saat ini, CERI memberikan dirinya nilai 5,5 untuk kemampuan dirinya mengekspresikan rasa marah. Ia memberikan dirinya nilai 5,5 karena ia merasa sudah lebih baik dalam mengelola rasa marah. Namun begitu, CERI merasa tidak yakin bila permasalahannya lebih besar maka ia mampu mengendalikan rasa marahnya.

Tabel 5.3 Skala Pengelolaan Ekspresi Rasa Marah

Rating sebelumnya	Deskripsi
5	Belum sabar, mudah marah, ketika marah masih mengucapkan kata-kata 'emang lu gak punya perasaan sebagai manusia!'
Rating saat ini	Deskripsi
5,5	<p>Tidak langsung marah ketika CHARLIE tidak membalas sms.</p> <p>Mengatasi rasa gelisah karena tidak berjumpa dan tidak berkomunikasi dengan CHARLIE dengan menghubungi keluarga dan teman-teman</p> <p>Menyibukkan diri agar tidak selalu memikirkan CHARLIE.</p> <p>Merasa tidak yakin bila permasalahannya lebih besar, CERI bisa mengendalikan rasa marahnya.</p>

2. Perspektif mengenai Pasangan

Pada pertemuan sebelumnya, fasilitator telah memberikan tugas rumah berupa *worksheet* mengenai penilaian terhadap karakter diri dan pasangan. Tugas ini diberikan kepada CERI dan CHARLIE. Pada lembar itu pula terdapat permasalahan-permasalahan yang biasa mereka hadapi sebagai pasangan. Berikut adalah hasil pengisian dari *worksheet* yang telah dilakukan oleh CERI dan CHARLIE :

Karakter CERI

Karakter CERI	Positif	Negatif
Menurut CERI	Ceria, humoris, mudah berteman, mudah menerima keadaan, romantis, mudah mengampuni, imajinatif, jujur, keras hati, peka, punya prinsip, spontan, dapat mengendalikan diri, terus terang, setia.	Agresif, cemburu, kasar, kekanak-kanakan, pemaarah, suka 'ngambek' amburadul, bergantung, ceroboh, egois, konyol, mudah tersinggung, tidak dewasa, pemalas, penakut, sinis, temperamental, cengeng
	14 item	18 item
Menurut CHARLIE	Ceria, humoris, mudah berteman, mudah menerima keadaan, romantis, mudah mengampuni, berkemauan keras, hangat, penolong, penuh perhatian, narsistis.	Agresif, cemburu, kasar, kekanak-kenakan, pemaarah, suka ngambek, kepala batu, resek.
	11 item	8 item

Karakter CHARLIE

Karakter CHARLIE	Positif	Negatif
Menurut CERI	Adil, berbakti, bertanggung jawab, disiplin, efisien, jujur, logis, penolong, punya prinsip, rapi, bahagia, berani mengambil resiko, berkemauan keras, berpengetahuan luas, bijaksana, dapat diandalkan, hangat, idealistis, inteligen, kritis, pandai, panutan, peka, rendah hati, penuh perhatian, sederhana, serius, terus terang, tidak mudah menyerah.	Dingin, mudah tersinggung (banget!), ambisius, cemburu (lalu disangkal), kurang memperhatikan, mudah jengkel, pilih-pilih, sulit berkomunikasi, temperamental.
	29 item.	9 item
Menurut CHARLIE	Adil, berbakti, bertanggung jawab, disiplin, efisien, jujur, logis, penolong, punya prinsip, rapi, melindungi, sosial, dapat mengendalikan diri.	Dingin, mudah tersinggung, penyendiri.
	13 item	3 item.

Permasalahan yang terjadi di dalam hubungan dengan pasangan

Menurut CERI	Menurut CHARLIE
Hanya masalah-masalah kecil yang bisa timbul menjadi besar.	➤ Frekuensi komunikasi; bukan dari pasangan melainkan dari saya

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bales sms / whatsapp / komunikasi apapun suka lama. ➤ Egoisnya saya tidak pernah mau mengalah ➤ Masalah kecil bisa jadi besar karena omongan saya yang amat sangat keterlaluhan dan tidak sebanding dengan permasalahannya. 	<p>sendiri. Karena jika saya sedang sibuk dan banyak sesuatu yang harus dikerjakan, saya sering lupa mengabarkan pasangan saya. Karena saya orangnya pingin semuanya selesai dahulu, baru setelah itu saya bisa menghubunginya.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Salah tangkap; misalnya saja jika berantem, saya maksudnya tertentu tapi pasangan saya menyimpulkannya berbeda. ➤ Frekuensi bertemu pasangan. Saya kan punya rutinitas sendiri, jadi saya tidak bisa bertemu dengan dia setiap hari. Kami sudah sepakat waktu kami berdua adalah weekend. ➤ Kepercayaan. Saya percaya kepada pasangan tapi kayaknya pasangan saya agak sedikit kurang percaya dengan saya gak tau kenapa. Padahal saya udah bilang ke dia kalau gak percaya silahkan Tanya ke keluarga atau teman saya. Tapi tetep saja agak susah dianya.
---	--

Pada tugas rumah CERI, fasilitator mengambil lembar karakter CHARLIE, sementara pada tugas rumah CHARLIE, fasilitator mengambil lembar karakter CHARLIE. Setelah itu, fasilitator meminta CERI untuk memilih tiga karakter CHARLIE yang akan dibahas di dalam sesi. CERI memilih karakter

kurang memperhatikan, dingin dan mudah tersinggung. CERI memilih tiga karakter ini karena CERI menganggap ketiga karakter ini merupakan karakter yang paling sering memicu konflik diantara mereka.

CERI menilai CHARLIE kurang memperhatikan karena ia tidak pernah memperhatikan orang lain kecuali keluarganya. Misalnya saja, saat CHARLIE menemani CERI bertemu dengan teman-temannya, maka CHARLIE biasanya akan diam saja dan sibuk bermain *handphone*. Teman-teman CERI pun seringkali mengatakan bahwa CHARLIE kurang menaruh perhatian kepada mereka. Hal lain lagi, CERI merasa CHARLIE kurang mengapresiasi hal-hal istimewa yang CERI lakukan untuk CHARLIE. Misalnya saja saat CERI memasak untuk CHARLIE, CHARLIE akan bersikap biasa saja. Padahal CERI merasa sudah susah payah memasak sesuatu untuk CHARLIE. Ketika CHARLIE sedang sibuk, CHARLIE juga tidak memperhatikan CERI. Kepada teman-temannya sendiri, CHARLIE juga tampak kurang memperhatikan. Ia jarang datang pernikahan teman-temannya. Ia juga tidak suka berkumpul bersama teman-temannya sendiri.

CERI menilai CHARLIE lebih suka berkumpul bersama dengan keluarganya. Apabila dengan keluarganya, maka ia akan berubah sangat perhatian. CHARLIE rela membeli daging di pasar senen (rumah CHARLIE berada di Ciputat) bila diminta tolong oleh ibunya. Sepulang kuliah, CHARLIE juga lebih senang langsung pulang dan menghabiskan waktu di rumah. Hari-hari special seperti ulang tahun pun dirayakan di rumah bersama keluarga. Menurut CERI, pada dasarnya CHARLIE memang perhatian hanya saja ia kurang memperhatikan. Karena pernyataan ini bertentangan satu sama lain, fasilitator pun menggali lebih dalam lagi maksud dari pernyataan CERI. CERI merasa CHARLIE adalah orang yang perhatian terutama kepada orang-orang yang ia sayangi. Termasuk salah satunya CERI. Namun di saat-saat tertentu, CERI merasa CHARLIE kurang memperhatikan dirinya. CHARLIE kurang memperhatikan perkuliahan CERI. CHARLIE juga mengabaikan CERI ketika ia sedang sibuk dengan perkuliahannya. Fasilitator pun mencoba untuk menyimpulkan pernyataan CERI. Dapat diartikan bahwa CHARLIE adalah seorang yang perhatian, namun ia menjadi kurang memperhatikan hanya ketika ia sibuk atau berhadapan dengan seseorang yang tidak dekat kepada dirinya secara personal. CERI sepakat dengan

kesimpulan ini dan menggolongkan karakter kurang memperhatikan CHARLIE hanyalah persepsinya pribadi. CHARLIE sebenarnya adalah seseorang yang perhatian.

Karakter yang kedua adalah dingin. Ketika fasilitator meminta CERI menjelaskan lebih lanjut mengenai apa yang ia maksud dengan dingin, CERI tersenyum kecil dan mengatakan bahwa CHARLIE kurang agresif. Terkadang ia ingin dicium oleh CHARLIE di hadapan teman-temannya. Namun CHARLIE selalu menolak dan mengatakan bahwa ia malu. Teman-teman CHARLIE juga berpendapat sama dengan CERI. Apabila dilihat dari lembar karakter diri milik CHARLIE, CHARLIE mengakui bahwa dirinya memang sosok yang dingin. Berdasarkan hal ini, maka CERI menggolongkan karakter dingin sebagai realitas.

Karakter yang lainnya adalah mudah tersinggung. Karakter mudah tersinggung, CERI masukkan sebagai realitas. Karakter ini sangat terlihat dalam keseharian CHARLIE. Misalnya saja, apabila ayah atau ibu CERI tidak menegur atau menunjukkan wajah yang tidak bersahabat maka CHARLIE akan merasa mereka tidak menghargai atau menyukai CHARLIE. CHARLIE juga seringkali merasa bahwa orang lain membicarakan dirinya meskipun CHARLIE belum tau kebenarannya. Hal ini dikonfirmasi pula pada lembar karakter diri CHARLIE. Ia mengakui bahwa dirinya memang mudah tersinggung.

Setelah melakukan penggolongan terhadap karakter CHARLIE menurut CERI, fasilitator mengarahkan diskusi kepada *exception* – pada saat-saat apa realitas atau persepsi mengenai karakter CHARLIE tidak menjadi masalah bagi CERI. Persepsi CERI bahwa CHARLIE kurang memperhatikan dirinya bukan masalah bagi CERI apabila ia memperbesar toleransi terhadap CHARLIE. Ia menyadari bahwa CHARLIE sebenarnya adalah sosok yang perhatian. Apabila ia kurang memperhatikan CERI itu pasti karena CHARLIE sedang sibuk. Sedangkan untuk karakter CHARLIE yang dingin dan mudah tersinggung, CERI merasa sudah bisa mengatasi hal ini. Karakter CHARLIE yang dingin tidak menjadi masalah bagi CERI. Sementara karakter mudah tersinggung, sudah dapat CERI atasi dengan melakukan sesuatu dengan tindakan bukan perkataan. CERI merasa bila melakukan sesuatu (misalnya meminjamkan uang), CERI akan begitu saja memberikannya kepada CHARLIE tanpa berkata-kata. Apabila melalui perkataan,

CHARLIE biasanya akan tersinggung, apabila melalui perbuatan maka CHARLIE tidak akan tersinggung.

Karakter CHARLIE		
Kurang memperhatikan	Dingin	Mudah tersinggung
Exception		
Kapan karakter CHARLIE ini tidak menjadi masalah bagi CERI? Apa yang berbeda dari sikap CERI dalam menghadapi CHARLIE?		
Setiap kali CERI merasa CHARLIE kurang memperhatikan CERI, CERI akan mengingat bahwa CHARLIE sebetulnya adalah sosok yang perhatian. Apabila CHARLIE tidak memperhatikan dirinya, itu pasti karena CERI sedang sibuk.	CERI tidak melihat karakter CHARLIE yang dingin bisa menjadi masalah di dalam hubungannya.	CERI merasa sudah bisa berhadapan dengan sikap CHARLIE yang mudah tersinggung. Ia melakukan sesuatu melalui perbuatan bukan perkataan.

3. Karakter positif pasangan dan pengaruhnya terhadap pernikahan

Setelah mendiskusikan karakter negatif dari pasangan dan bagaimana menghadapinya, fasilitator bersama dengan CERI akan mendiskusikan pengaruh karakter positif dari CHARLIE terhadap pernikahan mereka di masa depan. Berdasarkan *worksheet* yang telah CERI kerjakan di rumah, karakter positif dari CHARLIE adalah Adil, bahagia, berani mengambil resiko, berbakti, berkemauan keras, berpengetahuan luas, bertanggung jawab, bijaksana, dapat diandalkan, disiplin, efisien, hangat, idealistis, inteligen, jujur, kritis, logis, pandai, panutan, peka, rendah hati, penolong, penuh perhatian, punya prinsip, rapi, sederhana, serius, terus terang, dan tidak mudah menyerah. Banyaknya jumlah karakter positif yang CERI tandai pada CHARLIE, mengindikasikan bahwa CERI memandang CHARLIE dengan sangat positif. Meski begitu, sangat sulit bagi

CERI untuk memprediksi pengaruh karakter positif CHARLIE terhadap pernikahan mereka kelak. CERI banyak mengungkapkan ketakutannya mengenai kemungkinan bercerai serta ketidakinginannya bergantung kepada CHARLIE.

Secara umum, CERI merasa CHARLIE adalah tipe pria yang akan sangat mencintai keluarganya kelak, layaknya ia sangat mencintai keluarga kandungnya saat ini. Sebagai kepala rumah tangga, CERI yakin CHARLIE akan menjadi kepala rumah tangga yang sangat baik dimana ia akan bertanggungjawab, bersikap adil dan menjaga keutuhan serta martabat keluarga. CHARLIE dan CERI akan berusaha menciptakan sebuah keluarga bagaikan istana yang meskipun kecil tetapi bisa menjadi sumber kebahagiaan bagi orang-orang di dalamnya. Salah satu caranya adalah dengan tidak membiarkan orang lain masuk ke dalam kehidupan rumah tangga mereka. Tidak ada yang boleh ikut campur urusan rumah tangga mereka kelak meskipun itu keluarga. Saat ini, CHARLIE sudah terlihat menerapkan prinsip ini di dalam hubungan mereka. Apabila mereka sedang berkonflik, CHARLIE akan menyimpan hal tersebut dari orang lain. CHARLIE hanya ingin orang lain melihat kebahagiaan dalam hubungan mereka. CHARLIE juga tidak mau mendengarkan kata orang lain mengenai hubungan mereka karena ia merasa suka-duka hubungan mereka hanya CHARLIE sendiri yang tahu. CHARLIE juga tidak mau mengumbar kekurangan CERI di hadapan orang lain. Menurut CHARLIE kekurangan pasangan hanya boleh kita saja yang tahu, tidak orang lain. CHARLIE selalu mengajarkan hal ini kepada CERI. CERI pun berusaha menerapkan hal ini di dalam hubungan mereka. Apabila ada masalah, mereka akan selalu menyelesaikannya berdua terlebih dahulu.

Karena prinsip inilah, CERI merasa yakin bahwa bila suatu hari mereka bercerai pastinya itu terjadi bukan karena kehadiran orang ketiga. Apabila mereka bercerai alasannya pasti hal-hal internal di dalam hubungan mereka. Kecemasan CERI bahwa suatu hari ia akan mengalami perceraian, membuat CERI tidak ingin bergantung kepada CHARLIE secara finansial. Ia ingin bekerja dan memiliki penghasilan sendiri. CERI tidak ingin seperti ibunya; setelah bercerai, ibu mengemis harta kepada ayah. CERI ingin apabila suatu hari terjadi sesuatu pada pernikahan mereka, CERI bisa pergi dari CHARLIE tanpa ketakutan akan kekurangan uang. CERI tidak mau 'berada di bawah ketiak suami'. Selain karena

alasan kemandirian, CERI ingin bekerja karena ingin dianggap setara oleh CHARLIE. Karena CHARLIE dokter, suatu hari, CHARLIE pasti menjadi orang sukses. Apabila CERI bekerja, CHARLIE pasti akan menganggap CERI pintar dan setara sehingga CHARLIE tidak bersikap sombong dan memperlakukannya semena-mena (misalnya dengan selingkuh). CERI juga sering meminta CHARLIE agar rajin sholat sehingga ia tidak menjadi pribadi yang sombong. Sampai saat ini, keinginan CERI untuk bekerja setelah menikah belum mendapat persetujuan dari CHARLIE.

CHARLIE menginginkan setelah menikah, CERI fokus mengurus suami dan anak-anak. CHARLIE menginginkan anak-anak tumbuh dengan baik dibawah didikan CERI. Untuk itu, CHARLIE hanya mengizinkan CERI bekerja pada awal pernikahan mereka kemudian menjadi wirausaha. Pada awal pernikahan, CHARLIE belum bisa fokus mencari uang karena ia masih melanjutkan studi spesialis. Oleh karena itu, ia mengizinkan CERI untuk bekerja. Apabila CHARLIE sudah mampu, maka CHARLIE akan membuatkan CERI usaha pribadi. Diharapkan dengan memiliki usaha pribadi maka CERI dapat bekerja di rumah sambil mengurus anak-anak. Menurut CERI, CHARLIE menginginkan sosok istri yang mengabdikan, setia, selalu ada di saat susah dan membantu saat suami berkeluh kesah. CERI mengidentifikasi sosok istri ideal bagi CHARLIE adalah 'perempuan banget' alias tukang masak. Hal ini bertentangan dengan pandangan yang CERI miliki dimana CERI beranggapan bahwa CHARLIE akan memandangnya dengan lebih baik apabila ia bekerja.

CERI merasa bila kehidupan pernikahannya nanti ingin berjalan baik, maka CERI harus bisa lebih baik lagi dalam mengendalikan diri. Profesi CHARLIE sebagai dokter mengharuskan CHARLIE untuk merahasiakan hal-hal pribadi dari pasiennya. CHARLIE tidak boleh menceritakan hubungannya dengan pasien kepada CERI. CHARLIE juga bisa saja sewaktu-waktu harus pergi meninggalkan CERI karena tuntutan profesi. Sampai saat ini, CHARLIE merasa ragu bahwa CERI bisa mengerti tuntutan profesi CHARLIE ke depannya. CHARLIE mencontohkan dengan interaksi pada paman dan bibinya. Paman CHARLIE adalah dokter. Saat acara keluarga, paman CHARLIE bisa tiba-tiba saja menerima telfon dengan menjauh dari istrinya. Di lain kesempatan, paman

CHARLIE mendadak harus pergi dari acara keluarga karena ada pasiennya yang melahirkan. Bibi CHARLIEpun harus pulang sendiri menggunakan taksi. CHARLIE mempertanyakan apakah suatu hari CERI bisa sama pengertian dan percaya kepada CHARLIE layaknya bibi kepada paman. CERI sendiri memang merasa dirinya sangat cemburuan. Ia sendiri tidak tahu apakah ia mampu bersikap sangat pengertian.

CERI menyadari bahwa kecemburuannya kepada CHARLIE hanyalah ketakutannya pribadi. CERI menilai CHARLIE sebagai laki-laki yang sangat setia. Malahan CERI merasa, ia lebih sering memandangi pria ganteng dibandingkan CHARLIE memandangi wanita cantik. Pernah suatu kali, CERI memperhatikan reaksi CHARLIE ketika seorang wanita cantik melintas di hadapannya. Saat itu pandangan CHARLIE hanya lurus saja dan tidak menoleh kepada perempuan tersebut. Saat CERI menanyakan alasan CHARLIE, CHARLIE menjawab bahwa ia sangat menghargai CERI sebagai pasangannya. Ia tidak akan berperilaku seolah merendahkan keberadaan CERI dengan memandangi wanita lain saat CERI sedang berada di sisinya. Oleh karena itu, CHARLIE berharap CERI bisa melakukan hal yang sama kepada CHARLIE. Yaitu dengan menghargai dan mempercayai CHARLIE sebagai pacarnya.

Berdasarkan uraian diatas, maka fasilitator membuat kesimpulan pengaruh karakter positif yang CHARLIE miliki terhadap pernikahan CERI dan CHARLIE kelak adalah sebagai berikut :

Karakter Positif CHARLIE

Adil, bahagia, berani mengambil resiko, berbakti, berkemauan keras, berpengetahuan luas, bertanggung jawab, bijaksana, dapat diandalkan, disiplin, efisien, hangat, idealistis, inteligen, jujur, kritis, logis, pandai, panutan, peka, rendah hati, penolong, penuh perhatian, punya prinsip, rapi, sederhana, serius, terus terang, tidak mudah menyerah.

Hypothetical Question

Apabila pernikahan kamu nantinya berjalan sesuai dengan kondisi yang kamu inginkan, bagaimana karakter-karakter positif pada pasangan kamu berkontribusi di dalamnya?

CERI merasa yakin CHARLIE dapat menjadi kepala rumah tangga yang sangat baik. CHARLIE pasti akan bertanggungjawab terhadap keluarga, bersikap adil serta menjaga agar keluarga mereka tetap utuh dan bermartabat. CERI juga yakin dalam pernikahan mereka nantinya tidak akan ada 'orang ketiga'. Apabila sudah menikah nanti, CHARLIE menghendaki CERI bekerja di rumah saja sehingga bisa sembari mengurus anak-anak. CERI ingin memiliki usaha mandiri sehingga ia bisa memiliki penghasilan sendiri dan tidak bergantung kepada suami.

4. Kesimpulan dan Penutup

Pada akhir sesi, fasilitator mengungkapkan mengenai kesimpulan dari diskusi hari ini. Fasilitator melihat bahwa pandangan CERI yang sangat positif kepada CHARLIE merupakan sesuatu yang sangat baik di dalam hubungan mereka. Pandangan yang positif dapat menumbuhkan harapan yang positif pula terhadap pernikahan mereka nantinya. Harapannya dengan fokus terhadap hal yang positif maka hubungan CERI dan CHARLIE akan bergerak ke arah yang lebih baik lagi. Selain hal itu, fasilitator melihat bahwa CERI dan CHARLIE sangat mengenal karakter satu sama lain. Hal ini terlihat dari kesesuaian persepsi identifikasi karakter antara CERI dan CHARLIE. CERI juga merasa mampu untuk menghadapi karakter CHARLIE yang negatif. Hal yang dianggap sebagai potensi masalah ke depannya adalah kemampuan CERI untuk mengerti tuntutan profesi CHARLIE dimana CHARLIE dituntut untuk merahasiakan masalah pasien. Pada dasarnya, CERI merasa dirinya pencemburu sehingga sulit baginya untuk menerima bahwa CHARLIE harus merahasiakan sesuatu dari dirinya.

Setelah menyimpulkan diskusi, fasilitator memberikan tugas rumah untuk CERI berupa menonton film serial *Modern Family* dan untuk CHARLIE mengisi *worksheet resource map*. Film *Modern Family* ini bercerita mengenai kehidupan 3 keluarga. Pada film ini akan tergambar mengenai kehidupan pernikahan mulai dari pembagian peran suami-istri, interaksi suami-istri, permasalahan keluarga dan interaksi orangtua dengan anak. Melalui menonton film ini diharapkan partisipan mendapatkan gambaran yang nyata mengenai kehidupan pernikahan.

C. Analisis Pertemuan II

Tujuan dari pertemuan kedua ini adalah; (1) mengevaluasi tugas pengelolaan ekspresi rasa marah; (2) menggali persepsi CERI mengenai CHARLIE serta langkah-langkah yang dapat dilakukan CERI untuk menghadapinya dan (3) menciptakan gambaran pernikahan ideal berdasarkan karakter positif yang CHARLIE miliki.

Pada awal diskusi mengenai tugas rumah, CERI tidak melihat perubahan pada cara ia mengelola ekspresi rasa marah. Meskipun berhasil mengelola ekspresi rasa marahnya, CERI merasa tidak yakin apabila konflik lebih besar terjadi, maka ia bisa mengelola ekspresi rasa marahnya. Pada saat fasilitator menggali lebih dalam mengenai kegiatannya bersama CHARLIE beberapa hari terakhir, fasilitator menemukan kondisi *exception* yang tidak disadari oleh CERI. Beberapa hari terakhir, CERI tidak sering berkomunikasi dengan CHARLIE. Biasanya, kondisi seperti ini dapat membuat CERI marah. Fasilitator menggali lebih lanjut mengenai apa yang CERI lakukan sehingga ia tidak marah ketika biasanya ia marah. Menurut Walter & Peller (1992), pada saat partisipan mengatakan bahwa kondisinya sama saja, fasilitator dituntut untuk dapat menemukan *exception*. Teknik yang dilakukan oleh fasilitator dimana fasilitator menggali hal-hal yang CERI lakukan untuk tidak marah pada kesempatan dimana ia biasanya marah, dapat dikatakan sudah tepat. Pada saat inilah diketahui bahwa CERI tidak marah karena ia menyibukkan dirinya sendiri serta menelpon keluarga dan teman-teman CHARLIE untuk menenangkan dirinya dari pikiran negatif. Fasilitator menggarisbawahi poin menyibukkan diri sebagai hal yang harus CERI lakukan agar ia tidak berpikiran negatif lalu marah kepada CHARLIE. Fasilitator pun mengapresiasi apa yang CERI lakukan untuk menenangkan dirinya/ Berdasarkan diskusi ini, fasilitator menilai bahwa evaluasi terhadap pengelolaan ekspresi rasa marah berjalan dengan efektif. Fasilitator berhasil menggarisbawahi keberhasilan dalam mengelola ekspresi rasa marah yang telah dilakukan oleh klien, namun tidak ia sadari.

Setelah melakukan evaluasi, fasilitator mengarahkan diskusi kepada karakter yang dimiliki oleh CERI dan CHARLIE. Sebelum sesi, fasilitator telah memberikan tugas rumah berupa pengisian karakter pribadi dan pasangan. Dari

tugas rumah ini, terlihat bahwa kesesuaian antara karakter yang dilingkari oleh CERI dan CHARLIE sangat besar. Hal ini menandakan bahwa CERI dan CHARLIE sudah saling mengenal karakter satu sama lain. Hal ini adalah hal yang sangat positif di dalam hubungan mereka. Setelah itu, fasilitator mengarahkan diskusi kepada hal-hal yang dapat CERI lakukan untuk menghadapi karakter negatif CHARLIE. Melalui diskusi ini diharapkan CERI akan mendapatkan gambaran yang realistis mengenai karakter CHARLIE. Berdasarkan hasil diskusi, CERI ternyata sudah menemukan cara yang tepat untuk berhadapan dengan karakter negatif CHARLIE. Fasilitator pun mengapresiasi hal ini dan menekankan bahwa perilaku ini harus dipertahankan.

Pada akhir sesi, fasilitator menggali gambaran pernikahan CERI dan CHARLIE dengan berbagai kualitas positif yang CHARLIE miliki. Saat menceritakan gambaran pernikahannya, tampak bahwa CERI merasa sangat cemas. CERI mengungkapkan bahwa ke depannya ia tidak ingin bergantung dengan suami. Hal ini dipengaruhi oleh pengalaman melihat ibunya yang seolah mengemis harta kepada ayah. CERI sangat ingin mandiri secara finansial. Dengan mandiri secara finansial, CERI akan merasa dirinya setara dengan CHARLIE. Hal yang kemudian dapat menjadi potensi masalah adalah CHARLIE tidak mengizinkan CERI untuk bekerja. Meski begitu, CERI dan CHARLIE sudah pernah berdiskusi mengenai hal ini dan mereka sepakat bahwa CERI boleh bekerja sebagai wirausaha. Wirausaha akan memiliki waktu yang lebih fleksibel untuk mengurus keluarga. Secara umum, fasilitator melihat bahwa CERI dan CHARLIE sudah melakukan usaha-usaha untuk mengatasi potensi masalah di dalam pernikahan mereka. Namun begitu, CERI tampak masih merasa sangat cemas dengan pernikahan. Fasilitator menilai hal ini adalah hal yang wajar mengingat perceraian orangtua CERI baru terjadi satu tahun lalu.

5.1.1.3 Pertemuan III : *Resource Map*

A. Observasi umum

CERI mengenakan kemeja putih lengan panjang, celana legging dan sandal jepit. Siang ini, CERI akan pergi kuliah setelah sesi terapi. Kondisi kesehatan CERI tampak kurang baik. Mata CERI agak sembab dan suaranya pun

terdengar berbeda. CERI mengatakan bahwa sudah dua hari terakhir ini ia sakit flu.

Saat terapi dilaksanakan, CHARLIE sedang tidak berada di rumah. Namun begitu, CHARLIE mengizinkan CERI untuk memakai kamarnya guna keperluan terapi. Selama proses terapi, CERI tampak tidak antusias seperti biasanya. Raut wajahnya tampak murung dan pembicaraannya lebih tidak sistematis. Ia juga lebih sulit untuk diarahkan kepada hal-hal positif serta solusi atas permasalahan yang sedang ia hadapi bersama dengan pasangan. Belakangan, fasilitator mengetahui bahwa ibunya baru saja datang ke rumah dan bertengkar dengan ayahnya karena harta *gono-gini*. Hal ini membuat CERI merasa sedih dan tidak fokus kepada hubungannya dengan CHARLIE. Saat menceritakan mengenai pertengkaran orangtuanya, mata CERI tampak berkaca-kaca. Pada 30 menit pertama terapi, CERI banyak bercerita mengenai kesedihannya terhadap hubungan orangtua mereka. Ia juga mengungkapkan kekecewaannya terhadap ibu.

B. Pelaksanaan Sesi Ketiga

1. Review Sesi Kedua dan Evaluasi Tugas Pengelolaan Rasa Marah

Pada awal sesi, fasilitator mereview hal-hal yang sudah dibahas pada pertemuan sebelumnya. Setelah itu, fasilitator memberikan *scaling question* terhadap pengelolaan ekspresi rasa marah pada CERI. Selama 3 hari terakhir, CERI tidak bertemu dan tidak banyak berkomunikasi dengan CHARLIE. Saat ini CHARLIE sedang menjalani stase jiwa, mata kuliah yang paling sulit bagi CHARLIE. CERI mengerti kondisi CHARLIE sehingga tidak ingin menambah stress CHARLIE dengan marah kepada dirinya. Lagipula, selama tiga hari ini, CERI tidak fokus kepada hubungannya dengan CHARLIE karena banyak masalah di rumah.

Sekitar dua hari yang lalu, ibu CERI datang ke rumah dan bertengkar dengan ayah mengenai harta *gono-gini* yang belum diberikan oleh ayah. Berdasarkan putusan pengadilan, ibu mendapatkan uang 200 juta serta rumah. Sampai saat ini, ibu baru mendapatkan rumah. Saat ini, ayah CERI tidak memiliki uang sebanyak itu. Ayah hendak memberikan 50 juta di awal kemudian sisanya akan diangsur setiap bulan selama 4 tahun. Ibu CERI menolak dan mengancam

akan membawa kasus ini ke pengadilan. CERI merasa sangat sedih dengan pertengkaran orangtuanya.

Apabila diminta untuk memberikan skala terhadap pengelolaan ekspresi marah, CERI memberikan angka 6,5 kepada dirinya. Saat ini, CERI merasa cukup mampu menahan diri dari ekspresi rasa marah yang berlebihan. Misalnya saja pada hari sabtu yang lalu, CHARLIE datang ke rumah CERI. Setelah beberapa jam bertemu, CHARLIE mengatakan ia ingin pulang untuk belajar. CERI tidak mengizinkan CHARLIE untuk pulang. CERI menginginkan CHARLIE untuk membawa buku-buku pelajarannya ke rumah CERI dan belajar di rumah CERI. CHARLIE tidak mau menuruti permintaan CERI. CHARLIE pun pergi begitu saja meninggalkan CERI yang sedang merajuk. Saat itu, meskipun kesal, CERI tidak langsung marah kepada CHARLIE. Dulunya, ia bisa marah besar apabila CHARLIE meninggalkan dirinya begitu saja. Tapi saat ini, ia bisa menahan diri dan mengerti kondisi CHARLIE. Saat ditanya bagaimana ia bisa melakukan hal tersebut, CERI menjawab ia telah belajar banyak dari diskusi bersama dengan fasilitator. Ia memaksa dirinya untuk mengerti CHARLIE sehingga ia tidak perlu marah-marah yang dapat membuat CERI kehilangan CHARLIE.

Tabel 5.4 Skala Pengelolaan Ekspresi Rasa Marah

<u>Rating sebelumnya</u>	<u>Deskripsi</u>
5,5	<p>Tidak langsung marah ketika CHARLIE tidak membalas sms.</p> <p>Mengatasi rasa gelisah karena tidak berjumpa dan tidak berkomunikasi dengan CHARLIE dengan menghubungi keluarga dan teman-teman</p> <p>Menyibukkan diri agar tidak selalu memikirkan CHARLIE.</p> <p>Merasa tidak yakin bila permasalahannya lebih besar, CERI bisa mengendalikan rasa marahnya.</p>
Rating saat ini	Deskripsi
6,5	Diam dan berfikir ketika akan marah

	Memiliki rasa pengertian yang lebih besar sehingga tidak marah.
--	---

2. Berkomunikasi secara asertif kepada pasangan

Fasilitator memberikan psikoedukasi kepada CERI mengenai cara mengungkapkan rasa marah atau kebutuhan yang ia miliki kepada pasangan dengan cara yang asertif. Fasilitator menjelaskan mengenai asertivitas, konsep di dalamnya serta ketrampilan-ketrampilan yang bisa ia gunakan untuk berkomunikasi secara asertif. Melalui komunikasi asertif maka diharapkan konflik dengan pasangan akan mencapai sesuatu yang positif di akhir konflik. Setelah memberikan psikoedukasi, fasilitator meminta CERI untuk mempraktekkan komunikasi asertif dengan membayangkan fasilitator sebagai CHARLIE.

CERI terlihat tidak terlalu berminat ketika mempraktekkan komunikasi asertif. Ia terlihat ragu-ragu dan kemudian hanya mengucapkan 'aku merasa marah..', 'aku merasa sedih kalau kamu..' beberapa kali. CERI mengatakan bahwa ia tidak bisa mempraktekkan hal tersebut.

3. Pembahasan Film : Modern Family

CERI mengaku bahwa ia tidak memahami film yang telah diberikan oleh fasilitator karena berbahasa Inggris dan tidak ada terjemahannya. Karena itu, fasilitator tidak dapat menggali *insight* dari CERI karena ia tidak memahami film tersebut.

4. Pernikahan Ideal dan *Resource Map*

Fasilitator me-*review* konsep pernikahan ideal yang telah CERI utarakan pada pertemuan sebelumnya. Setelah itu, fasilitator menjelaskan bahwa pada pertemuan kali ini, fasilitator meminta CERI untuk mengerjakan *resource map* untuk mengidentifikasi berbagai potensi yang ia miliki untuk mencapai pernikahan yang ia inginkan.

Berdasarkan *worksheet resource map* yang telah CERI kerjakan maka identifikasi terhadap berbagai potensi yang CERI dan pasangan miliki adalah :

	Red (a lot of support)	Orange (some support)	Yellow (a little support)	Green (no support)	Blue (takes support away)
Personal Sphere	Personal dream	Coping skill	Values self awareness self soothing	Self esteem	-
Relationship Sphere	Couple history Shared dreams Knowledge partner Relationship skills	-	Shared material Manage negativity	-	-
Contextual Sphere	His career Her family His family Friends Extended social	-	Her career	Family life proff	Economic context Cultural resources

*keterangan : penjelasan dari potensi dapat dilihat pada bagian lampiran Resource Map

Berdasarkan *resource map* tersebut terlihat bahwa CERI menilai dirinya sendiri tidak memiliki banyak potensi tanpa kehadiran CHARLIE. Ia mengidentifikasi potensi terbesar yang ia miliki adalah *personal dream* dimana ia memiliki keinginan yang kuat untuk menyelesaikan kuliahnya kemudian bekerja dan menikah dengan CHARLIE. Ia melihat dirinya memiliki ketrampilan *coping* yang tidak terlalu besar (sedang). Sementara, ia hanya memiliki sedikit potensi pada nilai, *self awareness* dan *self soothing strategies*. Untuk potensi *self esteem*, CERI merasa bahwa ia tidak menemukan hal-hal positif pada dirinya sendiri.

Pada *relationship sphere*, CERI menilai bahwa ia memiliki potensi yang sangat besar. Ia menandakan 4 potensi yang sangat besar yaitu pada *couple history*, *shared dreams*, *knowledge about partner* dan *relationship skills*. CERI mengategorikan empat hal ini memiliki potensi yang besar karena ia merasa sebagai pasangan mereka sudah melalui susah dan senang bersama. Mereka juga sudah sangat mengenal satu sama lain dan telah berhasil menjaga hubungan mereka sampai sejauh ini. Sementara potensi *shared material* dan *manage negativity* berada pada kategori sedikit potensi. *Shared materials* CERI identifikasi sebagai sedikit potensi karena CERI dan CHARLIE belum memiliki materi yang dimiliki secara bersama, Sedangkan untuk *manage negativity*, CERI

merasa bahwa ia belum yakin benar bahwa ia bersama pasangan bisa menetralkan hal-hal negatif di dalam hubungan mereka.

Pada *contextual sphere*, CERI menilai bahwa mereka memiliki 5 potensi yang besar yaitu karir CHARLIE, keluarga CERI, keluarga CHARLIE, teman-teman dan jaringan sosial yang mereka miliki. Karir CHARLIE sebagai dokter, CERI yakin akan memberikan keamanan finansial bagi mereka berdua. Sedangkan keluarga CERI dan keluarga CHARLIE, CERI yakin dapat memberikan dukungan yang besar karena kedua keluarga besar sangat mendukung hubungan mereka. Begitu pula dengan teman-teman.

Fasilitator mengungkapkan bahwa CERI memiliki potensi yang sangat besar ketika ia bersama dengan CHARLIE. Hal ini adalah sesuatu yang sangat baik dalam kelangsungan hubungan mereka kelak.

5. Kesimpulan dan Penutup

Di akhir sesi, fasilitator memberikan kesimpulan mengenai sesi hari ini. Fasilitator juga mengungkapkan apresiasi atas perubahan yang berhasil CERI lakukan kepada dirinya sendiri. Fasilitator kemudian memberikan tugas rumah berupa wawancara terhadap CHARLIE mengenai *10 things I love about you*, *10 things I wont forget about us* dan pernikahan impian. Selain itu, fasilitator juga meminta CERI untuk melakukan *sharing resource map* kepada CHARLIE dan mempraktekkan komunikasi asertif yang sudah dipelajarinya hari ini.

C. Analisis Pertemuan III

Pada pertemuan 3, tujuan yang hendak dicapai adalah (1) evaluasi tugas pengelolaan ekspresi rasa marah; (2) Partisipan mendapatkan gambaran mengenai kehidupan setelah pernikahan; (3) melatih CERI untuk dapat mengkomunikasikan kebutuhannya dengan cara yang lebih asertif dan (4) menggali potensi yang CERI dan CHARLIE miliki sebagai pasangan.

Pada pertemuan ini, CERI telah naik 1 angka dari skala sebelumnya. Ia berhasil menahan diri untuk tidak marah dan mengerti alasan CHARLIE yang meninggalkan CERI. Perubahan perilaku CERI dimana ia diam dan berfikir ketika hendak marah menyebabkan perubahan perasaan dimana CERI faham dengan

alasan CHARLIE. Fasilitator memberikan apresiasi kepada CERI karena berhasil mengerti CHARLIE dan tidak marah.

Setelah mengevaluasi tugas rumah, fasilitator mengarahkan diskusi kepada film mengenai kehidupan keluarga yang telah fasilitator berikan. CERI ternyata tidak memahami film yang sudah fasilitator berikan karena tidak ada *subtitle* bahasa indonesianya. Karena CERI tidak memahami film tersebut, maka fasilitator tidak dapat menggali *insight* pada CERI mengenai kehidupan pernikahan.

Fasilitator kemudian melanjutkan terapi dengan memberikan psikoedukasi mengenai cara berkomunikasi efektif dengan pasangan. CERI menunjukkan ekspresi yang datar ketika fasilitator menjelaskan mengenai materi ini. Ia hanya sesekali mengangguk namun tidak menunjukkan respon positif. Saat berlatih dengan fasilitator pun, CERI tidak tampak bersungguh-sungguh. Ia merasa sulit untuk mempraktekkan hal yang sudah diajarkan oleh fasilitator.

Di akhir sesi, fasilitator bersama dengan CERI membahas mengenai *resource map*-potensi-potensi yang dimiliki oleh CERI dan pasangan untuk menuju pernikahan ideal yang CERI harapkan. Dari *resource map* CERI, tampak bahwa potensi terbesar (diwarnai dengan merah) CERI di dalam pernikahan berada pada *relationship sphere* dan *contextual sphere*. Secara personal, ia menilai dirinya tidak memiliki potensi yang besar kecuali pada *personal dream*. Persebaran potensi seperti ini menunjukkan bahwa CERI melihat hal-hal positif lebih banyak berada di luar dirinya tetapi tidak pada dirinya sendiri. Hal ini bisa menyebabkan perasaan tidak mampu terhadap diri atau dependensi terhadap sumber daya di luar diri untuk mencapai pernikahan yang diinginkan. Penggalian hal-hal positif dalam diri CERI perlu untuk dilakukan sehingga ia dapat memiliki potensi personal yang lebih besar dalam mencapai pernikahan impian. Potensi CERI yang dinilai masih sangat sedikit (diwarnai kuning) dan masih perlu untuk ditingkatkan adalah *self awareness* dan *self soothing strategies*. Kedua potensi ini sangat diperlukan untuk mengatasi masalah utama CERI yaitu tidak bisa mengekspresikan rasa marah dengan cara yang asertif. Apabila *self awareness* CERI lebih baik maka CERI bisa lebih menyadari emosi yang ia miliki sehingga ia dapat menyusun strategi untuk mengekspresikannya dengan cara yang lebih

baik. Sementara bila *self soothing strategies* yang CERI miliki lebih baik maka ia dapat lebih mengendalikan perasaan curiga atau marah sehingga tidak terekspresikan secara berlebihan. Identifikasi potensi ini sangat menggambarkan kondisi diri dan lingkungan CERI saat ini. Dapat dikatakan bahwa *resource map* ini efektif untuk mengidentifikasi berbagai potensi yang CERI miliki.

5.1.2.4 Pertemuan IV : Kesimpulan Terapi dan *Feedback* untuk CERI

A. Observasi Umum

Terapi tertunda dari waktu yang telah disepakati karena CERI sangat sibuk di beberapa minggu terakhir. CERI baru saja pindah rumah dan juga diterima kerja. Terapi dilakukan di ruang kamar rumah CERI. CERI menggunakan baju tanpa lengan dengan celana legging. Wajahnya tampak lelah dan badannya pun terlihat lebih kurus. Selama terapi, CERI tampak terbuka dalam menceritakan pengalamannya. Namun saat fasilitator memberikan *feedback* serta kesimpulan terapi, CERI memperhatikan dengan mata yang agak sayu. Ia diam dan beberapa kali mengangguk. Sesekali, CERI juga menahan untuk menguap.

B. Pelaksanaan Sesi Keempat

1. Evaluasi Tugas Rumah : Mengelola Ekspresi Rasa Marah

CERI menilai dirinya sudah berada pada skala 7. Saat ini, apabila merasa marah, CERI akan diam dan bertanya pada dirinya sendiri '*buat apa marah? nanti juga baik lagi.. hanya menghabiskan tenaga saja*'. Pemikiran seperti ini membuat CERI menahan diri untuk marah dan memilih diam. Frekuensi kemunculan pikiran negatif dan curiga berlebihan terhadap CHARLIE pun sudah berkurang. Pun bila rasa curiga muncul, CERI sudah mengetahui cara untuk mengatasinya. CERI akan menghubungi ibu CHARLIE dan menanyakan keberadaan CHARLIE. Apabila jawaban ibu dan CHARLIE sama, barulah CERI merasa tenang. CERI rasa pengelolaan ekspresi rasa marah CERI menjadi lebih baik, karena prinsip-prinsip yang ia dapatkan dari terapi sudah terinternalisasikan dalam dirinya. Selain itu, kesibukan bekerja juga menjadi faktor pengalih pikiran CERI terhadap CHARLIE. CERI pun merasa lebih mudah untuk mengendalikan rasa marah.

Tabel 5.5 Skala Pengelolaan Ekspresi Rasa Marah

Rating sebelumnya	<u>Deskripsi</u>
6,5	Diam dan berfikir ketika akan marah Memiliki rasa pengertian yang lebih besar sehingga tidak marah.
Rating saat ini	<u>Deskripsi</u>
7	Lebih memilih diam ketika merasa marah CERI dapat mengkonfrontasi pemikiran-pemikiran yang tidak masuk akal sehingga mencegah ia untuk marah-marah Memiliki strategi untuk menenangkan diri dari rasa curiga yaitu mengkonfirmasi keterangan CHARLIE dengan ibunya.

2. Pemaparan mengenai Tugas Rumah

Pada pertemuan yang lalu, fasilitator memberikan tugas rumah berupa wawancara CERI kepada CHARLIE mengenai *10 thing's I love about you*, *10 thing's I won't forget about us* dan *our dream marriage*. Adapun hasil dari tugas tersebut adalah sebagai berikut :

No.	10 thing's I love about you	
1.	Pengertian	CERI bisa mengerti CHARLIE namun hanya pada hal-hal tertentu.
2.	Periang	-
3.	CERI dapat mengungkapkan sayang dengan nyata.	CERI mengungkapkan sayang kepada CHARLIE tidak sekedar lewat kata-kata namun lewat perbuatan. Sesuatu yang terasa lebih nyata untuk CHARLIE.
4.	CERI bisa menjadi perempuan yang CHARLIE inginkan.	CERI bisa memasak, membuatkan CHARLIE kopi dsb. Bagi CERI hal ini membuatnya merasa seperti pembantu untuk CHARLIE.
5.	'ngangenin'	-
6.	CERI sangat perhatian meskipun karena perhatian	-

	berlebih ini pula, sering terjadi masalah.	
--	--	--

No.	10 thing's I wont forget about us	
1.	Suka duka bersama	CHARLIE memberikan seluruh gajinya kepada CERI. Sementara CERI juga tidak keberatan apabila uang yang ia miliki digunakan untuk berdua. Apabila sedang tidak punya uang pun, mereka tetap bisa berjalan-jalan dan memiliki waktu yang berkualitas.
2.	Banyak melalui kejadian penting berdua.	Banyak kejadian yang terjadi dalam hidup CERI dan CHARLIE ketika mereka sudah menjadi pacar. Misalnya saja perceraian orangtua CERI, masa sulit perkuliahan CHARLIE dll.

Our Dream Marriage :

Apabila sudah menikah nanti maka pernikahan yang mereka inginkan adalah :

- CERI bekerja sebagai seorang wirausaha
- CERI dan CHARLIE selalu meluangkan waktu secara rutin untuk melakukan *honeymoon* kedua.
- Ingin bisa naik haji bareng
- Dapat saling mengerti dan menjaga nama baik keluarga.
- CHARLIE menginginkan CERI untuk menjadi ibu yang baik bagi anak-anaknya kelak.

Setelah menjabarkan mengenai pengalaman positif dan pandangan positif CHARLIE terhadap CERI, fasilitator menanyakan mengenai perasaan CERI ketika melakukan wawancara kepada CHARLIE. CERI mengatakan bahwa ia menyadari kualitas positif yang ia miliki. Ia lalu merasa bahwa tidak semua perempuan bisa mengerti dan melayani CHARLIE sebaik dirinya. Fasilitator menyetujui hal ini dan berharap CERI lebih merasa percaya diri dalam menjalani hubungan dengan CHARLIE ke depannya.

3. Feedback Kepribadian CERI dan Dinamikanya di dalam Hubungan dengan CHARLIE

Fasilitator mengungkapkan ciri kepribadian CERI yang terlihat selama proses terapi. Fasilitator melihat bahwa CERI cenderung membangun pola hubungan yang tidak aman dengan CHARLIE. CERI memiliki perasaan takut kehilangan yang besar sehingga membuat CERI bersikap curiga dan sangat bergantung dengan CHARLIE. Pola ini berhubungan dengan rasa percaya diri CERI yang rendah. CERI merasa dirinya tidak cukup berharga untuk bersanding dengan CHARLIE. Hal ini bisa menjadi potensi masalah dalam hubungannya karena CERI cenderung mengekspresikannya dengan cara yang agresif. Di akhir *feedback*, fasilitator mengungkapkan bahwa CERI sudah bergeser ke arah yang lebih baik dibanding sosok CERI dahulu. CERI sudah bisa menahan amarah yang tidak beralasan. Hanya saja kecurigaan CERI terhadap CHARLIE masih cukup besar. Fasilitator juga menyarankan CERI agar menggali potensi yang ia miliki sehingga ia dapat memandang dirinya dengan lebih positif.

4. Kesimpulan Keseluruhan Sesi dan Hal-hal yang dapat dilakukan selepas sesi

Fasilitator mengungkapkan mengenai berbagai hal yang sudah fasilitator dan CERI diskusikan dalam terapi. Fasilitator mengungkapkan berbagai potensi yang CERI miliki untuk menuju pernikahan, *progress* yang sudah terjadi dari awal hingga akhir sesi serta potensi masalah yang harus diatasi. Fasilitator *review* dan mencontohkan kembali mengenai teknik berkomunikasi asertif dengan pasangan. Fasilitator berharap CERI dapat mempraktekkan ini dengan pasangan sehingga mereka dapat mengkomunikasikan kebutuhannya masing-masing dengan lebih baik.

5. Wawancara Akhir dan Pengisian Kuesioner Posttest

Fasilitator menanyakan kepada CERI hal-hal terkait sikap terhadap pernikahan serta optimisme terhadap hubungan yang ia miliki. Fasilitator juga

menanyakan mengenai pada hal-hal apa terapi ini memberikan manfaat bagi CERI. Setelah itu, fasilitator memberikan CERI kuesioner *posttest*.

Hasil dari kuesioner *posttest MAS* menunjukkan kenaikan skor sebanyak 13 poin dari pretest yaitu 70. Dapat diartikan bahwa sikap terhadap pernikahan yang AMEL miliki berubah menjadi positif setelah intervensi selesai dilakukan. Pada kuesioner *optimism about relationship*, AMEL juga menunjukkan peningkatan skor dimana ia merasa lebih yakin akan memiliki hubungan cinta yang sukses di masa depan.

6. Penutup

Fasilitator mengatakan kepada CERI bahwa ini adalah sesi terakhir dari keseluruhan terapi. Namun begitu, apabila dibutuhkan, CERI boleh kembali menemui fasilitator.

C. Analisis Pertemuan IV

Pertemuan IV ini memiliki tujuan untuk (1) evaluasi tugas pengelolaan ekspresi rasa marah CERI; (2) menggali hal-hal positif di dalam hubungan CERI dan CHARLIE; (3) memberikan *feedback* terhadap ciri kepribadian CERI dan dinamikanya dalam hubungan; (4) memberikan *feedback* mengenai hal-hal yang perlu ditingkatkan di dalam hubungan CERI dan CHARLIE; dan (5) memperoleh pengukuran akhir kondisi CERI setelah menjalani intervensi.

CERI telah naik 0,5 angka dari pertemuan sebelumnya menjadi 7. Hal ini berarti CERI telah berhasil meraih angka skala yang ia targetkan di awal sesi terapi. CERI mengakui bahwa saat ini ia lebih jarang marah. CERI juga lebih bisa mengkonfrontasi pemikiran negatifnya mengenai CHARLIE. CERI menjadi sangat jarang marah dan bertengkar dengan CHARLIE. Pendekatan *solution focused*, efektif untuk mengarahkan perilaku CERI; ia memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengekspresikan rasa marah.

Penggalan hal-hal positif di dalam hubungan CERI dan CHARLIE, fasilitator lakukan dengan memberikan tugas rumah berupa wawancara kepada CHARLIE mengenai sifat positif CERI, pengalaman paling berkesan dan pernikahan yang mereka inginkan. Pada kasus CERI, fasilitator berharap tugas ini

dapat membuat CERI memandang dirinya lebih positif dan merasa lebih aman terhadap hubungan mereka. Tujuan tugas ini dapat dikatakan tercapai dalam hal CERI memandang dirinya dengan lebih positif. Ia merasa bahwa tidak semua perempuan bisa memahami dan melayani CHARLIE lebih baik dari dirinya.

Feedback terhadap kepribadian CERI, fasilitator sampaikan dengan cara naratif. CERI tampak dapat menerima *feedback* fasilitator dengan terbuka. Ia mengangguk dan memberikan respon yang positif terhadap *feedback* fasilitator. Tujuan sesi berupa memberikan *feedback* terhadap kepribadian CERI dapat dikatakan tercapai.

Saat menyimpulkan keseluruhan sesi, fasilitator menekankan pada hal-hal positif yang CERI miliki sebagai seorang pribadi. Hal ini fasilitator lakukan agar CERI dapat merasa lebih percaya diri. Selain itu, fasilitator juga menyampaikan hal-hal yang fasilitator rasa perlu ditingkatkan di dalam hubungan CERI dan CHARLIE. Misalnya saja kemampuan mengelola perasaan negatif di dalam hubungan mereka dan kesepakatan mengenai peran di dalam rumah tangga nantinya.

5.1.2 Proses Intervensi Partisipan AMEL

5.1.2.1 Pertemuan I : Pengenalan Program dan Membangun Tujuan Terapi

A. Observasi umum

Terapi dilakukan di ruang expan gedung B Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Hari itu, AMEL menggunakan seragam kantor berwarna biru muda. Ketika datang, wajah AMEL terlihat agak lelah. Rambutnya pun terikat dengan agak berantakan. AMEL menjabat tangan fasilitator lalu masuk ke dalam ruang terapi. Fasilitator dan AMEL duduk berhadapan. Fasilitator mulai menjelaskan mengenai tujuan dan proses terapi yang AMEL akan lalui ke depannya. AMEL mengatakan bahwa ia bersedia mengikuti terapi di hari kerja yang keesokannya libur atau *weekend*.

Selama proses terapi, AMEL bersikap terbuka kepada fasilitator. Ia menceritakan masalah-masalah yang ia hadapi beserta penghayatannya bersama dengan pasangan. Saat penggalian masalah, AMEL menceritakan masalahnya dengan tumpang tindih satu sama lain. Ada keterkaitan antara permasalahan yang

satu dengan yang lainnya. Dalam bercerita, intonasi dan ekspresi wajah AMEL cenderung datar. AMEL juga sering menghela nafas terutama saat membicarakan permasalahannya dengan ANDI. Saat menceritakan mengenai kebenciannya terhadap adik-adik ANDI, AMEL berulang kali mengatakan; ‘Jahat banget ya gue?!’ kemudian tertawa. Apabila fasilitator memberikan *feedback* terhadap cerita AMEL, biasanya AMEL akan diam memperhatikan tanpa ekspresi tertentu. Pada akhir terapi, AMEL sepakat untuk menemui fasilitator kembali pada hari minggu siang.

B. Pelaksanaan Sesi Pertama

1) Penjelasan Tujuan Terapi dan Rangkaian Sesi

Pada awal sesi, fasilitator memberikan instruksi awal kepada klien. Adapun bentuk dari instruksi yang diberikan adalah sebagai berikut :

“Terapi ini akan berjumlah empat kali pertemuan dengan durasi masing-masing satu hingga satu setengah jam. Pada setiap kali pertemuan akan ada *worksheet* untuk dikerjakan di dalam sesi serta *takehome task*. Tujuan dari terapi ini adalah mencari solusi atas permasalahan Anda dengan pasangan. Selain itu, diharapkan pada akhir terapi Anda akan mengetahui potensi serta berbagai hal positif yang Anda dan pasangan miliki sebagai pertimbangan untuk memasuki jenjang pernikahan. Karena hasil akhir dari terapi ini berkaitan pula dengan pasangan maka pasangan Anda juga akan dilibatkan melalui pengisian *worksheet* yang dikerjakan di rumah.”

2) Mengisi Kuesioner *Marital Attitude Scale* dan *Relationship Optimism*

Fasilitator meminta AMEL untuk mengisi kuesioner pretest yang terdiri dari *Marital Attitude Scale (MAS)* dan *Relationship Optimism*. Selama mengerjakan pretest ini, AMEL tampak mengerjakan dengan seksama. Ia hanya membutuhkan waktu yang singkat untuk mengisi kuesioner *pretest*.

Skor total dari kuesioner *Marital Attitude Scale* pada AMEL adalah 57. Skor ini berada dibawah *midpoint* (58) hal ini berarti AMEL memiliki sikap terhadap pernikahan yang negatif. Kuesioner *Relationship Optimism* tidak memiliki standart psikometri sehingga tidak dapat dilakukan interpretasi sebelum intervensi. Interpretasi hanya dapat dilakukan setelah intervensi untuk melihat apakah intervensi dapat mempengaruhi perasaan optimis partisipan terhadap hubungan romantis yang mereka miliki.

3) Penggalian Masalah-masalah yang dihadapi oleh klien

Fasilitator memberikan *review* mengenai hasil wawancara presesi. Pada presesi, AMEL mengungkapkan bahwa ia memutuskan untuk menikah hanya karena takut dibilang aneh bila ia memutuskan untuk tidak menikah. Lagipula kebanyakan teman-temannya sudah menikah sehingga ia tidak memiliki orang lain untuk menemaninya jalan-jalan. CERI juga mengungkapkan bahwa ia tidak memiliki *role model* bahwa pernikahan itu bisa membawa kedamaian. Ia melihat bahwa ayahnya bahagia meskipun tidak memiliki istri. Berdasarkan pengalaman orangtua dalam hubungan romantis, fasilitator menggali lebih lanjut bagaimana pengalaman ini mempengaruhi hubungan romantis AMEL dengan pasangan saat ini.

AMEL mengungkapkan bahwa ia merasa takut memilih orang yang salah sebagai calon suami. AMEL merasa ANDI tidak seperti ayah dan kakak laki-laki AMEL. Apabila ayah dan kakak laki-laki AMEL selalu ada dan menyediakan kebutuhan AMEL, tidak begitu dengan ANDI. ANDI selalu meminta AMEL untuk mandiri. Misalnya saja bila AMEL meminta ANDI untuk menjemputnya di bandara, maka ANDI akan bertanya ‘emang kamu gak bisa sendiri?’ dan meminta AMEL untuk naik taksi saja. Karena perilakunya yang ANDI anggap cenderung berlebihan dalam meminta perhatian, ANDI menjuluki AMEL *drama queen*. Perilaku ANDI ini membuat AMEL merasa bahwa ia tidak akan mendapatkan pengganti dari ayah dan kakaknya setelah menikah nanti. Sementara di sisi lain, kalau sudah menikah, AMEL akan kehilangan sebagian besar perhatian dan kakak-kakaknya. Kakak AMEL sering bertanya apakah AMEL sudah merasa yakin dengan ANDI. Karena kakak baru akan melepaskan AMEL apabila ia sudah merasa yakin dengan ANDI. Sampai sekarang, kakak dan ANDI tahu bahwa AMEL belum merasa yakin ANDI bisa menjadi suami yang baik bagi dirinya. AMEL tidak ingin pernikahannya nanti akan mengorbankan dirinya atau anak-anak. Bagi AMEL, anak-anak adalah yang utama di dalam pernikahan ia nanti.

Selain ketakutan AMEL bahwa ANDI adalah pria yang salah, AMEL juga merasa ANDI sangat cuek dan tidak perhatian kepada ia dan keluarga. ANDI tidak memiliki inisiatif dan tidak bisa mengetahui keinginan AMEL kalau AMEL

tidak memberitahu. Hal lain yang juga menjadi masalah di dalam hubungan AMEL dan ANDI adalah konflik yang berulang karena masalah yang sama yaitu kesibukan ANDI mengurus adik-adiknya. ANDI memang sangat peduli dan bertanggungjawab terhadap adik-adiknya. AMEL merasa bila ANDI sudah berada di rumah, maka ANDI sudah tidak terjangkau oleh AMEL. Bila ANDI dinas ke luar kota, AMEL justru merasa lebih dekat karena ANDI lebih mudah dihubungi. Bila ANDI berada di rumah, maka pesan singkat AMEL akan lama tidak dibalas atau telpon AMEL tidak diangkat. ANDI beralasan ia sedang bersama dengan adik-adik dan tidak memegang *handphone*. ANDI juga sering tidak bisa menemani AMEL karena ANDI harus mengurus adik-adiknya. Hal inilah yang membuat AMEL bertengkar terus menerus dengan ANDI. AMEL pun merasa sangat membenci adik-adik ANDI. Ia selalu menghindar, tidak mau datang acara keluarga ANDI dan mendiamkan adik-adik ANDI bila bertemu. AMEL ada perasaan harus bersaing dengan adik-adik ANDI untuk mencuri perhatian ANDI. ANDI pernah mengatakan bahwa ia akan lebih menyayangi AMEL bila AMEL juga sayang kepada adik-adik ANDI. Pernyataan ANDI ini membuat AMEL semakin kesal dan merasa bahwa cinta ANDI bersyarat.

AMEL merasa bahwa ia memang selalu ingin menjadi nomor satu. Ia tidak mau berbagi ANDI dengan adik-adiknya. AMEL ingin adik-adik ANDI mengerti bahwa ANDI itu adalah miliknya. Selama ini, AMEL berusaha menetralkan perasaan bencinya dengan mencoba membayangkan posisi ANDI. AMEL mengingat-ingat bahwa kakak kandung dan iparnya sangat perhatian kepada dirinya. Ia mencoba belajar dari kakaknya bagaimana ia bisa memposisikan diri layaknya kakak kandung bagi adik-adik ANDI. Sampai sejauh ini, AMEL merasa hal ini belum berhasil karena ia masih sangat membenci ke enam adik-adik ANDI dan berharap mereka tidak ada. Meskipun hal ini terus menerus menjadi masalah, AMEL tidak pernah membicarakan hal ini secara khusus dengan ANDI. Ia merasa bahwa ANDI pasti tidak akan berubah dan akan lebih membela adik-adiknya. AMEL pun memilih tegar dan menyelesaikan sendiri permasalahan yang ia rasakan.

Dari uraian AMEL, fasilitator bersama dengan AMEL membuat kesimpulan mengenai masalah-masalah yang AMEL hadapi bersama dengan

pasangan. Setelah disarikan maka terdapat 4 permasalahan yang AMEL hadapi di dalam hubungan romantis. Setelah membuat kesimpulan permasalahan, AMEL bersama dengan fasilitator melakukan *rating scale* dimana masalah akan dinilai berdasarkan derajat prioritasnya untuk diselesaikan. Berikut adalah hasil dari *rating scale* masalah :

Tabel 5.6 Rating Permasalahan pada AMEL

Permasalahan	(I) / (-)	Rank
Takut salah memilih calon suami	I--	3
ANDI cuek dan kurang perhatian terhadap AMEL	- - -	4
AMEL terus menerus berselisih karena ANDI sering sibuk dengan adik-adiknya	III	1
Belum bisa beradaptasi dengan keluarga besar ANDI	II-	2

Berdasarkan *rating scale* tersebut diketahui bahwa permasalahan utama yang hendak AMEL atasi adalah perselisihan yang terjadi terus menerus karena ANDI sering sibuk dengan ke enam adik-adiknya.

4) Menciptakan tujuan terapi

Setelah melakukan rating permasalahan, AMEL bersama dengan fasilitator menciptakan *tujuan* yang ingin dicapai selama proses terapi berlangsung.

Tujuan
Apa yang ingin Anda capai setelah sesi terapi berakhir?
AMEL dapat lebih bertoleransi terhadap kesibukan ANDI mengurus adik-adiknya.
Exception
Kapan Anda merasa bahwa Anda bisa sedikit bertoleransi terhadap kesibukan ANDI mengurus adik-adiknya?
AMEL pernah membantu ANDI membelikan hadiah ulang tahun untuk adiknya. AMEL melakukan itu bukan karena ia menyayangi adik ANDI melainkan karena AMEL ingin membantu ANDI.
Apa yang berbeda saat itu?
AMEL merasa memiliki selera yang lebih bagus dibandingkan ANDI. Karena

itulah ia ingin membantu ANDI agar bisa memilihkan sesuatu yang bagus untuk adiknya.

Hypothetical Frame

Misalnya masalah ini terselesaikan, apa yang akan kamu lakukan secara berbeda?

Apabila masalah ini terselesaikan maka AMEL akan memiliki 'maklum yang banyak'. AMEL akan menerima alasan-alasan ANDI yang tidak menemani, menjemput atau memperhatikan AMEL karena mengurus adik-adiknya. AMEL juga akan membantu ANDI untuk mengurus adik-adiknya. Apabila AMEL bisa melakukan hal ini, AMEL akan menerima kondisi ANDI dan AMEL akan merasa lebih yakin pernikahannya bisa bahagia.

Exception

Kapan hal tersebut pernah terjadi?

Tidak perlu ideal tetapi sedikit saja menyerupai hal tersebut.

AMEL pernah mendekati kondisi ideal yang ia inginkan, namun bersama mantan pacarnya. Saat itu, hal yang berbeda adalah, AMEL selalu diikutsertakan di dalam acara-acara keluarga mantan pacarnya. Bila bepergian pun, AMEL bersama dengan orangtua mantan pacarnya tersebut. Hal ini membuat ia merasa dekat dan lebih terlibat dengan keluarga.

Apabila dengan ANDI, kondisi ideal tersebut terjadi ketika AMEL sudah merasa lelah berselisih sehingga emosinya mereda. AMEL pun mencoba membayangkan posisi ANDI dengan melihat kepada kakak kandung dan kakak iparnya. Melalui cara tersebut, ia dapat memaklumi posisi ANDI sebagai kakak. Komunikasi antara AMEL dan ANDI pun berjalan lebih efektif. Biasanya setelah itu, ANDI akan berubah, namun hanya untuk beberapa waktu saja.

Scaling Question

1. Apabila dibuat dalam skala 1-10 dimana 10 adalah kondisi ideal yang kamu inginkan, skala angka berapa yang kamu ingin capai?
2. Ada pada angka berapa kamu saat ini dan mengapa?
3. Apabila pada pertemuan selanjutnya, skala kamu telah meningkat satu poin, perubahan apa yang terjadi?

1. AMEL ingin mencapai angka 7. Apabila AMEL telah mencapai angka 7 maka ia sudah bisa maklum bahwa adik-adik ANDI membutuhkan ANDI. AMEL juga sudah mau berinteraksi dan merasa sayang dan peduli dengan mereka. AMEL juga sudah bisa menganggap adik ANDI sebagai adik sendiri dan bukan beban.
2. Saat ini, AMEL mengidentifikasi dirinya berada di angka 3. AMEL sangat membenci dan tidak peduli terhadap adik-adik ANDI. AMEL merasa bahwa dirinya bukan kakak yang baik. Ia juga berharap adik-adik ANDI tidak ada. AMEL menginginkan adik-adiknya mengerti bahwa 'ANDI itu milik saya'. AMEL tidak mau mendengar alasan apapun dari ANDI terkait dengan adik-adiknya.
3. Apabila sudah meningkat 1 poin, maka AMEL akan menanyakan kabar adik-adiknya dan mau menjadikan adik-adik ANDI sebagai topic pembicaraan.

What to do task

AMEL akan menanyakan kabar dari adik-adik ANDI.

Setelah AMEL dan fasilitator telah selesai membangun *tujuan* dari terapi, AMEL menghela nafas panjang. Di satu sisi, ia menyadari bahwa meningkatkan interaksinya dengan adik-adik ANDI dapat menjadi jalan untuk memperbesar toleransi AMEL terhadap adik-adik ANDI, namun di sisi lain, ia merasa tidak berminat untuk melakukan hal tersebut.

5) Kesimpulan, penutup

Fasilitator *me-review* hal-hal yang telah didiskusikan pada sesi hari itu. Selain itu, fasilitator juga melakukan normalisasi dengan mengatakan bahwa adalah hal yang wajar apabila AMEL sulit untuk bertoleransi dengan adik-adik ANDI, mengingat AMEL adalah anak bungsu, perempuan satu-satunya dan sangat diperhatikan di dalam keluarga. Namun begitu, fasilitator meyakinkan bahwa adanya perubahan perilaku sekecil apapun pada diri AMEL pasti dapat mempengaruhi perasaan yang ia miliki. Setelah itu, fasilitator memberikan tugas rumah kepada AMEL dan ANDI berupa *worksheet* identifikasi karakter diri dan

pasangan. Worksheet ini terdiri dari 3 bagian; bagian pertama ditujukan untuk identifikasi karakter kepada diri sendiri, bagian kedua ditujukan untuk identifikasi karakter kepada pasangan dan bagian ketiga ditujukan untuk deskripsi karakter serta permasalahan yang biasa terjadi di dalam hubungan. *Worksheet* ini akan dibahas pada pertemuan berikutnya.

C. Analisis Pertemuan I

Pertemuan pertama ini bertujuan untuk memberikan penjelasan mengenai program terapi kepada partisipan, memperoleh pengukuran awal kondisi partisipan sebelum menjalani intervensi serta membangun *tujuan* dari terapi. Setelah mengisi kuesioner *pretest*, fasilitator kemudian menggali berbagai permasalahan AMEL dengan pasangan. Saat bercerita, AMEL tampak penuh dengan muatan emosi. Intonasi suaranya sesekali meninggi dan ia pun berulang kali menghela nafas panjang. Postur tubuhnya agak membungkuk-tampak lemas. Masalah-masalah yang AMEL ungkapkan saling beririsan satu sama lain. Misalnya saja ketakutannya memilih calon suami yang salah disebabkan karakter ANDI yang cuek dan tidak perhatian. Saat fasilitator menggali lebih dalam saat-saat dimana ANDI bersikap cuek, AMEL mengatakan, saat ANDI berada di rumah dan sibuk dengan adik-adiknya. Karena inilah, AMEL sangat membenci adik-adik ANDI. Lalu AMEL menjelaskan lebih lanjut bahwa kebenciannya ini disebabkan oleh ketidakmampuan AMEL dalam berbagi. Ia tidak mau berbagi ANDI dengan adik-adiknya. Berbagai permasalahan yang saling beririsan satu sama lain, menyebabkan fasilitator sulit untuk mengidentifikasi permasalahan yang sesungguhnya AMEL rasakan. Hal ini menyebabkan fasilitator sulit mengarahkan diskusi agar lebih sempit dan fokus kepada inti-inti permasalahan.

Pada akhirnya, fasilitator mencoba untuk menyimpulkan inti-inti permasalahan yang telah AMEL ungkapkan. AMEL mengafirmasi hal ini hingga terbentuklah 4 kesimpulan permasalahan. Setelah itu, fasilitator membantu AMEL untuk melakukan rating dengan membandingkan masalah satu dengan yang lainnya. Pada akhirnya disimpulkan bahwa permasalahan yang paling penting untuk diatasi adalah perselisihan yang terjadi terus menerus karena ANDI selalu sibuk dengan adik-adiknya. Saat membangun *tujuan* terapi, hal yang ingin AMEL

ubah mengenai hal ini adalah toleransinya terhadap adik-adik ANDI. AMEL merasa bila ia memiliki toleransi yang besar maka ia tidak akan bertengkar lagi dengan ANDI.

Pada terapi *solution focused*, kriteria tujuan yang terdefiniskan dengan baik adalah; (1) dalam bentuk yang positif; (2) dalam bentuk proses (bagaimana); (3) pada konteks *here and now*; (4) dalam kendali partisipan; dan (5) diungkapkan dalam bahasa partisipan (Walter & Peller, 1992). Solusi dibangun berdasarkan permasalahan yang sedang dialami klien. Oleh karena itu masalah seharusnya merujuk kepada kriteria tujuan. Pada kasus AMEL, 2 dari 4 masalah (ANDI cuek dan tidak perhatian serta berselisih karena AP sibuk dengan adik-adiknya) tidak menunjukkan masalah berada dalam kendali klien. AMEL melihat masalah tersebut terjadi akibat sesuatu di luar dirinya. Seharusnya, fasilitator dapat menggali lebih dalam mengenai kontribusi AMEL terhadap masalah yang terjadi di dalam hubungannya. Misalnya saat AMEL mengungkapkan bahwa mereka sering berselisih karena ANDI sibuk dengan adik-adiknya, fasilitator seharusnya mengarahkan pada kontribusi AMEL terhadap perselisihan tersebut. AMEL sempat menyebutkan bahwa perselisihan itu terjadi karena AMEL tidak mau di nomor duakan sehingga ia tidak mau mengerti ketika ANDI sibuk dengan adik-adiknya. Menurut fasilitator, 'perasaan ingin selalu menjadi nomor satu inilah' yang menjadi inti permasalahan dari AMEL. Kesimpulan masalah yang benar akan memudahkan dan memberikan arahan yang benar saat membangun solusi.

Pada saat membangun solusi, teknik yang dilakukan oleh fasilitator cukup efektif. Fasilitator menanyakan apa yang ingin AMEL ubah dari masalah tersebut. Jawaban AMEL kemudian dijadikan sebagai tujuan terapi. Setelah itu, fasilitator menggali *exception*. Karena *exception* ini kurang dapat menggambarkan kondisi ideal yang AMEL inginkan, fasilitator menanyakan pertanyaan dalam konteks hipotetikal. Di akhir, fasilitator baru menanyakan pertanyaan skala. Tahapan teknik seperti ini sesuai dengan *pathway of constructing solution* menurut Walter & Peller (1992).

5.1.1.2 Pertemuan II : Persepsi mengenai Pasangan

A. Observasi umum

Terapi diadakan di rumah AMEL yang terletak di daerah Kelapa Dua. Fasilitator dan AMEL duduk dengan posisi *letter L* di ruang keluarga. Tidak ada sekat yang memisahkan antara ruang keluarga dengan meja kerja. Suasana ruang keluarga AMEL dapat dikatakan cukup tenang karena hanya ada AMEL dan asisten rumah tangga. Selama proses terapi, AMEL bersikap terbuka dalam menceritakan berbagai penghayatan yang ia rasakan. Ekspresi yang ia tunjukkan pun sesuai dengan penghayatan yang ia rasakan. Misalnya saja pada saat menceritakan mengenai kekesalannya terhadap ANDI, ekspresi AMEL tampak kesal dan intonasi suaranya pun meninggi. Pada saat berfikir atau menemukan *insight* AMEL akan diam sejenak dengan pandangan lurus ke depan.

B. Pelaksanaan Sesi Kedua

1. Review Sesi Pertama dan Evaluasi Tugas Peningkatan Toleransi terhadap Adik ANDI

Pada awal sesi, fasilitator mereview hal-hal yang sudah didiskusikan pada sesi pertama. Setelah itu, fasilitator menanyakan mengenai pelaksanaan tugas rumah AMEL yaitu meningkatkan toleransi terhadap adik-adik ANDI. Kegiatan yang hendak AMEL lakukan adalah menanyakan kabar adik-adik ANDI. AMEL mengatakan bahwa ia telah berhasil melakukan hal tersebut meskipun ia melakukannya dengan sangat malas dan menganggap bahwa hal ini hanya sekedar tugas dari fasilitator. Ia melakukan percakapan mengenai adik-adik ANDI kira-kira 30 menit. AMEL tidak terlalu memperhatikan apa yang ANDI bicarakan mengenai adiknya. Namun begitu, AMEL menyadari bahwa ANDI tampak sangat bersemangat dalam menceritakan adik-adiknya. ANDI juga merasa heran ketika AMEL tiba-tiba bersikap peduli dengan adik-adik ANDI. Pada akhir percakapan, AMEL masih merasa tidak suka dengan adik-adik ANDI. Saat ini, AMEL memberikan dirinya nilai 4 untuk peningkatan toleransi terhadap adik-adik ANDI.

Tabel 5.7 : Skala Peningkatan Toleransi terhadap Adik-adik ANDI

<u>Rating sebelumnya</u>	<u>Deskripsi</u>
3	Sangat membenci dan tidak peduli terhadap adik-adik ANDI. Berharap adik-adik ANDI tidak ada. Tidak mau mendengar apapun mengenai adik-adik ANDI.
<u>Rating saat ini</u>	<u>Deskripsi</u>
4	Mau membicarakan mengenai adik-adik ANDI Masih merasa tidak suka dengan adik-adik ANDI Tidak berminat dalam mendengarkan cerita ANDI mengenai adik-adiknya.

2. Perspektif mengenai Pasangan

Pada pertemuan sebelumnya, fasilitator telah memberikan tugas rumah berupa *worksheet* mengenai penilaian terhadap karakter diri dan pasangan. Tugas ini diberikan kepada AMEL dan ANDI. Pada lembar itu pula terdapat permasalahan-permasalahan yang biasa mereka hadapi sebagai pasangan. Berikut adalah hasil pengisian dari *worksheet* yang telah dilakukan oleh AMEL dan ANDI :

Karakter AMEL

Karakter AMEL	Positif	Negatif
Menurut AMEL	mudah berteman, berani mengambil resiko, berkemauan keras, rendah hati, percaya diri, terus terang tidak mudah menyerah.	Ceroboh, mudah jengkel, mudah tersinggung, pemarah, temperamental.
	7 item	5 item
Menurut ANDI	Mudah berteman, penuh perhatian, sosial.	Cemburu, penakut, suka ngambek.
	3 item.	3 item

Karakter ANDI

Karakter ANDI	Positif	Negatif
Menurut AMEL	Bahagia, bertanggungjawab, mandiri, melindungi, pandai, punya prinsip, sabar, terorganisasi, tidak mudah menyerah.	Kurang memperhatikan, sulit berkomunikasi, dingin, pendiam,
	9 item	4 item
Menurut ANDI	Bahagia, mudah berteman, dapat mengendalikan diri.	Kurang memperhatikan, sulit berkomunikasi, pemalas,
	3 item	3 item.

Permasalahan yang terjadi di dalam hubungan dengan pasangan

Menurut AMEL	Menurut ANDI
Merasa tidak diperhatikan dan dianggap penting olehnya.	Salah tanggap / mengerti maksud dan sikap satu sama lain.

Pada tugas rumah AMEL, fasilitator mengambil lembar karakter ANDI, sementara pada tugas rumah ANDI, fasilitator mengambil lembar karakter ANDI. Setelah itu, fasilitator meminta AMEL untuk memilih tiga karakter ANDI yang akan dibahas di dalam sesi. AMEL memilih karakter kurang memperhatikan, pendiam dan dingin. AMEL memilih tiga karakter ini karena karakter ini adalah karakter yang paling menonjol dari diri ANDI.

AMEL menilai ANDI kurang memperhatikan karena selama ini ANDI selalu memintanya untuk melakukan segala sesuatu sendiri. Misalnya saja, apabila pulang dinas, ANDI tidak pernah mau menuruti permintaan AMEL untuk menjemputnya di airport. ANDI selalu menolak dengan mengatakan, 'emang gak bisa sendiri?' Apabila AMEL pulang malam pun, ANDI tidak pernah merasa khawatir. Perilaku yang sangat berbeda dengan ayah AMEL. Ayah AMEL selalu khawatir dan menjemput AMEL apabila pulang malam, bahkan ketika jaraknya

dekat sekalipun dari rumah. Perbedaan perilaku ANDI dengan ayahnya membuat AMEL merasa diabaikan. Selain dari perilakunya terhadap AMEL, ANDI juga tampak kurang perhatian terhadap keluarganya. Misalnya saja, bila dinas ke luar kota, ANDI tidak pernah membawa oleh-oleh untuk keluarganya dan juga AMEL. Sempat terfikir, bahwa ANDI pelit namun ternyata di dalam keluarga, ANDI dinilai oleh adik-adiknya sebagai kakak yang royal. Hingga akhirnya, AMEL pun meminta ANDI untuk membawakan AMEL oleh-oleh tertentu apabila ia pergi dinas. Suatu hari, ANDI pergi dinas ke Batam. AMEL meminta ANDI untuk membawakannya kue pisang khas Batam. Begitu pulang, ANDI benar membawakan kue tersebut untuk AMEL. Suatu kali, kakak AMEL juga pergi ke Batam dan membawa oleh-oleh yang sama untuk AMEL. Kebetulan ANDI sedang berada di rumah kemudian mencoba kue tersebut. ANDI mengatakan bahwa kue itu enak dan ia berniat untuk membelinya jika lain kali ia pergi ke Batam. ANDI sama sekali tidak menyadari bahwa itu adalah kue yang sama yang ANDI belikan untuk AMEL. Saat itu, AMEL baru tahu bahwa ANDI tidak membawakan kue itu untuk keluarganya ketika ANDI membawakan kue tersebut untuk AMEL. Kejadian itu menyadarkan AMEL bahwa memang ANDI tidak perhatian dan AMEL memang harus selalu meminta setiap kali ia menginginkan sesuatu.

AMEL menduga sikap ANDI yang kurang memperhatikan mungkin berasal dari pola di dalam keluarganya. ANDI memiliki 7 saudara kandung. Jumlah anak yang banyak mungkin menyebabkan ibu ANDI tidak bisa memperhatikan satu per satu kebutuhan anaknya. Ibu ANDI baru akan memberikan kebutuhan anaknya bila mereka meminta. Pola perilaku inilah yang mungkin dicontoh oleh ANDI.

Sikap ANDI yang pendiam tidak menjadi masalah bagi AMEL. ANDI cukup banyak bicara apabila ia sudah merasa dekat dengan seseorang termasuk AMEL. AMEL menilai ANDI pendiam karena ia tidak pernah memulai pembicaraan lebih dulu ke teman-teman dan keluarga AMEL. Diantara teman-teman dekatnya pun, ANDI adalah pihak yang di sering dikerjai karena sikap diamnya.

AMEL menilai ANDI adalah orang yang dingin karena bila sudah marah ia akan sulit untuk memaafkan. Biasanya bila berkonflik maka ANDI akan mendingin atau bicara seperlunya dan bersikap sinis 3 sampai 7 hari kepada AMEL. Setelah itu, barulah ANDI akan bersikap dan berbicara seperti biasanya. ANDI mengatakan bahwa ia butuh waktu untuk meredakan rasa kesalnya. AMEL merasa heran bagaimana bisa ANDI marah hingga berhari-hari. Berbeda dengan AMEL, apabila marah ia harus mengeluarkannya dengan segera, bila tidak, ia tidak bisa tidur. Begitu pula bila ada masalah dengan ANDI dan tidak segera diselesaikan, AMEL juga tidak bisa tidur. Menurut AMEL, ANDI mengetahui hal ini. Herannya, ia masih berperilaku sama. Setelah membahas ketiga karakter ANDI, AMEL menggolongkan ketiga karakter tersebut sebagai realitas-sesuatu yang benar-benar ada pada diri ANDI.

Setelah melakukan penggolongan terhadap karakter ANDI, fasilitator mengarahkan diskusi kepada *exception* – pada saat-saat apa realitas atau persepsi mengenai karakter ANDI tidak menjadi masalah bagi AMEL. Karakter ANDI yang kurang memperhatikan, tidak menjadi masalah ketika AMEL mengutarakan apa yang ia inginkan kepada ANDI. Biasanya setelah AMEL mengatakan apa yang ia inginkan dengan jelas, maka ANDI akan berubah. Namun begitu, setelah beberapa waktu, ANDI akan kembali kepada sikapnya yang semula. AMEL pun harus memberitahunya berulang kali. Apabila sudah seperti ini, ANDI hanya bisa mengatakan bahwa ia sungguh ingin membuat AMEL bahagia, tetapi ia tidak pernah tahu caranya. ANDI merasa dirinya bodoh dalam memperlakukan perempuan. AMEL pun merasa lelah harus terus menerus mengingatkan ANDI. Karakter ANDI lainnya yang menjadi masalah di dalam hubungan mereka adalah dingin. AMEL merasa bahwa hal ini selalu menjadi masalah di dalam hubungan mereka. Oleh karena itu, fasilitator mengarahkan AMEL kepada kondisi ideal yang ia inginkan ketika hal ini tidak lagi menjadi masalah. Pada satu sisi, AMEL setuju dengan bersikap diam ketika sedang marah. Harapan AMEL dengan bersikap diam, maka amarah mereka berdua bisa mereda. Setelah saling mendingin selama satu hari, maka keesokan harinya mereka baru berbicara untuk membahas masalah hingga tuntas. Menurut AMEL ini adalah kondisi ideal yang ia inginkan. Selama ini, AMEL belum pernah mengkomunikasikan hal

tersebut kepada ANDI. Padahal ia menyadari bahwa hal ini adalah hal yang penting untuk dikomunikasikan sehingga persepsi mereka bisa sejalan.

Karakter CHARLIE		
Kurang memperhatikan	Pendiam	Dingin
Exception		
Kapan karakter ANDI ini tidak menjadi masalah bagi AMEL? Apa yang berbeda dari sikap AMEL dalam menghadapi ANDI?		
ANDI akan memperhatikan AMEL apabila AMEL meminta secara langsung.	AMEL tidak merasa sikap pendiam ANDI adalah masalah didalam hubungan mereka.	Tidak pernah terjadi <i>exception</i> karena sikap ini selalu menjadi masalah bagi AMEL.
Hypothetical Question		
Apabila masalah ini terselesaikan, kondisi seperti apa yang kamu bayangkan?		
		Apabila masalah ini terselesaikan maka bila AMEL dan ANDI berkonflik, mereka akan saling diam terlebih dahulu selama satu hari. Harapan AMEL, emosi mereka akan mereda. Kemudian di hari berikutnya, mereka akan membicarakan masalah tersebut hingga tuntas.

3. Karakter positif pasangan dan pengaruhnya terhadap pernikahan

Setelah mendiskusikan karakter negatif dari pasangan dan bagaimana menghadapinya, fasilitator bersama dengan AMEL mendiskusikan pengaruh karakter positif dari ANDI terhadap pernikahan mereka di masa depan. Berdasarkan *worksheet* yang telah AMEL kerjakan di rumah, karakter positif dari

ANDI adalah bahagia, bertanggungjawab, mandiri, melindungi, pandai, punya prinsip, sabar, terorganisasi, tidak mudah menyerah.

AMEL memandang ANDI sebagai sosok yang sangat bertolak belakang dengan AMEL. Karakter mereka yang sangat berbeda membuat AMEL berharap bahwa mereka bisa mengisi kekurangan satu sama lain. Misalnya saja, karakter ANDI yang cuek akan membuat AMEL belajar untuk tidak terlalu sensitif. Perubahan ini akan ada baiknya juga untuk AMEL karena ia akan belajar untuk bersikap 'bodo amat lah' layaknya ANDI. AMEL juga bisa belajar untuk lebih sabar. Karakter ANDI yang bahagia dapat mempengaruhi sikap AMEL agar lebih optimis dan memandang hubungan mereka secara lebih positif. Selain itu, karena ANDI adalah sosok yang bertanggungjawab, ANDI juga bisa menjadi imam yang baik bagi keluarga mereka nantinya dan jadi tempat bersandar bagi AMEL. Karakter ANDI yang tidak mudah menyerah juga dapat menjadi penguat di dalam pernikahan mereka nantinya. AMEL menyadari bahwa ia sering putus asa dan menganggap hubungan mereka tidak akan berhasil. Potret mengenai *single parent* yang AMEL miliki membuat AMEL mudah untuk berfikir dan mengambil keputusan untuk mengakhiri hubungan. Selama ini, ANDI lah yang meyakinkan AMEL bahwa pernikahan mereka akan bertahan selamanya. Ini lah hal yang paling AMEL inginkan dari pernikahannya. Bagi AMEL, hal paling utama di dalam pernikahan adalah anak-anak. Untuk itu ia tidak akan mengorbankan anak-anak melalui perceraian. AMEL mengikrarkan bahwa ia harus bisa memperjuangkan pernikahan mereka untuk selamanya.

Apabila dirangkai dalam sebuah kalimat, AMEL mengungkapkan bahwa pernikahan mereka nantinya akan menjadi pernikahan yang *tough*, bahagia dan bertahan untuk selamanya. Mereka akan tetap bersama, saling mengisi satu sama, meminimalisir konflik dan tetap saling mengingatkan bahwa pernikahan mereka akan berlangsung untuk selamanya.

Selama ini, ANDI lah yang selalu meyakinkan AMEL bahwa hubungan mereka pasti berhasil. AMEL sebetulnya merasa bosan dengan konflik di dalam hubungan mereka yang terjadi terus menerus dengan pola yang sama. Setiap kali selesai berkonflik, ANDI akan menyenangkan hati AMEL dengan berubah namun setelah beberapa waktu ANDI akan kembali ke pola perilakunya yang lama.

Apabila ditegur oleh AMEL maka ANDI akan mengatakan bahwa ia bodoh dan AMEL memang harus selalu mengingatkan ANDI mengenai apa-apa yang harus ia lakukan sebagai seorang pasangan. AMEL pun bosan dan lelah dengan pola seperti ini.

Berdasarkan uraian diatas, maka fasilitator membuat kesimpulan pengaruh karakter positif yang ANDI miliki terhadap pernikahan AMEL dan ANDI kelak adalah sebagai berikut :

Karakter Positif CHARLIE
Bahagia, bertanggungjawab, mandiri, melindungi, pandai, punya prinsip, sabar, terorganisasi, tidak mudah menyerah.
Hypothetical Question
Apabila pernikahan kamu nantinya berjalan sesuai dengan kondisi yang kamu inginkan, bagaimana karakter-karakter positif pada pasangan kamu berkontribusi di dalamnya?
AMEL melihat pernikahan mereka nantinya sebagai pernikahan yang <i>tough</i> , akan bertahan selamanya dan bahagia. AMEL menjelaskan lebih lanjut bahwa nantinya mereka akan saling mengerti. Perbedaan diantara mereka berdua membuat mereka saling mengisi satu sama lain. Mereka juga meminimalisir konflik dan tetap saling mengingatkan bahwa pernikahan ini adalah untuk selamanya.
Exception
AMEL memiliki gambaran positif mengenai orangtua tunggal, hal ini membuat AMEL mudah mengambil keputusan untuk mengakhiri hubungan dengan ANDI. Selama ini, ANDI selalu meyakinkan AMEL bahwa hubungan mereka pasti berhasil.
Ada upaya menyesuaikan diri satu sama lain. ANDI sabar menghadapi AMEL. Sementara AMEL berusaha menyesuaikan diri dan memperkecil ekspektasinya terhadap ANDI.
AMEL adalah perempuan pertama yang ANDI kenalkan pada orangtua. ANDI merasa sangat yakin terhadap AMEL

6. Kesimpulan dan Penutup

Pada akhir sesi, fasilitator merangkum hal-hal yang telah didiskusikan pada pertemuan hari ini. Fasilitator mengapresiasi AMEL yang telah berhasil naik satu skala menjadi skala 4. AMEL masih merasa tidak berminat untuk membicarakan adik-adik ANDI. Fasilitator melakukan normalisasi bahwa hal ini adalah hal yang wajar. Selain itu, fasilitator juga melakukan edukasi bahwa perubahan perilaku lambat laun dapat merubah perasaan AMEL kepada adik-adik ANDI. Setelah itu, fasilitator mengungkapkan mengenai langkah yang sudah AMEL rumuskan untuk menghadapi karakter AMEL yang dingin. Lalu fasilitator me-review gambaran pernikahan AMEL dan ANDI dengan berbagai kualitas positif yang ANDI miliki.

Fasilitator kemudian menanyakan *scaling question* kepada AMEL mengenai apa yang akan ia lakukan ke depannya apabila skala yang ia miliki naik 1 tingkat. AMEL mengatakan bahwa ia akan menjadikan adik-adik ANDI sebagai teman di *facebook*. Di akhir sesi, fasilitator memberikan film untuk ditonton oleh AMEL lalu memberikan tugas *resource map* untuk ANDI.

C. Analisa Pertemuan II

Tujuan dari pertemuan kedua ini adalah; (1) mengevaluasi tugas peningkatan toleransi terhadap adik-adik ANDI; (2) menggali persepsi AMEL mengenai ANDI serta langkah-langkah yang dapat dilakukan AMEL untuk menghadapinya dan (3) menciptakan gambaran pernikahan ideal berdasarkan karakter positif yang ANDI miliki.

Saat evaluasi tugas rumah, AMEL mengatakan bahwa ia telah melaksanakan aktivitas yang membuat ia naik satu peringkat dari pertemuan sebelumnya; AMEL telah bertanya kepada ANDI mengenai kabar adik-adiknya. Saat melakukan tugas ini, tampak bahwa AMEL tidak berminat untuk melakukannya. AMEL mengatakan bahwa ia melakukan tugas ini semata-mata karena tugas dari fasilitator. Dalam pendekatan *solution focused*, perubahan perilaku akan mempengaruhi perasaan (Walter & Peller, 1992). Oleh karena itu, fasilitator berharap dengan perubahan perilaku AMEL, maka suatu hari perasaannya akan berubah menjadi lebih positif. Terlebih karena perilaku ini

mendapat penguatan dari ANDI dimana ia merasa kaget dan menunjukkan ekspresi senang ketika AMEL menanyakan kabar adik-adiknya.

Setelah melakukan evaluasi, fasilitator mengarahkan diskusi kepada karakter yang dimiliki oleh AMEL dan ANDI. Sebelum sesi, fasilitator telah memberikan tugas rumah berupa pengisian karakter pribadi dan pasangan. Dari tugas rumah ini, fasilitator menilai bahwa AMEL dan ANDI belum saling mengenal karakter satu sama lain. Hal ini terlihat dari tingkat kesesuaian yang rendah antara karakter yang dilingkari AMEL dan ANDI. Hal ini adalah satu hal yang perlu ditingkatkan di dalam hubungan mereka. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah meningkatkan kualitas komunikasi diantara mereka berdua. Apabila masing-masing orang dapat mengenali dan menyampaikan kebutuhannya dengan lebih baik, fasilitator berharap mereka akan lebih mengenal karakter satu sama lain.

Fasilitator kemudian mengarahkan diskusi agar AMEL dapat menilai karakter ANDI yang realitas atau sekedar persepsi AMEL. Setelah diskusi ini, AMEL menjadi lebih faham mengenai dinamika terbentuknya karakter ANDI berdasarkan pola interaksi di dalam keluarganya. Setelah itu, fasilitator berdiskusi mengenai hal-hal yang dapat AMEL lakukan untuk menghadapi karakter negatif ANDI. Hanya ada dua karakter yang menjadi masalah di dalam hubungan mereka yaitu kurang memperhatikan dan dingin. Untuk karakter ANDI yang kurang memperhatikan, AMEL menilai cara yang tepat untuk mengatasinya adalah memberitahukan keinginan AMEL kepada ANDI. Hal ini sudah pernah ia lakukan dan AMEL rasa cukup efektif. Untuk karakter ANDI yang dingin, AMEL merasa hal ini selalu menjadi masalah dan tidak pernah terjadi exception. Apabila partisipan kesulitan untuk menemukan masa dimana masalah tidak terjadi maka fasilitator dapat mengajukan *hypothetical question* (Walter & Peller, 1992). Hal inilah yang kemudian fasilitator lakukan. Dari pertanyaan fasilitator diketahui bahwa cara yang AMEL dapat lakukan untuk menghadapi sikap dingin ANDI adalah mengkomunikasikan kepada ANDI harapan AMEL. Apabila berkonflik, AMEL berharap mereka hanya saling mendinginkan selama satu hari, kemudian berbicara lagi di keesokan harinya. AMEL berharap hal ini dapat menjadi jalan keluar terbaik dalam berhadapan dengan sikap dingin ANDI. Dari hasil diskusi,

AMEL mendapatkan *insight* bahwa mengkomunikasikan kebutuhannya kepada ANDI adalah sesuatu yang perlu untuk dilakukan. Dapat disimpulkan bahwa tujuan sesi berupa menyusun langkah yang dapat dilakukan untuk menghadapi karakter ANDI, tercapai.

Pada akhir sesi, fasilitator menggali gambaran pernikahan AMEL dan ANDI dengan berbagai kualitas positif yang ANDI miliki. Secara umum, AMEL menilai ANDI sebagai sosok yang memenuhi ekspektasinya sebagai kepala keluarga. Terdapat peran dan karakter ANDI yang tidak dimiliki oleh AMEL dan hal tersebut bisa memperkuat pernikahannya kelak. AMEL menyadari bahwa selama ini ANDI memiliki peranan di dalam mempertahankan hubungan mereka. ANDI selalu mengingatkan bahwa mereka pasti bisa memiliki hubungan cinta yang sukses di masa depan. Fasilitator menilai bahwa AMEL harus lebih fokus kepada hal-hal positif dari ANDI dibandingkan terus menerus mempermasalahkan satu hal yang ia tidak sukai dari ANDI. Melalui penciptaan gambaran ideal dari pernikahan mereka kelak, fasilitator berharap AMEL dapat lebih fokus kepada hal-hal yang menguatkan hubungan mereka ke depannya.

5.1.1.3 Pertemuan III : *Resource Map*

A. Observasi umum

AMEL baru sampai rumah, kira-kira, satu jam setelah fasilitator sampai. Ia segera melewati fasilitator, yang sedang duduk di ruang keluarga, sambil mengucapkan maaf atas keterlambatannya. Sekitar 30 menit kemudian, AMEL baru menemui pemeriksa di ruang keluarga. AMEL mengenakan kaos katun berwarna merah dengan celana panjang batik. Rambutnya yang lurus basah dan dibiarkan tergerai. AMEL mengatakan bahwa ia sedang kurang enak badan. Sudah beberapa hari ini, *maag*-nya kambuh. Meski sedang sakit, AMEL tampak bersemangat mengikuti sesi terapi.

AMEL berbicara dengan jelas dan intonasi serta ekspresi yang sesuai dengan isi cerita. Ia sering sekali menghela nafas, terutama saat menjelaskan masalah-masalahnya bersama ANDI. Saat fasilitator memberikan apresiasi terhadap hal-hal positif yang AMEL lakukan dan tidak ia sadari, biasanya ia akan tertawa atau mengatakan 'iya juga sih..'. Secara umum, AMEL sangat kooperatif

di dalam terapi. Ia juga bisa mengutarakan penghayatan dan perasaannya dengan jelas kepada fasilitator.

B. Pelaksanaan Sesi Ketiga

1. Review Sesi Kedua dan Evaluasi Tugas Peningkatan Toleransi terhadap Adik ANDI

Pada awal sesi, fasilitator mereview hal-hal yang sudah dibahas pada pertemuan sebelumnya. Setelah itu, fasilitator memberikan *scaling question* terhadap toleransi AMEL terhadap adik-adik ANDI. AMEL mengatakan bahwa saat ini ia sudah berada pada skala 5. AMEL sudah menjadikan kedua adik ANDI sebagai temannya di *facebook*. Setelah berteman dengan adik-adik ANDI, kesan pertama AMEL adalah mereka sangat *alay*. Nama akun *facebook* dan bahasa mereka di *timeline* sangat remaja yang *alay*. Meskipun kesan AMEL tidak terlalu positif, AMEL merasa penasaran untuk mengetahui lebih jauh tentang adik-adik ANDI. Ia melihat *timeline* dan foto-foto keluarga ANDI di akun mereka. AMEL kemudian mengetahui ternyata keluarga ANDI sering berkumpul untuk karaoke dan arisan keluarga. Saat melihat-lihat akun *facebook* adik-adik ANDI ini perasaan yang AMEL miliki adalah biasa saja. Fasilitator mengatakan bahwa perasaan biasa saja pada AMEL ini adalah sebuah kemajuan karena sebelumnya ia merasa sangat benci dengan adik-adik ANDI. Saat fasilitator mengatakan hal ini, AMEL tertawa dan mengatakan 'oh iya ya..' tampak baru menyadari kemajuan yang ia capai.

Selama ini, keluarga ANDI memang sering mengadakan kumpul bersama. Hanya saja, AMEL tidak pernah datang. Sampai saat ini, ia baru dua kali bertemu dengan keluarga ANDI. Bila ANDI atau ibunya meminta AMEL untuk datang ke acara keluarga, AMEL selalu menemukan alasan yang tepat sehingga ia tidak harus datang. AMEL merasa sangat bersyukur bahwa ia selalu saja ada alasan yang tepat untuk tidak datang. Ketika fasilitator menanyakan alasan AMEL tidak mau datang ke acara keluarga ANDI, AMEL mengatakan bahwa ia memiliki ketakutan bahwa pengalamannya yang lalu bersama mantan pacarnya akan terulang. Dulu, AMEL sudah sangat dekat dengan keluarga dari mantan pacarnya namun ternyata putus juga. Fasilitator pun berusaha menggali penghayatan yang

AMEL memiliki ketika pertama kali bertemu dengan keluarga ANDI. Fasilitator meminta AMEL untuk menggambarkan situasinya dan perasaan yang ia rasakan. AMEL pertama kali bertemu dengan keluarga ANDI saat bulan Desember 2011. Saat itu, ia bertemu dengan ibu ANDI dan mengobrol-ngobrol. AMEL memiliki kesan yang positif terhadap ibu ANDI. AMEL menggambarkan ibu ANDI sebagai sosok yang penuh kasih sayang dan hangat.. Tidak lama setelah mengobrol dengan ibu ANDI, adik-adik ANDI yang berjumlah 6 orang datang bersama dengan tante-tante ANDI. Saat itu, AMEL merasa cemas dan bingung melihat keluarga ANDI yang sangat banyak. AMEL merasa ia bukan tipe yang menyukai keramaian. Berada di tengah-tengah keluarga ANDI yang banyak dan, AMEL asumsikan, akan menilai dirinya membuat AMEL merasa takut dan cemas. AMEL takut dirinya tidak sesuai dengan ekspektasi keluarga ANDI. Hal inilah yang membuat AMEL menghindari untuk bertemu kembali dengan keluarga ANDI. Fasilitator menanyakan apakah AMEL sudah pernah mengkomunikasikan kecemasannya ini kepada ANDI. AMEL mengatakan belum, karena ia merasa bahwa ANDI akan menganggap hal ini sebagai hal yang kecil. Sementara bagi AMEL ini adalah hal yang besar karena ia memang tidak biasa melakukan sesuatu sendiri. Ia merasa butuh dibantu untuk bersosialisasi dengan keluarga ANDI. Meski belum pernah mengkomunikasikan hal ini kepada ANDI, AMEL merasa hal ini memang perlu untuk dikomunikasikan.

Tabel 5.8 Skala Peningkatan Toleransi terhadap Adik-adik ANDI

<u>Rating</u> <u>sebelumnya</u>	<u>Deskripsi</u>
4	Mau membicarakan mengenai adik-adik ANDI Masih merasa tidak suka dengan adik-adik ANDI Tidak berminat dalam mendengarkan cerita ANDI mengenai adik-adiknya.
Rating saat ini	Deskripsi
5	AMEL menjadikan kedua adik ANDI sebagai teman di <i>facebook</i> AMEL merasa 'biasa saja' atau netral saat melihat <i>profile</i>

	<p><i>FB</i> adik ANDI</p> <p>AMEL merasa penasaran untuk mengetahui kegiatan keluarga ANDI sehingga ia melihat foto-foto keluarga dan <i>timeline</i> adik ANDI.</p>
--	---

2. Berkomunikasi secara asertif kepada pasangan

Fasilitator memberikan psikoedukasi kepada AMEL mengenai cara mengungkapkan rasa marah atau kebutuhan yang ia miliki kepada pasangan dengan cara yang asertif. Fasilitator menjelaskan mengenai asertivitas, konsep di dalamnya serta ketrampilan-ketrampilan yang bisa ia gunakan untuk berkomunikasi secara asertif. Melalui komunikasi asertif maka diharapkan AMEL dapat mengkomunikasikan kebutuhannya kepada pasangan dan apabila terjadi konflik maka konflik tersebut mengarah kepada akhir yang positif. Setelah memberikan psikoedukasi, fasilitator meminta AMEL untuk mempraktekkan komunikasi asertif dengan membayangkan fasilitator sebagai ANDI.

AMEL terlihat bersungguh-sungguh ketika mencoba mempraktekkan berkomunikasi asertif kepada ANDI. Namun begitu ia tampak terbata-bata dan ragu mengkomunikasikan kebutuhannya. Di akhir latihan, AMEL merasa bahwa dengan komunikasi asertif, ia merasa kata-kata yang ia ungkapkan lebih tidak memojokkan dan ‘terasa lebih enak didengar’.

3. Pembahasan Film : Modern Family

Menurut AMEL, film yang fasilitator berikan sangat bisa menggambarkan kondisi kehidupan pasca pernikahan. Setelah pernikahan, masalah yang dihadapi akan jauh lebih banyak dan beragam. Misalnya saja masalah mengenai anak-anak yang itu akan membuat pernikahan menjadi lebih kompleks. Masalah juga akan selalu ada sehingga pasangan harus bisa mengalah dan memaafkan satu sama lain agar tercapai akhir yang baik. AMEL sempat bertanya-tanya maksud fasilitator memberikan film tersebut kepada AMEL karena AMEL merasa salah satu pemeran film sangat menggambarkan dirinya. Pemeran film tersebut memiliki karakter yang mau menang sendiri, selalu merasa benar dan eksplosif. Ketika berkonflik, AMEL memang tipikal yang ‘menyerang’. Namun sayangnya, ANDI

adalah tipe yang ‘menghilang’. ‘*Kalau sudah begitu, siapa yang mau diserang?*’ jelas AMEL. Ketika berkonflik, AMEL merasa dirinya lah yang terus mengalah. Meskipun ia tahu bahwa ia memang salah. Selama ini mereka mengatasi konflik dengan saling mendinginkan. ANDI sangat tahan berlama-lama saling diam. Apabila emosi mereka sudah reda, maka mereka akan bicara satu sama lain. Biasanya bila sudah saling bicara, mereka tidak lagi membicarakan masalah. Oleh karena itu, masalah ini terus berulang. Pola seperti ini lah yang membuat hubungan mereka bertahan sampai sekarang.

4. Pernikahan Ideal dan Resource Map

Fasilitator me-review konsep pernikahan ideal yang telah AMEL utarakan yaitu pernikahan yang *tough*, akan bertahan selamanya dan bahagia. Setelah itu, fasilitator menjelaskan bahwa pada pertemuan kali ini, fasilitator meminta AMEL mengerjakan *resource map* untuk mengidentifikasi berbagai potensi yang ia miliki untuk mencapai pernikahan yang ia inginkan. Berdasarkan *worksheet resource map* yang telah AMEL kerjakan maka identifikasi terhadap berbagai potensi yang AMEL dan ANDI miliki adalah sebagai berikut :

	Red (a lot of support)	Orange (some support)	Yellow (a little support)	Green (no support)	Blue (takes support away)
Personal Sphere	Self esteem Personal dream	Values Coping skills Self awareness	Self soothing	-	-
Relationship Sphere	Knowledge partner	Shared dreams Relation skill Manage negativity	-	Couple history Shared material	-
Contextual Sphere	-	His career Her fam origin His fam origin	Cultural resource Her career	Economic context Friends	Family life proff Ext soc.network

*keterangan : penjelasan dari potensi dapat dilihat pada bagian lampiran Resource Map

Sebagai seorang pribadi, AMEL merasa potensinya yang paling besar adalah *self esteem* dan *personal dream*. Ia merasa dirinya adalah seseorang yang kuat. AMEL juga merasa ia mampu untuk menjadi ibu yang baik karena itulah ia menganggap bahwa ia memiliki *self esteem* yang baik. AMEL juga memiliki *personal dream* yang jelas dan kuat mengenai keluarga. Ia akan menciptakan sebuah pernikahan yang membahagiakan anak-anak AMEL nantinya. AMEL akan mengesampingkan kepentingannya sendiri dan mengutamakan kepentingan anak-anaknya. AMEL berikrar bahwa hal tersebut harus tercapai. AMEL menandai *values, coping skills* dan *self awareness* sebagai potensi yang cukup ia miliki (*some support*). Untuk *values*, AMEL memiliki pandangan bahwa pernikahan adalah sebuah ibadah dimana Tuhan akan memberikan berkah di dalamnya. Sementara *coping skills*, AMEL merasa dirinya adalah seseorang yang *'ribet*, berbelit dan terkadang suka maunya sendiri. Hal ini menyebabkan ia memandang masalah lebih besar daripada yang seharusnya. *Self awareness*, AMEL kategorikan sebagai *some support* karena kadangkala ia tidak faham mengapa ia marah. Kadang ia marah kepada ANDI hanya karena sedang ada masalah di kantor sehingga ia melimpahkannya kepada ANDI. AMEL juga sulit untuk menenangkan diri atau merasa rileks apabila ia sedang kesal. Oleh karena itu, ia menandakan *self soothing strategies* sebagai potensi kecil yang ia miliki.

Di dalam bidang *relationship*, AMEL mengategorikan *knowledge about partner* adalah potensi terbesar yang ia miliki. AMEL merasa sangat mengenal kepribadian ANDI. Sementara *shared dreams, relationship skill* dan *strategies to manage negativity*, AMEL kategorikan sebagai *some support*. *Shared dream*; meski memiliki mimpi bersama, AMEL masih ragu bahwa mereka berdua bisa hidup bersama selamanya. *Relationship skill*; AMEL merasa dirinya kurang memiliki ketrampilan dalam mengelola hubungan. Masalahnya dengan ANDI itu-itu saja dan tidak kunjung selesai. Sementara *strategies to manage negativity* AMEL lakukan dengan menyesuaikan diri dengan ANDI. Misalnya saja, untuk menghindari perasaan negatif apabila respon ANDI tidak sesuai dengan harapan AMEL, maka AMEL menghindari menghubungi ANDI ketika ia sudah di rumah. Apabila ANDI sudah di rumah, maka ANDI akan sibuk dengan adik-adiknya dan tidak ada waktu untuk AMEL. Di dalam persepsi AMEL, ANDI pasti akan

menolak apabila AMEL meminta pertolongan. AMEL sebenarnya merasa sedih dengan kondisi seperti ini. Sesekali, ia ingin juga diperhatikan oleh ANDI. Untuk *couple history* dan *shared material* AMEL kategorikan sebagai *no support* karena ia memang tidak melihat potensi pada kedua hal ini. *Couple history*; secara kesejarahan, AMEL melihat mereka tidak memiliki sejarah yang saling menguatkan hubungan mereka. Pertemuan mereka pun hanya kebetulan saja. Sementara *shared material*, AMEL dan ANDI belum memiliki materi yang mereka miliki bersama.

Dalam bidang *contextual*, AMEL mengkategorikan *his career*, *his family origin* dan *her family origin* sebagai *some support*. AMEL melihat karir ANDI cukup potensial untuk kehidupan keluarga mereka nantinya. Sementara untuk *his family origin*, AMEL melihat bahwa keluarga ANDI adalah keluarga yang bahagia. Dengan latar belakang keluarga seperti itu, AMEL berharap ANDI dapat mengajarkannya untuk menciptakan keluarga yang bahagia pula. Sementara keluarga AMEL sendiri (*her family origin*), terutama ayah, tampak sangat mendukung keputusan AMEL untuk menikah dengan ANDI. Kategori *little support*, AMEL berikan untuk *her career* dan *cultural resources*. Pekerjaan AMEL sebagai PNS tidak AMEL anggap sebagai sesuatu yang akan banyak bermanfaat untuk kehidupan pernikahan mereka nantinya. AMEL rela melepas pekerjaannya, apabila diperlukan, agar anak-anaknya nanti lebih terurus. Untuk *economic context* dan *friends*, AMEL menganggap bahwa kedua hal tersebut tidak akan berpengaruh kepada pernikahannya nanti. Sementara *family life professional* dan *extended social network*, AMEL kategorikan sebagai *take support away* karena ia merasa bahwa dua sumber daya ini tidak berhubungan dengan pernikahannya nanti.

7. Kesimpulan dan Penutup

Di akhir sesi, fasilitator memberikan kesimpulan mengenai sesi hari ini. Fasilitator juga mengungkapkan apresiasi atas perubahan yang berhasil AMEL lakukan di minggu ini. Fasilitator kemudian memberikan tugas rumah berupa wawancara terhadap ANDI mengenai *10 things I love about you*, *10 things I won't forget about us* dan *our dream marriage*. Selain itu, fasilitator juga meminta

AMEL untuk melakukan *sharing resource map* kepada ANDI dan mempraktekkan mengenai komunikasi asertif yang sudah dipelajarinya hari ini.

C. Analisis Pertemuan III

Pada pertemuan 3, tujuan yang hendak dicapai adalah (1) evaluasi tugas peningkatan toleransi terhadap adik-adik ANDI; (2) partisipan mendapatkan gambaran mengenai kehidupan setelah pernikahan; (3) melatih AMEL untuk dapat mengkomunikasikan kebutuhannya dengan cara yang lebih asertif dan (4) menggali potensi yang mereka miliki sebagai pasangan.

Pada pertemuan ini, AMEL telah menunjukkan perubahan perasaan terhadap adik-adik ANDI. Setelah menambah adik-adik ANDI sebagai teman di FB, AMEL mengatakan bahwa ia merasa biasa saja namun juga penasaran untuk mengetahui lebih jauh mengenai kegiatan keluarga ANDI. Perasaan biasa saja dan penasaran merupakan perubahan emosi yang lebih positif dari sebelumnya yaitu merasa benci dan tidak berminat. Fasilitator memberikan apresiasi pada AMEL karena berhasil melakukan aktivitas berbeda yang dapat mengubah perasaannya terhadap adik-adik ANDI. ANDI tampak terkejut karena ia tidak menyadari perubahan positif yang berhasil ia lakukan. Pada pertemuan kali ini, AMEL berhasil naik satu skala.

Setelah mengevaluasi tugas rumah, fasilitator mengarahkan diskusi kepada film mengenai kehidupan keluarga yang telah fasilitator berikan. AMEL mendapatkan *insight* bahwa di dalam pernikahan nantinya, akan ada masalah yang jauh lebih beragam dibandingkan saat ini. Apabila saat ini mereka tidak belajar untuk menyelesaikan masalah dengan baik, kondisi hubungan mereka setelah menikah bisa semakin memburuk. Selain itu, AMEL merasa salah satu pemeran dalam film itu menggambarkan dirinya. AMEL menyadari bahwa selama ini AMEL selalu bersikap menyerang dan merasa benar ketika berkonflik dengan ANDI. Berdasarkan *insight* yang muncul pada AMEL, fasilitator menilai bahwa film ini adalah media yang efektif untuk memberikan gambaran mengenai kehidupan pernikahan.

Pada saat memberikan psikoedukasi mengenai cara berkomunikasi yang efektif, AMEL tampak bersungguh-sungguh namun masih terbata-bata dan ragu-

ragu. Setelah mencoba komunikasi asertif, AMEL merasakan bahwa cara berkomunikasi seperti ini memang lebih 'enak didengar' dan tidak memojokkan pasangan. Perkataan AMEL menandakan bahwa materi ini adalah sesuatu yang baru dan bermanfaat bagi AMEL.

Di akhir sesi, fasilitator bersama dengan AMEL membahas mengenai *resource map*-potensi-potensi yang dimiliki oleh AMEL dan pasangan untuk menuju pernikahan ideal yang AMEL harapkan. Dari *resource map* AMEL, tampak bahwa potensi terbesar AMEL di dalam pernikahan ada pada dirinya sendiri. Rasa keberhargaan diri, mimpi pribadi dan pengetahuan mengenai pasangan adalah potensi AMEL yang dapat memperkuat hubungannya dengan ANDI. Namun ia harus menemukan cara yang lebih efektif lagi agar potensi *self soothing strategies* bisa menjadi lebih baik. Potensi *self soothing strategies* ini penting ditingkatkan untuk mengatasi permasalahan AMEL dimana ia tidak bisa bertoleransi. Apabila AMEL memiliki *self soothing strategies* yang lebih baik maka ia dapat menenangkan diri ketika kebutuhannya tidak terpenuhi oleh AP. Pada bagian *relationship*, AMEL menilai potensi yang ia miliki tidak terlalu besar. Fasilitator kemudian memberikan *feedback* bahwa kekuatan AMEL sebagai pribadi tampak melemah ketika dihadapkan dengan pasangan. Hal ini berarti ada masalah antara AMEL dan ANDI. Masalah itu bisa jadi berupa penghargaan yang kurang pada AMEL terhadap hubungan mereka, atau interaksi yang kurang berkualitas. Pada bagian kontekstual, tampak bahwa AMEL melihat keluarga besar mereka berdua sebagai potensi yang dapat memperkuat pernikahan mereka nantinya. Begitu pula dengan karir ANDI. Sementara karir AMEL dan potensi kultural hanya memberikan sedikit pengaruh terhadap hubungan mereka. Secara umum, AMEL melihat bahwa pengerjaan *resource map* ini telah membantu dirinya untuk mengenali sumber daya yang ia miliki untuk menuju pernikahan. AMEL merasa sebagai pribadi ia harus meningkatkan kemampuan *self awareness* dan *self soothing strategies* dimana AMEL harus lebih mengenali dan mengelola emosi negatif yang ia miliki. Di sisi lain, AMEL merasa impian pribadinya akan pernikahan yang sukses dapat menjadi sesuatu yang memperkuat pernikahannya nanti.

5.1.1.4 Pertemuan IV : Kesimpulan Sesi dan Feedback untuk AMEL

A. Observasi umum

Terapi tertunda dari waktu yang seharusnya karena AMEL tidak ingin melakukan terapi pada waktu yang telah disepakati. Ia memberitahu fasilitator bahwa kondisi hubungannya dengan ANDI sedang penuh konflik dan ia tidak ingin menikah dengan ANDI. Ia baru membalas pesan dari fasilitator setelah beberapa kali fasilitator hubungi. Terapi diadakan di ruang keluarga AMEL. AMEL mengenakan baju kaos dengan celana batik. Di awal sesi, AMEL menceritakan mengenai konflik yang terjadi dengan ANDI beberapa waktu yang lalu. Saat menceritakan mengenai konfliknya dengan ANDI ini, AMEL berulang kali menarik dan mengembuskan nafas panjang. Ia bercerita sambil menyenderkan tubuhnya ke kursi. Saat fasilitator berusaha menggali *exception* dari AMEL, ia tampak diam beberapa waktu kemudian menceritakan hal-hal positif yang pernah ANDI lakukan kepada dirinya. Ketika bercerita, AMEL tidak lagi menyandarkan tubuhnya ke kursi. Ia tersenyum dan mengangguk-angguk sambil mengatakan 'I am happy now.' Namun begitu, setelah beberapa waktu AMEL akan kembali menceritakan mengenai konflik-konflik yang AMEL alami bersama ANDI. Fasilitator pun berusaha untuk melatih AMEL mengkomunikasikan kebutuhannya dengan cara yang lebih asertif. Saat berlatih komunikasi asertif ini, awalnya intonasi AMEL datar kemudian ikut naik seiring dengan konten pembicaraan yang emosional. Fasilitator memberikan *feedback*, kemudian ia memperbaiki cara berkomunikasi. Selama proses terapi, AMEL mudah untuk mendapatkan *insight* dan terbuka terhadap *feedback* dari fasilitator. Meski begitu, ia sulit diarahkan untuk melihat hal-hal positif dari ANDI.

B. Pelaksanaan Sesi Keempat

1. Evaluasi Tugas Rumah : Meningkatkan Toleransi terhadap Adik-Adik ANDI

Fasilitator menanyakan mengenai kemajuan dari tugas meningkatkan toleransi terhadap adik-adik ANDI. AMEL mengatakan bahwa saat ini ia masih berada pada skala 5, sama seperti pertemuan sebelumnya. AMEL tidak melakukan apapun untuk meningkatkan toleransinya terhadap adik-adik ANDI. Fasilitator

kemudian menanyakan; ‘melihat kondisi hubungan AMEL dan ANDI selama seminggu terakhir, bisa saja toleransi AMEL terhadap adik-adik ANDI menjadi lebih buruk. Bagaimana AMEL bisa membuatnya tetap berada pada skala yang sama?’ AMEL mengatakan bahwa ia mencoba memikirkan posisi ANDI sebagai seorang kakak. AMEL berkaca kepada kakak-kakak kandungnya sendiri. Selama ini, kakak-kakak AMEL sangat bertanggungjawab terhadap AMEL bahkan sampai mereka menikah. Karena perilaku mereka terhadap AMEL, AMEL memandang mereka sebagai seseorang yang baik. Oleh karena itu, seharusnya AMEL juga melihat ANDI sebagai seseorang yang baik karena sangat bertanggungjawab terhadap adik-adiknya. Bukannya kesal dan menganggap ANDI sebagai seseorang yang mengabaikan AMEL. Selain itu, AMEL tetap sering membuka *facebook* adik-adik ANDI karena ia merasa penasaran dengan kegiatan yang mereka lakukan. Perilaku-perilaku yang AMEL lakukan inilah yang membuat AMEL bisa tetap berada pada skala 5.

Tabel 5.9 Skala Peningkatan Toleransi terhadap Adik ANDI

Rating sebelumnya	<u>Deskripsi</u>
5	<p>AMEL menjadikan kedua adik ANDI sebagai teman di <i>facebook</i></p> <p>AMEL merasa ‘biasa saja’ atau netral saat melihat <i>profile FB</i> adik ANDI</p> <p>AMEL merasa penasaran untuk mengetahui kegiatan keluarga ANDI sehingga ia melihat foto-foto keluarga dan <i>timeline</i> adik ANDI.</p>
Rating saat ini	Deskripsi
5	<p>AMEL merasa tertarik untuk melihat-lihat <i>timeline</i> adik-adik ANDI</p> <p>AMEL mencoba berempati dengan ANDI sebagai kakak</p>

2. Pemaparan mengenai Tugas Rumah

Pada pertemuan yang lalu, fasilitator memberikan tugas rumah berupa wawancara AMEL kepada ANDI mengenai *10 thing's I love about you*, *10 thing's I won't forget about us* dan *our dream marriage*. Sebelum mengerjakan tugas ini, AMEL dan ANDI sedang berkonflik dan saling mendiamkan. Namun karena tugas dari fasilitator, mereka kembali rujuk. Adapun hasil dari tugas tersebut adalah sebagai berikut :

No.	10 thing's I love about you	
1.	Mandiri	Mandiri dan penurut adalah harapan ANDI terhadap AMEL. Selama ini ANDI sering mengatakan bahwa AMEL adalah seseorang yang menentang dan manja.
2.	Penurut	
3.	Rajin	ANDI menganggap AMEL sebagai pribadi yang teratur karena ia menjadwalkan kegiatan mengurus pernikahan mereka dengan baik. AMEL juga mengerjakan hal tersebut sendiri. (Padahal AMEL merasa terpaksa melakukan hal tersebut sendirian, karena ANDI tampaknya tidak mau membantu.
4.	Rapi dan teratur	
5.	Pintar bergaul	ANDI menilai AMEL mudah beradaptasi dengan orang baru.
6.	Senyumnya manis	-
7.	Cantik	-
8.	Setia	-
9.	Lucu	ANDI merasa bila bersama AMEL ia selalu tertawa bahagia.
10.	Matanya berbicara	ANDI mengatakan bahwa AMEL sangat ekspresif sehingga seolah matanya berbicara.

No.	10 thing's I wont forget about us	
1.	Kantin Dephub	Kantin dephub adalah tempat dimana mereka sering makan siang bersama ketika hari kerja.
2.	Ketabrak bajaj	Bagi ANDI, peristiwa saat AMEL hampir tertabrak bajaj adalah peristiwa yang tidak akan pernah ia lupakan. Saat itu, ia merasa sangat kaget melihat AMEL hampir tertabrak bajaj.
3.	Kesandung batu saat	AMEL adalah sosok yang ceroboh sehingga sering

	berjalan	tersandung batu ketika berjalan.
4.	Waktu pertama kali pergi bareng ke Bandung	Tahun lalu, untuk kepentingan akademis, AMEL dan ANDI pergi ke Bandung. Itu adalah pertama kalinya AMEL dan ANDI pergi bersama selama seharian penuh.
5.	Panggilan 'mas'	ANDI meminta AMEL memanggilnya 'mas' agar AMEL merasa lebih segan kepada ANDI. Bagi ANDI, panggilan ini adalah sesuatu yang spesial, begitu pula bagi AMEL.
6.	Perpisahan di bandara	ANDI merasa sangat berat ketika harus pergi ke Jepang dan meninggalkan AMEL. Peristiwa perpisahan mereka di bandara adalah sesuatu yang sangat berkesan bagi ANDI.
7.	Surat cinta	Setelah beberapa bulan mengenal AMEL, ANDI memberikan surat cinta beserta sebuah cincin. ANDI menuliskan bahwa ia merasa yakin bahwa AMEL adalah pendamping hidupnya dan ia ingin melamar AMEL ke ayahnya. Surat cinta ini adalah surat cinta pertama yang AMEL buat untuk seorang perempuan.
8.	Meminta izin ke papa untuk menikahi AMEL	ANDI merasa peristiwa ini lebih menegangkan daripada ujian sidang.
9.	Facebook	FB adalah media tempat mereka berkenalan pertama kali.
10.	Endah dan Resa dengan 'wiish u were here'.	ANDI mengirimkan lagu ini kepada AMEL ketika ia berada di Jepang. Bagi ANDI, lirik lagu ini sangat merepresentasikan perasaan ANDI terhadap AMEL.

Our Dream Marriage : Menjadi keluarga yang bahagia dan sejahtera

AMEL mengatakan bahwa seharusnya pernikahan adalah sesuatu yang saling membahagiakan bukan hanya bahagia untuk salah satu pihak saja.

Setelah memaparkan mengenai hal-hal diatas, fasilitator menanyakan mengenai perasaan AMEL ketika melakukan wawancara. AMEL mengatakan bahwa karena tugas dari fasilitator inilah, AMEL dan ANDI saling berbicara lagi satu sama lain. Kondisi hubungan mereka juga membaik. AMEL merasa bahwa

selama ini ia memang tidak terlalu memperhatikan hal-hal positif di dalam hubungan mereka. Tanpa ia sadari, sebetulnya banyak pengalaman positif yang mereka lalui bersama. Fasilitator kemudian meminta AMEL untuk menyimpan tugas ini dan membacanya setiap kali AMEL merasa marah terhadap ANDI.

3. Feedback Kepribadian AMEL dan Dinamikanya di dalam Hubungan dengan ANDI

Fasilitator memberikan *feedback* kepada AMEL dalam bentuk konfrontasi terhadap pemikiran-pemikiran AMEL yang muncul dalam cerita yang ia ungkapkan pada fasilitator. Fasilitator berharap AMEL dapat mendapatkan *insight* mengenai kepribadian AMEL dan pengaruhnya di dalam dinamika hubungan dengan ANDI.

AMEL menceritakan konflik yang ia alami dengan ANDI beberapa waktu yang lalu. Awal masalahnya, ANDI tidak membalas pesan yang AMEL kirimkan sementara notifikasi menunjukkan bahwa pesan tersebut telah dibaca. AMEL merasa sangat kesal. Saat itu kondisi fisiknya sedang kurang sehat dan sedang PMS (*Pra Menstruation Syndrome*) sehingga ia lebih mudah marah. AMEL sangat heran kenapa ANDI harus tidak membalas pesannya jika memang ia membaca. ANDI mengatakan bahwa ia lupa dan bila dirumah ia tidak akan selalu berada di dekat *handphone*. AMEL merasa sangat bosan dengan alasan ANDI yang seperti ini karena ia sudah sering sekali mengatakannya. Ia juga merasa tidak percaya dengan alasan ANDI. Menurut ANDI, bila memang AMEL merasa ada yang penting seharusnya AMEL telfon saja. Apabila tidak diangkat, ANDI pasti akan menelpon balik. Sementara AMEL merasa bahwa ia lebih suka *texting*. Sebenarnya AMEL punya teman-teman yang dapat ia ajak berkirim pesan, tetapi ia menginginkan hal itu hanya dari ANDI. AMEL juga merasa heran mengapa ia harus mengharapkan sesuatu dari orang yang tidak akan memenuhi ekspektasinya. Kalau saja AMEL mau berkirim pesan dengan temannya, temannya pasti membalas pesan tersebut, tidak seperti ANDI. Saat fasilitator menanyakan adakah perbedaan dari isi pesan yang dibalas dan tidak dibalas oleh ANDI, AMEL mengatakan tidak. Kadangkala memang ANDI membalas dan kadangkala tidak. Biasanya ANDI membalas pesan AMEL diatas jam 9 malam ketika ia sudah tidak

lagi repot dengan adik-adiknya. Bagi AMEL, itu ‘sudah basi’ dan ia biasanya ‘sudah tewas’ pada jam-jam tersebut. Karena konflik terakhirnya dengan ANDI, AMEL membatalkan semua rencana mengurus pernikahan bersama ANDI. Hal inilah yang kemudian membuat ANDI merasa kesal kepada AMEL. Menurut ANDI, AMEL tidak dewasa dan manja. AMEL heran kenapa ujung dari konflik mereka, ANDI malah merasa jauh lebih kesal dibanding AMEL.

Kesibukan ANDI bersama adik-adiknya membuat AMEL merasa bahwa dirinya tidak penting untuk ANDI. Selain itu, ANDI juga selalu menolak ketika AMEL meminta bantuannya. Misalnya saja, ketika dia meminta ANDI untuk memesan taksi, ANDI pasti bertanya ‘emang kamu gak bisa sendiri?’. Di lain waktu, ia pernah meminta ANDI untuk mengantarkannya ke Stasiun Gambir dari kantor. Lalu ANDI memintanya untuk naik ojeg saja. Sikap ANDI kepada AMEL sangat berbeda dengan sikap ayah dan kakak-kakak AMEL. Apabila AMEL pulang malam, ayah akan menawarkan untuk menjemput. Apabila ayah tidak bisa menjemput, maka ayah akan menelpon kakak-kakak AMEL dan kakak-kakak AMEL pun ‘akan datang dari segala penjuru’ untuk mengantar AMEL. Penolakan-penolakan dari ANDI ini membuat AMEL merasa sangat sakit hati dan merasa diabaikan. Saat ini, AMEL menghindari untuk meminta bantuan ANDI, apapun itu. AMEL tidak ingin merasa tertolak karena baginya itu sangat menyakitkan. Biasanya apa yang AMEL katakan hanya akan bersifat informatif, bukan mengajak atau meminta. Selama ini, ANDI selalu menuntut AMEL untuk menjadi pribadi yang lebih mandiri. Tuntutan ANDI ini membuat AMEL merasa sendirian. Perubahan yang harus ia lakukan untuk beradaptasi dengan ekspektasi ANDI, ia jalani dengan terpaksa.

Sikap ANDI yang seperti ini membuat AMEL bertanya-tanya apakah benar ia orang yang tepat untuk AMEL jadikan pendamping hidup. Ia khawatir kekesalannya ini akan menumpuk dan meledak suatu hari. Saat ini, AMEL merasa bahwa ia maju terus untuk pernikahannya hanya karena ia tidak bisa mundur. Kedua keluarga sudah saling mengenal dan ia pun sudah menyiapkan pernikahan. Tidak ada lagi celah baginya untuk membatalkan pernikahan. AMEL merasa dengan menikah, maka ia akan kehilangan perlindungan dari kakak dan ayahnya,

sementara ia tidak mendapatkan itu dari ANDI. ANDI tidak bisa membantu dan tidak bisa menjadi tempat bersandar bagi AMEL.

Fasilitator kemudian bertanya mengenai kapan ANDI pernah berperilaku baik kepada AMEL, mengingat dari yang AMEL ceritakan, tampaknya perilaku ANDI sangat buruk terhadapnya. Di saat itulah, AMEL bisa menyebutkan hal-hal baik yang pernah ANDI lakukan kepadanya. AMEL menjelaskan bahwa setiap kali ia marah, maka ANDI akan memberikan AMEL coklat ketika di kantor. Ini adalah perilaku yang selalu ANDI lakukan setiap kali mereka bertengkar. Selain itu, apabila AMEL mengatakan ia lapar, ANDI rela membelikannya sarapan dan mengantarkannya ke kantor AMEL. AMEL tahu hal ini tidak mudah bagi ANDI karena ia biasa bangun siang dan sampai ke kantornya sendiri jam 9. Apabila hendak membelikan AMEL sarapan, maka ANDI harus bangun pagi dan sampai di kantor AMEL sekitar pukul 6.30. Perilaku ANDI lainnya yang menurut AMEL perilaku baik adalah kesediaan ANDI untuk ikut mencari rumah kosan ke Bandung di hari Sabtu lalu. ANDI baru saja pulang dinas dari Batam namun ia langsung naik kereta menuju Bandung demi menyusul AMEL.

AMEL juga menceritakan bahwa pada saat diklat sekitar satu bulan yang lalu, ANDI juga menunjukkan perilaku yang baik kepada AMEL. ANDI mengantar AMEL ke *camp* diklat dan membawakan semua barang-barang AMEL. Pada acara diklat tersebut, AMEL tidak diperbolehkan keluar dari *camp* diklat. Di hari pertama diklat, AMEL mengatakan bahwa ia tidak bisa tidur karena AC di kamarnya sangat dingin dan tidak bisa dimatikan. ANDI pun membelikan AMEL selimut dan mengantarkannya ke *camp*. Pada hari kedua, AMEL tidak bisa buang air besar karena toiletnya kurang nyaman untuk AMEL. ANDI pun membelikan AMEL salad, yoghurt dan activia. Aktivitas mengantar yoghurt dan activia ini berlangsung setiap hari. AMEL juga meminta tolong ANDI untuk mengambilkan uang di ATM karena persediaan uangnya sudah menipis. Selain itu, AMEL meminta ANDI untuk membelikannya celana *lengging* untuk menyelam karena ia tidak menyangka akan ada aktivitas tersebut selama pelatihan. Setelah selesai dari pelatihan, ANDI menjemput AMEL dan mengantarkannya ke rumah.

Setelah mengingat-ingat kejadian itu, AMEL berujar ‘ya ampun, ternyata dia baik juga ya?! Okey, I am happy now. Untung lo ngingetin gue. Kalo gak gue gak sadar dia ada baiknya..’ Fasilitator kemudian berusaha mengarahkan AMEL mengenai kondisi apa yang menurut AMEL menyebabkan ANDI mau untuk menolongnya selama satu minggu penuh. Mengingat pada saat itu, ANDI juga tetap sibuk dengan adik-adiknya dan domisili ANDI sangat jauh dari *camp* diklat AMEL. AMEL mengatakan bahwa ANDI mau menolongnya karena ia memang tidak bisa sama sekali keluar dari *camp*. AMEL benar-benar membutuhkan pertolongan orang lain saat itu. Fasilitator kemudian menyimpulkan bahwa ANDI akan membantu AMEL ketika AMEL benar-benar membutuhkan pertolongannya. AMEL menyetujui hal ini kemudian mengatakan bahwa mungkin selama ini ia memang terlalu berlebihan.

Fasilitator mengafirmasi pernyataan AMEL bahwa mungkin selama ini ia memang berlebihan dan cenderung emosional dalam mengatasi konflik di dalam hubungan mereka. Fasilitator juga menyampaikan agar AMEL tidak menilai perkataan ANDI lebih dari kata-kata itu sendiri. Misalnya saja, ketika ANDI bertanya ‘emang kamu gak bisa sendiri?’, itu berarti benar-benar bertanya apakah AMEL tidak bisa melakukan hal tersebut sendiri. Perkataan ANDI itu tidak bermaksud, ‘kamu tidak penting, lakukan saja itu sendiri, aku tidak mau membantu.’

Setelah memberikan *feedback* mengenai sifat AMEL yang cenderung emosional, fasilitator mencoba untuk menggali kembali mengenai masa-masa bahagia AMEL. Fasilitator berharap masa bahagia ini dapat mengkonfirmasi perasaan AMEL bahwa ia tidak penting bagi ANDI. AMEL menyebutkan salah satu masa bahagianya bersama ANDI adalah saat ANDI pergi ke Jepang. Kala itu, ANDI meminta AMEL untuk menyusulnya ke bandara. Saat sampai di bandara, AMEL mendapati ANDI sedang sendirian. ANDI mengatakan bahwa ia hanya diantar oleh supir kantor saja, tanpa keluarga. ANDI merasa bahwa ini adalah pertama kalinya ia merasa berat harus pergi ke Jepang. Bagi AMEL, ANDI saat itu *melankolis* sekali. Sebelum AMEL pulang, ANDI memeluk AMEL sambil mengatakan ‘pokoknya kita harus tetap *keep in touch* ya. Kamu harus jaga diri baik-baik. Makan yang bener..’ Setelah itu, ANDI memaksa untuk mengantarkan

AMEL naik bus menuju rumahnya. ANDI mengatakan bahwa ia akan meminta maaf kepada ayah AMEL karena telah membuatnya pulang malam. ANDI juga meminta AMEL untuk mengabarinya apabila ia sudah sampai rumah meskipun saat itu ia sudah berada di dalam pesawat. ANDI kemudian mengantarnya hingga ke dalam bus, kemudian memeluk AMEL kembali. Saat itu, reaksi AMEL biasa saja dan menganggap ANDI melankolis. Begitu sampai rumah, tidak lama kemudian ANDI menelponnya dari Singapura untuk menanyakan apakah ia sudah sampai rumah. Selama di Jepang pun, ANDI selalu menghubungi AMEL dengan intens. Saat itu, AMEL merasa sangat bahagia dengan hubungan mereka.

Dari masa indah yang telah dijelaskan oleh AMEL, fasilitator mencoba menggali lebih dalam makna positif dari peristiwa tersebut. Menurut AMEL, selama di Jepang, ANDI selalu menghubungi AMEL via *whatsapp* atau *skype* karena ia tidak sibuk. Fasilitator kemudian menyimpulkan bahwa bilasaja ANDI tidak sibuk maka ANDI akan selalu menghubungi AMEL. Kalau begitu, selama ini ANDI di rumah bersama dengan adik-adiknya bisa dikatakan benar-benar sibuk. AMEL menyetujui pernyataan fasilitator. Kemudian fasilitator mengatakan apabila ANDI yang biasanya tidak merasa sedih meninggalkan keluarganya pergi ke Jepang namun saat ini ia merasa sedih karena harus meninggalkan ANDI, apa arti AMEL bagi ANDI? AMEL mengatakan bahwa hal itu berarti AMEL adalah seseorang yang penting bagi ANDI.

Fasilitator kemudian memberikan *feedback* pada AMEL, bahwa ia harus mengubah persepsinya bahwa ia adalah seseorang yang tidak penting bagi ANDI. Apabila ia kembali merasa bahwa dirinya tidak penting, maka ia harus mengingat-ingat masa indah bersama ANDI. Fasilitator juga menyarankan AMEL untuk membuat 'the exception' yaitu daftar masa-masa indah yang membuat AMEL merasa bahwa dirinya adalah seseorang yang penting bagi ANDI. Selain itu, fasilitator juga meminta AMEL untuk melihat segala sesuatu dengan lebih positif. Misalnya saja, ketika ANDI tidak membalas pesan yang ia kirimkan, maka berfikir lah bahwa saat itu ANDI memang sedang benar-benar sibuk. Fasilitator meyakinkan bahwa bila AMEL berfokus kepada hal-hal positif pada ANDI dan pada hubungan mereka, hal-hal negatif pasti akan teratasi dengan baik. Saat mendengar feedback fasilitator, AMEL mengangguk dan bertanya apa benar

masalah bisa teratasi dengan berfikir positif. Fasilitator pun meyakinkan AMEL bahwa hal tersebut pasti terjadi.

4. Kesimpulan Sesi dan Hal-hal yang harus dilakukan selepas sesi

Fasilitator mengungkapkan mengenai berbagai hal yang sudah fasilitator dan AMEL diskusikan di dalam terapi. Fasilitator mengungkapkan berbagai potensi yang AMEL miliki untuk menuju pernikahan, *progress* yang sudah terjadi dari awal hingga akhir sesi serta potensi masalah yang harus diatasi. Fasilitator menekankan review mengenai komunikasi asertif karena AMEL tampak belum mempraktekkan hal ini dengan ANDI. Fasilitator berharap AMEL dapat mempraktekkan ini dengan pasangan sehingga mereka dapat mengkomunikasikan kebutuhannya masing-masing dengan lebih baik.

Hal-hal yang harus AMEL lakukan selepas sesi antara lain (1) mengkomunikasikan pada ANDI, kecemasan yang ia rasakan ketika harus masuk ke dalam keluarga ANDI; (2) berdiskusi dengan ANDI mengenai waktu dimana mereka bisa berkomunikasi ketika ANDI sedang berada di rumah; (3) menurunkan ekspektasi terhadap ANDI (misalnya dalam hal inisiatif, perhatian dll) dan (4) saling mengkomunikasikan kebutuhan masing-masing dengan cara yang asertif. Pada saat fasilitator mengungkapkan hal ini, tampak kecemasan pada AMEL bahwa ANDI tidak akan berubah sehingga AMEL akan merasa tertolak. AMEL juga khawatir ANDI akan marah dan menyalahkan perasaan AMEL. Fasilitator mengatakan bahwa hal ini mungkin saja terjadi. Perubahan juga tidak dapat langsung terjadi. Namun fasilitator mengingatkan bahwa apabila hal ini tidak dilakukan maka perubahan tidak akan pernah terjadi.

5. Wawancara Akhir dan Pengisian Kuesioner *Posttest*

Fasilitator menanyakan kepada AMEL hal-hal terkait sikap terhadap pernikahan serta optimisme terhadap hubungan yang ia miliki. Fasilitator juga menanyakan mengenai pada hal-hal apa terapi ini memberikan manfaat bagi AMEL. Setelah itu, fasilitator memberikan AMEL kuesioner *posttest*.

Hasil dari kuesioner posttest *MAS* menunjukkan kenaikan skor sebanyak 2 poin dari pretest yaitu 72. Meskipun dapat diartikan bahwa sikap terhadap pernikahan yang CERI miliki berubah menjadi lebih positif, namun perubahan ini tidak signifikan. Pada kuesioner *optimism about relationship*, CERI juga menunjukkan peningkatan skor dimana ia merasa lebih yakin akan memiliki hubungan cinta yang sukses di masa depan.

6. Penutup

Fasilitator mengatakan kepada AMEL bahwa ini adalah sesi terakhir dari keseluruhan terapi. Namun begitu, apabila dibutuhkan, AMEL boleh kembali menemui fasilitator.

C. Analisis Pertemuan IV

Pertemuan IV ini memiliki tujuan untuk (1) evaluasi tugas peningkatan toleransi terhadap adik-adik ANDI; (2) menggali hal-hal positif di dalam hubungan AMEL dan ANDI; (3) memberikan *feedback* terhadap ciri kepribadian AMEL dan dinamikanya dalam hubungan; (4) memberikan *feedback* mengenai hal-hal yang perlu ditingkatkan di dalam hubungan AMEL dan ANDI; dan (5) memperoleh pengukuran akhir kondisi AMEL setelah menjalani intervensi.

AMEL tidak menunjukkan perubahan skala dibandingkan pertemuan sebelumnya. Meskipun tidak menunjukkan perubahan perilaku, AMEL tampak lebih bisa berempati terhadap posisi ANDI sebagai kakak. Hal inilah yang membuat skala AMEL tidak turun meskipun kondisi hubungan mereka sedang buruk.

Penggalian hal-hal positif di dalam hubungan AMEL dan ANDI, fasilitator lakukan dengan memberikan tugas rumah berupa wawancara kepada ANDI mengenai sifat positif AMEL, pengalaman paling berkesan dan pernikahan yang mereka inginkan. Pada kasus AMEL, fasilitator berharap dengan pengungkapan hal-hal positif dalam hubungan mereka oleh ANDI, maka AMEL dapat memandang hubungan mereka secara lebih positif. Cara yang fasilitator lakukan dapat dikatakan efektif. Saat mereka mengerjakan tugas rumah ini, mereka berbaikan setelah beberapa hari berkonflik. Selain itu, setelah mengungkapkan

tugas rumah ini kepada fasilitator, AMEL menjadi lebih mudah untuk digali mengenai peristiwa-peristiwa positif yang terjadi di dalam hubungan mereka. Ia juga memandang ANDI secara lebih positif.

Feedback terhadap kepribadian AMEL, fasilitator sampaikan dengan cara memunculkan *insight* pada diri AMEL sendiri. Ketika *insight* ini muncul, fasilitator mengafirmasi pernyataan AMEL sehingga ia menyadari kontribusi dirinya di dalam permasalahan bersama ANDI. AMEL terlihat terbuka dalam menerima *feedback* fasilitator terhadap kepribadian AMEL.

Saat menyimpulkan keseluruhan sesi, fasilitator menekankan pada review mengenai komunikasi asertif. Hal ini fasilitator lakukan karena AMEL tampak belum mempraktekkan hal ini untuk mengkomunikasikan kebutuhannya kepada ANDI. AMEL tampak sangat berminat ketika mendengarkan fasilitator mencontohkan kalimat-kalimat yang dapat AMEL ungkapkan kepada ANDI. Ia juga mengungkapkan bahwa teknik berkomunikasi ini merupakan informasi baru dan bermanfaat untuk dirinya.

5.2 Hasil Penelitian dan Analisis

Subbab ini akan memuat hasil penelitian dan analisis terhadap hasil penelitian yang telah dilakukan. Analisis terhadap hasil penelitian dilakukan agar dapat menjawab pertanyaan penelitian yaitu: (1) Apakah pendekatan *solution focused* efektif dalam mempengaruhi kualitas hubungan romantik pada dewasa muda yang berasal dari orangtua bercerai? (2) Dalam hal apa pendekatan *solution focused* dapat memberikan manfaat bagi individu yang berasal dari orangtua bercerai?

5.2.1 Hasil Penelitian dan Analisis Klien CERI

A. Analisa Kuantitatif

Pengambilan data kuantitatif dilakukan dengan memberikan kuesioner *Marrital Attitude Scale* dan *Optimism about Relationship* di awal sebelum

intervensi dan di akhir setelah intervensi selesai. Adapun hasil dari *pre* dan *posttest* ini adalah sebagai berikut :

Tabel 5.10 Perbandingan Hasil *Pre* dan *Posttest* *Marrital Attitude Scale* pada CERl

1 = sangat setuju, 2 = setuju, 3 = tidak setuju, 4 =sangat tidak setuju

No.	Pernyataan	Pre	Post
1.	Seseorang seharusnya menikah*	1	1
2.	Saya hanya memiliki sedikit keyakinan bahwa pernikahan saya akan berhasil	2	3
3.	Seseorang seharusnya menikahi pasangan mereka untuk seumur hidup*	1	1
4.	Kebanyakan pasangan suami istri tidak bahagia dengan pernikahan mereka atau bercerai.	2	3
5.	Saya akan merasa puas apabila saya menikah.*	2	2
6.	Saya takut akan pernikahan.	2	2
7.	Saya memiliki keraguan akan pernikahan.	2	3
8.	Seseorang seharusnya menikah hanya ketika ia yakin bahwa itu akan berlangsung selamanya.*	1	1
9.	Seseorang seharusnya bersikap hati-hati dalam memasuki jenjang pernikahan.	2	2
10.	Kebanyakan pernikahan tidak bahagia.	1	3
11.	Pernikahan hanya sebuah ikatan legal.	4	4
12.	Pernikahan adalah sesuatu yang sakral.*	1	1
13.	Kebanyakan pernikahan di dalamnya memiliki hubungan yang tidak setara.	3	3
14.	Kebanyakan orang harus berkorban banyak di dalam pernikahan.	3	2
15.	Karena sebagian pernikahan berakhir dengan perceraian, pernikahan tampaknya adalah sesuatu yang sia-sia.	4	3
16.	Bilasaja saya bercerai, saya mungkin menikah kembali.*	3	3
17.	Apabila seseorang tidak dapat bersama, saya percaya mereka seharusnya bercerai.	4	3
18.	Saya percaya sebuah hubungan dapat sama kuatnya tanpa harus melakukan pernikahan.	4	4
19.	Salah satu mimpi di dalam hidup saya adalah memiliki pernikahan bahagia.*	1	1
20.	Pernikahan bahagia dapat dikatakan tidak ada.	3	3
21.	Pernikahan membatasi individu dalam meraih cita-citanya.	2	2
22.	Seseorang seharusnya tidak hanya menjalin satu hubungan untuk seumur hidup mereka.	4	4

23.	Pernikahan menciptakan sebuah pola hubungan yang tidak dapat ditemukan dalam jenis hubungan lainnya.*	2	2
	TOTAL (setelah item <i>unfavorable</i> di- <i>reverse</i>)	70	72

Tabel 5.11 Perbandingan Hasil *Pre* dan *Posttest Optimism about Relationship* pada CERl

1 =Tidak sama sekali, 2 = hanya sedikit, 3 = besar, 4 = sangat besar

No.	Pernyataan	Pre	Post
1.	Seberapa besar Anda merasa yakin akan memiliki hubungan cinta yang sukses di masa depan?	2	3
2.	Apakah suatu hari nanti Anda akan menikah?	Ya	Ya
3.	Seberapa besar kemungkinan bahwa Anda akan menikah?	3	3
4.	Seberapa besar kemungkinan pernikahan Anda nantinya akan berhasil?	3	3
5.	Seberapa besar kemungkinan Anda akan mengalami perceraian di dalam hidup Anda?	3	3
6.	Secara umum, seberapa besar Anda merasa optimis mengenai keberhasilan hubungan cinta Anda di masa depan?	2	2

Berdasarkan perbandingan hasil kuesioner *pretest* dan *posttest* dapat dikatakan bahwa setelah intervensi, CERl memiliki sikap yang lebih positif terhadap pernikahan dan optimisme terhadap hubungan yang lebih besar. Namun begitu, perubahan ini tampak tidak signifikan. CERl tampak memiliki keyakinan yang lebih besar akan memiliki hubungan cinta yang sukses di masa depan. Namun begitu, kecemasan dan keraguan akan pernikahan masih sangat tampak pada CERl. Isu tentang pernikahan membutuhkan banyak pengorbanan juga semakin menguat. Skor yang semakin positif pada sikap terhadap pernikahan dan optimisme terhadap hubungan adalah indikasi kualitas hubungan romantis yang semakin baik.

B. Analisa Kualitatif

i) Sikap terhadap Pernikahan dan Optimisme terhadap Hubungan

Apabila sebelumnya CERl ingin segera menikah dengan CHARLIE karena ingin memiliki tempat tinggal baru, saat ini CERl merasa

perasaannya lebih netral. Hal ini mungkin terjadi karena ia dan ayah sudah pindah rumah ke tempat yang lebih sulit dijangkau oleh ibunya. Perasaan yang lebih netral menyebabkan CERI tidak terlalu menuntut CHARLIE untuk segera menikahinya. Pikiran-pikiran negatif bahwa ia akan kehilangan CHARLIE apabila tidak segera menikah juga sudah berkurang dari sebelumnya. Perubahan kondisi perasaan ini membuat CERI merasa lebih nyaman.

CERI memandang apabila sudah menikah dengan CHARLIE, kesempatannya untuk bekerja akan terbatas. CHARLIE hanya membolehkan CERI untuk menjadi wirausaha. CHARLIE melakukan hal ini agar CERI bisa lebih fokus mengurus dan mendidik anak-anak. Namun begitu, CERI merasa larangan ini muncul karena ketakutan CHARLIE bahwa CERI akan menyaingi CHARLIE dalam hal kesuksesan finansial. Terlebih, CERI akan memulai karier lebih dulu dibandingkan CHARLIE. Sejak pacaran, CHARLIE memang sudah sering melarang CERI untuk mengambil kesempatan kerja tertentu. Kadangkala dengan alasan yang jelas (misalnya karena pekerjaan tersebut membutuhkan CERI untuk memakai seragam terbuka) namun kadangkala dengan alasan yang tidak jelas. Perilaku CHARLIE ini membuat CERI merasa kurang nyaman. Bila sudah menikah nanti, CERI sebenarnya tidak masalah untuk bekerja sebagai wirausahawan asalkan modal untuk usaha itu berasal dari dirinya sendiri. Ia tidak ingin CHARLIE membiayai usahanya. CERI memiliki ketakutan bahwa bila suatu hari ia bercerai maka CHARLIE akan meminta bagian dari usaha yang telah CERI buat. Karena keinginan CERI inilah, CERI harus bekerja terlebih dahulu, mengumpulkan uang kemudian membuat usaha sendiri.

Saat ini, CERI merasa hubungannya dengan CHARLIE tidak lagi berada dalam tataran perasaan. Mereka sudah saling membutuhkan. CERI merasa sebagai pasangan, mereka sudah sangat cocok satu sama lain dan saling mencintai. Terlebih keluarga besar sudah menyetujui hubungan mereka. CERI tidak ingin kehilangan CHARLIE dan tidak terfikir untuk menjalin

hubungan bersama orang lain. CERI melihat hubungan mereka nantinya akan berujung dengan pernikahan.

Berdasarkan analisa kualitatif, terlihat bahwa pendekatan *solution focused* berpengaruh pada CERI dalam bentuk mengurangi pikiran-pikiran negatifnya terhadap CHARLIE. Kualitas hubungan antara CERI dan CHARLIE pun meningkat karena CERI tidak lagi melakukan tingkah laku yang destruktif seperti marah-marah atau curiga berlebihan. Hal ini membuat CERI merasa lebih nyaman dalam menjalani hubungannya dengan CHARLIE. Namun begitu, kecemasan CERI akan pernikahan dan ketakutan akan mengalami perceraian masih tampak jelas dari pembicaraan CERI. Kecemasan CERI akan pernikahan terlihat dari ketakutan CERI bahwa ia akan melewatkan berbagai kesempatan ketika ia sudah menikah dengan CHARLIE. Ketakutan CERI akan perceraian terlihat dari perkataan CERI dimana ia berulang kali mengatakan '*bilasaja nanti saya bercerai maka..*'

ii) Hal-hal yang CERI dapatkan dari sesi terapi

Hal utama yang CERI dapatkan dari sesi terapi adalah ia lebih bisa menahan emosi dan tidak marah-marah kepada CHARLIE. Pikiran-pikiran negatif berupa curiga, marah dan kesal pun intensitasnya sudah berkurang dari sebelumnya. CERI merasa dirinya saat ini sudah lebih cuek.

C. Kesimpulan

Hasil analisa kualitatif dan kuantitatif menunjukkan hasil yang sejalan. Dapat disimpulkan bahwa pendekatan *solution focused* pada CERI efektif dalam meningkatkan kualitas hubungan CERI dan CHARLIE. Hal ini terlihat dari evaluasi kuantitatif dimana sikap terhadap pernikahan menjadi lebih positif dan optimisme terhadap hubungan menjadi lebih besar. Secara kualitatif, interaksi mereka menjadi lebih positif sehingga CERI merasa lebih yakin akan pernikahan dan keberhasilan hubungan romantisnya di masa depan.

5.2.2 Hasil Penelitian dan Analisis Klien AMEL

A. Analisa Kuantitatif

1 = sangat setuju, 2 = setuju, 3 = tidak setuju, 4 =sangat tidak setuju

Tabel 5.12 Perbandingan Hasil *Pre* dan *Posttest Marrital Attitude Scale* pada AMEL

No.	Pernyataan	Pre	Post
1.	Seseorang seharusnya menikah*	2	2
2.	Saya hanya memiliki sedikit keyakinan bahwa pernikahan saya akan berhasil	2	3
3.	Seseorang seharusnya menikahi pasangan mereka untuk seumur hidup*	2	1
4.	Kebanyakan pasangan suami istri tidak bahagia dengan pernikahan mereka atau bercerai.	3	3
5.	Saya akan merasa puas apabila saya menikah.*	3	2
6.	Saya takut akan pernikahan.	2	2
7.	Saya memiliki keraguan akan pernikahan.	2	2
8.	Seseorang seharusnya menikah hanya ketika ia yakin bahwa itu akan berlangsung selamanya.*	2	1
9.	Seseorang seharusnya bersikap hati-hati dalam memasuki jenjang pernikahan.	2	1
10.	Kebanyakan pernikahan tidak bahagia.	3	3
11.	Pernikahan hanya sebuah ikatan legal.	2	3
12.	Pernikahan adalah sesuatu yang sakral.*	2	1
13.	Kebanyakan pernikahan di dalamnya memiliki hubungan yang tidak setara.	2	3
14.	Kebanyakan orang harus berkorban banyak di dalam pernikahan.	1	1
15.	Karena sebagian pernikahan berakhir dengan perceraian, pernikahan tampaknya adalah sesuatu yang sia-sia.	3	4
16.	Bilasaja saya bercerai, saya mungkin menikah kembali.*	2	3
17.	Apabila seseorang tidak dapat bersama, saya percaya mereka seharusnya bercerai.	3	3
18.	Saya percaya sebuah hubungan dapat sama kuatnya tanpa harus melakukan pernikahan.	3	4
19.	Salah satu mimpi di dalam hidup saya adalah memiliki pernikahan bahagia.*	1	1
20.	Pernikahan bahagia dapat dikatakan tidak ada.	1	4
21.	Pernikahan membatasi individu dalam meraih cita-citanya.	2	3
22.	Seseorang seharusnya tidak hanya menjalin satu hubungan untuk seumur hidup mereka.	3	4

23.	Pernikahan menciptakan sebuah pola hubungan yang tidak dapat ditemukan dalam jenis hubungan lainnya.*	2	2
	TOTAL (setelah item <i>unfavorable</i> direverse)	57	70

Tabel 5.13 Perbandingan Hasil Pre dan Posttest Optimism about Relationship pada AMEL

1 =Tidak sama sekali, 2 = hanya sedikit, 3 = besar, 4 = sangat besar

No.	Pernyataan	Pre	Post
1.	Seberapa besar Anda merasa yakin akan memiliki hubungan cinta yang sukses di masa depan?	2	3
2.	Apakah suatu hari nanti Anda akan menikah?	Ya	Ya
3.	Seberapa besar kemungkinan bahwa Anda akan menikah?	3	4
4.	Seberapa besar kemungkinan pernikahan Anda nantinya akan berhasil?	3	3
5.	Seberapa besar kemungkinan Anda akan mengalami perceraian di dalam hidup Anda?	3	2
6.	Secara umum, seberapa besar Anda merasa optimis mengenai keberhasilan hubungan cinta Anda di masa depan?	3	3

Berdasarkan data kuesioner tersebut terlihat bahwa setelah AMEL menjalani terapi *solution focused*, AMEL memiliki sikap yang lebih positif terhadap pernikahan dan optimism terhadap hubungan yang lebih besar. Perubahan ini sangat signifikan. AMEL merasa lebih yakin akan kesuksesan hubungannya di masa depan. Ketakutan AMEL bahwa ia akan mengalami perceraian pun berkurang. Selain itu, AMEL memiliki pandangan yang lebih positif mengenai pernikahan. AMEL melihat bahwa pernikahan bahagia itu ada dan mungkin terjadi. AMEL juga memandang pernikahan tidak akan membatasi aktualisasi diri AMEL. Ia juga memaknai pernikahan lebih dari sekedar ikatan legal serta sebagai salah satu syarat untuk mencapai kepuasan dalam hidup. Dapat disimpulkan bahwa AMEL memiliki pandangan yang jauh lebih positif terhadap pernikahan. Namun begitu, pendekatan *solution focused* tampaknya tidak mempengaruhi kecemasan dan keraguan AMEL akan pernikahan. Skor yang semakin positif pada sikap terhadap pernikahan dan optimisme terhadap hubungan adalah indikasi bahwa kualitas hubungan romantis AMEL semakin baik.

B. Analisa Kualitatif

i) Sikap terhadap Pernikahan dan Optimisme terhadap Hubungan

AMEL memandang pernikahan sebagai tempat dimana pasangan dapat saling bersandar dan saling membantu satu sama lain. Awalnya, AMEL beranggapan bahwa AP tidak bisa dijadikan sebagai tempat bersandar dan ANDI tidak pernah menganggap AMEL seseorang yang penting. AMEL menyadari bahwa pandangannya ini terlalu negatif. Pada kenyataannya, ketika fasilitator menanyakan hal-hal baik yang pernah ANDI lakukan, AMEL dapat menyebutkan banyak kondisi dimana ANDI sangat membantunya dan membuat AMEL merasa dirinya adalah seseorang yang penting. AMEL memandang bahwa ANDI sebetulnya adalah pria yang baik, bertanggungjawab dan bisa melindunginya ketika sudah menjadi suami nanti.

Saat ini, AMEL masih merasa cemas dan ragu mengenai pernikahannya dengan ANDI. Ia masih bertanya-tanya apakah benar ANDI adalah seseorang yang tepat. Ia juga masih merasa cemas mengenai kesuksesan pernikahannya nanti. Meski merasa cemas, AMEL merasa lebih mampu untuk mengatasi berbagai permasalahan yang muncul di dalam hubungannya. Ia merasa lebih termotivasi untuk menyelesaikan masalah dan tidak membiarkannya berlarut-larut. AMEL juga menyadari bahwa perasaan cemas dan ragu ini hanya muncul ketika mereka sedang berkonflik. Perasaan ini akan berubah menjadi bahagia ketika mereka rujuk atau ketika ANDI berada di samping AMEL.

Berdasarkan hasil analisa kualitatif dapat dikatakan bahwa pendekatan *solution focused* ini efektif dalam meningkatkan kualitas hubungan AMEL dan ANDI. AMEL lebih merasa yakin bahwa ia mampu menyelesaikan masalah yang hadir di dalam hubungan mereka. Kualitas hubungan yang lebih baik menyebabkan AMEL dapat memandang hubungannya dengan lebih positif. Namun begitu,

AMEL tampak masih ragu terhadap kesuksesan pernikahannya dengan ANDI.

ii) Hal-hal yang AMEL dapatkan dari sesi terapi

Dari sesi terapi yang telah dilakukan, AMEL merasa terbantu dalam hal berkomunikasi dengan pasangan. AMEL belajar bagaimana menyampaikan kebutuhan-kebutuhannya dengan cara yang dapat lebih diterima oleh ANDI. Apabila mereka berkonflik, AMEL merasa lebih termotivasi untuk mencari penyelesaian masalah yang sama-sama menguntungkan bagi kedua belah pihak. Tidak seperti sebelum sesi terapi, dimana ia membiarkan saja masalah hingga berlarut-larut. AMEL juga belajar untuk memandang sisi positif ANDI.

Hal lain yang AMEL dapatkan dari sesi terapi adalah ia merasa bahwa dirinya normal. Selama ini, ANDI selalu menganggapnya sebagai pribadi yang manja. Setelah menjalani terapi, AMEL menyadari bahwa hal ini adalah hal yang normal, mengingat pola asuh keluarganya terhadap AMEL. Perasaan sebagai 'orang normal' ini sangat berarti bagi AMEL.

Selama sesi terapi, AMEL juga belajar bagaimana menghadapi ketakutannya terhadap keluarga ANDI. Ia menyadari bahwa perasaan cemas yang ia alami ini sesuatu yang wajar dan perlu untuk dikomunikasikan kepada ANDI. Apabila AMEL tidak mengkomunikasikan hal ini, ANDI tidak akan pernah tahu dan tidak akan lebih bersikap membantu AMEL untuk masuk ke dalam keluarga ANDI. Saat ini, AMEL memiliki perasaan yang lebih netral kepada adik-adik ANDI.

C. Kesimpulan

Hasil analisa kualitatif dan kuantitatif menunjukkan hasil yang sejalan. Dapat disimpulkan bahwa pendekatan *solution focused* pada AMEL efektif dalam meningkatkan kualitas hubungan AMEL dan ANDI. Hal ini terlihat dari evaluasi kuantitatif dimana sikap terhadap pernikahan menjadi

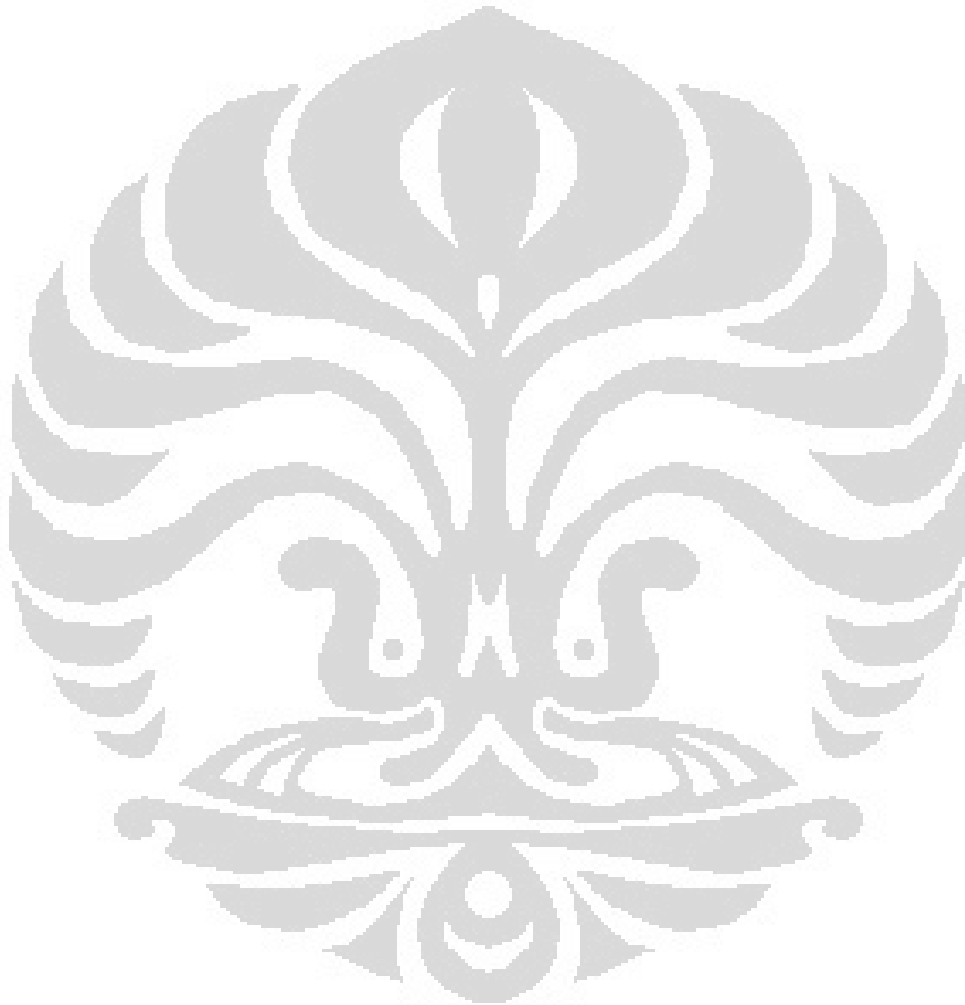
jauh lebih positif dan optimism terhadap hubungan menjadi jauh lebih besar. Secara kualitatif, AMEL merasa lebih yakin dan termotivasi untuk menyelesaikan masalah di dalam hubungan mereka. Kualitas hubungan yang lebih baik menyebabkan AMEL lebih yakin akan kesuksesan pernikahannya nanti.

5.2.3 Perbandingan Intervensi Solution Focused pada CERI dan AMEL

Berdasarkan intervensi yang telah fasilitator lakukan, berikut adalah perbandingan proses berjalannya intervensi pada kedua partisipan.

	CERI	AMEL
Efektivitas terapi	Efektif dalam meningkatkan kualitas hubungan dengan pasangan serta meningkatkan keyakinan akan kesuksesan pernikahan.	Efektif dalam meningkatkan kualitas hubungan dengan pasangan, mengubah pandangan mengenai pernikahan menjadi lebih positif serta meningkatkan keyakinan akan kesuksesan pernikahan.
Manfaat	Mengurangi intensitas pikiran negatif sehingga tidak berperilaku marah-marah.	Memperbaiki komunikasi dengan pasangan, termotivasi untuk menyelesaikan masalah, dan dapat memandang ANDI dengan lebih positif.
Perkembangan Diri	Berada pada skala 7 (sebelumnya skala 5) dalam mengelola ekspresi rasa marah. Saat ini, CERI bisa menahan rasa marah dengan diam dan berfikir sebelum mengekspresikannya.	Berada pada skala 5 (sebelumnya skala 3) dalam toleransi terhadap adik-adik ANDI. Saat ini, AMEL merasa perasaannya lebih netral terhadap adik-adik ANDI. Ia juga lebih berminat untuk mengenal keluarga ANDI.
Pandangan terhadap pasangan	CERI telah memiliki cara berhadapan dengan karakter CHARLIE.	AMEL lebih faham mengenai dinamika terbentuknya karakter ANDI dan bisa memandang ANDI dengan lebih positif.

		Namun begitu, AMEL belum bisa menyesuaikan diri dengan karakter ANDI.
Potensi untuk Pernikahan	CERI memandang potensi terbesar dalam pernikahan berada di luar dirinya.	AMEL memandang potensi terbesar dalam pernikahan berada di dalam dirinya sendiri.



BAB 6

DISKUSI

Bab enam ini berisi diskusi mengenai efektivitas intervensi dengan pendekatan *solution focused*. Selain itu, akan dibahas pula mengenai hambatan yang terjadi selama proses intervensi sehingga menyebabkan intervensi tidak berjalan sesuai dengan rencana peneliti.

6.1 Efektivitas Intervensi

Berdasarkan evaluasi secara kualitatif dan kuantitatif dapat disimpulkan bahwa intervensi dengan pendekatan *solution focused* efektif dalam meningkatkan kualitas hubungan romantis bagi kedua partisipan. Efektivitas intervensi *solution focused* ini dievaluasi dengan metode kualitatif dan kuantitatif. Metode kualitatif dilakukan dengan (1) pengamatan terhadap *insight* dan perkataan yang muncul pada setiap sesi terapi. (2) menanyakan pada partisipan mengenai manfaat yang ia rasakan dari terapi, dan (3) mengamati seberapa besar *progress* perubahan skala perilaku partisipan. Metode kuantitatif yaitu dengan menggunakan kuesioner *Marrital Atitude Scale* dan *Optimism about Relationship*. Kuesioner ini diberikan sebelum partisipan mengikuti intervensi (*pretest*) dan segera setelah partisipan mengikuti intervensi (*posttest*). Hasil *pre* dan *posttest* ini kemudian diperbandingkan.

Secara kualitatif, perilaku partisipan mengalami perubahan setelah sesi terapi berakhir. Kedua partisipan menunjukkan perubahan perilaku sebesar 2 poin di akhir sesi terapi. Perubahan perilaku ini menyebabkan perubahan emosi partisipan menjadi lebih positif. Hal ini sesuai dengan asumsi dari terapi *solution focused*. Pada terapi *solution focused*, asumsi dasarnya adalah perubahan perilaku akan menyebabkan perubahan emosi (Walter & Peller, 1992). Oleh karena itu di dalam sesi terapi, hal yang disasar adalah perubahan perilaku. Perubahan emosi akan mengikuti seiring dengan perubahan perilaku itu sendiri. Meski terjadi perubahan perilaku, kedua partisipan berbeda dalam hal pencapaian target perubahan perilaku.

Pada partisipan AMEL, ia tidak berhasil mencapai target perubahan perilaku yang ia tetapkan. Ia menetapkan skala 7, dari skala awal 3 dan di akhir hanya berhasil mencapai skala 5. Sementara partisipan CERI berhasil mencapai target perubahan perilaku skala 7, dari skala awal 5. Peneliti melihat bahwa perbedaan pencapaian target perubahan perilaku pada kedua partisipan terjadi karena perbedaan motivasi dan target. Partisipan AMEL menetapkan target perubahan perilaku dalam 4 sesi terapi sebesar 4 poin sementara partisipan CERI 2 poin. Target perubahan perilaku pada CERI lebih realistis untuk dicapai dibandingkan AMEL. Dalam hal motivasi, partisipan CERI memiliki keinginan yang besar untuk berubah sementara partisipan AMEL tidak. AMEL melakukan perubahan perilaku hanya karena hal tersebut bagian dari tugas rumah. Dapat disimpulkan bahwa target yang lebih realistis dan motivasi yang lebih kuat akan menentukan tercapai atau tidak tercapainya target perubahan perilaku pada partisipan terapi *solution focused*.

Secara kuantitatif, kedua partisipan mengalami perubahan skor menjadi lebih positif. Pada partisipan AMEL, perubahan skor terjadi secara signifikan yaitu meningkat 13 poin sementara pada partisipan CERI, perubahan skor tidak signifikan yaitu meningkat 2 poin. Bahkan pada item-item mengenai kecemasan akan perceraian dan peran dalam rumah tangga, kondisi CERI lebih buruk dibandingkan saat *pretest*. Peneliti menduga hal ini terjadi karena beberapa hal. Pertama, CERI masih dalam proses menyesuaikan diri terhadap perceraian orangtuanya. Kondisi emosi CERI lebih fluktuatif karena konflik di dalam keluarganya pasca perceraian masih berlangsung hingga saat ini. CERI masih mengalami efek jangka pendek dari perceraian yaitu perasaan sedih, marah, stress dan konsep diri yang rendah (Matthews, 2000). Karena itulah kecemasan CERI akan perceraian masih sangat besar. Dugaan kedua, terdapat dua rangkaian terapi yang tidak dilaksanakan dengan baik pada terapi CERI. CERI tidak menonton film mengenai kehidupan pernikahan (karena tidak mengerti bahasa Inggris) dan juga tidak mengerjakan seluruh tugas pada sesi terakhir. Hal ini menyebabkan terapi tidak berjalan optimal. Ketiga, pada saat sesi keempat dilaksanakan, CERI baru saja mendapat pekerjaan. CERI merasa sangat senang mendapat pekerjaan namun di sisi lain ia menyadari bahwa bila menikah dengan CHARLIE, pekerjaan

ini harus ia lepaskan. CHARLIE tidak mengizinkan CERI untuk bekerja. Hal ini diduga merubah persepsi CC bahwa dirinya memang harus banyak berkoban di dalam pernikahan.

Kedua partisipan tidak menunjukkan perubahan dalam tingkat kecemasan akan pernikahan. Hal ini adalah sesuatu yang wajar mengingat kedua partisipan belum pernah menikah dan hanya memiliki pengalaman menyaksikan pernikahan orangtua mereka yang gagal (Carnelly dan Janoff-Bulman dalam Johnson, 2009).

6.2 Pelaksanaan Intervensi

Secara umum ,pelaksanaan intervensi dengan pendekatan *solution focused* ini berjalan dengan cukup baik. Fasilitator dapat mengarahkan jalannya diskusi kepada potensi yang dimiliki partisipan, *exception* dan tujuan yang partisipan inginkan di masa depan. Namun begitu, ada beberapa hal yang berjalan kurang sesuai dengan dengan rencana peneliti.

Hal pertama yang tidak sesuai dengan rencana peneliti adalah karakteristik subjek penelitian. Karakteristik ideal dari subjek penelitian adalah mereka yang berasal dari orangtua bercerai dimana perceraian orangtua terjadi minimal 5 tahun yang lalu. Menurut Bigner (1994), setelah 5 tahun perceraian, sistem keluarga tunggal sudah terbentuk sepenuhnya. Anak juga sudah beradaptasi terhadap bentuk keluarga baru (Bigner,1994). Kondisi ini akan memudahkan jalannya intervensi *solution focused* karena anak sudah dalam kondisi emosi yang stabil dan bisa diarahkan untuk mencari solusi masa depannya dalam hal hubungan romantis. Pada kenyataannya, peneliti merasa kesulitan untuk menemukan karakteristik subjek penelitian yang dimaksud. Salah satu subjek penelitian (CERI) baru saja mengalami perceraian orangtua pada 1 tahun yang lalu. Pada saat ini, subjek masih dalam masa transisi atau penyesuaian terhadap struktur keluarga baru (Bigner, 1994). CERI menunjukkan gejala sedih dan marah terhadap orangtua. Kondisi emosi seperti ini menyulitkan fasilitator untuk mengarahkan diskusi kepada solusi dan potensi.

Terapi *solution focused* adalah terapi dengan pendekatan yang berfokus kepada potensi dan bertujuan untuk menemukan solusi atas masalah yang sedang dihadapi partisipan (Murray&Murray, 2004). Tiga tehnik dasar di dalamnya

adalah mengarahkan kepada *goal*, menggali *exception* dan *hypothetical question* (Walter & Peller, 1992). Secara umum, terapi ini mengarahkan kepada pencarian solusi dari masalah yang sedang dihadapi partisipan. Solusi dibangun berdasarkan potensi yang sudah dimiliki dan hal-hal yang sudah pernah partisipan lakukan. Oleh karena itu, topik-topik dalam terapi secara tidak langsung diarahkan oleh partisipan. Pada terapi yang dilakukan oleh peneliti, teknik pencarian solusi berdasarkan masalah partisipan diterapkan dalam sesi terapi. Namun di sisi lain, peneliti juga memiliki topik-topik yang harus didiskusikan pada setiap sesi. Hal ini menyebabkan beberapa sesi terapi memiliki durasi yang sangat panjang dan berat. Misalnya saja pada sesi keempat, partisipan AMEL. Pada saat itu sesi diiagendakan untuk memberi *feedback* kepada AMEL mengenai kepribadian dan dinamikanya di dalam hubungan bersama ANDI. Namun karena AMEL sedang berkonflik, AMEL memiliki kebutuhan untuk menceritakan masalah-masalahnya. Fasilitator akhirnya memberikan *feedback* dengan cara yang berbeda dari yang sudah direncanakan. Awalnya fasilitator hanya ingin memberikan gambaran kepribadian AMEL dalam bentuk naratif. Pada kenyataannya fasilitator memberikan *feedback* kepribadian dengan menggali *insight* dari masalah yang ia ceritakan. Hal ini memakan waktu sangat panjang yaitu sekitar 1,5 jam. Durasi topik lain di dalam terapi pun terpaksa dipangkas agar keseluruhan waktu terapi tidak terlalu panjang. Tindakan fasilitator dalam menyesuaikan penyampaian materi dengan kondisi partisipan dan mempersingkat durasi topik, peneliti nilai sebagai tindakan yang efektif dalam mempertahankan konsentrasi partisipan ke dalam sesi terapi.

Hal lain yang tidak berjalan sesuai dengan rencana adalah sesi 3 pada partisipan CERI. Tanpa disangka, CERI tidak memahami film yang telah fasilitator berikan karena berbahasa Inggris dan tidak memiliki *subtitle* bahasa Indonesia. Pada akhirnya, fasilitator harus melewati topik ini. Hal ini tentu mempengaruhi efek dari terapi karena CERI melewati satu agenda yang bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai kehidupan pernikahan. Pada saat sesi 4, tugas rumah untuk CERI juga tidak dikerjakan seluruhnya.

Secara keseluruhan, peneliti melihat bahwa jumlah pertemuan sebanyak empat sesi kurang memadai bagi kedua partisipan. Mereka membutuhkan waktu

yang lebih banyak untuk menceritakan masalah-masalah mereka sebelum bisa diarahkan kepada solusi. Hal ini adalah sesuatu yang wajar mengingat karakteristik dari partisipan. Mereka berasal dari keluarga dengan orangtua bercerai sehingga memiliki masalah dalam membangun hubungan romantis yang berkualitas. Sementara terapi ditujukan untuk meningkatkan kualitas hubungan romantis. Berbagai kecemasan dan masalah dalam hubungan romantis tentu akan bermunculan sepanjang sesi terapi. Pembicaraan mengenai solusi kadangkala sulit untuk dilakukan karena partisipan memiliki kebutuhan untuk menceritakan masalah-masalahnya. Oleh karena itu, peneliti memandang penambahan sesi terapi adalah sesuatu yang dibutuhkan sehingga partisipan dapat lebih leluasa dalam menceritakan masalah-masalahnya. Apabila mereka sudah merasa cukup untuk menceritakan masalah, terapi baru dapat diarahkan untuk membangun solusi.

6.3 Partisipan

Partisipan di dalam penelitian ini memiliki karakteristik yang tidak setara satu sama lain. CERI berasal dari keluarga bercerai dimana perceraian orangtua CERI baru terjadi satu tahun yang lalu. Sementara AMEL berasal dari keluarga bercerai dimana perceraian orangtua AMEL terjadi 25 tahun yang lalu. Perbedaan rentang waktu perceraian orangtua pada kedua partisipan menyebabkan perbedaan karakteristik dan proses terapi yang mereka lalui.

Apabila menurut Bigner (1994), partisipan CERI masih berada dalam tahap transisi. Tahap transisi adalah masa dimana anak baru beradaptasi terhadap perubahan bentuk keluarga, perubahan kualitas hidup dan waktu kunjungan orangtua (Bigner, 1994). Sehingga dapat dikatakan, CERI masih berada dalam kondisi yang belum stabil. Ia masih mengalami dampak jangka pendek dari perceraian yaitu stres, marah, sedih dan depresi (Matthews, 2000). Banyaknya emosi negatif yang CERI rasakan membuat ia sangat sulit diarahkan untuk mencari solusi dan potensi positif dari dirinya sendiri. CERI cenderung membicarakan mengenai masalah dan emosi-emosi negatif yang ia rasakan. Hal ini membuat sesi terapi *solution focused* kepada partisipan CERI menjadi lebih sulit untuk dijalankan..

CERI mengalami perceraian orangtua pada saat ia berada pada tahap dewasa muda. Perceraian orangtua yang terjadi pada saat anak berada dalam tahap perkembangan dewasa muda menyebabkan anak akan memiliki kesulitan untuk mencapai *intimacy* yang sehat dalam hubungan romantis (Johnson dalam Friedman, 2011). Hal ini juga terlihat pada partisipan CERI. CERI terlihat kesulitan untuk menunjukkan *intimacy* yang sehat terhadap CHARLIE. Di satu sisi, ia terlihat sangat *dependent* terhadap CHARLIE. Namun di sisi lain, ia merasa sangat cemas bahwa dependensinya ini akan menyebabkan CHARLIE meremehkan dirinya.

Pada partisipan AMEL, perceraian orangtuanya terjadi pada 25 tahun yang lalu. Menurut Bigner (1994), 5 tahun setelah perceraian, kondisi keluarga sudah stabil kembali. AMEL sudah berada dalam tahap restabilisasi dimana sistem keluarga tunggal sudah terbentuk sepenuhnya. Pada keluarga AMEL, konflik tidak lagi terjadi. AMEL sudah menunjukkan penerimaan terhadap perceraian orangtua dan sudah beradaptasi sepenuhnya dengan sistem keluarga yang baru. Kondisi partisipan AMEL yang stabil secara emosi menyebabkan fasilitator lebih mudah untuk mengarahkan AMEL mencari solusi atas permasalahan yang ia hadapi. Beberapa kali, AMEL juga menunjukkan *insight* yang sesuai dengan tujuan dari sesi terapi.

AMEL mengalami perceraian orangtua pada saat ia masih balita. Saat ini dampak yang ia rasakan dari perceraian orangtua adalah dampak jangka panjang. Dampak jangka panjang perceraian yang tampak pada diri AMEL adalah sikap negatif terhadap pernikahan, pesimis terhadap keberhasilan pernikahan dan kecemasan dalam membangun hubungan romantis jangka panjang. Hal ini menyebabkan AMEL tampak sangat cemas dalam menghadapi pernikahannya dengan ANDI. Hubungan romantis mereka pun sangat diwarnai oleh konflik.

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

Berikut ini akan dijabarkan mengenai kesimpulan dari hasil penelitian serta saran bagi intervensi dengan pendekatan *solution focused* ke depannya.

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan diskusi dapat disimpulkan :

1. Intervensi dengan pendekatan *solution focused* efektif dalam meningkatkan kualitas hubungan romantis pada partisipan yang berasal dari orangtua bercerai. Hal ini tertampil dalam evaluasi kuantitatif dan kualitatif. Pada evaluasi kuantitatif, partisipan menunjukkan peningkatan skor yang menunjukkan sikap terhadap pernikahan dan optimisme terhadap hubungan yang lebih positif. Pada evaluasi kualitatif, partisipan menunjukkan perubahan perilaku sesuai dengan tujuan terapi dan perubahan perasaan menjadi lebih positif.
2. Berdasarkan keterangan partisipan, intervensi *solution focused* bermanfaat dalam hal mengurangi pikiran-pikiran negatif serta memperkuat kemunculan pola perilaku yang sudah ada sebelumnya dan berhasil untuk mengatasi masalah dalam hubungan dengan pasangan. Perubahan perilaku partisipan menyebabkan meningkatnya kualitas hubungan romantis terutama dalam hal komunikasi.

7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan diskusi, berikut ini saran metodologis dan praktis bagi intervensi dengan pendekatan *solution focused* ke depannya.

7.2.1 Saran Metodologis

1. Apabila terdapat tugas rumah berupa menonton film, sebaiknya fasilitator dan partisipan menonton film tersebut bersama selama beberapa waktu. Fasilitator dapat memberikan gambaran singkat mengenai film. Selain itu,

fasilitator juga bisa melihat pemahaman partisipan mengenai film yang diberikan.

2. Kuesioner *Marital Attitude Scale* dan *Optimism about Relationship* harus dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya di Indonesia.
3. Materi dan kesimpulan dari intervensi sebaiknya diberikan dalam bentuk tertulis kepada partisipan pada sesi terakhir. Hal ini dilakukan agar hal-hal yang didapatkan dari terapi terus teringat oleh partisipan.
4. Perlu ada penelitian lanjutan yang melibatkan lebih banyak partisipan dan juga melibatkan partisipan dengan jenis kelamin laki-laki.
5. Pada penelitian selanjutnya dengan karakteristik partisipan serupa, peneliti dapat melakukan hal-hal berikut untuk meningkatkan efektivitas terapi.
 - Peneliti dapat menambahkan metode terapi lain dalam rangkaian sesi yang memiliki prinsip dasar *problem talking* atau fokus kepada emosi.
 - Jumlah pertemuan terapi dapat ditambah sehingga partisipan memiliki waktu yang cukup untuk mengutarakan masalah-masalah yang mereka hadapi. Partisipan memiliki kebutuhan yang besar untuk menceritakan masalah-masalahnya sehingga pada waktu-waktu tertentu, pembicaraan mengenai solusi dirasa tidak memungkinkan. Apabila sesi terapi ditambah maka fasilitator dapat memberikan waktu yang memadai untuk partisipan bercerita dan baru diarahkan untuk membangun solusi pada sesi berikutnya.
6. Fasilitator hendaknya dapat lebih bersikap direktif dalam terapi sehingga sesi terapi tidak terlalu lama hingga akhirnya menurunkan performa fasilitator maupun partisipan.

Daftar Pustaka

- Amato, P.R. (2001). *Children of Divorce in the 1990s : AN Update of the Amato and Keith (1991) Meta-Analysis*. 25 Maret 2012. <http://www.proquest.com>
- Amato, P. R. (2003). *Reconciling Divergent Perspectives : Judith Wallerstein, Quantitative Family Research, and Children of Divorce*. 25 Maret 2012. <http://www.proquest.com>
- Carlson, J., Sperry, L., Lewis, J.A. (2005). *Family Therapy Techniques*. NewYork Routledge.
- DeBord, K. (1997). *The Effect of Divorce on Children*. 19 Maret 2012. <http://www.proquest.com>
- Duvall., E.M., & Miller., B.C. (1985). *Marriage and Family Development : sixth Edition*. NewYork : Harper&Row Publisher.
- Fine, M.A., & Harvey, J.H. (2006). *Handbook of Divorce and Relationship Dissolution*. NewJersey : Lawrence Erlbaun Associates.
- Franklin, K. M., Bulman, R.J., & Roberts, J. E. (1990). *Long-Term Impact of Parental Divorce on Optimism and Trust : Changes in General Assumption on Narrow Beliefs?*. 25 Maret 2012. <http://www.proquest.com>
- Friedman, S. (2011). *The Impact of Parental Divorce on the Marital Attitudes and Intimacy of Adults and Children of Divorce*. 21 Maret 2012. <http://www.proquest.com>.
- Guilford, J.P., & Frutcher, B. (1978). *Fundamental Statistics in Psychology and Education : 6th Edition*. Tokyo : McGraw-Hill Kogakusha, Ltd.
- Hudson, J.G. (2008). *A Study of Marital Satisfaction : The Efficacy of Premarital Counseling Programs in Relation to Marital Satisfaction*. 3 Februari 2012. www.proquest.com
- Huure, T., Junkkari, H., & Aro, H. (2006). *Long-term Psychosocial Effect of Parental Divorce : a Follow-up Study from Adolescence to Adulthood*. 19 Maret 2012. <http://www.proquest.com>
- Johnson, V.I. (2009). *The Effect of Intimate Relationship Education on Relationship Optimism and Attitudes Toward Marriage*. 25 Maret 2012. <http://www.proquest.com>
- Kerlinger, F.N., & Lee, H. B. (2000) *Foundation of Behavioral Research : 4th Edition*. California : Harcourt College Publisher.
- Macdonald, A. J. (2007). *Solution Focused Therapy : Theory, Research and Practise*. 5 Februari 2012. <http://www.proquest.com>
- Matthews, D.W. (2000). *Longterm Effect of Divorce on Children*. 27 Januari 2012. <http://www.ces.ncsu.edu/depts/fcs/human/pubs/fcs482.pdf>

- Memani, P. (2003). *A Comparative Study of The Marital Attitudes of Students from Divorced, Intact and Single-Parent Families*. 25 Maret 2012. <http://www.proquest.com>
- Murray, C. E., & Murray, T. L. (2004). *Solution Focused Premarital Counseling: Helping Couples Build a Vision for Their Marriage*. 27 Januari 2012. <http://www.proquest.com>
- Neuman, L. W. (2003). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approach 5th Edition*. USA : Pearson Education.
- Olson.,D. H.,& DeFrain, J. (2006). *Marriages & Family : Sixth Edition*. NewYork : McGraw Hill.
- Papalia, D.E., Olds, S. W., Feldman, P. D. (2007). *Human Development: 10th Edition*. NewYork : McGraw Hill.
- Seltiz, L. (1976). *Research Method in Social Relation : 3rd Edition*. London : Hol Rinehart and Winston.
- Shaughnessy, J.J., Zechmeister, E.B.,& Zechmeister, J.S. (2006). *Research Methods in Psychology: 7th Edition*. Boston : McGraw-Hill International Edition.
- Trepper, T.S., McCollum, A. E., De Jong, P., Korman, H., Gingerich, W., Franklin, C. (2009). *Solution Focused Therapy Treatment Manual for Working with Individuals Research Committee of the Solution Focused Brief Therapy Association*. 15 Maret 2012. <http://www.proquest.com>
- Walter, J.L., & Peller, J.E. (1992). *Becoming Solution Focused in Brief Therapy*. NewYork : Brunner/Mazel Publisher

www.republika.co.id/berita/nasional/umum/12/01/24/lya2yg-angka-perceraian-pasangan-indonesia-naik-drastis-70-persen. (9 Februari 2012)

edukasi.kompasiana.com/2011/09/01/inilah-penyebab-perceraian-tertinggi-di-indonesia/. (9 Februari 2012)

Lampiran 1 : Kuesioner *Marital Attitude Scale*

Selamat pagi/ siang/ sore/ malam

Pada kuesioner ini terdapat pernyataan-pernyataan terkait dengan pernikahan. Setiap pernyataan memiliki rentang skala dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Anda diminta untuk melingkari (O) pada pilhan jawaban yang menggambarkan diri Anda

- 1 : Bila Anda **sangat setuju** terhadap pernyataan tersebut.
- 2 : Bila Anda **setuju** terhadap pernyataan tersebut.
- 3 : Bila Anda **tidak setuju** terhadap pernyataan tersebut.
- 4 : Bila Anda **sangat tidak setuju** terhadap pernyataan tersebut

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		1	2	3	4
1.	Seseorang seharusnya menikah	1	2	3	4
2.	Saya hanya memiliki sedikit keyakinan bahwa pernikahan saya akan berhasil	1	2	3	4
3.	Seseorang seharusnya menikahi pasangan mereka untuk seumur hidup	1	2	3	4
4.	Kebanyakan pasangan suami istri tidak bahagia dengan pernikahan mereka atau bercerai.	1	2	3	4
5.	Saya akan merasa puas apabila saya menikah.	1	2	3	4
6.	Saya takut akan pernikahan.	1	2	3	4
7.	Saya memiliki keraguan akan pernikahan.	1	2	3	4
8.	Seseorang seharusnya menikah hanya ketika ia yakin bahwa itu akan berlangsung selamanya.	1	2	3	4
9.	Seseorang seharusnya bersikap hati-hati dalam memasuki jenjang pernikahan.	1	2	3	4
10.	Kebanyakan pernikahan tidak bahagia.	1	2	3	4
11.	Pernikahan hanya sebuah ikatan legal.	1	2	3	4
12.	Pernikahan adalah sesuatu yang sakral.	1	2	3	4
13.	Kebanyakan pernikahan di dalamnya memiliki hubungan yang tidak setara.	1	2	3	4
14.	Kebanyakan orang harus berkorban banyak di dalam pernikahan.	1	2	3	4
15.	Karena sebagian pernikahan berakhir dengan	1	2	3	4

	perceraian, pernikahan tampaknya adalah sesuatu yang sia-sia.				
16.	Bilasaja saya bercerai, saya mungkin menikah kembali.	1	2	3	4
17.	Apabila seseorang tidak dapat bersama, saya percaya mereka seharusnya bercerai.	1	2	3	4
18.	Saya percaya sebuah hubungan dapat sama kuatnya tanpa harus melakukan pernikahan.	1	2	3	4
19.	Salah satu mimpi di dalam hidup saya adalah memiliki pernikahan bahagia.	1	2	3	4
20.	Pernikahan bahagia dapat dikatakan tidak ada.	1	2	3	4
21.	Pernikahan membatasi individu dalam meraih cita-citanya.	1	2	3	4
22.	Seseorang seharusnya tidak hanya menjalin satu hubungan untuk seumur hidup mereka.	1	2	3	4
23.	Pernikahan menciptakan sebuah pola hubungan yang tidak dapat ditemukan dalam jenis hubungan lainnya.	1	2	3	4

Lampiran 2 : Kuesioner *Optimism about Relationship*

Silahkan lingkari angka yang paling berhubungan dengan diri Anda pada setiap pernyataan berikut ini.

1 : Tidak sama sekali

2 : Hanya sedikit

3 : Besar

4 : sangat besar

1. Seberapa besar Anda merasa yakin akan memiliki hubungan cinta yang sukses di masa depan?

1	2	3	4
---	---	---	---

2. Apakah suatu hari nanti Anda akan menikah? ___ya___tidak

3. Seberapa besar kemungkinan bahwa Anda akan menikah?

1	2	3	4
---	---	---	---

4. Seberapa besar kemungkinan pernikahan Anda nantinya akan berhasil?

1	2	3	4
---	---	---	---

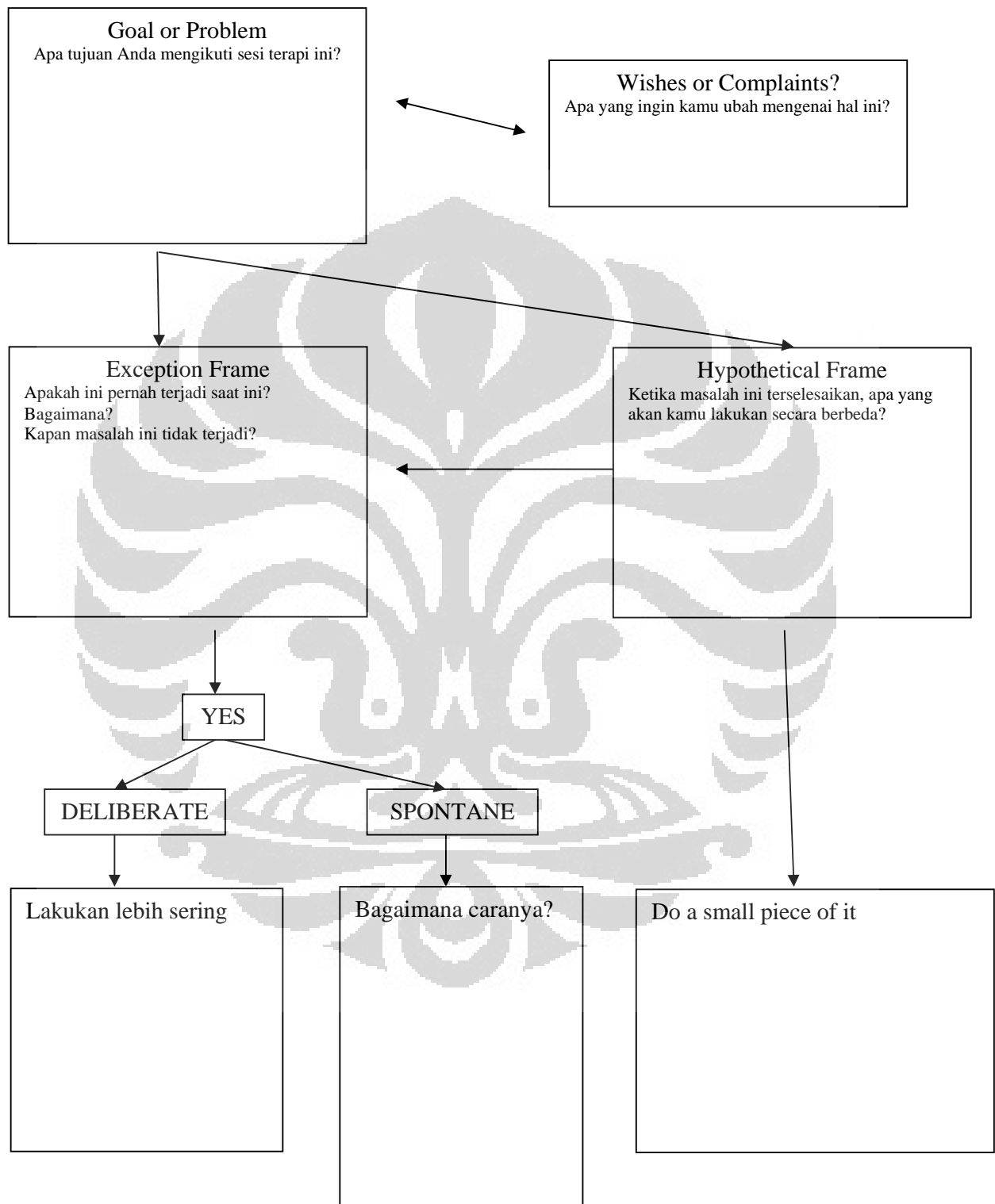
5. Seberapa besar kemungkinan Anda akan mengalami perceraian di dalam hidup Anda?

1	2	3	4
---	---	---	---

6. Secara umum, seberapa besar Anda merasa optimis mengenai keberhasilan hubungan cinta Anda di masa depan?

1	2	3	4
---	---	---	---

Lampiran 4 : Solution Construction Worksheet (sumber : Walter & Peller, 1992)



Lampiran 5 : Daftar Cek Karakteristik

- adil
- asertif
- bahagia
- berani mengambil risiko
- berbakti
- berkemauan keras
- berpengetahuan luas
- bertanggung jawab
- bijaksana
- cerdik
- ceria
- dapat diandalkan
- disiplin
- dermawan
- efisien
- hangat
- humoris
- idealistis
- imaginatif
- inovatif
- inteligen
- intuitif
- introspektif
- jujur
- keibuan/kebapakan
- keras hati
- kritis
- lembut
- logis
- mandiri
- melindungi
- murah hati
- mudah berteman
- mudah menerima keadaan

- panutan
- peka
- rendah hati
- penggembira
- penolong
- penuh pemahaman
- penuh gairah hidup
- penuh perhatian
- percaya diri
- percaya kepada orang lain
- pragmatis
- punya prinsip
- ramah
- rapi
- religius
- rendah hati
- relax
- romantis
- sabar
- sederhana
- serius
- simpatik
- sosial
- spontan
- stabil
- tabah
- tawakal
- dapat mengendalikan diri
- terorganisasi
- terus terang
- tidak mudah menyerah
- mudah mengampuni
- narsistik

- agresif
- ambisius
- "amburadul"
- bangga diri
- banyak menuntut
- bergantung
- cemburu
- ceroboh
- dingin
- dominan
- eksentrik
- egois
- iri
- kasar
- kekak-kanakan
- kepala batu
- kurang ajar
- kurang memperhatikan
- kompleks
- konformis
- konyol
- licik
- manipulatif
- materialistis
- mata keranjang
- mau menang sendiri
- menarik diri
- menghindari
- melecehkan orang
- mudah jengkel
- mudah tersinggung
- mudah terpengaruh
- naif
- tidak dewasa

- pelamun
- pelit
- pemalas
- pemalu
- pemaarah
- pemberontak
- pembohong
- pembual
- pemurung
- penakut
- pendiam
- pendosa
- perajuk
- "pilih-pilih"
- "plintat-plintut"
- rapl berlebihan
- rakus
- rendah diri
- rentan
- "resek"
- sarkastis
- sinis
- "semau gue"
- sombong
- suka cari perkara
- suka "ngambek"
- sulit berkomunikasi
- sulit dipegang
- tegang
- temperamental
- submisif
- tidak berdaya
- penyendiri

- pandai

- otoriter

(Lanjutan)

Saya memandang diri saya memiliki karakteristik di atas karena.....

(libatkan konteks persepsi diri, interaksi dengan pacar, teman-teman atau keluarga)

Saya memandang pasangan saya memiliki karakteristik di atas karena.....

(libatkan konteks persepsi pribadi, interaksi dengan pacar, teman-teman atau keluarga)

Menurut saya, pasangan saya....

Lampiran 6 : Worksheet Sesi Kedua

Karakteristik :			
Perilaku terhadap saya..	Pola di dalam keluarga	Perilaku terhadap teman-teman	Persepsi atau realitas
Karakteristik :			
Karakteristik :			

COUPLE'S RESOURCE MAP

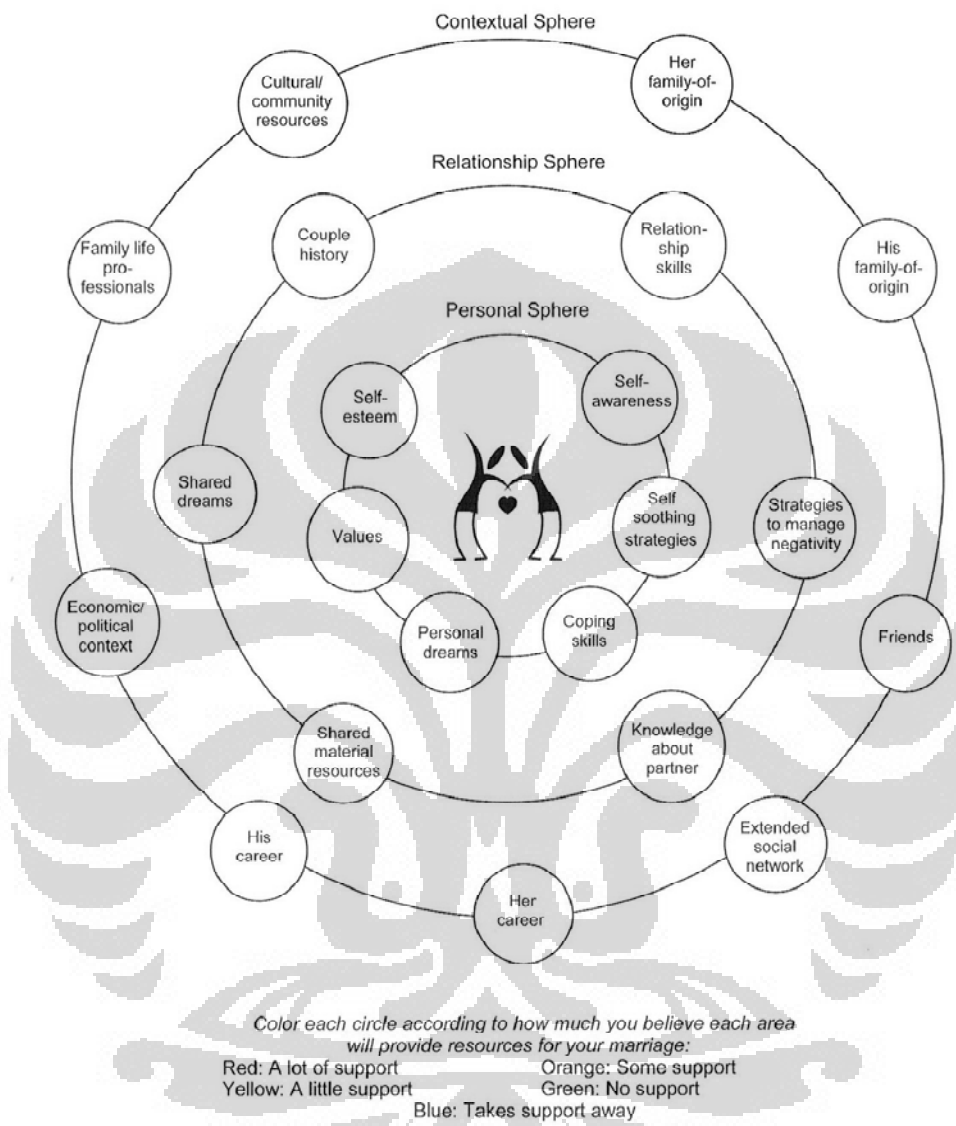


Figure 1. Couple's Resource Map. A reproducible handout version of the Couple's Resource Map is available in Microsoft Publisher format from the author at cborasky@hotmail.com. Please include "Couple's Resource Map" in the subject line.

Lampiran 8 : Keterangan *Resource Map*

Bidang Personal

1. *Self esteem* merujuk kepada pandangan individu mengenai dirinya sendiri. Termasuk di dalamnya perasaan positif maupun negative mengenai dirinya.
2. *Values* adalah apa yang dianggap penting oleh seseorang. Misalnya kebersamaan di dalam keluarga, kebahagiaan atau perasaan aman.
3. *Personal dreams* merujuk kepada harapan dan impian masing-masing orang mengenai masa depannya. Misalnya memiliki karir yang sukses atau menjadi orangtua yang berhasil.
4. *Coping skills* adalah kemampuan memecahkan masalah dan belief mengenai individu mengenai seberapa efektif dirinya dapat memecahkan masalah.
5. *Self soothing strategies* adalah kemampuan individu untuk merasa rileks atau menenangkan diri ketika dihadapkan dengan stress.
6. *Self awareness* adalah pengetahuan yang individu miliki mengenai dirinya sendiri, termasuk pemahaman individu mengenai mengapa ia bertingkah laku tertentu.

Bidang Relationship

1. *Couple History* adalah sejarah mengenai perkembangan hubungan pasangan. Misalnya lama hubungan romantic dan pengalaman yang mereka lalui bersama.
2. *Shared dreams* adalah impian dan harapan yang dimiliki oleh pasangan. Misalnya impian memiliki anak-anak yang sukses.
3. *Shared material resources* adalah sumber daya material yang dimiliki bersama oleh pasangan ketika sudah menikah.
4. *Knowledge about partner* adalah pengetahuan yang dimiliki mengenai pasangan termasuk alasan mengapa pasangan bertingkah laku atau berpikir sesuatu.
5. *Strategies to manage negativity* adalah kemampuan pasangan untuk mengurangi perasaan negatif yang muncul di dalam hubungan.
6. *Relationship skill* adalah keterampilan untuk melihat sisi positif dari hubungan dengan pasangan termasuk di dalamnya kemampuan berkomunikasi, negosiasi dan kompromi.

(Lanjutan)

Bidang Kontekstual

1. *Cultural resources* adalah dukungan komunitas terhadap pernikahan. Misalnya komunitas religius, atau norma budaya yang mendukung pernikahan.
2. *Family life professional* adalah keberadaan keluarga dengan profesi yang dapat menunjang pernikahan.
3. *Economic context* adalah ekonomi tren atau kebijakan public yang mempengaruhi pernikahan, misalnya kondisi ekonomi yang membuat banyak pengangguran.
4. *His career* dan *her career* berhubungan dengan ketersediaan sumber daya untuk pernikahan yang dimiliki oleh pasangan di dalam karirnya. Misalnya jam kerja yang fleksibel, lingkungan
5. *Extended social network* adalah kontak sosial yang memiliki pengaruh langsung atau tidak langsung terhadap pasangan. Misalnya tetangga, teman kerja.
6. *Friends* adalah mereka yang dianggap sebagai teman dekat oleh pasangan yang dapat memberikan dukungan fisik, emosi atau dukungan lain yang diperlukan oleh pasangan.
7. *His family origin* dan *her family origin* adalah anggota keluarga besar yang dapat memberikan dukungan fisik, emosi dan dukungan lain yang dibutuhkan oleh pasangan.