



UNIVERSITAS INDONESIA

**PELATIHAN KETERAMPILAN RESOLUSI KONFLIK PADA
PASANGAN YANG BERENCANA MENIKAH**

***CONFLICT RESOLUTION SKILL TRAINING FOR PREMARITAL
COUPLES***

TESIS

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister
Profesi Psikolog Kekhususan Psikologi Klinis Dewasa**

Rehnianty Octora

1006796512

Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

Program Magister Profesi Klinis Dewasa

Depok

Juli 2012

Universitas Indonesia


LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa Tesis yang berjudul **“Pelatihan Keterampilan Resolusi Konflik pada Pasangan, yang Berencana Menikah”** adalah hasil karya 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, Juli 2012

Yang Menyatakan,



Rehnianty Ocotra

(NPM: 1006796512)

LEMBAR PENGESAHAN

Tesis ini diajukan oleh

Nama : Rehnianty Octora Barus

NPM : 1006796512

Program Studi : Magister Profesi Psikologi Klinis Dewasa

Judul Tesis : Pelatihan Keterampilan Resolusi Konflik pada Pasangan yang Berencana Menikah

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

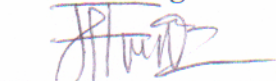
Pembimbing I :



Dra. Sugiarti A.M., M.Kes

NIP. 19671223 199312 2 001

Pembimbing II :



Fivi Nurwianti, S.Psi., M.Si

NIP. 0800300005

Penguji I :



Prof. Dr. Suprapti Sumarmo Markam

NIP. 080903021

Penguji II :

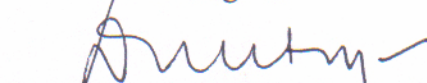


Grace Kilis, M. Psi

NUP. 080703003

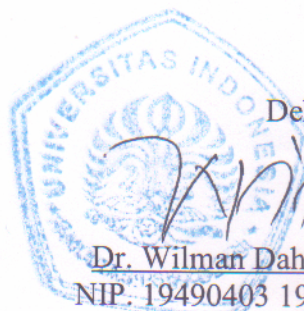
Depok, 12 Juli 2012

Ketua Program Studi Psikologi Profesi
Fakultas Psikologi UI



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

NIP. 19510327 197603 2 001



Dekan Fakultas Psikologi UI

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

NIP. 19490403 197603 1 002

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yesus untuk anugerah-Nya yang sempurna sehingga penulis mampu menyelesaikan tesis ini tepat waktu. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada orang-orang di sekitar penulis yang telah banyak berperan dalam proses penyelesaian tesis ini. Ucapan terima kasih penulis berikan kepada pihak-pihak berikut:

1. Dra. Sugiarti A.M., M.Kes dan Fivi Nurwianti, M.Si sebagai pembimbing tesis penulis. Terima kasih atas setiap waktu, bimbingan, masukan, kebaikan, kemurahan hati, dan kepedulian yang telah diberikan kepada penulis mulai selama proses pengerjaan tesis ini.
2. Dra. Yudiana Ratna Sari, M.Si sebagai Kepala Jurusan Profesi Klinis Dewasa. Terima kasih untuk bantuan, kerjasama, dan optimisme yang menularkan semangat kepada peneliti untuk menyelesaikan tesis sampai akhir.
3. Lando, Tyra, Tristan, dan Meidi yang merupakan partisipan penelitian ini. Terima kasih untuk waktu, kesediaan, dan kerjasama mereka sehingga penelitian ini dapat berlangsung dan tesis bisa diselesaikan tepat waktu.
4. Keluarga penulis (orangtua dan adik) yang senantiasa mendoakan dan memeperhatikan kondisi penulis dari awal hingga akhir pengerjaan tesis ini. Dukungan dan penerimaan dari mereka adalah kekuatan besar bagi peneliti untuk terus berjuang sampai akhir.
5. Sahabat-sahabat peneliti, yaitu: Loly, Melva, Kak Rotu, dan Tita. Saat penulis berpikir untuk menyerah di tengah jalan, mereka memberi semangat dan menghidupkan kembali optimisme penulis. Keberadaan mereka di samping penulis, khususnya pada saat-saat terakhir pengerjaan tesis, adalah bantuan yang tidak akan pernah penulis lupakan.
6. Teman-teman KLD sekelompok institusi: Tika, Retha, dan Vivi plus teman-teman KAUP: Boumb, Iin, dan Kresna. Terima kasih untuk kebersamaan yang sangat menyenangkan. Terima kasih untuk terus mengingatkan peneliti akan tanggung jawab akademis yang harus diselesaikan dan tidak menyerah mencari meskipun peneliti sering ‘melarikan diri’.
7. Teman-teman kost-an penulis yang memberikan dukungan dan bantuan dalam bentuk terkecil sekalipun, yaitu Mbak Anik, Mbak Nima, Heru, dan Vera.
8. Teman-teman KLD 17 yang *outstanding*. Terima kasih untuk semua hal yang sudah dijalani bersama selama dua tahun masa perkuliahan di KLD.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih memiliki banyak kekurangan, jadi penulis meminta maaf jika terdapat kesalahan dalam penulisannya. Kritik dan saran diterima dengan terbuka. Bagi semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, penulis ucapkan terima kasih banyak.

Juli, 2012
Rehnianty Octora

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

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

Nama : Rehnianty Octora
NPM : 1006796512
Program Studi : Magister Profesi Psikologi Klinis Dewasa
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Tesis

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

“Pelatihan Keterampilan Resolusi Konflik pada Pasangan yang Berencana Menikah”

beserta instrumen/ desain/ perangkat (jika ada). Berdasarkan Persetujuan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini, Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihkan bentuk, mengalihmediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat, serta mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan juga sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dair pihak mana pun.

Dibuat di : Depok

Pada tanggal : 12 Juli 2012

Yang membuat pernyataan



(Rehnianty Octora)

ABSTRAK

Nama : Rehnianty Octora
Program Studi : Magister Profesi Psikologi Klinis Dewasa
Judul : Pelatihan Keterampilan Resolusi Konflik pada Pasangan yang Berencana Menikah

Memiliki keterampilan resolusi konflik yang baik adalah faktor prediktor terhadap kepuasan pernikahan (Karney dan Bradbury, dalam Schneewind & Gerhard, 2002). Keterampilan ini sebaiknya dibentuk sebelum pasangan menikah (Counts, 2003). Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas pelatihan keterampilan resolusi konflik pada pasangan yang sudah berencana menikah (pasangan pranikah). Terdapat dua pasangan yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Setiap pasangan menjalani lima kali sesi sebanyak dua kali seminggu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara kuantitatif, tidak ditemukan perubahan besar pada kedua pasangan. Meskipun demikian, secara kualitatif kedua pasangan menunjukkan perubahan yang cukup baik. Kedua pasangan dapat memahami perbedaan gaya resolusi konflik dalam berpasangan, menerapkan cara berkomunikasi yang baik, mengekspresikan dan mengendalikan perasaan negatif saat berkonflik, dan mendiskusikan penyelesaian konflik menggunakan langkah-langkah resolusi konflik.

Kata kunci: keterampilan resolusi konflik, pasangan yang berencana menikah

ABSTRACT

Name : Rehnianty Octora
Study Program : Adult Clinical Psychology
Title : Conflict Resolution Skill Training for Premarital Couple

Having good conflict resolution skill is a predictor factor of marital satisfaction (Karney dan Bradbury, in Schneewind & Gerhard, 2002). This skill is better be formed before the couple married (Counts, 2003). This study aims to test effectiveness of conflict resolution skill training for premarital couples. There are two premarital couples participated in this study. Each couple follow five sessions conducted twice a week. Quantitaviely, result of this study showed that there is no great change for both couples. However, qualitatively both couples showed good result. Both couples have understanding about difference of conflict resolution style, practice good communication, express and control negative feeling in conflict, and find a conflict solution through conflict resolution steps.

Keywords: resolution conflict skill, premarital couples

DAFTAR ISI

Halaman Judul	ii
Lembar Pernyataan Orisinalitas	ii
Lembar Pengesahan	iii
Kata Pengantar	iv
Lembar Pernyataan Persetujuan.....	v
Abstrak.....	vi
<i>Abstract</i>	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Permasalahan	1
1.2. Permasalahan Penelitian.....	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2. Manfaat Praktis.....	6
1.5. Sistematika Penulisan	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Konflik pada Pasangan yang Berencana Menikah	7
2.1.1. Sumber-sumber Konflik dalam Hubungan Pranikah.....	8
2.1.2. Faktor-faktor yang Terkait dengan Konflik pada Hubungan Pranikah	9

2.1.3. Manfaat Konflik dalam Hubungan Pranikah	10
2.2. Resolusi konflik pada Pasangan yang Berencana Menikah	11
2.2.1. Gaya Resolusi Konflik.....	12
2.2.2. Pengukuran Gaya Resolusi Konflik.....	14
2.3. Keterampilan Resolusi Konflik pada Pasangan yang Berencana Menikah	16
2.3.1. Komunikasi dalam Resolusi Konflik.....	16
2.3.1.1.Mendengar aktif.....	17
2.3.1.2.Menyampaikan Pesan.....	18
2.3.2. Emosi dalam Resolusi Konflik	19
2.3.2.1.Deskripsi Emosi Pribadi dan Pasangan	20
2.3.2.2.Mengontrol Emosi Negatif	20
2.3.3. Langkah-langkah dalam Resolusi Konflik	21
2.4. Pelatihan Keterampilan Resolusi Konflik pada Pasangan yang Berencana Menikah	22
BAB 3	25
3.1. Pertanyaan Penelitian.....	25
3.2. Variabel Penelitian.....	25
3.3. Desain Penelitian.....	25
3.4. Partisipan Penelitian.....	26
3.4.1. Karakteristik Partisipan	26
3.4.2. Prosedur Pemilihan Partisipan	27
3.5. Alat Ukur Asesmen Awal	27
3.6. Metode Pengumpulan Data.....	30
3.7. Tahap Penelitian.....	30
3.7.1. Tahap Persiapan.....	30
3.7.2. Tahap Pelaksanaan.....	31

3.7.3. Tahap Evaluasi.....	31
3.8. Rancangan Kegiatan	31
BAB 4	42
4.1. Pemaparan Kasus	42
4.1.1. Pemaparan Kasus Pasangan I	42
4.1.1.1. Data Pasangan I	42
4.1.1.2. Observasi Awal Pasangan I	43
4.1.1.3. Hasil Wawancara Pra-Intervensi Pasangan I.....	44
4.1.1.4. Hasil Asesmen Pasangan I.....	48
4.1.2. Pemaparan Kasus Pasangan II	54
4.1.2.1. Data Pasangan II.....	54
4.1.2.2. Observasi Awal Pasangan II.....	55
4.1.2.3. Hasil Wawancara Pra-Intervensi Pasangan II.....	56
4.1.2.4. Hasil Asesmen Pasangan II	59
BAB 5	67
5.1. Pasangan I (Lando - Tyra).....	67
5.1.1. Hasil Intervensi dan Analisis Pasangan I.....	106
5.2. Pasangan II (Tristan - Meidi).....	112
5.2.1 Hasil Intervensi dan Analisis Pasangan II.....	133
BAB 6	141
BAB 7	140
7.1. Kesimpulan	140
7.2. Saran.....	140
7.2.1. Saran Metodologis	140
7.2.2. Saran Praktis untuk Trainer	148
7.2.3. Saran Praktis untuk Pasangan	148

DAFTAR PUSTAKA	150
LAMPIRAN.....	144

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Subskala dan Item-item CSRI.....	29
Tabel 4.1 CSRI <i>Self-report</i> Pasangan I.....	48
Tabel 4.2 CSRI <i>Partner-report</i> Pasangan I.....	50
Tabel 4.3 CSRI <i>Self-report</i> Pasangan II.....	60
Tabel 4.4 CSRI <i>Partner-report</i> Pasangan II.....	62
Tabel 5.1 Jadwal Pelaksanaan Intervensi.....	67
Tabel 5.2 Hasil <i>Pre-post</i> test Pasangan I.....	106
Tabel 5.3 Penilaian terhadap Pasangan I.....	108
Tabel 5.4 Kesimpulan Hasil Intervensi Pasangan I.....	111
Tabel 5.5 Hasil <i>Pre-post</i> test Pasangan II.....	133
Tabel 5.6 Penilaian terhadap Pasangan II.....	135
Tabel 5.7 Kesimpulan Hasil Intervensi Pasangan II.....	137

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini berisi latar belakang permasalahan, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian (teoritis dan praktis), dan sistematika penulisan.

1.1. Latar Belakang Permasalahan

Jumlah perceraian di Indonesia semakin meningkat dari tahun ke tahun. Hal ini diungkapkan oleh Dirjen Badan Peradilan Agama Mahkamah Agung (Badilag MA), Agung Wahyu Widiana. Tercatat sekitar 285.184 kasus perceraian terjadi tahun 2010. Dalam lima tahun terakhir, peningkatan pengajuan perkara perceraian meningkat sampai 81%. Hal ini diperkirakan akan terus meningkat di atas 10% pada tahun-tahun berikutnya. Data tahun 2011 belum bisa dipastikan karena masih menunggu hasil rekapitulasi dari 33 pengadilan agama di Indonesia (www.news.detik.com). Di Amerika, meskipun 93% orang Amerika menjadikan kebahagiaan dalam pernikahan sebagai salah satu tujuan hidup yang besar dan 70% dari mereka percaya bahwa pernikahan seharusnya berakhir karena situasi-situasi ekstrim (Waite & Gallagher, dalam Jackson, 2009), sekitar 50% pernikahan pada pasangan di Amerika berakhir dengan perceraian (US Census Bureau, dalam Jackson, 2009).

Dari data Ditjen Badilag (www.news.detik.com) mengenai kasus perceraian tahun 2010 di Indonesia, sekitar 40% (112.374 kasus) dipicu oleh ketidakharmonisan rumah tangga. Bahri (www.pa-pamekasan.com) mengemukakan bahwa salah satu penyebab perceraian adalah perselisihan yang terjadi terus menerus. Di dalamnya bisa termasuk komunikasi yang buruk, kurangnya saling pengertian, dan sebagainya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa di dalam pernikahan terdapat banyak kesulitan yang bila tidak diatasi dengan baik akan membawa dampak buruk bagi kelangsungan pernikahan.

Berakhirnya suatu hubungan selalu membebani karena jumlah waktu, komitmen, dan energi emosional dua orang telah banyak dipakai untuk

mempertahankan hubungan tersebut (Heath, dalam Counts, 2003). Kualitas pernikahan yang buruk berhubungan dengan munculnya stres dan kualitas hidup yang rendah. Sementara itu, pernikahan yang memuaskan dapat meningkatkan kesehatan keluarga, fisik, dan mental (Kiecolt-Glaser & Newton; Waite & Gallagher, dalam Jackson, 2009). Banyak penelitian menunjukkan bahwa pernikahan yang sehat memiliki manfaat penting bagi pasangan, anak-anak, keluarga, dan komunitas (National Marriage Project, dalam Jackson, 2009).

Olson dan Olson (dalam Olson & DeFrain, 2006) melakukan survey terhadap pasangan menikah yang bahagia dan tidak bahagia. Dari hasil survey tersebut, ditemukan bahwa kekuatan utama menuju kehidupan pernikahan yang bahagia berkaitan dengan resolusi konflik. Yang paling membedakan pasangan bahagia (87%) dari pasangan tidak bahagia (19%) adalah adanya sikap memahami dari pasangan ketika terjadi masalah di antara mereka. Survey juga menunjukkan bahwa pasangan bahagia (85%) lebih banyak berbagi perasaan dan ide saat terjadi percakapan dibandingkan dengan pasangan tidak bahagia (22%). Pasangan bahagia (71%) merasa mereka bisa menyelesaikan perbedaan dalam konflik yang terjadi dibandingkan dengan pasangan tidak bahagia (11%).

Hasil penelitian Jackson (2009) menunjukkan bahwa memiliki hubungan berkualitas sebelum menikah bisa menjadi faktor protektif terkuat menghadapi kesulitan dalam pernikahan. Beberapa studi menunjukkan bahwa interaksi dan keterampilan komunikasi, terutama dalam situasi konflik, adalah prediktor kuat terhadap kualitas dan stabilitas hubungan pada pasangan (dalam Schneewind & Gerhard, 2002). Penelitian yang dilakukan oleh Karney dan Bradbury (dalam Schneewind & Gerhard, 2002) juga menghasilkan temuan yang menyatakan bahwa perilaku resolusi konflik pada pasangan menjadi prediktor yang paling relevan terhadap kepuasan pernikahan.

Konflik memang tidak terhindarkan ketika dua orang berinteraksi karena setiap orang memiliki perspektif dan tujuan berbeda. Semakin intim suatu hubungan interpersonal, semakin besar kemungkinan hubungan tersebut terlibat konflik (Olson & DeFrain, 2006). Konflik adalah hasil dari proses interaksi ketika perilaku seseorang mengintervensi perilaku orang lain (Knox dan Schact, dalam

Williams, Sawyer, dan Wahlstrom, 2006). Konflik merupakan sesuatu yang tidak terhindarkan karena setiap orang tumbuh dan berubah ketika mereka semakin dewasa (Kottler, dalam Counts, 2003). Konflik juga terjadi pada pasangan yang menjalin hubungan romantis. Ketika dua orang menjalin hubungan, terdapat ikatan di dalamnya yang meliputi pertukaran kasih sayang. Ketika pertukaran yang diharapkan tidak terjadi, konflik mungkin muncul dan mengganggu hubungan (Heath, dalam Counts, 2003). Dalam berpacaran, semakin terikat satu orang dengan orang lainnya, konflik semakin tidak terhindarkan dan menambah tekanan pada hubungan (Burgess & Huston, dalam Counts, 2003).

Meskipun konflik tidak terhindarkan, banyak orang percaya bahwa konflik adalah sesuatu yang buruk dan harus dihindari dalam hubungan. Beberapa diskusi menyatakan bahwa konflik memegang peranan sebagai penyebab perceraian, perpisahan, stres psikologis, kekerasan dalam rumah tangga, dan sebagainya. Padahal, ketiadaan konflik menunjukkan hubungan yang tidak sehat. Bukan kemunculan konflik yang dapat merusak hubungan, tetapi kegagalan dalam mengatasi konflik secara konstruktif (Johnson, 1990).

Hubungan pacaran bisa berlanjut pada kemungkinan terjadinya pernikahan (Heath, dalam Counts, 2003). Menurut Kottler (dalam Counts, 2003), ketika dua orang menikah, tingkat komitmen benar-benar tinggi. Seiring dengan meningkatnya komitmen, jumlah konflik yang bisa terjadi pun meningkat. Beck (dalam Counts, 2003) mengidentifikasi beberapa area yang menjadi konflik pada pasangan menikah, yaitu perdebatan mengenai jumlah waktu berkualitas yang dihabiskan bersama, perdebatan dalam cara merawat anak, dan pembagian kerja atau tugas rumah tangga. Rahim (dalam Counts, 2003) menambahkan dua area lagi, yaitu kurangnya komunikasi yang baik dan perbedaan kepribadian.

Dengan beragamnya konflik yang muncul ketika pasangan masih berpacaran ataupun sudah menikah, kemampuan mengatasi konflik menjadi sesuatu yang perlu diperhatikan dalam hubungan. Hal ini sejalan dengan pendapat Rahim (dalam Counts, 2003) yang mengatakan bahwa mengatasi konflik menjadi sesuatu yang penting dalam suatu hubungan. Jika konflik ditangani dengan manajemen konflik yang positif, akan meningkatkan durasi, kepuasan, dan

komitmen dalam hubungan. Di sisi lain, jika konflik tidak berhasil ditangani dengan baik, hubungan bisa terganggu dan pada akhirnya bisa berakhir (Brehm, dalam Counts, 2003).

Burgess dan Huston (dalam Counts, 2003) menyatakan bahwa resolusi konflik muncul ketika terdapat negosiasi ulang akan kewajiban dan kepuasan. Untuk memulai resolusi konflik, pasangan harus berkomunikasi secara efektif. Pasangan akan membicarakan penyebab dari perdebatan dan pentingnya mengeskpresikan sudut pandang mengenai cara menangani perdebatan tersebut. Pasangan mengambil aspek terbaik dari masing-masing sudut pandang, mengkombinasikannya, dan memutuskan hal yang harus dilakukan. Saat sumber konflik telah diidentifikasi dengan jelas, pasangan perlu mencari pendekatan terbaik untuk mengatasinya (Borisoff & Victor, dalam Counts, 2003).

Pandangan seseorang bisa mempengaruhi cara yang menurutnya terbaik untuk mengatasi masalah. Hal ini berkontribusi pada pengalaman pasangan dalam usaha menyelesaikan konflik. Killman dan Thomas (dalam Olson & DeFrain, 2006) merumuskan model resolusi konflik, tiap-tiap jenis resolusi konflik didasarkan pada dua tujuan yang saling berkompetisi, yaitu mendahulukan kepentingan diri sendiri atau orang lain. Jenis resolusi tersebut antara lain: jenis kompetitif (agresi tinggi dan mendahulukan kepentingan diri sendiri), jenis kolaboratif (agresi tinggi dan mendahulukan kepentingan orang lain), jenis kompromi (berada di tengah-tengah kutub agresi dan kepentingan orang lain), jenis menghindar (agresi rendah dan mendahulukan kepentingan diri sendiri), dan jenis akomodasi (agresi rendah dan mendahulukan kepentingan orang lain).

Hasil penelitian mengatakan bahwa pencegahan terhadap kemunculan kesulitan di kehidupan pernikahan melalui persiapan sebelum menikah lebih efektif dibandingkan dengan mengatasi distres hubungan ketika pernikahan sudah terjadi (Jacobson & Addis, dalam Jackson, 2009). Salah satu persiapan tersebut adalah memiliki cara penyelesaian konflik yang baik. Lloyd (dalam Counts, 2003) mengemukakan bahwa cara menyelesaikan konflik sebaiknya dibentuk sebelum pasangan menikah. Biasanya orang-orang membentuk pola ini pada usia muda berdasarkan pengalaman. Selama berkonflik, orang-orang sering memiliki

pandangan berbeda mengenai cara terbaik menangani situasi yang terjadi. Ketika pasangan berdebat akan sesuatu, masing-masing mempunyai kecenderungan untuk percaya bahwa argumentasi yang terjadi bukanlah kesalahannya, bawa ia adalah korban dari argumentasi tersebut. Oleh karena itu, diperlukan adanya keterampilan untuk melatih masing-masing pihak mengenai cara menangani konflik yang bisa diterima satu sama lain.

Berdasarkan pertimbangan akan pentingnya keterampilan resolusi konflik pada pasangan yang sudah berencana menikah, maka peneliti tertarik untuk menelaah resolusi konflik pada pasangan yang berencana menikah untuk membuktikan bahwa pemberian keterampilan resolusi konflik dapat efektif untuk meningkatkan keterampilan menyelesaikan konflik. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan asesmen dengan memberikan kuesioner *Conflict Resolution Style Inventory* (CSRI). Adanya pelatihan keterampilan resolusi konflik ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan resolusi konflik pada pasangan yang sudah berencana untuk menikah.

1.2. Permasalahan Penelitian

Permasalahan penelitian adalah: Bagaimana efektifitas pelatihan resolusi konflik ini dalam memberikan pengetahuan dan keterampilan resolusi konflik pada pasangan yang sudah berencana menikah?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah melihat efektifitas pelatihan keterampilan resolusi konflik pada pasangan yang sudah berencana menikah.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman dan tinjauan pustaka mengenai resolusi konflik pada pasangan yang sudah berencana menikah.

1.4.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat semakin mengembangkan suatu program pendidikan pranikah terutama dalam hal resolusi konflik yang bisa diterapkan untuk pasangan yang akan menikah.

1.5. Sistematika Penulisan

Tesis ini terbagi menjadi tujuh bab pembahasan:

- Bab 1: Pendahuluan, mencakup latar belakang permasalahan, permasalahan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.
- Bab 2: Tinjauan Pustaka, mencakup teori mengenai konflik, resolusi konflik, dan langkah-langkah resolusi konflik.
- Bab 3: Metode Penelitian, mencakup karakteristik partisipan, desain penelitian, alat ukur yang digunakan, dan tahap penelitian.
- Bab 4: Hasil Asesmen Awal, mencakup hasil asesmen awal yang diperoleh dari pengisian kuesioner, wawancara, dan observasi.
- Bab 5: Hasil Intervensi, mencakup penjabaran mengenai proses intervensi yang berjalan.
- Bab 6: Diskusi, mencakup diskusi hasil penelitian terkait dengan pelaksanaan intervensi, partisipan, teori dan hasil penelitian lain
- Bab 7: Kesimpulan dan Saran, mencakup jawaban permasalahan penelitian dan saran untuk penelitian selanjutnya

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan Pustaka berisi teori-teori pendukung penelitian, yaitu teori mengenai konflik, resolusi konflik, dan seputar intervensi yang terkait dengan pelatihan keterampilan resolusi konflik pada pasangan yang berencana menikah.

2.1. Konflik pada Pasangan yang Berencana Menikah (pranikah)

Terdapat tiga komponen penting yang terkandung dalam definisi konflik, yaitu: 1) interaksi; 2) tujuan yang saling bertentangan; dan 3) interdependensi (Miller, Perlman, & Campbell, dalam Bisson, 2009). Definisi konflik yang mencakup ketiga hal tersebut diungkapkan oleh Putnam dan Poole (dalam Bisson, 2009), yaitu *“the interaction of interdependent people who perceive the opposition of goals, aims, and values, and who see the other party as potentially interfering with the realization of these goals”*. Dalam pernyataan tersebut, konflik diartikan sebagai interaksi antara orang-orang yang saling bergantung yang mempersepsi adanya tujuan, maksud, dan nilai yang saling bertentangan dan menganggap orang lain bisa menjadi gangguan dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Konflik pada pasangan menjadi tidak terhindarkan karena dua alasan (Miller, Perlman, & Brehm, 2007). Pertama, pasangan terdiri dari dua orang yang memiliki perbedaan mood dan pilihan, jadi ketidakcocokan tujuan bisa saja terjadi di antara kedua orang tersebut. Kedua, terdapat ketegangan tertentu dalam hubungan yang suatu saat dapat menimbulkan gangguan. Ini muncul dari adanya tujuan-tujuan yang saling bertolak belakang ketika dua orang terlibat dalam suatu hubungan percintaan. Masing-masing pihak berusaha menyeimbangkan motivasi dan tujuan yang bertentangan tersebut, namun saat motivasi yang satu mendominasi motivasi lainnya, konflik muncul dan tidak terhindarkan (Erbert, dalam Miller, Perlman, & Brehm, 2007).

Beberapa motivasi yang saling bertolak belakang dalam hubungan percintaan, antara lain: otonomi dan keterhubungan (keinginan untuk menjadi

seseorang yang independen dan keinginan untuk tetap dapat bergantung pada pasangan), keterbukaan dan tertutupan (keinginan untuk berbagi pikiran dan perasaan dengan pasangan dan keinginan untuk memiliki privasi), stabilitas dan perubahan (keinginan untuk memelihara hubungan sebagaimana adanya dan keinginan untuk mencari kegembiraan akan hal-hal baru), serta integrasi dan perpisahan (keinginan untuk bisa bersama pasangan setiap saat dan keinginan untuk menjalin hubungan dengan orang lain selain pasangan). Memenuhi tujuan-tujuan yang berbeda secara seimbang menjadi hal yang sulit dilakukan. Konflik dalam hubungan pun bisa muncul karena adanya dua orang yang ingin memenuhi tujuan berbeda pada tingkat dan waktu yang berbeda pula (Miller, Perlman, & Brehm, 2007).

Sebagaimana konflik adalah bagian yang tidak terhindarkan dari suatu hubungan percintaan, konflik juga terjadi pada pasangan yang berencana menikah. Pada pasangan yang sudah memiliki rencana untuk menikah, terdapat peningkatan komitmen dan keintiman di antara mereka. Keintiman digambarkan sebagai hubungan pribadi dekat yang melibatkan dua orang berbeda dan saling terikat dalam aktivitas bersama (Braiker & Kelley, dalam Kellet & Dalton, 2001). Semakin intim suatu hubungan, semakin besar kemungkinan terjadinya konflik dalam hubungan tersebut.

2.1.1. Sumber-sumber Konflik dalam Hubungan Pranikah

Pasangan bisa tidak sepakat akan banyak hal, termasuk pada mereka yang berencana menikah. Peterson (dalam Miller, Perlman, & Brehm, 2007) mengklasifikasikan peristiwa-peristiwa yang memicu konflik ke dalam empat kategori umum, yaitu:

1. Kritikan (*criticism*)

Kritikan meliputi perilaku verbal dan nonverbal yang dipersepsikan merendahkan atau menghina. Fokusnya bukan pada orang yang mengkritik melainkan pada interpretasi orang yang merasa dikritik secara tidak adil. Misalnya, memberitahu pasangan mengenai cara mengisi air mesin pencuci

piring bisa dipersepsi pasangan sebagai kritikan yang merendahkan kemampuannya.

2. Permintaan sulit (*illegitimate demands*)

Hal ini melibatkan permintaan yang terlihat tidak adil karena melebihi ekspektansi normal yang dipegang masing-masing pihak. Misalnya, menyuruh pasangan untuk memperbaiki meja makan selama tiga kali berturut-turut bisa menjadi suatu permintaan sulit bagi pasangan.

3. Penolakan kasar (*rebuffs*)

Penolakan kasar meliputi situasi saat salah satu pihak menginginkan pasangan melakukan sesuatu namun pasangannya gagal merespon seperti yang diharapkan. Misalnya, seseorang yang memilih untuk tidur saat pasangan sedang bercerita bisa merupakan suatu penolakan bagi pasangannya.

4. Kekesalan kumulatif (*cumulative annoyances*)

Mengenai kekesalan kumulatif, ini adalah peristiwa-peristiwa kecil berulang yang menimbulkan gangguan. Misalnya, perempuan merasa kesal karena pasangannya bersendawa saat makan atau laki-laki terganggu dengan kebiasaan pasangan yang berbelanja terlalu lama.

2.1.2. Faktor-faktor yang Terkait dengan Konflik pada Hubungan Pranikah

Miller, Perlman, dan Brehm (2007) mengemukakan beberapa faktor yang terkait dengan kemunculan konflik dalam hubungan, antara lain:

1. Kepribadian

Seseorang dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung lebih cepat marah dan sering terlibat argumen dengan pasangannya. Sebaliknya, seseorang yang baik, kooperatif, dan mudah berteman biasanya berkonflik lebih sedikit karena ia dapat diajak berkompromi.

2. Jenis kelekatan

Seseorang yang memiliki kecemasan akan ditinggalkan pasangan cenderung mengalami lebih banyak konflik dan menganggap konflik sebagai sesuatu yang merusak hubungan.

3. Tahap kehidupan

Pasangan yang sudah menikah dalam waktu lama cenderung mengalami konflik lebih sedikit dibandingkan pasangan yang baru menikah, terutama pada area pengurusan anak-anak, keuangan, rekreasi, dan agama.

4. Kemiripan

Konflik lahir dari adanya ketidakcocokan, jadi semakin berbeda suatu pasangan, semakin banyak konflik yang mereka alami. Jika pasangan ini menikah, pola konflik yang terjadi bisa saja berulang. Sebaliknya, pasangan yang berbagi harapan dan nilai yang sama lebih sedikit berhadapan dengan konflik.

2.1.3. Manfaat Konflik dalam Hubungan Pranikah

Kemunculan konflik bukanlah suatu hal yang buruk melainkan kegagalan menangani konflik secara konstruktif yang dapat merusak hubungan. Meskipun berisi perselisihan, konflik dalam hubungan juga bisa dilihat sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh bersama sebagai pasangan (Kellet & Dalton, 2001). Dengan membahas isu dan perbedaan yang terjadi, pasangan dapat lebih membuat hubungan mereka unik dan bernilai. Jadi, jika ditangani dengan baik, konflik justru dapat meningkatkan nilai suatu hubungan. Konflik dapat mendorong pertumbuhan dan perkembangan, baik untuk diri sendiri maupun untuk hubungan (Johnson, 1990). Beberapa manfaat konflik yang bernilai positif bagi hubungan, antara lain:

1. Konflik meningkatkan kesadaran akan adanya masalah dari suatu hubungan yang harus diselesaikan.
2. Konflik mendorong perubahan. Ada waktunya perubahan diperlukan, keterampilan baru perlu dipelajari, dan kebiasaan lama yang perlu disesuaikan.
3. Konflik memberi energi dan meningkatkan motivasi untuk menghadapi masalah. Kesadaran akan konflik memunculkan fokus yang mendorong seseorang berpikir, membuat rencana, dan melakukan sesuatu.
4. Konflik membuat hubungan semakin menarik karena dapat menambah keingintahuan dan minat akan suatu isu yang dibahas.

5. Konflik membuat pasangan lebih berhati-hati membuat keputusan karena didasarkan atas pertimbangan dua orang yang sama-sama berkepentingan.
6. Konflik mengurangi rasa terganggu saat berhubungan dengan orang lain karena terlatih untuk menangani ketidaksepakatan yang muncul.
7. Konflik bisa membantu individu memahami dirinya sendiri. hal-hal yang membuat diri marah, takut, dan sebagainya. kesadaran akan kecenderungan cara menghadapi konflik bisa diketahui saat mengalami konflik itu sendiri.
8. Konflik bisa menjadi sesuatu yang menyenangkan bila tidak ditanggapi terlalu serius.
9. Konflik dapat memperdalam dan memperkaya hubungan serta meningkatkan komitmen di antara pasangan.

2.2. Resolusi konflik pada Pasangan yang Berencana Menikah

Secara sederhana, resolusi konflik didefinisikan sebagai perilaku seseorang saat mengalami suatu konflik (Doorn, 2008). Sementara itu, Heitler (1990) menyatakan bahwa resolusi konflik adalah *“the attainment of a solution that satisfies the requirements of all of the seemingly conflicting forces and thereby produces a feeling of closure for all participants”*. Di dalam resolusi konflik terdapat pencapaian suatu solusi yang memuaskan keinginan yang saling bertentangan dari masing-masing pihak.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perilaku pasangan saat menghadapi konflik sebelum menikah dapat memprediksi munculnya ketidakpuasan hubungan sampai pada enam tahun pertama pernikahan (Julien et al, dalam Niehuis, 2001). Oleh karena itu, penting untuk mempelajari cara efektif dalam resolusi konflik agar hubungan yang tercipta semakin kuat (Olson & DeFrain, 2006). Ketika pasangan berhasil mengkonfrontasi dan menegosiasi perbedaan bersama-sama, mereka dapat meningkatkan keintiman dalam hubungan.

Resolusi konflik yang efektif memiliki karakteristik umum berikut:

1. Proses yang didasarkan pada pembicaraan, bukan kekerasan verbal atau fisik.
2. Proses yang mengutamakan kerjasama, bukan perilaku menghindar, kompetitif,

jahat, atau kasar.

3. Menghasilkan suatu kesepakatan yang bisa diterima pasangan dan mewakili keinginan masing-masing pihak.

2.2.1. Gaya Resolusi Konflik

Killman dan Thomas (dalam Olson & DeFrain, 2006) merumuskan suatu model resolusi konflik, tiap-tiap gaya resolusi konflik didasarkan pada dua tujuan yang saling berkompetisi, yaitu memperhatikan kepentingan diri sendiri atau memperhatikan kepentingan orang lain. Berikut penjabaran model tersebut:

a. Gaya Kompetitif

Orang-orang yang menggunakan gaya kompetitif cenderung agresif dan tidak kooperatif dengan menempatkan kepentingan pribadi di atas kepentingan orang lain. Mereka berusaha memperoleh kekuatan dengan konfrontasi langsung dan mencoba 'menang' tanpa menyesuaikan tujuan dan keinginan mereka dengan tujuan dan keinginan orang lain (Kilman & Thomas, dalam Olson & DeFrain, 2006). Karakteristik dari gaya ini adalah perilaku agresif, kasar, manipulatif, intimidatif, dan berargumentasi (Rubin et al, dalam Bisson, 2009). Cara ini biasanya tidak kondusif untuk mengembangkan keintiman karena mengabaikan kepentingan orang lain.

b. Gaya Kolaboratif

Orang-orang dengan jenis resolusi konflik kolaboratif memiliki asertifitas yang tinggi untuk mencapai tujuan mereka dan sangat peduli pada orang lain. Mereka berusaha menemukan '*win-win solution*' dengan berusaha memahami posisi masing-masing lalu mencapai solusi kreatif yang memungkinkan kedua belah pihak sama-sama puas (Bisson, 2009). Kolaboratif tampaknya adalah gaya resolusi konflik terbaik tetapi gaya ini cenderung membuat kondisi *burn out* pada pasangan karena mereka menginvestasikan energi yang sangat banyak untuk menyelesaikan konflik.

c. Gaya Kompromi

Gaya ini berada di pertengahan kutub memperhatikan kepentingan diri sendiri dan orang lain. Suatu cara asertif dan kooperatif yang melibatkan kedua belah

pihak sama-sama memberi dan menerima untuk menghasilkan solusi yang disepakati. Dengan kata lain, orang-orang dengan gaya ini berusaha mencari jalan tengah yang memuaskan pasangan (Bisson, 2009). Waktu yang diperlukan untuk membahas konflik tidak sebanyak gaya kolaboratif melainkan mendorong adanya kesetaraan hubungan. Kelemahan cara ini adalah mencari 'formula' yang mudah dalam resolusi konflik, jadi belum tentu hal tersebut adalah cara terbaik (Kilmann & Thomas, dalam Olson & DeFrain, 2006).

d. Gaya Menghindar

Perilaku tidak asertif dan tidak kooperatif adalah karakteristik dari gaya resolusi konflik ini. Orang-orang yang menggunakan cara ini tidak berusaha mencapai kepentingan pribadi ataupun mengusahakan kepentingan orang lain. Mereka mengabaikan isu konflik yang sedang terjadi dengan mengubah subjek pembicaraan, menunda membahas konflik, atau menarik diri dari situasi konflik dan dari pasangan (Bisson, 2009). Orang yang menghindar memberi kesan bahwa ia tidak cukup peduli pada masalah yang sedang dihadapi, menyampingkan masalah, mendukung pernyataan bahwa konflik itu buruk dan seharusnya dihindari (Kilmann & Thomas, dalam Olson & DeFrain, 2006).

e. Gaya Akomodasi

Gaya akomodasi ditandai dengan perilaku nonasertif tetapi kooperatif. Orang-orang dengan gaya resolusi konflik ini menyampingkan keinginan pribadi untuk memuaskan keinginan dan kebutuhan pasangan. Mereka merespon konflik dengan mengalah dan meminimalisir munculnya konsekuensi menyakitkan dari suatu konflik. Cara ini bisa jadi kelemahan dari jenis ini adalah kecenderungan untuk mengurangi pilihan-pilihan kreatif dalam menyelesaikan konflik karena sikap mengalah (Kilmann & Thomas, dalam Olson & DeFrain, 2006).

Johnson (1990) menjelaskan lima gaya resolusi konflik yang sejalan dengan Thomas dan Kilmann. Meskipun label atau nama dari masing-masing gaya berbeda antara Johnson dengan Thomas dan Kilmann, dasar dari perumusan gaya tersebut sama, yaitu memperhatikan diri sendiri (*self*) dan orang lain (*the other*).

Label yang diberikan oleh Johnson adalah *Withdrawing* (Menghindar), *Forcing* (Kompetitif), *Smoothing* (Akomodasi), *Compromising* (Kompromi), dan *Confronting* (Kolaboratif). Johnson juga menganalogikan kelima gaya resolusi konflik tersebut dengan hewan-hewan tertentu, yaitu: *The Turtle* (*Withdrawing*), *The Shark* (*Forcing*), *The Teddy Bear* (*Smoothing*), *The Fox* (*Compromising*), dan *The Owl* (*Confronting*).

2.2.2. Pengukuran Gaya Resolusi Konflik

Deutsch (dalam Turner, 2007) membuat suatu konsep mengenai resolusi konflik yang konstruktif dan destruktif. Cara yang konstruktif meliputi strategi negosiasi, *brainstorming*, dan saling berusaha menyelesaikan masalah. Cara yang destruktif meliputi perilaku kasar, mengatakan hal-hal negatif, mengancam, memanipulasi, dan melepaskan diri dari tanggung jawab. Cara yang destruktif sering menimbulkan ketidakpuasan pada pasangan, memunculkan emosi intens, dan membuat isu konflik meluas dari yang seharusnya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pasangan yang mengalami ketidakpuasan dalam pernikahan cenderung menggunakan cara destruktif dalam menangani konflik (Turner, 2007).

Berdasarkan cara konstruktif dan destruktif dalam menangani konflik, Kuder (1994) mengembangkan suatu alat ukur untuk mengenali gaya resolusi konflik, yang disebut dengan *Conflict Resolution Style Inventory* (CSRI). Alat ukur ini dibuat berdasarkan konsep bahwa ketahanan dan kestabilan hubungan dipengaruhi oleh gaya resolusi konflik masing-masing individu. Penggunaan gaya konstruktif dalam menangani konflik berhubungan dengan kepuasan hubungan, sebaliknya penggunaan gaya destruktif dalam menangani konflik berhubungan dengan ketidakpuasan hubungan (Gottman, dalam Kurdek, 1994).

Empat gaya resolusi konflik yang terdapat pada CSRI antara lain:

1. *Positive problem solving*

Ini mencakup perkiraan jumlah negosiasi dan resolusi konflik yang konstruktif (Turner, 2007). Dalam usaha untuk mencapai solusi, pasangan berusaha memahami posisi masing-masing dan menggunakan penalaran secara konstruktif (Doorn, 2008). Perilaku yang menunjukkan *positive problem*

solving adalah kompromi dan negosiasi (Kurdek, 1994). Dalam negosiasi, pasangan dapat memberlakukan sikap ‘memberi dan menerima’, ingin mencapai tujuan pribadi dengan tetap memberikan hal yang diinginkan pasangan (Heath, dalam Counts, 2003). Dikaitkan dengan gaya resolusi konflik yang dikemukakan Johnson (1990), gaya resolusi konflik *Confronting* dan *Compromising* termasuk pada *positive problem solving*. Pada gaya *Confronting* terdapat usaha untuk memahami posisi masing-masing pihak untuk mencapai suatu solusi sementara pada gaya *Compromising* terdapat usaha untuk mencari jalan tengah demi mencapai kesepakatan bersama.

2. *Conflict engagement*

Ini mengindikasikan tingkat meluasnya konflik dari isu yang sebenarnya dan beralih menyerang atau menghina pasangan (Turner, 2007). Perilaku yang terdapat di dalam cara ini adalah mengatakan sesuatu yang menghina pasangan, marah berlebihan, defensif atau menyerang pasangan, dan kehilangan kontrol (Doorn, 2008). Orang yang sering menggunakan cara ini cenderung mengatakan hal-hal yang kasar pada pasangan ketika berargumentasi dan mengkritisi pasangan, bukannya fokus membahas isu konflik (Miller, Perlman, dan Brehm, 2007). Dikaitkan dengan gaya resolusi konflik yang dikemukakan Johnson (1990), *Forcing* termasuk pada *conflict engagement*. Pada gaya *Forcing*, terdapat perilaku kasar dan agresif untuk mencapai kepentingan pribadi.

3. *Withdrawal*

Ini mengindikasikan adanya sikap menghindar atau menarik diri dari diskusi konflik, menolak berbicara, dan membuat jarak dengan pasangan (Turner, 2007; Doorn, 2008). Dikaitkan dengan gaya resolusi konflik yang dikemukakan Johnson (1990), gaya *Withdrawing* sejalan dengan karakteristik *withdrawal*, yaitu adanya sikap menarik diri terhadap pembahasan konflik.

4. *Compliance*

Ini mengindikasikan adanya sikap menyerah atau mengalah dari suatu diskusi konflik tanpa berusaha mengemukakan pendapat pribadi (Turner, 2007). Orang-orang yang menerapkan cara ini cenderung memenuhi keinginan

pasangan dan mengabaikan keinginan pribadi (Borisoff & Victor, dalam Counts, 2003). Dikaitkan dengan gaya resolusi konflik yang dikemukakan Johnson (1990), karakteristik *Smoothing* sesuai dengan *compliance*, yaitu adanya kecenderungan sikap mengalah demi pasangan.

Positive problem solving termasuk dalam cara konstruktif menangani konflik sedangkan *conflict engagement*, *withdrawal*, dan *compliance* termasuk dalam cara destruktif menangani konflik. Individu dengan resolusi konflik yang baik ditandai dengan peningkatan penerapan cara konstruktif dan penurunan penerapan cara destruktif dalam mengatasi konflik.

2.3. Keterampilan Resolusi Konflik pada Pasangan yang Berencana Menikah

Keterampilan pasangan dalam resolusi konflik menimbulkan dampak yang memegang peranan penting terhadap keberfungsian hubungan pernikahan. Pasangan yang dapat saling menghormati, mengatur dan menangani konflik secara konstruktif, dan menghindari mengkritisi pasangan cenderung lebih dapat mempertahankan hubungan saat telah menikah (Gottman & Levenson, dalam Bisson, 2009). Untuk dapat melakukan resolusi konflik yang konstruktif, perlu adanya keterampilan interpersonal dan penggunaan strategi untuk membangun, memperkuat atau mengubah pikiran, emosi, dan perilaku seseorang (Seibold, Cantrill & Meyers, dalam Kellet & Dalton, 2001).

2.3.1. Komunikasi dalam Resolusi Konflik

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa komunikasi dalam resolusi konflik dapat menjadi indikasi kepuasan hubungan (Heavey et al, dalam Stewart, 2012). Hal ini sejalan dengan pendapat Bradbury dan Karney (dalam Bisson, 2009) yang menyatakan bahwa komunikasi dalam proses penyelesaian konflik adalah faktor yang dapat memprediksi adanya ketidakpuasan dalam hubungan pernikahan. Pasangan yang dapat mendiskusikan konflik secara terbuka dalam cara-cara positif merasakan kepuasan hubungan yang lebih tinggi daripada pasangan yang hanya menghindari konflik (Noller & White, dalam Stewart, 2012).

Munculnya *conflict engagement* biasanya melibatkan bentuk komunikasi yang kurang sehat (Miller, Perlman, & Brehm, 2007). Di dalamnya terdapat kesulitan menyampaikan hal yang ingin disampaikan dan kesulitan untuk saling mendengar. Miskomunikasi yang terjadi ketika seseorang gagal menyampaikan hal yang ingin dimaksudkan tampak dalam perilaku diskusi konflik yang di dalamnya pasangan membicarakan beberapa topik sekaligus sehingga pembicaraan hanya beralih dari satu topik ke topik lain tanpa menghasilkan suatu solusi. Pada akhirnya ini menimbulkan rasa frustrasi pada pasangan. Miskomunikasi juga bisa terjadi ketika pasangan gagal untuk saling mendengar. Masing-masing pihak tidak saling memeriksa persepsi untuk memahami sudut pandang pasangan, membuat asumsi pribadi yang negatif akan pasangan, menginterupsi sebelum pasangan selesai berbicara, dan sebagainya.

Dengan adanya kemungkinan terjadi miskomunikasi saat membahas konflik, mempelajari cara berkomunikasi yang efektif dapat membantu pasangan untuk bisa menyelesaikan konflik secara konstruktif (Miller, Perlman, & Brehm, 2007). Di dalam komunikasi terdapat proses mengirim, menerima, dan menginterpretasi pesan yang disampaikan dari pemberi pesan ke penerima pesan (Johnson, 1990). Komunikasi efektif terjadi ketika penerima pesan menginterpretasi secara tepat pesan yang memang dimaksudkan oleh pemberi pesan. Berdasarkan hal tersebut, diperlukan keterampilan untuk mendengar dan menyampaikan pesan secara efektif untuk mendukung resolusi konflik yang konstruktif.

2.3.1.1. Mendengar aktif

Dua tugas utama yang harus dilakukan saat menerima pesan adalah memahami sepenuhnya hal yang dimaksudkan oleh pasangan dan menyatakan pemahaman tersebut agar pasangan merasa didengarkan dan dipedulikan (Miller, Perlman, & Brehm, 2007; Johnson, 1990). Untuk melakukan kedua tugas tersebut, hal-hal yang dapat dilakukan adalah:

- a. Parafrase

Ini merupakan teknik menyatakan kembali hal yang sudah didengar menggunakan kalimat sendiri. Ini adalah cara terbaik untuk menghindari perdebatan dan konflik yang muncul dari kesalahpahaman. Saat pembicaraan konflik mulai memanas, parafrase bisa menjadi cara untuk mendinginkan keadaan.

b. *Negosiasi makna*

Ini adalah teknik untuk menyatakan secara tepat apa yang dimaksudkan oleh pasangan. Jika penerima pesan masih belum memahami pesan secara akurat, negosiasi makna akan terus dilakukan sampai penerima pesan menemukan makna sebenarnya dari pemberi pesan. Ini adalah cara untuk menghindari meluasnya topik pembicaraan dari isu konflik awal yang dibahas.

2.3.1.2. Menyampaikan Pesan

Selain menerima pesan, individu juga menyampaikan pesan. Hal-hal yang perlu diperhatikan untuk menyampaikan pesan secara efektif antara lain (Johnson, 1990):

a. *Personal Statements*

Salah satu keterampilan dasar dalam menyampaikan pesan adalah berbicara tentang diri sendiri. *Personal statements* adalah pesan yang disampaikan berkaitan dengan diri sendiri, baik pikiran, perasaan, memandang diri sendiri, dan sebagainya. Berbicara mengenai diri adalah bentuk tanggung jawab dan pengenalan akan pikiran, pendapat, observasi, dan perasaan diri sendiri. Kata-kata yang digunakan adalah “saya, diriku, dan kepunyaanku”. Dalam suatu diskusi, pernyataan yang muncul adalah “saya pikir..”, “saya rasa...”, “saya ingin...”, dan sebagainya. Semakin berbicara tentang diri sendiri, semakin jelas pesan yang disampaikan. Kurang berbicara tentang diri sendiri, pesan yang disampaikan akan lebih membingungkan.

Terdapat dua cara yang bisa membingungkan dalam pernyataan pesan: *speaking for no one* (menggunakan kata “beberapa orang”, “semua orang”, sebagai subjek. Contoh: “beberapa orang di kampus ini memang menjengkelkan”) dan *speaking for others* (menggunakan kata “kamu”, “kita”, atau nama orang lain

sebagai subjek. Contoh: “mamaku bilang kamu itu dominan”, “kita itu membosankan deh”).

b. Relationship Statements

Ketika terjadi konflik dalam hubungan, pasangan akan saling berbicara untuk mendiskusikan solusi dari masalah. Dalam diskusi tersebut, perlu adanya *relationship statements*, yaitu pernyataan yang menggambarkan bagaimana individu memandang hubungan atau aspek-aspek tertentu dari hubungan. Fokusnya adalah pada hubungan, bukan pada diri sendiri atau orang lain, dan pernyataan tersebut adalah pendapat pribadi. Misalnya: “saya menghargai kamu yang mendengarkan saya dengan serius”. *Relationship statement* yang baik mengindikasikan gambaran yang jelas akan hubungan sementara *relationship statement* yang kurang baik mengindikasikan penilaian terhadap pasangan bukannya pada isu yang dibahas.

2.3.2. Emosi dalam Resolusi Konflik

Ketika seseorang berada dalam hubungan percintaan, baik pacaran atau menikah, terdapat berbagai situasi yang melibatkan emosi-emosi paling intim dan kuat (Kellet & Dalton, 2001). Saat terjadi konflik, pasangan bisa merasakan emosi negatif, seperti marah, jengkel, sedih, cuek, kecewa, dan sebagainya (Bisson, 2009). Emosi dapat menjadi variabel yang berdampak pada kognisi dan perilaku. Ini menunjukkan bahwa emosi adalah komponen penting dalam interaksi berpasangan. Adanya emosi negatif yang muncul saat berkonflik berhubungan dengan munculnya cara destruktif dalam menghadapi konflik, seperti *conflict engagement*, *withdrawal*, atau *compliance*.

Ketika seseorang sedang merasakan emosi negatif terhadap pasangannya, kecenderungan yang muncul adalah perilaku sarkas atau menyerang pasangan yang membuat masalah semakin memburuk. Kecenderungan lain adalah sikap menarik diri atau menolak berbicara dengan harapan konflik akan selesai dengan sendirinya. Hal ini juga akan membuat masalah tidak terselesaikan dengan baik

(Miller, Perlman, & Brehm, 2007). Jadi, mengekspresikan dan mengelola emosi negatif saat berkonflik menjadi hal penting untuk diperhatikan.

2.3.2.1.Deskripsi Emosi Pribadi dan Pasangan

Ini mencakup kesadaran akan perasaan pribadi, menerimanya, dan mampu mengekspresikannya secara konstruktif (Johnson, 1990). Jika perasaan diekspresikan secara tidak efektif, hal tersebut hanya akan membuat pesan menjadi tidak jelas dan pasangan akan bingung atau merasa diserang. Terdapat dua hal yang bisa diharapkan dengan mengekspresikan perasaan. Pertama, menjelaskan emosi kepada orang lain dapat menolong diri sendiri untuk menjadi lebih sadar akan hal yang sebenarnya dirasakan secara pribadi. Kedua, mengkomunikasikan emosi dapat memunculkan dialog yang meningkatkan hubungan. Misalnya, menyatakan hal negatif yang dirasakan adalah suatu tanda bahwa sedang terjadi suatu masalah dalam hubungan sehingga masalah bisa segera dibahas.

Selain mengekspresikan emosi pribadi secara efektif, seseorang juga perlu menginterpretasi emosi pasangannya. Ini memerlukan *perception checking*, yaitu teknik untuk mengetahui keakuratan persepsi akan perasaan pasangan dengan meminta klarifikasi (Miller, Perlman, & Brehm, 2007). Tiga bagian yang terdapat dalam *perception checking* antara lain (Johnson, 1990): 1) menggambarkan persepsi akan perasaan pasangan; 2) menanyakan keakuratan persepsi, dan; 3) menghindari sikap menerima atau menyangkal perasaan pasangan. Contoh kalimat yang mengandung *perception checking*: “kamu kelihatan kesal dengan apa yang baru saja saya katakan, benarkah?”

2.3.2.2.Mengontrol Emosi Negatif

Ada kalanya emosi negatif begitu intens sehingga sulit dikendalikan. Meneruskan pembahasan konflik dalam situasi seperti itu hanya akan membawa masalah yang lebih besar lagi (Johnson, 1990). Emosi negatif dapat membuat seseorang bertindak berlebihan, tidak berbuat apa-apa atau menutup diri. Oleh

karena itu, perlu adanya cara yang dilakukan untuk mengatasi atau mengurangi emosi negatif saat berkonflik dengan pasangan.

2.3.3. Langkah-langkah dalam Resolusi Konflik

Olson dan DeFrain (2006) mengemukakan enam langkah dasar dalam penyelesaian konflik, yaitu:

1. Mengklarifikasi isu yang muncul

Konflik dan pertengkaran kadang-kadang disebabkan oleh kesalahpahaman yang muncul dari perbedaan. Pasangan bertengkar mengenai hal yang mereka pikir adalah isu, padahal sebenarnya tidak. Mengklarifikasi isu dapat membantu untuk memisahkan persoalan.

2. Menemukan apa yang diinginkan pasangan

Jika masing-masing orang sudah memahami isu yang dibicarakan, diskusi berlanjut pada identifikasi keinginan pasangan. Hal ini penting karena bisa menjadi sarana masing-masing pihak untuk mengekspresikan keinginan.

3. Mengidentifikasi berbagai alternatif

Pada tahap ini, pasangan mendiskusikan berbagai pilihan cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi suatu konflik. Biasanya ini mengarah pada pemahaman baru. *Brainstroming* bisa menjadi cara yang baik dengan melibatkan kerjasama dari masing-masing pihak.

4. Memutuskan cara bernegosiasi

Setelah membuat berbagai pilihan, saatnya membuat keputusan akan kesepakatan bersama, rencana, atau perubahan.

5. Memperkuat kesepakatan

Setelah pasangan mencapai kesepakatan, masing-masing pihak harus benar-benar yakin bahwa mereka bisa menjalani keputusan tersebut. Jadi, diperlukan adanya pemaknaan yang serius akan kesepakatan yang telah diambil bersama.

6. Mengulas dan bernegosiasi kembali

Ketika kesepakatan dijalani, sering terjadi salah satu pihak melanggar apa yang telah disepakati bersama. Hal ini harus segera dibahas kembali untuk mencegah munculnya konflik yang lebih besar.

2.4. Pelatihan Keterampilan Resolusi Konflik pada Pasangan yang Berencana Menikah

Terdapat berbagai intervensi psikologis yang diberikan kepada orang-orang untuk mengubah perilaku, pikiran, atau perasaan seseorang (Phares, 1992). Konseling dan psikoterapi biasanya diberikan terhadap individu yang bermasalah, misalnya konseling mahasiswa di klinik atau sekolah. Dengan kata lain, tujuannya adalah kuratif (pengobatan). Di sisi lain, pelatihan dilakukan untuk mencegah terjadinya masalah atau gangguan pada individu di masa mendatang. Ini berarti tujuan pelatihan lebih bersifat preventif (pencegahan).

Pelatihan merupakan suatu bentuk intervensi psikologis yang bertujuan untuk membantu mengembangkan tingkah laku seseorang melalui kegiatan dalam kelompok. Di dalam pelatihan, terdapat serangkaian kegiatan tertentu yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, yaitu adanya perubahan tingkah laku yang menetap. Dasar dari perubahan tingkah laku ini adalah adanya pembelajaran melalui kegiatan-kegiatan yang dikerjakan selama sesi berlangsung.

Metode pelatihan dipilih untuk memberikan keterampilan resolusi konflik pada pasangan yang berencana menikah sebagai salah satu persiapan untuk mereka memasuki kehidupan pernikahan. Persiapan ini mengandung pengetahuan dan keterampilan yang dapat memelihara dan meningkatkan hubungan setelah menikah (Senediak, dalam Caroll & Doherty, 2003). Ini lebih menekankan pada tindakan preventif bagi pasangan yang hendak menikah. Llyod (1987) mengatakan bahwa intervensi yang diberikan pada pasangan sebelum menikah secara khusus efektif pada area keterampilan resolusi konflik. Keterampilan resolusi konflik ini sebaiknya dilatih sebelum pasangan memasuki kehidupan pernikahan. Dengan adanya pemberian keterampilan ini, pasangan diharapkan akan lebih mampu mengatasi konflik dalam pernikahan secara lebih konstruktif dan mengurangi perilaku destruktif dalam menghadapi konflik.

Topik-topik yang akan dibahas dalam pelatihan resolusi konflik pada pasangan yang berencana menikah, antara lain:

- Pengenalan gaya resolusi konflik pribadi dan pasangan

Furlong (2005) mengatakan bahwa konflik dalam hubungan dapat terdiri dari 3 dimensi, yaitu kognisi (bagaimana seseorang mempersepsi dan berpikir tentang suatu konflik), emosi (bagaimana perasaan seseorang dalam konflik) dan perilaku (bagaimana seseorang menunjukkan tingkah laku tertentu dalam konflik). Dengan memahami pikiran, perasaan, dan perilaku pribadi tentang suatu konflik, seseorang dapat memahami dengan lebih baik potensi solusi yang diharapkan dari suatu konflik. Hal ini sejalan dengan Johnson (1990) yang mengatakan bahwa langkah awal untuk menguasai keterampilan resolusi konflik adalah dengan menyadari dan memahami cara diri sendiri dalam menangani konflik. Untuk topik ini, pengenalan kognisi akan dilakukan menggunakan teknik A-B-C sebagai cara membantu pasangan mengidentifikasi kognisi yang melandasi emosi tertentu. Sementara itu, gaya resolusi konflik yang dikemukakan Johnson (1990) menjadi alat bantu yang digunakan untuk mengenali dan memahami perilaku resolusi konflik.

- Komunikasi efektif dalam resolusi konflik

Komunikasi dalam situasi konflik mempunyai dampak penting pada kualitas pernikahan, oleh karena itu sebaiknya mendapat penekanan pada pemberian keterampilan resolusi konflik (Llyod, 1987). Aspek utama dari komunikasi yang baik adalah dapat mengekspresikan perbedaan dan menegosiasikan konflik secara efektif. Pada topik ini, partisipan akan mempelajari cara mendengar dan menyampaikan pesan yang efektif. Di dalam keterampilan mendengar termasuk teknik parafrase dan negosiasi, dalam keterampilan menyampaikan pesan terdapat *personal* dan *relationship statements*.

- Deskripsi emosi pribadi, memahami emosi pasangan, dan mengontrol emosi negatif dalam resolusi konflik

Bisson (2009) mengungkapkan bahwa munculnya berbagai emosi negatif saat berkonflik dapat meningkatkan perilaku komunikasi negatif (seperti mengkritisi pasangan dan defensif) dan menurunkan perilaku komunikasi positif (seperti mendengar dan berdiskusi). Oleh karena itu, dengan meningkatkan kesadaran emosional, mengubah ekspresi emosi menjadi lebih adaptif, dan memfasilitasi regulasi emosi, diharapkan terciptanya suatu

perilaku yang lebih konstruktif saat berkonflik. Pada topik ini, partisipan akan mengenali berbagai jenis ekspresi emosi yang kurang efektif, belajar mendeskripsikan emosi pribadi, melakukan *perception checking* terhadap emosi pasangan, dan belajar mengenali cara-cara yang bisa dilakukan untuk mengontrol emosi negatif saat mengalami konflik.

- Langkah-langkah resolusi konflik

Kemampuan untuk menyelesaikan masalah merupakan hal yang esensial dalam suatu hubungan karena pasangan menghadapi masalah sehari-hari yang tidak terhindarkan (Duval & Miller, 1985). Di dalam langkah-langkah resolusi konflik terdapat proses negosiasi. Untuk bisa menerapkan negosiasi dengan baik, diperlukan beberapa keterampilan komunikasi yang efektif, seperti parafrase dan personal statements (Miller, Perlman, & Brehm, 2007). Setelah mengenali perilaku pribadi dan pasangan dalam menghadapi konflik, mempelajari keterampilan komunikasi efektif, dan mendeskripsikan serta mengontrol emosi negatif, partisipan dapat mempraktekkan keterampilan tersebut dalam langkah-langkah resolusi konflik sehingga bisa tercapai suatu solusi yang memuaskan kedua belah pihak.

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Pertanyaan Penelitian

Yang menjadi pertanyaan penelitian adalah:

Bagaimana efektifitas pelatihan resolusi konflik ini dalam memberikan pengetahuan dan keterampilan resolusi konflik pada pasangan yang sudah berencana menikah?

3.2. Variabel Penelitian

Yang menjadi variabel penelitian ini adalah resolusi konflik. Resolusi konflik diartikan sebagai “*the attainment of a solution that satisfies the requirements of all of the seemingly conflicting forces and thereby produces a feeling of closure for all participants*” (Heitler, 1990).

Resolusi konflik diukur menggunakan alat ukur *Conflict Resolution Style Inventory* (CSRI). Resolusi konflik yang baik akan tampak dari peningkatan skor pada aspek penyelesaian konflik yang konstruktif (*postive problem solving*) dan penurunan skor pada aspek penyelesaian konflik yang destruktif (*conflict engagement, withdrawal, dan compliance*).

3.3. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam penelitian quasi-experimental, yaitu desain penelitian satu kelompok yang disertai dengan *pre-test* dan *post-test*. Dalam penelitian ini tidak dilakukan randomisasi dalam penelitian sebab akibat. Pada awal penelitian, dilakukan pengukuran terhadap variabel resolusi konflik dari alat ukur CSRI yang terdiri dari komponen *positive problem solving, conflict engagement, withdrawal, dan compliance* untuk melihat kecenderungan cara menyelesaikan konflik partisipan. Wawancara juga dilakukan untuk melengkapi

data asesmen. Setelah intervensi dilakukan, pengukuran yang sama dilakukan terhadap partisipan untuk melihat perubahan yang terjadi.

3.4. Partisipan Penelitian

3.4.1. Karakteristik Partisipan

Karakteristik partisipan dalam penelitian ini adalah:

- Pasangan yang sudah memiliki rencana untuk menikah

Pada awalnya pasangan menikah yang menemui terapis untuk mengatasi akumulasi konflik yang terjadi dalam pernikahan. Meskipun demikian, pasangan yang belum menikah mulai mencari pertolongan profesional untuk menyelesaikan atau bahkan mencegah konflik (Lister, dalam Crudup, 2010). Hal ini didukung juga oleh Lloyd (dalam Counts, 2003) yang mengatakan bahwa pola resolusi konflik sebaiknya dibentuk sebelum pasangan menikah. Biasanya orang-orang membentuk pola ini pada usia muda berdasarkan pengalaman. Selama berkonflik, orang-orang sering memiliki pandangan berbeda mengenai cara terbaik menangani situasi yang terjadi. Ketika dua orang menikah, perlu ada penyesuaian satu sama lain untuk menghasilkan resolusi konflik yang terbaik. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan keterampilan resolusi konflik sebelum pasangan memasuki kehidupan pernikahan.

- Berada pada rentang usia dewasa muda (21-40 tahun)

Erikson (dalam Papalia, Olds & Feldman, 2007) melihat bahwa perkembangan hubungan intim adalah tugas penting pada masa dewasa muda. Kebutuhan untuk membentuk hubungan yang kuat, stabil, dekat, dan peduli adalah motivasi yang kuat pada perilaku manusia. Hubungan intim ini membutuhkan ketrampilan-keterampilan tertentu seperti kesadaran diri, empati, kemampuan mengkomunikasikan emosi, resolusi konflik, dan kemampuan mempertahankan komitmen. Hal ini penting untuk para dewasa muda yang memutuskan untuk menikah (Lambeth & Hallet, dalam Papalia, Olds & Feldman, 2007). Dari berbagai keterampilan yang disebutkan, resolusi konflik

menjadi salah satu keterampilan penting untuk dimiliki individu dewasa muda, terutama untuk mereka yang hendak membentuk kehidupan pernikahan.

3.4.2. Prosedur Pemilihan Partisipan

Pada penelitian ini, prosedur pemilihan partisipan yang digunakan adalah *purposive sampling*. Dalam prosesnya, pengambilan partisipan dilakukan dengan mencari kasus-kasus yang menjelaskan karakteristik partisipan penelitian (Poerwandari, 2009). Peneliti mencari partisipan yang dianggap sesuai dengan karakteristik partisipan penelitian lalu melakukan wawancara untuk memastikan kesesuaian partisipan dengan karakteristik yang diharapkan dari penelitian ini. Peneliti mendapatkan dua pasang partisipan (empat orang) yang sesuai dengan karakteristik partisipan dan bersedia mengikuti penelitian.

3.5. Alat Ukur Asesmen Awal

Peneliti menggunakan alat ukur berupa kuesioner sebagai evaluasi kuantitatif dalam penelitian ini. Kuesioner ini diberikan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) dilakukannya intervensi. Peneliti mengalami kesulitan menemukan alat ukur yang sesuai dengan gaya resolusi konflik yang dikemukakan Johnson (1990). Oleh karena itu, peneliti mencari alat ukur lain yang dapat mengukur gaya resolusi konflik.

Terdapat beberapa pengukuran konflik pada pasangan, termasuk alat ukur *self-report* dan *partner-report* mengenai pola resolusi konflik (Kuder, 1994). Meskipun demikian, belum ada suatu alat ukur resolusi konflik untuk pasangan yang cukup singkat, berdasarkan kerangka konseptual yang koheren, dan memiliki data psikometri yang komprehensif, yang mencakup validitas dalam berbagai aspek hubungan, seperti kepuasan, perubahan, dan stabilitas hubungan. Kuder lalu mengembangkan sebuah alat ukur resolusi konflik yang disebut *Conflict Resolution Style Inventory* (CSRI).

CSRI terbagi menjadi dua komponen besar, yaitu cara konstruktif dalam resolusi konflik dan cara destruktif dalam resolusi konflik. terdapat empat gaya yang terdapat dalam inventori ini, yaitu: *positive problem solving* (contoh:

kompromi dan negosiasi), *conflict engagement* (contoh: menyerang pribadi pasangan dan kehilangan kontrol), *withdrawal* (contoh: menghindari diskusi konflik dengan pasangan) dan *compliance* (contoh: menyerah dan tidak membela diri). Keempat gaya pemecahan masalah ini menjadi penting karena sangat berperan dalam menentukan kepuasan hubungan (Gottman, dalam Kuder, 1994). *Positive problem solving* termasuk ke dalam cara konstruktif sementara *conflict engagement*, *withdrawal*, dan *compliance* termasuk ke dalam cara destruktif dalam resolusi konflik.

Gaya resolusi konflik dalam CSRI dikorelasikan dengan kepuasan hubungan saat ini menggunakan *Kansas Marital Satisfaction Scale* pada pasangan gay, lesbian, dan menikah pada penelitian pertama dan pada pasangan menikah pada penelitian kedua (Duncan, 2000). Pada penelitian pertama, 27 dari 32 korelasi signifikan, pada penelitian kedua, 13 dari 16 korelasi signifikan.

Alat ukur ini menunjukkan seberapa sering individu menggunakan suatu gaya resolusi konflik. Karena kedua pasangan mengisi CRSI, maka informasi tentang masing-masing gaya pasangan dalam resolusi konflik akan tersedia dalam dua bentuk sumber informasi, yaitu dari diri sendiri dan dari pasangan. Dalam CSRI kedua pasangan mengisi dua set pengukuran. Set pertama (16 item CRSI-Self), partisipan menilai diri mengenai frekuensi menggunakan masing-masing keempat gaya resolusi konflik. Pada set kedua (16 item CRSI-Partner), partisipan menggunakan set yang paralel untuk menilai pasangannya menggunakan empat gaya resolusi konflik yang sama pula.

Terdapat 16 item dalam CSRI dengan 4 item untuk masing-masing subskala yang melihat seberapa sering seseorang menggunakan suatu gaya resolusi konflik. Skala Likert dipakai pada kuesioner ini (1= tidak pernah, 2= jarang, 3= kadang-kadang, 4= sering, 5= selalu). Untuk perhitungan skor, tidak bisa dilakukan perhitungan jumlah total keseluruhan item karena komponen item yang berbeda, yaitu gaya resolusi konflik konstruktif (*positive problem solving*) dan gaya resolusi konflik destruktif (*conflict engagement*, *withdrawal*, dan *compliance*).

Melalui intervensi yang diberikan mengenai resolusi konflik yang di dalamnya terdapat keterampilan berkomunikasi, deskripsi dan kontrol emosi, serta langkah-langkah resolusi konflik, diharapkan terjadi peningkatan skor pada komponen *positive problem solving* (konstruktif) dan penurunan skor pada komponen *conflict engagement, withdrawal, dan compliance* (destruktif). Peneliti akan membandingkan perubahan skor masing-masing individu untuk setiap komponen sebelum dan sesudah mengikuti intervensi.

Tabel 3.1 Subskala dan Item-item CSRI

Subskala	Item
<i>Positive problem solving</i>	2. Fokus pada masalah yang dihadapi 6. Duduk bersama untuk mendiskusikan masalah 10. Menemukan alternatif yang bisa diterima kedua belah pihak 14. Bernegosiasi dan berkompromi
<i>Conflict engagement</i>	1. Menyerang pribadi pasangan 5. Meledak dan kehilangan kontrol 9. Terbawa emosi dan mengatakan hal-hal yang tidak semestinya 13. Melontarkan hinaan dan sindiran
<i>Withdrawal</i>	3. Memilih diam untuk waktu lama 7. Diam dan menolak berbicara 11. Bersikap tidak peduli 15. Menarik diri, membuat jarak, dan tidak peduli
<i>Compliance</i>	3. Tidak ingin mempertahankan pendapat pribadi 8. Menjadi terlalu mengalah 12. Tidak membela diri

	16. Kurang berusaha menunjukkan pandangan pribadi
--	---

3.6. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur CSRI. Penyusunannya dimulai dengan menerjemahkan alat ukur, lalu melakukan *expert judgment* pada salah satu dosen psikologi. Prosedur selanjutnya adalah melakukan *back translate* terhadap item-item alat ukur oleh salah seorang teman peneliti yang merupakan mahasiswa jurusan sastra Inggris. Hasil dari *back translate* diulas kembali untuk melihat perbandingannya dengan terjemahan awal sebelum digunakan kepada partisipan penelitian. Selain alat ukur, pengumpulan data juga dilakukan melalui proses wawancara dan observasi untuk mengetahui manfaat yang dirasakan pasangan setelah mengikuti intervensi.

3.7. Tahap Penelitian

3.7.1. Tahap Persiapan

Peneliti memulai persiapan dengan membaca dan mengumpulkan teori mengenai kehidupan pernikahan, pasangan pranikah, dan kebutuhan pasangan yang akan menikah. Fokus peneliti kemudian menyempit pada seluk-beluk konflik dalam pernikahan dan pencegahannya, terutama pada keterampilan resolusi konflik, dan sebagainya. Dari informasi dan teori yang diperoleh, peneliti memutuskan untuk membuat rancangan intervensi mengenai keterampilan resolusi konflik pada pasangan yang akan menikah. Hal selanjutnya yang dilakukan adalah menyusun modul keterampilan resolusi konflik berdasarkan berbagai kumpulan teori resolusi konflik. Teori yang banyak digunakan dalam penyusunan modul berasal dari Miller, Perlman, & Brehm (2007) dan Johnson (1990). Selain mengerjakan modul, peneliti menentukan alat ukur yang dipakai sebagai salah satu alat evaluasi efektifitas intervensi sesuai tujuan dari pelaksanaan intervensi. Tahap berikutnya yang dilakukan adalah mencari dan menghubungi partisipan. Pasangan yang disertakan dalam penelitian ini adalah

pasangan yang memenuhi karakteristik penelitian dan bersedia mengikuti program intervensi.

3.7.2. Tahap Pelaksanaan

Program pelatihan keterampilan resolusi konflik ini akan dilaksanakan sebanyak lima pertemuan, masing-masing sesi berlangsung selama dua sampai dua setengah jam. Tahap asesmen awal digabung dalam sesi pertama sementara evaluasi dan terminasi digabung dalam sesi terakhir. Pelaksanaan sesi disesuaikan dengan ketersediaan waktu pasangan setiap minggu. Sebelum memulai program intervensi, peneliti mengadakan satu pertemuan pra-intervensi dengan masing-masing pasangan untuk melakukan wawancara dan observasi awal. Wawancara difokuskan pada gambaran individu dan hubungan dengan pasangan, termasuk di dalamnya interaksi saat menghadapi konflik.

3.7.3. Tahap Evaluasi

Efektifitas program intervensi yang diberikan diukur secara kuantitatif dan kualitatif. Untuk melihat perubahan dalam hal cara resolusi konflik, digunakan alat ukur *Conflict Resolution Style Inventory* (CRSI). Alat ukur ini diberikan sebelum dan sesudah jalannya intervensi lalu dilihat perbandingan skornya.

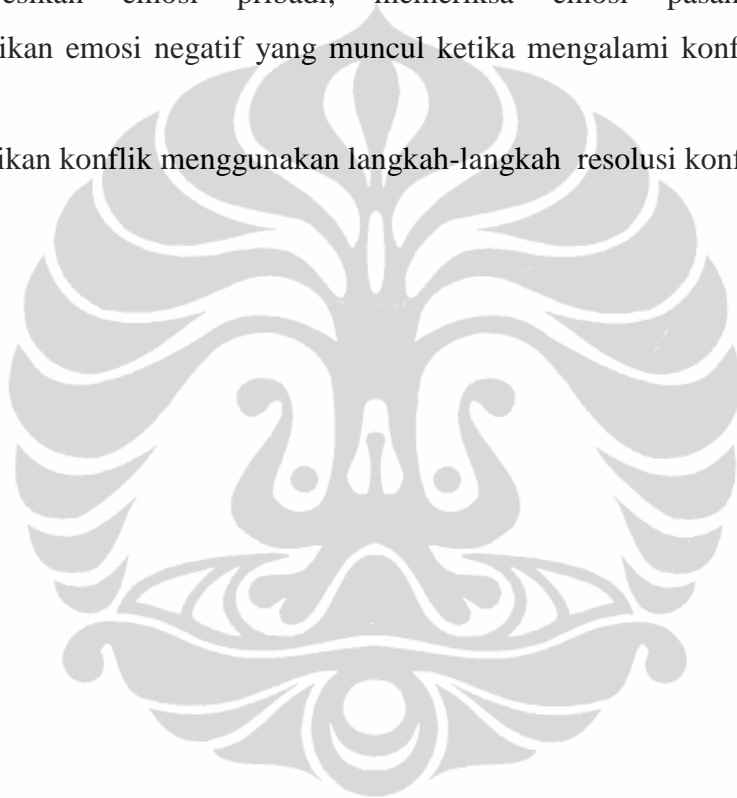
Selain evaluasi secara kuantitatif, peneliti juga melakukan evaluasi secara kualitatif dengan melakukan wawancara pada masing-masing partisipan mengenai hal-hal yang mereka dapatkan dan rasakan selama menjalani program intervensi yang diberikan. Evaluasi setiap akhir sesi dengan menyebutkan hal-hal yang telah dipelajari dari sesi yang berlangsung juga membantu untuk membuat evaluasi secara keseluruhan.

3.8. Rancangan Kegiatan

Tujuan umum: Memberikan pengetahuan dan mengembangkan keterampilan resolusi konflik pada pasangan yang berencana menikah sebagai salah satu persiapan menuju kehidupan pernikahan.

Tujuan khusus: setelah mengikuti program pelatihan ini, partisipan diharapkan dapat:

- Mengetahui dan memahami pikiran, perasaan, dan gaya resolusi konflik pada diri sendiri dan pasangan sebagai langkah awal menuju resolusi konflik yang efektif.
- Mengetahui dan menerapkan cara berkomunikasi yang baik saat berkonflik dalam pasangan, mencakup cara mendengar dan cara menyampaikan pesan.
- Mengekspresikan emosi pribadi, memeriksa emosi pasangan, dan mengendalikan emosi negatif yang muncul ketika mengalami konflik dengan pasangan.
- Menyelesaikan konflik menggunakan langkah-langkah resolusi konflik.



SESI I (Asesmen Awal dan Pengenalan Gaya Resolusi Konflik Pribadi dan Pasangan)

Tujuan: Setelah mengikuti sesi ini, pasangan diharapkan mampu:

- Mengenali gaya resolusi konflik pribadi dan pasangan
- Mengenali dan memahami pikiran yang muncul saat mengalami konflik dengan pasangan
- Mengenali dan memahami perasaan yang muncul saat mengalami konflik dengan pasangan
- Memahami sumber-sumber konflik yang biasa terjadi dalam hubungan dan memahami bahwa konflik dapat menjadi sesuatu yang bernilai untuk hubungan bila ditangani secara konstruktif.

Topik	Kegiatan		Metode	Waktu	Alat Bantu
	Fasilitator	Peserta			
Pengantar	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan penjelasan mengenai gambaran umum intervensi • Memberikan <i>informed consent</i> dan kontrak belajar yang berisi aturan bersama selama menjalani sesi • Memberikan kartu harapan pada masing-masing partisipan untuk menuliskan harapan mereka mengikuti intervensi 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan uraian fasilitator • Membaca dan menandatangani <i>informed consent</i> dan kontrak belajar, mendiskusikan aturan yang bisa disepakati bersama-sama • Masing-masing peserta menuliskan dan mengungkapkan harapan mereka 	Ceramah Diskusi	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Lembar <i>informed consent</i> - Kartu harapan - Kontrak belajar - Alat tulis

Mengenal gaya resolusi konflik	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan kuesioner <i>pre-test</i> • Memberikan kuesioner mengenai gaya resolusi konflik untuk diisi peserta • Memberikan penjelasan mengenai masing-masing gaya resolusi konflik 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengisi kuesioner <i>pre-test</i> • Mengisi kuesioner mengenai gaya resolusi konflik • Mendengarkan penjelasan • Berdiskusi mengenai kelebihan dan kelemahan masing-masing gaya resolusi konflik terutama gaya yang dimiliki diri sendiri dan pasangan 	Kuesioner Ceramah Diskusi	30 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Kuesioner <i>pre-test</i> - Kuesioner "What are you like ??" - Materi gaya resolusi konflik
Mengenal emosi saat berkonflik	<ul style="list-style-type: none"> • Meminta masing-masing peserta memilih beberapa kartu emosi yang biasanya dirasakan ketika sedang berkonflik dengan pasangan • Meminta masing-masing peserta memperagakan kartu-kartu emosi yang dipilih. Pasangan mengamati dan menginterpretasi. • Mengajak pasangan berdiskusi mengenai emosi-emosi yang diperagakan 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta memilih beberapa kartu emosi yang sesuai dengan diri masing-masing. • Peserta memperagakan emosi dan pasangan menginterpretasinya • Peserta membahas tentang emosi yang diperagakan dan kesulitan yang terdapat ketika memahami emosi diri dan pasangan saat berkonflik 	Permainan Diskusi	20 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Kartu emosi
Mengenal pikiran saat	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan formula A-B-C • Meminta pasangan memikirkan lima 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengar penjelasan • Mengisi <i>worksheet</i> formula ABC lalu 	Ceramah Diskusi	20 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Alat dan bahan untuk bermain

berkonflik	peristiwa yang memicu konflik lalu membuat formula A-B-C	mendiskusikannya			- <i>Worksheet</i> formula ABC
Berteman dengan Konflik	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan penjelasan tentang konflik, sumber pemicu, manfaatnya dalam hubungan, dan cara mengenali konflik konstruktif dan destruktif 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengar penjelasan dan berdiskusi 	Ceramah Diskusi	20 menit	- Materi tentang konflik
<i>Review</i> dan tugas rumah	<ul style="list-style-type: none"> • Meminta peserta menyebutkan hal-hal yang diperoleh dari pertemuan • Memberikan tugas rumah, yaitu menuliskan penyesuaian yang sebaiknya dilakukan terhadap perbedaan gaya menangani konflik antara individu dan pasangan, mencakup penyesuaian perilaku, pikiran, dan emosi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyebutkan hal-hal yang diperoleh dari pertemuan • Mendengarkan penjelasan 	Diskusi	10 menit	- Lembar tugas rumah

SESI II (Komunikasi Efektif)

Tujuan: Setelah mengikuti sesi ini, pasangan diharapkan mampu:

- Memahami bahwa perlu adanya keterampilan komunikasi yang baik dalam mendiskusikan konflik
- Memahami dan menerapkan cara mendengar yang efektif (verbal dan nonverbal) saat menghadapi konflik
- Menerapkan cara menyampaikan pesan menggunakan *personal statements* dan *relationship statements* saat berkonflik

Topik	Kegiatan		Metode	Waktu	Alat Bantu
	Fasilitator	Peserta			
Pengantar	<ul style="list-style-type: none"> • Membahas tugas rumah dan keterkaitannya dengan sesi yang akan dilaksanakan • Menjelaskan gambaran umum sesi yang akan dijalani 	<ul style="list-style-type: none"> • Menceritakan tugas rumah yang telah dikerjakan • Mendengarkan penjelasan 	Diskusi	10 menit	- Jurnal sesi
<i>Role Play</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Meminta pasangan bermain peran dengan membahas suatu isu yang memicu konflik dalam hubungan sambil menerapkan penyesuaian yang sudah dibuat pada tugas rumah sebelumnya 	<ul style="list-style-type: none"> • Berusaha bermain peran dengan membuat situasi konflik sambil menerapkan penyesuaian yang dibuat pada tugas rumah • Mendiskusikan <i>role play</i> yang telah dilakukan 	<i>Role Play</i>	20 menit	-
<i>Listening</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Meminta pasangan mendiskusikan cara-cara komunikasi yang selama ini dilakukan dan 	<ul style="list-style-type: none"> • Berdiskusi dengan bantuan <i>worksheet</i> 	Ceramah Latihan	30 menit	- <i>Worksheet</i> kesulitan

	<p>kesulitan yang dihadapi dalam berkomunikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan mengenai cara mendengar efektif dan kurang efektif • Meminta pasangan melakukan latihan mendengar yang efektif 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan penjelasan • Masing-masing peserta secara bergantian melakukan latihan • Mendiskusikan latihan yang telah dilakukan 	Diskusi		<p>komunikasi dan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Materi dan <i>Worksheet listening</i> - Alat tulis
<i>Personal and relationship statements</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan <i>personal statements</i> dan <i>relationship statements</i> • Meminta pasangan melakukan latihan menggunakan <i>worksheet "personal and relationship statements"</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan penjelasan • Mengerjakan latihan tertulis dan mendiskusikannya 	Diskusi Ceramah Latihan	30 menit	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Worksheet "personal and relationship statements"</i> - Alat tulis
<i>Review dan tugas rumah</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Meminta peserta menyebutkan hal-hal yang diperoleh dari pertemuan • Memberikan tugas rumah, yaitu observasi perilaku komunikasi efektif dan non-efektif pasangan selama seminggu 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyebutkan hal-hal yang diperoleh dari pertemuan • Mendengarkan penjelasan 	Diskusi	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Lembar tugas rumah

SESI III (Deskripsi dan Kontrol Emosi)

Tujuan: Setelah mengikuti sesi ini, pasangan diharapkan mampu:

- Menyatakan emosi dengan cara-cara yang konstruktif ketika sedang berkonflik dengan pasangan
- Memahami emosi pasangan dengan tepat saat sedang berkonflik
- Mengatur dan mengendalikan emosi-emosi negatif yang muncul ketika berkonflik dengan pasangan

Topik	Kegiatan		Metode	Waktu	Alat Bantu
	Fasilitator	Peserta			
Pengantar	<ul style="list-style-type: none"> • Membahas tugas rumah, yaitu observasi efektifitas komunikasi pasangan selama seminggu • Menjelaskan gambaran umum sesi yang akan dijalani 	<ul style="list-style-type: none"> • Menceritakan tugas rumah yang telah dikerjakan • Mendengarkan penjelasan 	Diskusi	15 menit	- Jurnal sesi
Permainan	<ul style="list-style-type: none"> • Meminta peserta untuk bermain peran secara bergantian (salah satu bercerita sementara pasangan berusaha mengungkapkan perasaan dengan cara-cara yang kurang efektif) 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan sesuai instruksi yang diberikan • Mendiskusikan permainan yang baru saja dilakukan 	Permainan	10 menit	- Lembar instruksi permainan
Deskripsi emosi pribadi	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan penjelasan tentang mengkomunikasikan emosi yang konstruktif dalam diskusi konflik 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan penjelasan 	Ceramah Latihan Diskusi	20 menit	- Materi dan <i>Worksheet What do I feel?</i>

	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan tertulis mengenai gambaran perasaan pribadi 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan tertulis mengenai gambaran emosi pribadi Mendiskusikan latihan yang telah dilakukan 			- Alat tulis
<i>Perception Checking</i>	<ul style="list-style-type: none"> Meminta pasangan untuk melakukan latihan tertulis untuk mengenali emosi pasangan Meminta pasangan melakukan latihan untuk menggambarkan emosi pribadi dan mengkonfirmasi emosi pasangan dengan cara konstruktif 	<ul style="list-style-type: none"> Mengerjakan latihan tertulis Melakukan latihan deskripsi emosi yang konstruktif Mendiskusikan latihan yang dilakukan 	Diskusi Latihan	20 menit	- <i>Worksheet Is this the way you feel?</i> - Alat tulis
Mengontrol emosi negatif	<ul style="list-style-type: none"> Memberikan penjelasan mengenai pengaturan emosi negatif Meminta pasangan melakukan latihan berdasarkan <i>worksheet</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Mendengarkan penjelasan Melakukan latihan 	Ceramah Latihan Diskusi	40 menit	- <i>Worksheet How to control my negative feeling?</i> - Alat tulis
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> Meminta peserta menyebutkan hal-hal yang diperoleh dari pertemuan Memberikan tugas rumah, yaitu memikirkan satu konflik dalam hubungan yang masih belum selesai dan kesulitan yang terdapat untuk menyelesaikan konflik tersebut 	<ul style="list-style-type: none"> Menyebutkan hal-hal yang diperoleh dari pertemuan Mendengarkan penjelasan 	Diskusi	10 menit	- Lembar tugas rumah

SESI IV (Langkah-langkah Resolusi Konflik)

Tujuan: Setelah mengikuti sesi ini, pasangan diharapkan mampu:

- Menyelesaikan konflik yang terjadi menggunakan langkah-langkah resolusi konflik yang konstruktif

Topik	Kegiatan		Metode	Waktu	Alat Bantu
	Fasilitator	Peserta			
Pengantar	<ul style="list-style-type: none"> • Membahas tugas rumah • Menjelaskan gambaran umum sesi yang akan dijalani 	<ul style="list-style-type: none"> • Menceritakan tugas rumah yang telah dikerjakan • Mendengarkan penjelasan 	Diskusi	15 menit	- Jurnal sesi
Langkah-langkah Resolusi Konflik	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan langkah-langkah resolusi konflik • Meminta pasangan melakukan latihan menggunakan <i>worksheet</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan penjelasan • Mengerjakan latihan tertulis dan mendiskusikannya 	Diskusi Ceramah Latihan	45 menit	- <i>Worksheet Step by Step in resolving conflict</i> - Alat tulis
<i>Roleplay</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Meminta pasangan mendiskusikan konflik yang belum selesai menggunakan langkah-langkah yang telah dipelajari 	<ul style="list-style-type: none"> • Membicarakan konflik dengan panduan langkah-langkah resolusi konflik 	<i>Roleplay</i>	20 menit	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Meminta peserta menyebutkan hal-hal yang diperoleh dari pertemuan 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyebutkan hal-hal yang diperoleh dari pertemuan 	Diskusi	10 menit	

SESI V (Terminasi dan Evaluasi)

Topik	Kegiatan		Metode	Waktu	Alat Bantu
	Fasilitator	Peserta			
Terminasi	<ul style="list-style-type: none"> • Meminta peserta merangkum seluruh kegiatan selama sesi berlangsung • Meminta umpan balik mengenai jalannya pelatihan 	<ul style="list-style-type: none"> • Merangkum seluruh kegiatan yang sudah dilakukan • Memberikan umpan balik 	Diskusi	15 menit	
Evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> • Meminta peserta mengisi kuesioner <i>post-test</i> • Melakukan wawancara terpisah pada pasangan untuk evaluasi kualitatif mengenai intervensi yang dilakukan 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengisi kuesioner • Menjalani wawancara untuk mengetahui manfaat intervensi yang sudah dilakukan 	Diskusi	30 menit	- Kuesioner <i>post-test</i>

BAB 4

HASIL PENGUKURAN AWAL

Bab ini terdiri dari pemaparan kasus yang meliputi identitas partisipan, latar belakang keluarga, gambaran hubungan pacaran, observasi, hasil asesmen awal, dan kesimpulan awal dari kedua pasang partisipan yang menjalani proses asesmen. Hasil pengukuran awal ini diperoleh dari wawancara terhadap masing-masing partisipan dan pengisian kuesioner *pre-test*.

4.1. Pemaparan Kasus

Berikut pemaparan identitas partisipan, observasi, hasil wawancara yang meliputi latar belakang keluarga, gambaran hubungan pacaran, dan observasi, serta hasil asesmen kedua pasangan yang merupakan partisipan penelitian.

4.1.1. Pemaparan Kasus Pasangan I

Pemaparan kasus pasangan I meliputi data pribadi, latar belakang keluarga, gambaran hubungan pacaran, observasi, dan asesmen awal.

4.1.1.1. Data Pasangan I

	Laki-laki	Perempuan
Nama samaran	Lando	Tyra
Usia	25 tahun	24 tahun
Suku	Batak	Chinese-Batak
Anak ke	3	1
Jumlah saudara	4	2
Agama	Kristen Protestan	Kristen Protestan
Pendidikan terakhir	S1	S1
Pekerjaan	Karyawan bank	Mahasiswa
Usia hubungan	3 tahun 8 bulan	

4.1.1.2. Observasi Awal Pasangan I

Observasi terhadap Lando

Lando adalah seorang laki-laki dengan tinggi sekitar 168 cm dan berat badan sekitar 80 kg. Tubuhnya terlihat gemuk terutama di bagian perut. Kulitnya berwarna sawo matang dan rambutnya pendek hitam yang tertata cukup rapi. Penampilan Lando cenderung santai dengan mengenakan kaos berkerah dan celana pendek selutut. Ia menyapa peneliti dengan senyum dan tidak sungkan untuk mengajak peneliti mengobrol.

Saat peneliti sampai di rumah Lando, Tyra sudah berada di sana. Lando menyapa sambil menjabat tangan peneliti dengan tersenyum. Ia menunjukkan sikap ramah dan mau mengajak peneliti mengobrol. Ia menyebut dirinya ‘aku’ ketika berbicara dengan peneliti. Ketika bersama dengan Tyra, Lando menggunakan kata “aku-kamu”. Lando beberapa kali bercanda dengan Tyra dan mereka tertawa bersama-sama.

Pada wawancara awal, Lando terlihat cukup santai dalam menjawab pertanyaan. Ia memahami pertanyaan yang diajukan peneliti dan menjawabnya dengan jelas. Tempo dan intonasi suara termasuk sedang, isi pembicaraan juga bermakna. Dalam berbicara, Lando mempertahankan kontak mata dengan peneliti. Ia sering tersenyum atau tertawa ketika menceritakan sesuatu, terutama mengenai awal hubungannya dengan Tyra. Jika agak bingung menjawab pertanyaan, Lando akan menggaruk kepalanya atau mengubah posisi tubuh baru kemudian berbicara.

Observasi terhadap Tyra

Tyra adalah seorang perempuan dengan tinggi sekitar 163 cm dan berat badan sekitar 60 kg. Tubuhnya tampak proporsional, kulitnya putih, dan rambutnya panjang hitam terurai. Tyra mengenakan pakaian santai namun terlihat sopan, yaitu celana jeans dan blus berlengan pendek. Tyra berbicara dengan intonasi dan tempo suara sedang. Ekspresinya cukup serius jika sedang berbicara namun ia tersenyum atau tertawa bila mendengar sesuatu yang dianggapnya lucu.

Saat berinteraksi dengan Lando, Tyra menggunakan sebutan “aku-kamu”. Saat peneliti menanyakan jadwal pertemuan, Tyra akan terlebih dahulu

mengemukakan kesediaannya lalu menanyakan kesediaan Lando sesuai jadwal yang ditawarkan. Ia berbicara kepada Lando dengan suara yang cukup pelan.

Pada wawancara awal, Tyra menjawab pertanyaan dengan jelas. Jika tidak mengerti sepenuhnya Wajahnya menunjukkan keseriusan ketika berbicara meskipun sesekali ia tersenyum bila menceritakan tingkah laku Lando yang menurutnya lucu. Tyra juga menggunakan gerakan tangan dalam menjelaskan sesuatu. Terjalin kontak mata antara peneliti dengan Tyra tetapi ketika sedang berpikir sebelum menjawab pertanyaan, ia biasanya mengalihkan pandangan ke arah lain.

4.1.1.3. Hasil Wawancara Pra-Intervensi Pasangan I

Gambaran umum Lando

Lando adalah anak ketiga dari empat bersaudara. Ia dan ketiga saudaranya masih tinggal serumah dengan orangtua. Ayahnya adalah seorang pensiunan karyawan bank sementara ibunya adalah ibu rumah tangga. Tumbuh dalam keluarga batak, Lando belajar untuk memegang nilai-nilai budaya batak, salah satunya adalah mengakui dan menghormati figur otoritas dalam keluarganya. Dalam keluarga, perkataan orangtua, terutama perkataan ayah adalah sesuatu yang patut didengarkan sungguh-sungguh dan sebaiknya tidak dibantah. Jika dinasehati oleh ayah, Lando biasanya mendengarkan dan menuruti. Meskipun kadang-kadang ia mengaku apa yang diinginkan ayah kurang sesuai dengan kehendak hatinya, tetapi Lando berusaha percaya bahwa nasehat ayahnya lebih baik dari pikirannya sendiri, bahwa ayahnya mengetahui yang terbaik untuk anak-anaknya. Oleh karena itu, Lando lebih sering mengalah dan diam jika dinasehati oleh orangtuanya.

Selain menghormati figur otoritas, nilai lainnya yang dipegang dalam keluarga adalah memelihara kebersamaan. Sebisa mungkin keluarga Lando memiliki waktu yang dihabiskan dengan seluruh anggota keluarga. Misalnya, pergi ke gereja sekeluarga, pergi ke acara keluarga besar bersama-sama, dan sebagainya. Lando sendiri cukup sering menemani ibunya menjalani berbagai kegiatan. Kebersamaan ini menjadi cukup penting, jadi jika ada salah satu anggota

keluarga yang jarang berada di rumah atau terlalu sibuk di luar rumah, maka ia akan mendapat teguran atau nasehat dari orangtua. Lando sendiri tinggal di rumah sejak kecil sampai ia lulus SMA. Ia kemudian kuliah di sebuah universitas di luar Indonesia. Untuk pertama kalinya Lando berpisah dari orangtua. Disana ia tinggal di rumah kontrakan bersama teman-temannya.

Berbicara tentang diri sendiri, Lando mengaku sebagai seseorang yang pemalu dan pendiam terutama berada dalam lingkungan yang baru dikenalnya. Ia perlu waktu untuk bisa akrab dengan orang lain. Ia pun lebih nyaman berada dalam suatu lingkungan yang didalamnya terdapat orang-orang yang ia kenal. Meskipun demikian, ia tetap berusaha ramah dan menyambut baik setiap orang baru yang berkenalan dengannya.

Dalam berinteraksi dengan orang lain, Lando lebih suka menghindari konflik. Ia tidak begitu suka berdebat yang hanya memicu munculnya emosi-emosi negatif. Lando merasa mengalami kesulitan dalam mengungkapkan pikiran atau keinginannya jika dihadapkan pada situasi yang menekan dan mengancam. Pada kondisi-kondisi semacam itu, ia akan dikuasai emosi negatif sehingga merasa sulit untuk memutuskan apa yang harus ia lakukan. Akan tetapi, pada situasi biasa, Lando dapat lebih baik mengemukakan pendapatnya.

Gambaran umum Tyra

Tyra adalah anak pertama dari dua bersaudara. Ayahnya adalah seorang pilot dan ibunya tidak bekerja. Tyra merasa interaksi dalam keluarganya menyenangkan. Ia bisa menganggap ayah dan ibunya sebagai teman dengan kebebasan untuk mengungkapkan pikiran atau pendapat pribadinya. Jika terdapat ketidaksepakatan antara Tyra dengan orangtua, masalah akan dibahas bersama untuk menemukan jalan keluar yang bisa diterima baik oleh Tyra maupun orangtuanya.

Selain adanya keleluasaan untuk menyatakan pendapat pribadi, Tyra juga menganggap aturan-aturan dalam keluarganya cukup fleksibel. Mereka memiliki waktu yang dihabiskan bersama di rumah namun hal tersebut bukanlah sesuatu yang harus ada setiap hari. Pekerjaan ayah Tyra sebagai pilot membuat beliau

sering berpergian sehingga jarang di rumah. Tyra juga sempat berada di luar negeri selama dua tahun untuk menyelesaikan pendidikan. Mereka memelihara interaksi berkualitas dengan tetap memantau keberadaan dan kondisi setiap anggota keluarga. Kesehatan juga menjadi hal yang diperhatikan dalam keluarga Tyra. Mereka berusaha menerapkan gaya hidup sehat dengan mengonsumsi makanan dan mempunyai waktu tidur teratur. Mereka saling mengingatkan untuk menjaga kesehatan.

Tyra menggambarkan dirinya sebagai seseorang yang teratur dan berhati-hati. Pada dasarnya ia berusaha menghindari konflik dengan orang lain. Jika terjadi konflik dengan teman-temannya, ia akan menginstropeksi diri untuk mengetahui kesalahannya. Biasanya ia akan minta maaf jika berbuat salah. Meskipun demikian, kalau sudah tidak menyukai seseorang, Tyra memilih untuk sebisa mungkin menghindari orang tersebut agar tidak terjadi masalah yang dapat merugikan dirinya.

Mengenai hubungan dengan lawan jenis, Tyra telah beberapa kali berpacaran. Tyra pernah memiliki pengalaman kurang baik saat berpacaran dengan seorang laki-laki. Ia mengalami kekerasan verbal dan fisik dari laki-laki tersebut. Setelah beberapa lama diperlakukan demikian, Tyra mendengar kabar bahwa mantan pacarnya itu berselingkuh saat mereka masih pacaran. Tyra sangat marah dan memutuskan hubungan dengan mantan pacarnya. Sejak pengalaman tersebut, Tyra menjadi lebih berhati-hati sebelum menjalin hubungan dengan lawan jenis. Ia tidak ingin mengalami hal serupa dan merasa sakit hati lagi.

Gambaran hubungan Lando – Tyra

Lando dan Tyra pertama kali bertemu saat keduanya sedang menempuh pendidikan di salah satu universitas di Australia. Salah satu teman mengajak Tyra bertemu dengan teman-teman dari jurusan berbeda, salah satu yang berkenalan dengan Tyra adalah Lando. Sejak saat itu, mereka cukup sering bertemu bersama-sama dengan teman-teman yang lain. Lando lebih dulu tertarik pada Tyra karena merasa Tyra gadis yang tenang, rajin, bersemangat, dapat mendengar dengan baik, dan memiliki latar belakang keluarga yang mirip dengannya. Akan tetapi, Lando

tidak berani mendekati Tyra secara terang-terangan. Ia biasanya berinteraksi dengan Tyra saat mereka sedang berkumpul bersama teman-teman. Lando merasa malu mengajak Tyra pergi berdua dengannya.

Dari pengenalan selama beberapa bulan, Lando mengetahui bahwa Tyra sedang tidak ingin berpacaran mengingat pengalaman berpacaran sebelumnya yang menimbulkan sakit hati. Lando berusaha memahami hal tersebut sambil terus berusaha meyakinkan Tyra. Masalah kemudian terjadi di antara mereka saat Lando mendengar bahwa Tyra sedang dekat dengan seorang pria beristeri. Tyra sebenarnya hanya menganggap orang tersebut teman tetapi ternyata Lando tidak berpikir demikian. Karena kejadian tersebut, komunikasi mereka berdua sempat terputus selama beberapa bulan. Tyra merasa bersalah dan kehilangan Lando. Akhirnya pada suatu kesempatan mereka bertemu, menyelesaikan masalah yang terdapat di antara mereka dan memutuskan untuk menjalin hubungan pacaran.

Pada awal masa pacaran, Tyra dan Lando sama-sama mengaku bahwa hubungan mereka berjalan sangat mulus. Mereka menghabiskan banyak waktu bersama, belajar bersama, saling berbagi cerita, dan sebagainya. Tidak terdapat konflik berarti selama sekitar enam bulan awal pacaran. Setelah lewat enam bulan, mereka mulai mengalami konflik dalam hubungan. Konflik ini muncul karena perbedaan tujuan di antara keduanya. Selain itu, perbedaan cara masing-masing dalam menghadapi konflik juga menjadi masalah.

Konflik-konflik yang mereka alami berkisar antara topik kesehatan, komunikasi, hubungan dengan mantan pacar, dan sebagainya. Misalnya, ketidaksepakatan mengenai jam tidur. Tyra ingin Lando tidur cukup demi alasan kesehatan sementara pekerjaan Lando yang banyak membuatnya kadang-kadang harus tidur lebih malam. Konflik lainnya adalah kekesalan Tyra jika Lando lama membalas pesan atau tidak menjawab telepon padahal pada saat itu Lando memang sedang sibuk di kantor. Selain itu, hubungan Tyra dengan mantan pacarnya menjadi suatu hal yang tidak disukai Lando. Jika Tyra berkomunikasi atau pergi dengan mantan pacarnya, Lando merasa berkeberatan.

Cara Lando dan Tyra menangani konflik berbeda satu sama lain. Bagi Tyra, solusi adalah hal yang penting untuk dicapai. Saat terjadi konflik, ia akan

mengharapkan adanya diskusi untuk membahas masalah sampai selesai. Tyra sering kesal pada Lando yang dirasa sering diam, bukannya mengungkapkan pendapatnya. Sikap Lando yang sering mengalah ini dianggap Tyra sebagai kurangnya ketegasan, padahal Tyra menginginkan Lando bisa memiliki prinsip atau sikap yang kuat sebagai laki-laki. Lando sendiri mengartikan perilaku diam sebagai cara yang ia lakukan untuk berpikir mengenai solusi suatu permasalahan. Ia merasa sulit menyatakan pikirannya jika sedang berada dalam tekanan dan ia sering merasa Tyra menekannya untuk segera mencari solusi dari konflik yang sedang terjadi di antara mereka. Hal ini semakin diperburuk jika keduanya sedang dalam emosi marah yang cukup intens. Penyelesaian konflik menjadi terhambat dalam keadaan demikian.

Lando dan Tyra sering mengulang konflik yang sama. Ketika terjadi konflik dan keduanya sama-sama sedang marah atau frustrasi, mereka akan menenangkan diri masing-masing. Setelah itu hubungan mereka kembali normal, isu yang menjadi konflik dibahas sekedarnya atau bahkan dianggap tidak pernah terjadi. Akibatnya, konflik yang sama terjadi kembali. Kondisi seperti ini membuat mereka lelah dan akhirnya membuat mereka putus hubungan pacaran. Akan tetapi, mereka berusaha membicarakan kembali konflik yang terjadi sehingga hubungan mereka bisa membaik.

4.1.1.4. Hasil Asesmen Pasangan I

Hasil Asesmen Kuantitatif

Berdasarkan pengukuran kuesioner *Conflict Resolution Style Inventory* (CSRI) yang diberikan sebelum intervensi dilakukan, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.1. CSRI *self-report* Pasangan I

Komponen CSRI	Item	Skor	Skor
		Lando	Tyra
<i>Positive problem</i>	Fokus pada masalah yang dihadapi	2	5

<i>solving</i>	Duduk bersama untuk mendiskusikan masalah	4	4
	Menemukan alternatif yang bisa diterima kedua belah pihak	2	3
	Bernegosiasi dan berkompromi	4	4
<i>Conflict engagement</i>	Menyerang pribadi pasangan	1	3
	Meledak dan kehilangan kontrol	4	4
	Terbawa emosi dan mengatakan hal-hal yang tidak semestinya	4	3
	Melontarkan hinaan dan sindiran	4	2
	Memilih diam untuk waktu lama	1	2
<i>Withdrawal</i>	Diam dan menolak berbicara	1	4
	Bersikap tidak peduli	1	1
	Menarik diri, membuat jarak, dan tidak peduli	1	1
	Tidak ingin mempertahankan pendapat pribadi	2	3
<i>Compliance</i>	Menjadi terlalu mengalah	3	2
	Tidak membela diri	1	2
	Kurang berusaha menunjukkan pandangan pribadi	2	2

Interpretasi:

Kuesioner ini diberikan untuk melihat kecenderungan pasangan dalam menghadapi konflik. Hasil pengisian menunjukkan bahwa baik Tyra maupun Lando memiliki skor yang cukup tinggi untuk komponen *positive problem solving*. Ini berarti mereka cenderung dapat melakukan cara-cara konstruktif dalam resolusi konflik. Dalam hal ini, Tyra cenderung lebih fokus pada masalah

yang dihadapi dibandingkan dengan Lando. Perbedaan skor di antara keduanya cukup besar. Tyra berusaha mengatasi konflik dengan membahas masalah sampai selesai sedangkan Lando tidak demikian. Meskipun ada pembicaraan terhadap isu konflik, ternyata keduanya masih cukup sulit untuk menemukan alternatif yang bisa diterima kedua belah pihak.

Lando mendapat skor yang cukup tinggi untuk item-item *conflict engagement*. Ketika terlibat konflik dengan Tyra, ia cenderung terbawa emosi negatif yang sulit dikontrol sehingga cenderung melontarkan perkataan-perkataan yang tidak semestinya, misalnya menyindir pasangan. Sementara itu, Tyra juga cenderung bisa meledak dan kehilangan kontrol ketika dikuasai emosi negatif, seperti marah atau frustrasi. Akan tetapi, pengekspresian kemarahan dalam bentuk hinaan atau sindiran terhadap pasangan masih bisa ditahan oleh Tyra. Ia cenderung menunjukkan kemarahannya dengan mengambil sikap diam dan menolak berbicara. Hal ini sebenarnya bukan dilakukan untuk menghindari dari konflik yang sedang terjadi tetapi Tyra membutuhkan waktu untuk mengendalikan emosinya dengan sikap diam atau ia akan cenderung mengatakan sesuatu yang akan disesali.

Baik Lando dan Tyra mendapat skor cukup kecil untuk komponen *withdrawal* dan *compliance*, skor Lando lebih kecil dibandingkan Tyra pada komponen *withdrawal*. Hal ini menunjukkan bahwa ketika terjadi konflik, mereka lebih memilih untuk membicarakannya daripada mendiamkan isu yang terjadi. Masing-masing ada usaha untuk mengungkapkan keinginan pribadi. Akan tetapi, pada kenyataannya mereka berdua bisa tersulut kemarahan atau emosi negatif lainnya yang cenderung menghambat penyelesaian konflik.

Tabel 4.2. CSRI *partner-report* Pasangan I

Komponen CSRI	Item	Skor	Skor
		Lando terhadap Tyra	Tyra terhadap Lando
<i>Positive</i>	Fokus pada masalah yang	5	2

<i>problem</i>	dihadapi		
<i>solving</i>	Duduk bersama untuk mendiskusikan masalah	4	4
	Menemukan alternatif yang bisa diterima kedua belah pihak	4	3
	Bernegosiasi dan berkompromi	4	4
<i>Conflict engagement</i>	Menyerang pribadi pasangan	1	3
	Meledak dan kehilangan kontrol	4	4
	Terbawa emosi dan mengatakan hal-hal yang tidak semestinya	2	3
	Melontarkan hinaan dan sindiran	3	2
	Memilih diam untuk waktu lama	1	2
<i>Withdrawal</i>	Diam dan menolak berbicara	1	2
	Bersikap tidak peduli	1	1
	Menarik diri, membuat jarak, dan tidak peduli	1	1
	Tidak ingin mempertahankan pendapat pribadi	1	4
<i>Compliance</i>	Menjadi terlalu mengalah	1	3
	Tidak membela diri	1	2
	Kurang berusaha menunjukkan pandangan pribadi	1	3

Interpretasi:

Tyra memberi skor rendah pada Lando untuk item ‘fokus pada masalah yang dihadapi’. Hal ini sesuai dengan penilaian Lando akan dirinya sendiri. Ia cenderung mengalami kesulitan dalam memfokuskan perhatian pada masalah meskipun ada keinginan untuk membicarakan masalah yang terjadi. Selain itu, mereka berdua sama-sama memberi skor tinggi untuk item ‘meledak dan kehilangan kontrol’. Ini menjadi suatu hambatan dalam hubungan untuk mencapai resolusi konflik yang efektif.

Terdapat perbedaan skor cukup jauh antara penilaian Lando terhadap Tyra dan penilaian Tyra terhadap Lando dalam komponen *Compliance*, terutama item “tidak ingin mempertahankan pendapat pribadi”. Tyra menganggap Lando cukup pasif jika sedang berdebat. Saat membicarakan suatu konflik, Lando cenderung diam sehingga membuat Tyra kesal dan frustrasi. Sementara itu, Lando memberi skor rendah terhadap Tyra untuk komponen *compliance*. Menurut Lando, Tyra orang yang bisa mengungkapkan keinginan dan sudut pandangnya dengan baik.

Hasil Asesmen Kualitatif

Hasil wawancara terhadap Lando dan Tyra adalah sebagai berikut:

Pengenalan gaya resolusi konflik

Lando lebih cenderung mengganggalkan suatu masalah. Hal yang dianggap penting untuk pasangan belum tentu dianggap sepenting itu oleh Lando. Ketika terjadi konflik, ia berusaha melakukan kompromi untuk mencapai solusi tetapi sering gagal untuk menerapkan solusi tersebut secara konsisten. Akibatnya, konflik yang sama sering berulang.

Sementara itu, Tyra adalah orang yang lebih peka melihat suatu isu. Ia cenderung akan mendorong diri dan pasangan untuk membahas suatu masalah sampai menemukan solusinya. Bagaimanapun kondisi fisik dan emosi masing-masing, Tyra akan mengusahakan untuk segera membahas konflik. Menunda pembahasan konflik menurut Tyra malah akan semakin memperluas masalah yang terjadi dan semakin mengganggu hubungan.

Komunikasi dalam pembahasan konflik

Ketika terjadi konflik, Lando merasa lebih sulit untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya dengan terbuka. Hal tersebut dipengaruhi oleh tekanan yang dirasakannya dari pasangan. Akibatnya, pasangan menganggap Lando kurang peduli untuk menyelesaikan masalah dan menjadi lebih kesal pada sikap Lando. Selain itu, Lando pun cukup sering melontarkan sindiran pada pasangan jika sedang berkonflik.

Tyra sendiri dapat menyatakan keinginan atau pendapatnya namun jika tersulut emosi marah, ia bisa meledak dan ‘menyerang’ pasangan dengan kata-kata. Jika sudah demikian, solusi atas konflik malah semakin sulit untuk didapatkan.

Pengungkapan dan pengendalian perasaan saat berkonflik

Perasaan yang muncul pada Lando ketika terjadi konflik adalah takut, marah, frustrasi dan sedih. Ia merasa sedih jika melakukan kesalahan yang sama berulang kali sehingga membuat pasangan marah. Ketika dikuasai perasaan yang intens, kecenderungan Lando adalah diam. Ia tidak biasa mengungkapkan perasaannya secara terbuka karena khawatir tidak mendapat respon yang diharapkan dari pasangan. Ia berpikir bahwa dengan mengungkapkan kalau ia sedang marah atau kesal, pasangan malah akan semakin marah pada dirinya. Sulit menyatakan perasaan secara terbuka, Lando akhirnya mengekspresikan perasaan dengan sindiran yang tidak langsung. Ia tahu hal tersebut salah tetapi kadang-kadang ia sulit mengendalikan perasaannya.

Lelah, marah, sedih, dan kecewa adalah perasaan yang muncul pada Tyra jika sedang berkonflik dengan pasangan. Biasanya ia menunjukkan perasaan dengan nonverbal, seperti ekspresi wajah dan sikap tubuh. Kecenderungan Tyra adalah mengatakan hal-hal yang kurang berkenan kepada pasangan jika sulit mengendalikan perasaannya. Misalnya dengan mengatakan: “kamu itu kebiasaan deh...”. Hal lain yang dilakukannya adalah menutup telepon secara tiba-tiba, diam mendadak, dan sebagainya.

Cara menyelesaikan konflik dalam hubungan

Lando dan Tyra sama-sama menganggap pembahasan konflik adalah hal yang penting. Oleh karena itu, ketika terjadi konflik, sebisa mungkin mereka akan membahas masalah bersama-sama. Meskipun demikian, konflik yang sama bisa berulang terjadi. Hal ini bisa disebabkan oleh solusi yang memang belum disepakati bersama atau kurang konsisten dalam menjalankan solusi yang disepakati bersama. Solusi tidak ditemukan bila konflik yang terjadi adalah hal-hal kecil yang agak diremehkan, misalnya masalah jam tidur. Biasanya mereka saling kesal satu sama lain lalu tidak berbicara selama beberapa waktu. Ketika kembali berkomunikasi dengan normal, masalah tidak dibicarakan. Yang penting pasangan sama-sama tidak lagi terbawa emosi negatif. Sementara itu, konsistensi dalam menjalankan solusi yang ditetapkan lebih sering dilakukan Lando. Menurutnya hal tersebut terjadi karena pada dasarnya ia tidak begitu sepatutnya dengan solusi tersebut namun agar masalah cepat selesai ia mengiyakan saja solusi tersebut.

4.1.2. Pemaparan Kasus Pasangan II

Pemaparan kasus pasangan II meliputi data pribadi, latar belakang keluarga, riwayat hubungan pacaran, observasi, dan asesmen awal.

4.1.2.1. Data Pasangan II

	Laki-laki	Perempuan
Nama samaran	Tristan	Meidi
Usia	26 tahun	25 tahun
Suku	Jawa	Jawa
Anak ke	1	1
Jumlah saudara	2	2
Agama	Islam	Islam
Pendidikan terakhir	S2	S1

Pekerjaan	Pegawai universitas	Karyawan swasta
Usia hubungan	1 tahun 8 bulan	

4.1.2.2. Observasi Awal Pasangan II

Observasi terhadap Tristan

Tristan adalah seorang laki-laki dengan tinggi sekitar 185 cm dan berat badan sekitar 65 kg. Ia terlihat cukup kurus dan sedikit bungkuk. Rambutnya hitam pendek, kulitnya agak kecokelatan, dan ia mengenakan kawat gigi. Karena pertemuan biasanya diadakan setelah pulang kerja, Tristan sering terlihat mengenakan kemeja batik, celana bahan, dan sepatu. Penampilannya rapi dan bersih. Ketika berbicara, suaranya cukup jelas terdengar dengan tempo sedang. Ia tampak cukup serius ketika menceritakan sesuatu namun menyunggingkan senyum atau tertawa jika menceritakan tingkah laku pacarnya yang menurutnya lucu.

Tristan berkomunikasi dengan Meidi dengan sebutan “aku-kamu”. Meidi sering bertanya kepada Tristan sebelum memutuskan sesuatu dan Tristan menanggapi dengan memberi saran. Misalnya memberi saran untuk makan malam, membersihkan kamar, dan sebagainya. Jika Meidi terlihat tidak setuju atau membantah, Tristan beberapa kali berbicara kepada peneliti dengan mengatakan “nah ini nih, biasanya dia begini nih..” sambil tersenyum atau tertawa.

Secara umum, Tristan cukup kooperatif dan terbuka dalam wawancara awal. Ia menjawab pertanyaan dengan cukup jelas. Ia juga melakukan kontak mata dengan peneliti. Saat berbicara sesuatu yang mengandung muatan emosi marah atau kesal, Tristan menunjukkannya melalui ekspresi wajah yang menjadi lebih serius dan nada bicara yang lebih tegas. Akan tetapi, ekspresinya akan kembali melunak selesai bercerita. Ia bisa tersenyum lagi dan menjadi lebih rileks.

Observasi terhadap Meidi

Meidi seorang perempuan bertubuh agak gemuk dengan berat sekitar 58 kg dan tinggi badan sekitar 157 cm. Kulitnya kuning langsung, wajahnya bersih

terawat, dan rambut hitam agak bergelombang. Ia mengenakan jilbab yang dibuka jika sudah berada di ruangan tertutup. Dalam pertemuan awal, penampilan Meidi terlihat rapi dengan pakaian kerja berupa kemeja, celana bahan, dan sepatu. Wajahnya tampak lelah dan berkeringat sehabis pulang kerja. Meidi mudah tersenyum. Ia berbicara dan tertawa dengan suara cukup keras dalam keadaan santai namun berubah pelan ketika wawancara dimulai.

Sebutan “aku-kamu” dan “yang” digunakan Meidi untuk berkomunikasi dengan Tristan. Mereka duduk berdekatan dan makan bersama pada pertemuan awal. Meidi sering terlihat memukul pelan Tristan sambil tertawa jika Tristan mengungkapkan kesalahan atau kelemahan Meidi. Selain itu, beberapa kali Meidi memotong pembicaraan Tristan atau membantah perkataan pacarnya. Ia memang melakukan hal tersebut sambil tertawa namun hal tersebut bisa memicu perdebatan singkat di antara mereka.

Dalam wawancara awal, Meidi menjawab pertanyaan dengan cukup singkat. Ia kurang dapat mengelaborasi jawabannya dengan lebih luas dan dalam. Beberapa kali ia juga menanyakan ulang pertanyaan yang diajukan peneliti karena belum menangkap maksud pertanyaan dengan jelas. Kontak mata terjadi antara Meidi dan peneliti namun bila sedang berpikir, ia akan mengalihkan pandangan ke arah lain. Selama wawancara dilakukan, Meidi juga terlihat cukup sering menggeser posisi tubuhnya, juga menyunggingkan senyum. Ia beberapa kali menunjukkan ekspresi wajah bingung, baik ketika mencoba memahami pertanyaan maupun ketika memikirkan jawaban yang hendak diungkapkan.

4.1.2.3. Hasil Wawancara Pra-Intervensi Pasangan II

Gambaran umum Tristan

Tristan adalah anak pertama dari dua bersaudara. Ia tinggal bersama ayah, ibu, dan seorang adik, dan beberapa pembantu. Jadi, bisa dikatakan rumahnya ditinggali banyak orang sehingga suasananya ramai. Keluarganya termasuk religius yang memegang nilai-nilai agama dengan cukup kuat. Di lingkungan rumahnya terdapat pesantren kecil yang digunakan untuk mendidik anak-anak sekitar mengenai ajaran agama. Ibu dan adik perempuannya mengenakan jilbab.

Ritual-ritual rohani, seperti solat lima waktu, dijalani dengan teratur setiap hari. Meskipun dibesarkan dalam keluarga yang religius, Tristan mengaku tidak memiliki nilai-nilai yang ketat dalam agama yang dianutnya. Ia tetap menjalankan ibadah solat namun fleksibel dalam menaati aturan-aturan agamanya. Ia bergaul dengan orang-orang dari berbagai agama dan kalangan pekerjaan, mencoba hal-hal tertentu yang sebenarnya kurang sesuai dengan ajaran agama yang dianut, dan sebagainya.

Salah satu hal yang pernah dilakukan Tristan dan bertentangan dengan nilai agama adalah berpacaran dengan perempuan yang berbeda agama dengannya. Tristan merasa nyaman dan cocok dengan perempuan tersebut. Mereka memiliki hubungan baik selama beberapa tahun. Meskipun mereka sama-sama tahu bahwa hubungan tersebut akan sulit untuk dilanjutkan karena orangtua keduanya tidak menyetujui hubungan mereka, Tristan tetap berusaha menjalaninya. Orangtua Tristan ingin pacar Tristan memeluk agama muslim namun tidak diijinkan oleh orangtua pacarnya. Suatu ketika ayah pacar Tristan tersebut terkena kanker dan berharap bisa melihat anaknya menikah sebelum ia meninggal. Tristan tahu tidak akan bisa memenuhi keinginan ayah pacarnya tersebut karena alasan perbedaan agama yang masih belum ditemukan jalan keluarnya. Oleh karena itu, Tristan akhirnya memutuskan hubungan dengan pacarnya. Pacarnya tersebut kemudian menikah dengan orang lain. Walaupun tidak lagi menjalin hubungan pacaran, mereka tetap berhubungan baik.

Selain religius, orangtua Tristan terbilang cukup aktif, tidak hanya dalam pekerjaan namun juga aktivitas sosial. Mereka sering mendorong anak-anaknya untuk menggunakan waktu dan kesempatan dengan baik. Dari kecil, Tristan sudah belajar mengerjakan beberapa pekerjaan rumah tangga, seperti membersihkan rumah dan memasak. Ia juga mengembangkan hobi yang bermanfaat dan belajar berbisnis dari ayahnya. Dengan didikan dari orangtuanya, Tristan tumbuh menjadi seseorang yang mandiri, disiplin, berpikir jangka panjang, dan terbiasa mencari solusi dari permasalahan.

Dengan keadaan orangtua yang semakin tua dan posisi Tristan sebagai anak pertama, ia diharapkan dapat meneruskan orangtuanya untuk mengurus rumah

peninggalan keluarga dan mengurus bisnis yang mereka miliki. Hal ini cukup menjadi dilema bagi Tristan, di satu sisi ia ingin memenuhi keinginan orangtuanya namun di sisi lain ia juga ingin memiliki kehidupan sendiri dengan rumah dan pekerjaan sesuai keinginannya. Tristan berharap ia bisa mendapatkan keinginannya dengan tetap bisa menjalankan amanat orangtua.

Gambaran umum Meidi

Meidi adalah anak pertama dari dua bersaudara. Keluarganya terdiri dari seorang ayah, ibu, dan adik. Ia tinggal bersama keluarga di daerah Sumatera sampai SMA kemudian tinggal di Jakarta untuk menempuh pendidikan tinggi. Di rumah, Meidi tidak diharuskan untuk menguasai berbagai keterampilan rumah tangga, seperti memasak atau membersihkan rumah. Meidi merasa ia tumbuh menjadi anak yang manja dan terbiasa mendapatkan apa yang ia inginkan.

Meidi memiliki banyak teman, baik di lingkungan kampus maupun pekerjaan. Teman-teman melihatnya sebagai orang yang ramah, supel, dan mudah akrab dengan orang lain. Akan tetapi, Meidi sendiri sebenarnya merasa sulit untuk berhubungan dekat dengan orang lain. Ia mudah bergaul dengan banyak orang namun sedikit orang yang ia percaya untuk menceritakan masalah pribadinya. Meidi juga cenderung takut menghadapi suatu lingkungan baru. Oleh karena itu, ia biasanya mengharapkan bantuan orang lain untuk menolongnya menghadapi situasi-situasi yang tidak berani dihadapinya secara langsung.

Gambaran hubungan Tristan – Meidi

Tristan dan Meidi pertama kali bertemu saat mereka bekerja di tempat yang sama. Interaksi mereka berawal dari makan siang bersama teman-teman sekantor, mengobrol di tempat kerja, dan sebagainya. Meidi mengaku lebih dulu tertarik pada Tristan karena sikapnya yang tegas dan bertanggung jawab. Tristan lalu mendengar rumor dari teman-temannya bahwa Meidi tertarik pada dirinya. Ia pun jadi ingin mengenal Meidi dengan lebih dekat. Setelah masa pengenalan selama dua bulan, mereka berpacaran.

Pada masa awal hubungan pacaran mereka, banyak konflik justru terjadi. Meidi merasa keberatan dengan Tristan yang masih dekat dengan mantan pacarnya sampai sekarang. Meskipun Tristan sudah berkali-kali mengatakan bahwa ia sudah tidak memiliki perasaan apapun lagi terhadap mantannya tersebut, Meidi masih tidak percaya sepenuhnya. Jika sudah *ngambek*, Meidi akan menolak bicara dan menarik diri selama beberapa saat. Hal ini malah membuat Tristan semakin marah pada Meidi yang dianggap bersikap kekanak-kanakan. Konflik ini mencapai puncaknya ketika Tristan sangat tidak tahan dengan masalah yang berulang terus-menerus sehingga ia memutuskan hubungan pacaran dengan Meidi. Dengan menggunakan *power point*, Tristan membeberkan semua hal yang menurutnya harus diubah dari Meidi jika mereka hendak meneruskan hubungan pacaran. Meidi pada awalnya marah dengan perilaku Tristan tersebut tetapi ia tidak ingin putus. Mereka pun membicarakan kembali hubungan mereka dan akhirnya tetap meneruskan pacaran.

Masalah lain yang terdapat pada hubungan mereka adalah orangtua Tristan, khususnya ibu, dianggap Meidi cukup banyak mencampuri hubungan mereka. Meidi dinasehati untuk memakai jilbab, belajar memasak, belajar mengembangkan suatu hobi, dan sebagainya. Orangtua Tristan juga mengharap mereka akan tinggal di rumah keluarga Tristan setelah menikah nanti. Meidi memang merasa telah dianggap sebagai anak sendiri di keluarga Tristan namun campur tangan mereka terhadap hubungannya dan Tristan kadang-kadang membuatnya kurang nyaman.

Setelah satu tahun lebih berpacaran, mereka sudah lebih bisa menyesuaikan diri satu sama lain. Konflik tetap ada dalam hubungan mereka dan biasanya merupakan masalah yang berulang. Dengan kondisi hubungan, mereka tetap akan melanjutkan hubungan ke pernikahan karena meskipun sering terjadi konflik, pada akhirnya mereka akan berbaikan dan kembali akur.

4.1.2.4. Hasil Asesmen Pasangan II

Hasil Asesmen Kuantitatif

Berdasarkan pengukuran kuesioner *Conflict Resolution Style Inventory* (CSRI) yang diberikan sebelum intervensi dilakukan, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.3. CSRI self-report Pasangan II

Komponen CSRI	Item	Skor Tristan	Skor Meidi
<i>Positive problem solving</i>	Fokus pada masalah yang dihadapi	5	3
	Duduk bersama untuk mendiskusikan masalah	5	3
	Menemukan alternatif yang bisa diterima kedua belah pihak	4	4
	Bernegosiasi dan berkompromi	4	4
<i>Conflict engagement</i>	Menyerang pribadi pasangan	4	4
	Meledak dan kehilangan kontrol	2	4
	Terbawa emosi dan mengatakan hal-hal yang tidak semestinya	2	3
	Melontarkan hinaan dan sindiran	3	1
<i>Withdrawal</i>	Memilih diam untuk waktu lama	2	4
	Diam dan menolak berbicara	2	4
	Bersikap tidak peduli	2	2
	Menarik diri, membuat jarak, dan tidak peduli	2	4
<i>Compliance</i>	Tidak ingin mempertahankan pendapat pribadi	2	4
	Menjadi terlalu mengalah	3	4
	Tidak membela diri	2	3
	Kurang berusaha menunjukkan pandangan pribadi	2	3

Interpretasi:

Berdasarkan penilaian diri sendiri melalui pengisian kuesioner CSRI, diketahui bahwa Tristan memberi skor lebih tinggi daripada Meidi untuk bagian *positive problem solving*. Ketika terjadi konflik, Tristan ingin segera langsung menyelesaikannya dengan mendiskusikan masalah bersama-sama. Sementara itu, Meidi kadang-kadang sulit untuk fokus membahas masalah yang dihadapi jika ia sedang berada dalam perasaan kesal atau marah. Jika sedang tersulut emosi negatif, kecenderungan Meidi adalah mengatakan hal-hal yang berfokus pada kesalahan pasangan bukannya isu yang sedang dihadapi. Hal ini tampak dari skor tinggi pada beberapa item *conflict engagement*. Tristan juga memiliki kecenderungan untuk ‘menyerang’ pasangan jika sedang marah, terutama jika penyelesaian konflik tidak terjadi seperti yang diharapkannya. Kadang-kadang Tristan bisa mengatakan hal-hal yang menyindir atau menyakiti pasangannya namun itu terjadi jika ia benar-benar marah akan sikap atau tingkah laku Meidi.

Perbedaan skor cukup besar antara Tristan dan Meidi terlihat pada bagian *withdrawal* dan *compliance*. Meidi memberi skor cukup tinggi item-item pada kedua bagian tersebut. Jika mengalami konflik dengan Tristan, ia memilih diam dan menjauh. Hal tersebut memang tampak seperti melarikan diri dari masalah bagi Tristan namun Meidi menganggapnya sebagai cara untuk menenangkan diri. Ia malas membahas suatu masalah karena merasa kesulitan mengatur emosinya dan merasa sulit untuk mengungkapkan pikiran atau pendapatnya. Jadi ia lebih memilih diam untuk beberapa waktu lalu kembali berkomunikasi dengan Tristan dan melupakan masalah yang terjadi. Ketika pada akhirnya dihadapkan pada diskusi konflik, Meidi cenderung untuk mendengar dan mengiyakan solusi dari Tristan meskipun sebenarnya ia tidak begitu setuju dengan hal tersebut. Meidi berusaha mengalah dan kurang mempertahankan pendapat pribadinya agar masalah segera selesai. Berbeda dengan Meidi, Tristan memberi skor cukup rendah pada bagian *withdrawal* dan *compliance*. Ia memilih untuk segera membahas konflik daripada menunda menyelesaikannya.

Tabel 4.4. CSRI *partner-report* Pasangan II

Komponen CSRI	Item	Skor	Skor
		Tristan terhadap Meidi	Meidi terhadap Tristan
<i>Positive problem solving</i>	Fokus pada masalah yang dihadapi	2	3
	Duduk bersama untuk mendiskusikan masalah	2	3
	Menemukan alternatif yang bisa diterima kedua belah pihak	2	4
	Bernegosiasi dan berkompromi	3	4
<i>Conflict engagement</i>	Menyerang pribadi pasangan	2	3
	Meledak dan kehilangan kontrol	2	1
	Terbawa emosi dan mengatakan hal-hal yang tidak semestinya	2	3
	Melontarkan hinaan dan sindiran	3	1
<i>Withdrawal</i>	Memilih diam untuk waktu lama	4	3
	Diam dan menolak berbicara	4	3
	Bersikap tidak peduli	4	2
	Menarik diri, membuat jarak, dan tidak peduli	4	1
<i>Compliance</i>	Tidak ingin mempertahankan pendapat pribadi	3	3
	Menjadi terlalu mengalah	3	3
	Tidak membela diri	3	3
	Kurang berusaha menunjukkan pandangan pribadi	4	4

Interpretasi:

Perbedaan skor yang diberikan Tristan terhadap Meidi dan Meidi terhadap Tristan tampak pada bagian *positive problem solving*. Skor Tristan terhadap Meidi cukup rendah untuk pembahasan konflik. Ini menunjukkan bahwa Tristan menilai bahwa Meidi kurang dapat melakukan diskusi konflik yang efektif. Sementara itu, Meidi memberi Tristan skor cukup tinggi untuk *positive problem solving* meskipun skor yang diberikan Tristan untuk dirinya sendiri lebih tinggi dari penilaian Meidi akan dirinya. Tristan merasa cara yang ia lakukan untuk membahas masalah sudah cukup baik sedangkan Meidi kurang merasa demikian, ada hal-hal yang masih menimbulkan ketidakpuasan pada dirinya dengan cara Tristan menangani konflik.

Skor tinggi diberikan Tristan pada Meidi untuk seluruh item *withdrawal*. Hal ini sesuai dengan penilaian Meidi akan dirinya sendiri. Tristan merasa kesulitan menghadapi sikap Meidi yang sering diam dan menarik diri jika sedang berkonflik. Kondisi seperti itu membuat masalah tidak terselesaikan dengan baik. Perilaku Meidi tersebut sebenarnya masih bisa diterima Tristan jika saja hal itu dijadikan cara untuk berpikir sejenak sebelum membahas isu yang terjadi. Akan tetapi, ketika Meidi akhirnya mau berbicara lagi dengan Tristan, ia tetap menolak untuk membahas masalah dan meminta Tristan untuk membahas hal lain. Kalaupun Tristan berkeras untuk mengungkit sumber masalah, Meidi cenderung mendengarkan dan kurang berkeinginan untuk menyatakan pendapatnya secara terbuka.

Meskipun terdapat beberapa item pada *conflict engagement* diberi skor tinggi oleh keduanya mengenai diri sendiri, ternyata baik Tristan maupun Meidi memberi skor sedang satu sama lain untuk bagian tersebut. Meidi kadang-kadang mengalami ledakan emosi dari Tristan, begitu juga sebaliknya. Akan tetapi, masing-masing ternyata merasa perilaku pasangannya sebenarnya masih cukup dapat diterima.

Hasil Asesmen Kualitatif

Hasil wawancara terhadap Tristan dan Meidi adalah sebagai berikut:

Pengenalan gaya resolusi konflik

Tristan adalah orang yang cenderung ingin segera menyelesaikan masalah. Ketika terjadi konflik, ia langsung membicarakannya untuk mencari solusi yang bisa diterima kedua belah pihak. Ia menghadapkan pasangan pada isu konflik, mengatakan inti dari keinginannya, dan berharap mendapat respon atau umpan balik dari pasangan dengan tujuan menemukan solusi terbaik. Selain itu, Tristan juga cenderung memberi peringatan pada pasangan jika tidak mendapati pasangan bekerjasama dengan baik untuk menyelesaikan konflik.

Meidi cenderung diam dan menutup diri sebagai respon terhadap konflik. Ia menghindari dari pasangan, menolak berbicara mengenai isu konflik, dan memendam masalah sendiri. Meidi memerlukan waktu untuk berpikir dan mencerna hal yang sebenarnya terjadi di antara ia dan pasangan. Jika perasaan dan pikirannya sudah tertata, barulah ia kembali mendatangi pasangan dan bersikap seakan-akan masalah di antara mereka sudah selesai.

Komunikasi dalam pembahasan konflik

Tristan sering berbicara menggunakan analogi dan alur berpikir logis dalam pembahasan konflik. Setelah itu, ia akan mengatakan secara langsung keinginan atau harapannya pada pasangan. Dalam mengenali pikiran atau perasaan pasangan, biasanya Tristan mengamati ekspresi nonverbal pasangan, seperti ekspresi wajah, gestur dan posisi tubuh, dan sebagainya. Jika ia melihat sesuatu yang berbeda, ia akan langsung bertanya mengenai apa yang terjadi. Kalau memang ada masalah, Tristan segera membahas masalah tersebut.

Meidi biasanya lebih banyak diam dan mendengar pasangan berbicara dalam diskusi konflik. Ia akan mengatakan keberatannya akan suatu hal namun belum dapat mengungkapkan secara jelas dan terbuka alasan keberatannya. Ia juga sering bingung untuk menyatakan keinginan atau pendapat pribadinya. Jadi, seakan-akan ia bersikap pasif dan lebih mengalah dalam pembahasan konflik. Meidi tidak menyukai adanya perdebatan yang pada akhirnya malah akan membuat masalah semakin besar.

Pengungkapan dan pengendalian perasaan saat berkonflik

Perasaan yang muncul pada Tristan ketika terjadi konflik adalah kecewa dan marah. Ia berharap pasangannya dapat bersikap lebih dewasa dengan bersamanya membahas secara terbuka masalah di antara mereka. Kenyataannya, pasangan sering diam dan menghindar. Saat sedang merasa kecewa atau marah, biasanya Tristan akan mengatakan hal tersebut secara langsung dengan ekspresi wajah serius. Ia mengaku kadang-kadang sulit mengendalikan diri jika dikuasai emosi negatif, perilaku yang muncul adalah mengatakan hal-hal yang bisa menyakiti pasangan, menggebrak meja, membanting pintu, dan sebagainya. Jika sudah demikian, ia biasanya pergi untuk menenangkan diri supaya bisa berpikir lebih jernih.

Perasaan yang muncul pada Meidi ketika terjadi konflik adalah kesal. Ia biasanya memperlihatkan emosi melalui ekspresi wajah dan gestur tubuh namun tidak berusaha menyatakannya secara jelas kepada pasangan. Ia akan cenderung diam dan menolak berkomunikasi kalau merasa kesal. Kalau dirinya dan pasangan sedang membicarakan suatu isu lalu Meidi merasa kesal atau marah, ia bisa melontarkan kata-kata yang ‘menyerang’ pasangan, misalnya dengan mengatakan: “kamu sih..” atau “kamu itu gak ngertiin aku..” sambil memperlihatkan wajah kesal. Setelah itu, ia akan diam selama beberapa waktu.

Cara menyelesaikan konflik dalam hubungan

Tristan dan Meidi berusaha menyelesaikan konflik dengan membicarakan isu yang dihadapi dan mencari kesepakatan yang bisa diterima kedua belah pihak. Hanya saja, dalam prosesnya mereka mengalami beberapa kesulitan, terutama jika salah satu pihak tidak bersedia untuk mendiskusikan konflik secara terbuka. Meidi yang lebih sering menolak untuk berbicara sedangkan Tristan bisa terbawa kemarahan dan kekecewaan yang membuatnya kurang dapat berpikir jernih dan malah menyalahkan pasangan. Pada akhirnya, masalah tidak dibahas tuntas, keinginan masing-masing pihak kurang dinyatakan secara jelas yang mengakibatkan masalah bisa kembali terulang lagi.

Jika masing-masing pihak siap untuk membahas konflik, masalah akan terselesaikan dengan lebih efektif. Mereka melakukan kompromi dengan mencari solusi yang merepresentasikan keinginan keduanya. Solusi biasanya datang dari Tristan sementara Meidi akan menanggapi dengan menyatakan kesetujuan atau keberatannya akan solusi tersebut.



BAB 5 HASIL PENELITIAN

Pelatihan keterampilan resolusi konflik ini berlangsung dalam 5 sesi untuk setiap pasangan. Waktu pelaksanaan sesi intervensi direncanakan dua kali seminggu pada setiap akhir pekan tetapi pada realisasinya, waktu pelaksanaan disesuaikan dengan kesediaan waktu setiap pasangan. Masing-masing sesi intervensi berlangsung sekitar 120-135 menit.

Tabel 5.1. Jadwal Realisasi Pelaksanaan Intervensi Pelatihan Resolusi Konflik untuk Kedua Pasangan

Sesi	Jadwal Pelaksanaan	
	Pasangan I (Lando – Tyra)	Pasangan II (Tristan – Meidi)
1	Sabtu, 26 Mei 2012	Selasa, 29 Mei 2012
2	Minggu, 27 Mei 2012	Kamis, 31 Mei 2012
3	Sabtu, 02 Juni 2012	Kamis, 07 Juni 2012
4	Minggu, 03 Juni 2012	Jumat, 08 Juni 2012
5	Sabtu, 09 Juni 2012	Kamis, 14 Juni 2012

Berikut penjabaran proses jalannya intervensi untuk setiap pasangan, analisis peneliti untuk masing-masing partisipan, dan analisis peneliti antar partisipan.

5.1. Pasangan I (Lando - Tyra)

Penjabaran pelaksanaan setiap sesi intervensi pada pasangan Lando – Tyra adalah sebagai berikut:

❖ Sesi I

Hari/ Tanggal : Sabtu, 26 Mei 2012
Waktu : Pukul 10.00-12.00
Tempat : Rumah Lando

Keterangan : Suasana pagi di rumah Lando tenang dan sepi. Orangtua dan saudara-saudara Lando sedang tidak berada di rumah. Sesi berlangsung di ruang tamu depan. Dua anjing peliharaan Lando sempat masuk ke ruang tamu namun tidak mengganggu jalannya proses intervensi. Lampu tidak dinyalakan tetapi pencahayaan cukup terang untuk melakukan aktivitas menulis dan membaca. Sedikit gangguan muncul karena adanya nyamuk-nyamuk di ruang tamu sehingga sesekali partisipan dan peneliti menepuk nyamuk yang hinggap di bagian tubuh. Secara umum, kondisi rumah kondusif untuk melaksanakan intervensi.

Proses intervensi

1. Pengantar

Sesi diawali dengan penjelasan mengenai gambaran umum dari keseluruhan sesi intervensi pelatihan keterampilan resolusi konflik beserta tujuannya, kegiatan yang akan dilakukan pasangan dalam sesi yang berlangsung, dan perkiraan lama waktu jalannya setiap sesi. Partisipan mendengarkan penjelasan sambil sesekali mengangguk menunjukkan pemahaman. Peneliti memberi kesempatan pada partisipan untuk menanyakan hal-hal yang masih kurang jelas mengenai sesi yang akan berlangsung. Baik Lando dan Tyra mengungkapkan bahwa mereka sudah mengerti akan penjelasan peneliti.

Setelah selesai menjelaskan gambaran intervensi, peneliti memberikan *informed consent* untuk dibaca dan ditandatangani partisipan. Peneliti juga memberikan kontrak belajar yang menegaskan bahwa partisipan bersedia untuk mengikuti program intervensi dari awal sampai akhir. Kontrak belajar juga berisi aturan hasil diskusi bersama yang akan disepakati masing-masing partisipan selama menjalani sesi intervensi. Beberapa di antaranya adalah hadir tepat waktu, bersedia berpartisipasi dalam kegiatan, mendengar dan menghargai pasangan yang berbicara, dan menonaktifkan alat komunikasi saat sesi berlangsung.

Bagian pengantar sesi dilanjutkan dengan peneliti yang mengungkapkan harapan terhadap masing-masing partisipan. Mereka juga menuliskan harapan mengikuti program intervensi pada kartu harapan yang peneliti berikan. Kartu tersebut kemudian disimpan oleh partisipan yang nantinya akan dibahas ketika evaluasi akhir.

2. Mengenal gaya resolusi konflik

Pada bagian ini, peneliti terlebih dahulu memberikan kuesioner *pre-test* untuk dikerjakan setiap partisipan. Setelah itu, peneliti melanjutkan dengan kuesioner '*what are you like*' sebagai pengantar memasuki materi sesi pertama. Selesai mengerjakan kedua kuesioner, peneliti memulai dengan membahas materi pengenalan strategi konflik yang didasari oleh pandangan pribadi akan pentingnya tujuan dan hubungan. Lando membaca materi awal lalu peneliti memberikan penjelasan akan hal yang dibaca dan memberi kesempatan pada partisipan untuk mengajukan pertanyaan. Lando dan Tyra mengkonfirmasi hal yang mereka pahami atas penjelasan peneliti. Setelah itu, materi berlanjut pada jenis-jenis strategi konflik. Pasangan membaca bergantian dan mengungkapkan hal yang mereka mengerti dari masing-masing jenis strategi resolusi konflik. Pasangan bisa mengerti perbedaan setiap jenis strategi resolusi konflik.

Selesai membahas kelima jenis strategi resolusi konflik, peneliti meminta setiap partisipan melakukan skoring dari pengerjaan kuesioner '*what are you like*' dan menebak strategi resolusi konflik yang dimiliki pasangannya. Tyra mendapat skor tertinggi pada jenis strategi konflik *The Owl (Confronting)* dan menebak bahwa Lando kadang-kadang menjadi *The Teddy Bear (Smoothing)* dan kadang-kadang *The Fox (Compromising)*. Sementara itu, Lando mendapat skor tertinggi untuk *The Owl (Confronting)* dan menebak Tyra adalah *The Owl (Confronting)*. Skor kedua tertinggi Lando adalah *The Fox (Compromising)* tetapi setelah membaca penjelasan masing-masing strategi, ia merasa dirinya adalah *The Fox (Compromising)*. Tyra memperkuat pernyataan Lando dengan mengatakan bahwa dirinya juga merasa Lando adalah lebih menjurus kepada *Compromising* daripada

Confronting. Oleh karena itu, peneliti memutuskan bahwa strategi resolusi konflik Lando adalah *The Fox (Compromising)*.

Setelah mengetahui strategi resolusi konflik masing-masing partisipan, peneliti meminta pasangan mendiskusikan kelebihan dan kekurangan setiap jenis strategi resolusi konflik. Fokus pembahasan diberikan kepada *Confronting* dan *Compromising* yang merupakan pendekatan resolusi konflik pada Tyra dan Lando. Untuk *Compromising*, pasangan sepakat bahwa kelebihan cara tersebut adalah dapat meminimalisir ketegangan dalam diskusi konflik karena cara tersebut mencakup mencari jalan tengah yang bisa disepakati kedua belah pihak karena tujuan pribadi dan hubungan berada dalam level sedang. Yang menjadi kekurangan cara tersebut adalah kelelahan karena harus terus menyesuaikan diri dengan pasangan dan kurang berkembangnya resolusi konflik karena cenderung mencari jalan yang praktis. Lando menambahkan bahwa tidak semua hal bisa dicari jalan tengahnya, ada yang mudah dan ada yang sulit. Untuk *Confronting*, pasangan mengungkapkan bahwa kelebihan cara tersebut adalah berorientasi pada penyelesaian konflik, melatih kepekaan dalam melihat masalah, dan adanya perasaan lega ketika konflik berhasil diselesaikan. Sementara yang menjadi kelemahan cara tersebut adalah kecenderungan untuk memaksakan membahas konflik dengan segera padahal bisa saja pasangan sedang tidak siap untuk membicarakan konflik. Hal ini dapat memunculkan ketegangan di antara pasangan yang malah akan menjauhkan solusi dari konflik. Peneliti merangkum kembali perbedaan *compromising* dan *confronting* yang telah disebutkan masing-masing partisipan lalu meminta mereka mengungkapkan hal-hal apa saja yang mereka dapatkan dari materi cara-cara menghadapi konflik.

3. Emosi Saat Berkonflik

Sebelum memasuki bagian ini, peneliti mengaitkan bahwa cara atau perilaku seseorang menghadapi konflik terkait dengan hal yang dirasakannya akan konflik itu sendiri. Biasanya emosi yang muncul ketika berkonflik dengan pasangan adalah emosi-emosi negatif. Peneliti kemudian memperlihatkan dan memberikan delapan kartu emosi negatif (marah, sedih, bingung, takut, kecewa, frustrasi, lelah,

dan cuek) kepada Lando dan Tyra. Peneliti meminta masing-masing orang untuk memilih secara diam-diam empat jenis emosi yang dirasakan ketika terjadi konflik dengan pasangan lalu mempraktekkan emosi tersebut menggunakan ekspresi wajah dan gestur tubuh. Lando akan menebak emosi Tyra, begitu juga sebaliknya. Hal ini dilakukan bergantian. Tyra yang mendapat giliran pertama untuk mempraktekkan emosinya. Lando salah menebak emosi Tyra pada percobaan pertama tetapi berhasil menebak dengan benar pada tebakan kedua. Giliran Lando mengekspresikan emosinya dan berhasil ditebak dengan benar oleh Tyra. Pada ketiga emosi berikutnya, baik Lando maupun Tyra berhasil saling menebak emosi masing-masing.

Emosi yang dipilih Lando adalah takut, marah, frustrasi, dan sedih dengan sedih sebagai emosi terkuat. Tyra memilih emosi lelah, marah, sedih, dan kecewa dengan sedih sebagai emosi terkuat. Peneliti lalu meminta Lando dan Tyra untuk menceritakan hal-hal apa saja dari konflik yang membuat mereka merasakan emosi tersebut dan cara apa yang cenderung dilakukan untuk menunjukkan emosi tersebut kepada pasangan. Untuk Lando, ia merasa sedih karena sudah membuat masalah, terutama jika masalah yang terjadi adalah sesuatu yang berulang. Rasa takut muncul jika ia tidak berhasil menemukan jalan tengah untuk menyelesaikan konflik. Selama ini Lando mengaku jarang mengekspresikan emosinya secara verbal dan nonverbal. Ia cenderung diam, tidak biasa untuk mengatakan hal yang ia rasakan karena takut mendapat respon yang tidak diharapkan dari pasangan. Bagi Tyra, sedih dan marah muncul jika hal yang ia pikirkan tidak selaras dengan hal yang dipikirkan pasangan. Biasanya hal yang Tyra lakukan adalah menolak berbicara sambil menunjukkan wajah marah atau mengatakan hal-hal yang 'menyerang' pasangan.

Dari kegiatan yang dilakukan, Lando dan Tyra mengatakan bahwa mereka semakin mengenal emosi diri sendiri dan pasangan ketika berkonflik. Bahwa terdapat perbedaan antara emosi yang muncul pada Lando dan pada Tyra meskipun yang dihadapi adalah konflik yang sama. Tyra terutama menjadi semakin paham hal yang dirasakan Lando karena selama ini ia kesulitan mengetahui emosi Lando dan bingung akan apa yang harus ia lakukan. Peneliti

menambahkan bahwa memahami emosi diri sendiri dan pasangan menjadi penting saat terjadi konflik karena hal tersebut bisa membantu menelaah pikiran dan perilaku dalam usaha menyelesaikan konflik.

4. Pikiran saat Berkonflik

Peneliti mengulas kembali emosi-emosi yang dirasakan partisipan dan perbedaan emosi antara Tyra dan Lando saat berkonflik. Peneliti mengaitkan perbedaan tersebut dengan pernyataan bahwa untuk setiap peristiwa yang sama bisa saja menghasilkan reaksi emosi yang berbeda untuk setiap orang. Emosi yang muncul pada seseorang berhubungan dengan apa yang dipikirkannya terhadap suatu situasi. Materi tentang formula A-B-C kemudian diberikan kepada Lando dan Tyra untuk dibaca. Peneliti menjelaskan bahwa suatu peristiwa tidak langsung menghasilkan emosi tertentu tetapi ada proses interpretasi dalam pikiran. Karena setiap orang dapat menginterpretasi hal yang berbeda dari satu peristiwa, emosi yang dirasakan juga berbeda. Lando dan Tyra mendengarkan sambil mengangguk-angguk tanda mengerti dan tidak mengajukan pertanyaan.

Kegiatan selanjutnya adalah melakukan latihan mengenali pikiran pribadi saat mengalami konflik dengan pasangan. Lando dan Tyra mengerjakan *worksheet* A-B-C dengan menuliskan lima peristiwa yang memicu konflik, perasaan yang muncul, dan pikiran yang menyertainya.

Contoh A-B-C yang dibuat Lando

Peristiwa : Ditegur berkali-kali oleh Tyra untuk menjaga kesehatan, terutama jam tidur

Pikiran : Tyra kurang bisa memahami posisiku, padahal aku sedang capek

Perasaan : Sedih

Contoh A-B-C yang dibuat Tyra

Peristiwa : Lando terus melanggar jam tidur meskipun sudah diingatkan berkali-kali

Pikiran : Lando tidak menganggap penting kesehatannya sendiri dan tidak menghargai nasihatku

Perasaan : frustrasi dan capek

Hal yang didapat dari materi dan kegiatan A-B-C adalah mengenali pikiran pribadi dan pasangan saat sedang menghadapi konflik. Lando mengatakan bahwa Tyra pernah menjelaskan tentang metode A-B-C sebelumnya tetapi Lando baru benar-benar memahaminya dan mencoba melatih mengerjakan metode A-B-C saat sesi ini berlangsung. Tyra sendiri baru menyadari bahwa ternyata pemikirannya dan pemikiran Lando berbeda: *“ternyata selama ini tuh apa yang aku pikirin berbeda dengan apa yang di pikirannya dia, aku baru sadar tadi sih oh ternyata dia mikirnya gitu, baru bisa paham pas tadi”*.

5. Berteman dengan Konflik

Materi terakhir dalam sesi pertama adalah pengenalan akan dasar terjadinya konflik, sumber-sumber konflik dalam hubungan, manfaat konflik dalam hubungan, dan cara mengenali konflik yang konstruktif dan destruktif. Peneliti memulai materi ini dengan bertanya pada masing-masing partisipan tentang hal yang menurut mereka menjadi dasar dari terjadinya konflik. Lando menjawab konflik terjadi karena adanya perbedaan tujuan dan cara memandang suatu hal.

Pembahasan berlanjut kepada pengenalan akan sumber-sumber konflik. Peneliti menjelaskan keempat sumber-sumber konflik sambil pasangan menuliskan contoh-contoh peristiwa konflik yang terjadi untuk masing sumber konflik. Lando dan Tyra sepakat bahwa sumber utama konflik mereka adalah kekesalan kumulatif. Seringkali peristiwa-peristiwa kecil yang berulang menjadi konflik yang besar. Misalnya, Tyra merasa lelah seringkali mengingatkan Lando untuk memperhatikan kecukupan jam tidurnya. Hal tersebut sebenarnya persoalan kecil tetapi karena sering berulang, Tyra marah dan terjadilah pertengkaran di antara mereka.

Setelah membahas sumber-sumber konflik, peneliti melanjutkan dengan membahas manfaat konflik dalam hubungan romantis. Bahwa menghindari konflik adalah sesuatu yang sulit dilakukan selama dua orang berbeda saling berinteraksi. Konflik bukanlah sesuatu yang buruk bila dipandang dengan cara positif dan dihadapi dengan cara konstruktif. Partisipan mendengarkan penjelasan dengan seksama sambil sesekali menanggapi dengan menyatakan kesetujuan akan hal yang diungkapkan peneliti. Pada bagian akhir, peneliti menambahkan bahwa konflik bisa menjadi konstruktif bila ditangani dengan cara konstruktif pula.

6. Penutup

Peneliti meminta masing-masing partisipan merangkum keseluruhan sesi hari ini. Beberapa hal yang berhasil dirangkum, antara lain:

- Cara setiap orang menangani konflik berbeda-beda (Tyra)
- Karena posisi dan standar yang berbeda dalam menghadapi konflik, seringkali terjadi kesulitan dalam menemukan solusi yang memuaskan kedua belah pihak (Lando)
- Perbedaan emosi untuk satu konflik yang sama bisa saja terjadi di antara pasangan, oleh karena itu harus berusaha untuk memahami apa yang dirasakan pasangan (Tyra)
- Hal yang dirasakan dipengaruhi hal yang dipikirkan, menunjukkan bahwa *belief* tiap orang berbeda-beda (Lando)
- Refleksi tentang cara menangani konflik selama ini, bahwa konflik sebenarnya bisa menjadi konstruktif bagi diri pribadi dan hubungan. Selama ini sering mengulang masalah yang sama dan sulit menjalankan kesepakatan bersama, hal tersebut bisa menjadikan konflik destruktif (Lando)
- Pengenalan diri sendiri dan pasangan dalam mendekati konflik menjadi penting untuk pencapaian solusi yang efektif dan bisa dijalani bersama-sama (Tyra)

Setelah itu, peneliti memberikan tugas rumah untuk dikerjakan pasangan. Tugas tersebut adalah menuliskan hal-hal apa saja yang perlu disesuaikan dari diri

sendiri terhadap pasangan terkait dengan perbedaan strategi resolusi konflik, perasaan, dan pikiran. Tugas ini akan dibahas pada pertemuan selanjutnya.

❖ Sesi II

Hari/ Tanggal : Minggu, 27 Mei 2012

Waktu : Pukul 09.30-11.45

Tempat : Rumah Lando

Keterangan : Suasana di rumah Lando cukup tenang meskipun orangtua dan saudara-saudara Lando sedang bersiap-siap untuk pergi ke gereja. Lando baru saja bangun tidur ketika peneliti datang dan Tyra belum sampai di rumah Lando. Saat sesi dimulai, rumah sudah sepi. Sesi berlangsung di ruang tamu depan. Salah satu anjing Lando masuk ke ruangan dan duduk di lantai. Pencahayaan termasuk terang untuk melakukan aktivitas menulis dan membaca. Suhu udara cukup panas sehingga Lando keringatan dan sering mengipasi tubuhnya dengan kertas. Terdapat nyamuk-nyamuk di ruangan, sesekali peneliti dan partisipan menepuk nyamuk yang hingga di tubuh. Meskipun demikian, secara umum kondisi tempat masih terbilang kondusif untuk melakukan intervensi.

1. Pembahasan tugas rumah

Sebagai pembukaan sesi, peneliti terlebih dahulu membahas tugas rumah yang diberikan pada pertemuan sebelumnya, yaitu mengenai penyesuaian tingkah laku, pikiran, dan emosi yang akan diusahakan masing-masing pihak terkait dengan perbedaan gaya resolusi konflik pasangan.

Penyesuaian yang akan dilakukan Tyra:

Penyesuaian dalam hal tingkah laku: berusaha tidak kaku, lebih fleksibel, dan lebih bersabar. Ini dilakukan karena bisa saja pasangan sedang tidak siap untuk membahas konflik dengan segera.

Penyesuaian dalam hal emosi: kecenderungan Tyra adalah merasa tidak puas jika solusi konflik tidak segera ditemukan. Ia akan berusaha menyiasati perasaan tidak puas tersebut dengan berusaha memahami perasaan pasangan, misalnya jika pasangan sedang merasa tidak siap untuk membahas konflik.

Penyesuaian dalam hal pikiran: Tyra selama ini berpikir bahwa menemukan solusi sesegera mungkin adalah yang terbaik, tetapi sekarang mau berusaha untuk terlebih dahulu mengurangi ketegangan antara diri dan pasangan, jadi berpikir bahwa lebih baik menenangkan diri dahulu sementara pencarian solusi masalah bisa ditunda sejenak. Hal ini dilakukan supaya kedua belah pihak merasa nyaman, jadi tidak terkesan memaksakan pendiskusian konflik.

Penyesuaian yang akan dilakukan Lando:

Penyesuaian dalam hal tingkah laku: Lando mengenal gaya resolusi konflik Tyra adalah *confronting* dan dirinya sendiri tipe *compromising* yang lebih menyukai mencari jalan tengah praktis atau hanya diam. Lando Hal ini membuat Tyra berpikir bahwa dirinya tidak ingin menyelesaikan konflik padahal sebenarnya Lando sedang berpikir tentang solusi. Oleh karena itu, Lando akan mencoba mengatakan apa yang dipikirkan dan dirasakan, misalnya “aku lagi ngerasa tertekan nih”, “aku ngerasa bingung”, “aku takut kalau akan mengatakan sesuatu yang salah”. Dengan demikian, Tyra tahu bahwa ia ingin menyelesaikan masalah tetapi sedang ada perasaan mengganggu yang menghalanginya sehingga tidak bisa berpikir jernih.

Penyesuaian dalam hal emosi: berusaha tidak mudah terbawa emosi negatif, tidak mudah merasa tertekan, dan merasa bersalah.

Penyesuaian dalam hal kognisi: selama ini Lando hanya berpikir untuk mencari solusi sendiri karena ia menganggap dirinya yang bersalah sehingga ia yang harus bertanggung jawab menemukan solusi dari konflik. Padahal sebenarnya Tyra menginginkan diskusi bersama. Jadi mulai berpikir bahwa penyelesaian konflik adalah tanggung jawab bersama, tidak lagi berpikir siapa yang salah tetapi bersama-sama berdiskusi mencari pemecahan konflik. Selain itu

juga berusaha menanamkan pemikiran bahwa konflik bisa menjadi sesuatu yang konstruktif.

Dari tugas rumah yang dikerjakan oleh Lando dan Tyra, peneliti menyimpulkan secara umum refleksi yang mereka buat dan menambahkan bahwa penyesuaian memang diperlukan karena setiap orang memiliki gaya resolusi konflik yang berbeda.

2. Role play

Peneliti meminta pasangan memikirkan sebuah situasi konflik riil yang pernah terjadi pada pasangan. Lando dan Tyra akan mendiskusikan konflik tersebut sambil berusaha menerapkan penyesuaian yang telah dibuat masing-masing pihak sebelumnya. Lando dan Tyra berpikir sejenak lalu memutuskan untuk membicarakan konflik saat Lando kurang mendengarkan Tyra dengan serius. Situasi yang dipraktekkan adalah Lando sedang menyetir sementara Tyra menceritakan suatu hal, Lando kurang memberi perhatian penuh pada cerita Tyra yang kemudian memicu konflik.

Berikut cuplikan dialog yang muncul antara Tyra dan Lando:

Tyra : “Kamu liat aku dong kalo ngomong”

Lando : “Ya ya ngerti ngerti”

Tyra : “Apa?”

Lando : “Ngg,,,”

Tyra : “Tuh kan kamu gak denger kan? Coba ulang, aku ngomong apa tadi?”

Lando : “Ya aku gak inget semuanya tapi intinya

Tyra : “Tuh kan udah keliatan kamu gak dengerin. Kamu kan selalu gitu kan gak dengerin waktu aku ngomong. Aku tuh bisa tahu kalo kamu gak dengerin.. trus gimana?”

Lando : “Iya tadi ada sesuatu yang aku pikirkan, barengan dengan kamu cerita”

Tyra : “Harusnya kamu bilang”

Peneliti menanyakan hal yang dirasakan Lando dengan cara Tyra membahas konflik, begitu juga sebaliknya. Lando berkata *“iya bingung dan ngerasa salah makanya jadi diem lagi, terutama waktu Tyra udah ngomong ‘tuh kan kamu memang gitu, gak dengerin aku dengan serius’, udah nyoba ngungkapin tapi jadinya bingung”*. Sementara itu, Tyra berkata *“aku jadinya kesal kok masalah yang sama berulang lagi, aku gak didengerin dengan serius terus dia juga gak bilang kalo lagi mikir”*. Dari ungkapan pasangan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa mengetahui hal-hal yang harus disesuaikan terhadap pasangan bisa saja menjadi sulit ketika mempraktekkannya. Perlu adanya cara komunikasi yang baik untuk mendukung resolusi konflik yang efektif.

“Nah baik Lando maupun Tyra tadi berusaha berkomunikasi untuk membahas konflik. Tapi komunikasi bisa saja kurang efektif, seperti tadi Lando udah mencoba ngomong kalau dia sedang mikir tapi saat Tyra merespon dengan ‘harusnya kamu bilang’, Lando jadi bingung dan diem lagi. Tyra jadi kesal dengan sikap Lando. Jika komunikasi tidak efektif, resolusi konflik bisa terhambat. Jadi penting untuk tahu dan belajar cara berkomunikasi yang baik untuk mendukung resolusi konflik.”

3. Listening

Pembahasan hasil *role play* dikaitkan dengan materi yang akan dibahas pada pertemuan kali ini, yaitu komunikasi efektif dalam resolusi konflik. Peneliti mengawali materi dengan meminta pasangan mendiskusikan kesulitan komunikasi yang muncul dalam hubungan dan mengisi kuesioner mengenai kecenderungan kesalahan-kesalahan yang dilakukan dalam berkomunikasi. Dari hasil diskusi antara Tyra dan Lando, kesulitan komunikasi di dalam hubungan adalah kurang responsif karena kurang mendengarkan dengan baik, ada pihak yang mendominasi pembicaraan, dikuasai emosi negatif sehingga kurang bisa berpikir jernih (misalnya berbicara dengan nada tinggi), lawan bicara kurang jelas dalam menyampaikan maksud, dan kurang ekspresif. Untuk hasil kuesioner, beberapa kecenderungan kesalahan Tyra dalam berkomunikasi, antara lain:

berbicara sebelum berpikir dengan matang, mengatakan banyak ide dalam satu waktu, dan berpikir untuk langsung menjawab sebelum pasangan selesai berbicara. *Sementara* itu, pada Lando, kecenderungan kesalahan berkomunikasi yang terjadi adalah: berbicara sebelum berpikir matang, mengatakan banyak ide dalam satu waktu, kurang memberi pesan yang sesuai dengan sudut pandang pasangan, berpikir untuk langsung menjawab sebelum pasangan selesai berbicara, dan hanya fokus mendengarkan detail tertentu daripada keseluruhan.

Setelah mendiskusikan kesalahan dalam berkomunikasi, kegiatan selanjutnya adalah membahas materi tentang komunikasi. Peneliti menjelaskan bahwa komunikasi terdiri dari *orang* yang memberi pesan, menerima pesan, dan pesan yang disampaikan. Jadi, ada orang yang berbicara dan ada orang yang mendengar.

Pembahasan pertama adalah mengenai *Listening*. Peneliti lalu meminta salah satu dari partisipan membaca bagian awal materi *Listening*. Selesai membaca, peneliti menjelaskan bahwa mendengar adalah faktor penting untuk terjalannya komunikasi yang baik dalam membahas konflik. Jika seseorang berhasil *mendengar* dan memberikan respon yang tepat, proses jalannya resolusi konflik semakin terdukung, begitu juga sebaliknya. Peneliti kemudian meminta pasangan melakukan suatu permainan secara bergantian untuk semakin memperjelas hal yang diutarakan peneliti. Lando dan Tyra mendapat tugas berbeda tanpa diketahui satu sama lain. Lando diminta menunjukkan ekspresi dan gestur nonverbal yang kurang baik ketika mendengarkan Tyra bercerita, seperti tidak melakukan kontak mata, bertukar-tukar posisi tubuh, gelisah, dan sebagainya sementara Tyra diminta memberikan respon yang tidak relevan ketika Lando bercerita.

Lando bercerita, Tyra mendengar dan merespon

Lando mengangkat topik tentang kekesalannya menyetir saat kondisi jalan sedang macet. Tanggapan Tyra sebagai berikut:

Tyra : “Eh kamu laper gak? Pengen makan sesuatu ga?”

Lando : “Eh aku belum selesai ngomong”.

Tyra : “Ya tapi mau makan gak?”

Lando : (menggaruk kepala sambil menunjukkan ekspresi bingung)

Dari permainan yang dilakukan, Lando menyatakan bahwa respon Tyra membuat Lando merasa kurang didengarkan dan kurang dihargai.

Tyra bercerita, Lando mendengar dan merespon

Tyra bercerita tentang presentasi kuliah hari Selasa dan tugas-tugas yang harus diselesaikan. Tanggapan Lando sebagai berikut:

Lando : (sambil membaca kertas, menggaruk kepala, berpindah-pindah posisi tubuh) “Oh jadi gimana? Oh presentasi kamu hari Jumat kan masi ada waktu?”

Tyra kemudian langsung berkomentar “kok responnya bener sih?” Lando pun menjawab ia sebenarnya salah menyebut informasi tentang hari presentasi tugas yang seharusnya Selasa menjadi Jumat tetapi Tyra tidak menyadari kesalahan tersebut. Tyra juga tidak merasa bahwa Lando melakukan ekspresi nonverbal yang kurang responsif. Peneliti kemudian menanyakan bagaimana perasaan Tyra jika Lando menunjukkan reaksi nonverbal yang kurang baik. Tyra menjawab ia akan kesal dan menuduh Lando tidak serius mendengarkan.

Dari keseluruhan permainan yang dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa cara seseorang mendengar menjadi faktor penting untuk terjalannya suatu komunikasi efektif yang mendukung resolusi konflik. Merespon cerita orang lain dengan sesuatu yang kurang relevan dengan topik pembicaraan atau menunjukkan respon nonverbal yang kurang baik dapat membuat orang yang berbicara menjadi kesal karena kurang didengarkan dengan sepenuhnya. Akibatnya, komunikasi tidak berjalan dengan baik. Peneliti kemudian menjelaskan salah satu cara mendengar efektif, yaitu melakukan parafrase. Tyra memahami dengan baik hal yang dimaksud dengan parafrase karena ia sudah pernah mendengar hal tersebut sebelumnya. Lando menangkap parafrase bukanlah mengulang persis kata-kata pasangan tetapi menyatakan ulang cerita pasangan dengan kata-kata sendiri.

Lando menambahkan bahwa parafrase bisa saja salah kalau tidak fokus mendengarkan atau bisa saja jadi sok tahu. Selain parafrase, perlu adanya respon nonverbal yang mendukung, yaitu kontak mata, gestur dan posisi tubuh, dan ekspresi wajah.

Setelah membahas teknik parafrase, Lando dan Tyra melakukan latihan mempraktekkan parafrase. Masing-masing menceritakan suatu topik lalu pasangannya akan berusaha melakukan parafrase didukung dengan nonverbal yang baik saat mendengarkan. Latihan dilakukan bergantian.

Tyra bercerita, Lando melakukan parafrase

Tyra menceritakan tugas kuliah yang tidak disukainya karena menurutnya susah dan dosennya juga menyulitkan, apalagi tugas tersebut adalah tugas individu, bukan tugas kelompok. Berikut cuplikan respon Lando:

Lando : “Kamu capek banget ya?”

Tyra : “Gak capek sih tapi pusing”

Lando : “Pusing ya karena tugasnya belum selesai? Kenapa ya dosennya harus ngasi tugas individu, bukan kelompok?”

Tyra sebagai pencerita merasa hal yang baik dari Lando adalah bertanya “kenapa ya dosennya ngasinya tugas kelompok?” Itu membuat Tyra merasa Lando memahami kesulitannya. Selain itu, posisi Lando yang condong ke depan dan mempertahankan kontak mata membuat Tyra merasa didengarkan dan dihargai. Lando sendiri merasa agak kesulitan ketika menyimpulkan cerita Tyra apalagi setelah Tyra mengatakan bahwa ia bukan capek, tetapi pusing. Peneliti menambahkan bahwa parafrase tidak harus selalu tepat, justru hal itu menjadi cara agar orang yang bercerita dapat mengkonfirmasi hal yang dirasakan atau dipikirkan.

Lando bercerita, Tyra melakukan parafrase

Lando bercerita tentang kondisi pekerjaan di kantornya. Tugas di kantor sedang banyak sekali selama seminggu terakhir, ditambah rapat di akhir minggu, dan bos yang menuntut pekerjaan cepat selesai. Berikut respon Tyra:

Tyra : “Tampaknya padat sekali jadwal kamu ya, capek ya rasanya.

Lando : “iya”

Lando merasa Tyra merespon dengan baik sambil menambahkan bahwa selama ini Tyra memang selama ini sudah baik melakukan parafrase. Gestur tubuh dan gumaman ‘hmm’, semakin membuat Lando merasa bahwa Tyra memang berusaha mencoba mengerti posisi dan kondisinya.

Peneliti bertanya apakah Lando ingin melakukan latihan parafrase sekali lagi. Lando bersedia. Kali ini Tyra bercerita tentang salah seorang teman yang membuatnya kesal dengan perilaku mencari-cari perhatian. Awalnya Lando diam kemudian tertawa. Akhirnya ia berkata *“risih banget ya? Mungkin karena senang kali dia sama kamu, ya tapi tapi tetep risih sih. Ya udah lain kali kamu...”* Lando melanjutkan parafrase dengan memberikan solusi. Peneliti mengungkapkan bahwa solusi tidak selalu diperlukan dalam parafrase karena intinya adalah menyatakan kembali pikiran atau perasaan orang lain.

Dari parafrase, pembahasan berlanjut pada materi negosiasi dan klarifikasi makna. Sebelum masuk materi, peneliti meminta Lando dan Tyra melakukan suatu permainan lagi. Kali ini Tyra akan bercerita sementara Lando menanggapi cerita Tyra secara singkat lalu segera mengalihkan pembicaraan ke topik lain. Cerita Tyra kali ini berkisar tentang salah satu temannya yang *curhat* mengenai laki-laki yang ia sukai. Temannya tersebut sudah menjadi bahan pergunjingan di kelas. Selesai Tyra bercerita, respon yang terjadi:

Lando : “Oh gitu. Wahhh.. eh nanti kita nonton yuk.

Tyra : “Kenapa tiba-tiba mau nonton?”

Lando : “Ya karena udah main di bioskop film yang kemaren itu”

Menurut Tyra, pergantian topik yang terjadi cepat sekali, ia ingin ada kelanjutan obrolan dari hal yang ia ceritakan tetapi Lando malah segera mengalihkan pembicaraan, jadi Tyra merasa tidak didengarkan sepenuhnya.

Mengaitkan dengan hasil permainan, peneliti menjelaskan tentang negosiasi makna, yaitu mencari dan mengkonfirmasi sampai menemukan makna sebenarnya dari suatu ide sebelum beralih ke topik lain. Hal ini berguna untuk memahami sudut pandang lawan bicara dari suatu ide yang disampaikan. Untuk semakin memperjelas materi yang dibahas, Lando dan Tyra melatih mempraktekkan negosiasi dan klarifikasi makna.

Lando bercerita, Tyra melakukan negosiasi makna

Pada latihan ini, Lando bercerita tentang kesulitannya mengungkapkan sesuatu jika sedang berkonflik dengan Tyra. Ia sering dikuasai perasaan bersalah dan menyesal yang menghalanginya mencari solusi permasalahan. Memaksakan solusi malah semakin menghambat pikirannya. Dalam keadaan tenang, ia masih bisa berpikir dengan jernih tetapi berada di bawah tekanan ia jadi sulit berpikir.

Tanggapan Tyra:

Tyra : “Jadi maksud kamu, kalau kamu sedang berkonflik sama aku, seperti ada hal yang menghambat, jadi pikiran kamu gak jalan apalagi kalau aku menekan malah semakin gak bisa bicara. Gitu ya?”

Lando : “Iya”

Lando mengungkapkan bahwa Tyra sudah baik dalam menangkap maksud pembicaraan. Peneliti juga memberi umpan balik pada Tyra karena ia fokus pada pencarian makna isu yang sedang dibahas, bukan membuka isu lain.

Tyra bercerita, Lando melakukan negosiasi makna

Tyra mengisahkan temannya yang baru melakukan proses lamaran dan akan menikah akhir tahun. Tyra mengatakan seru sekali jika jarak lamaran dan pernikahan tidak terlalu jauh. Tanggapan Lando:

Lando : “Oh jadi yang kutangkap kamu lebih suka kalau jarak lamaran dan nikahan deketan aja, gitu ya? Karena kalau terlalu jauh yaa... paling enak dekat aja”

Tyra : “iya”

Tyra mengaku Lando bisa menangkap perasaannya bahwa ia lebih senang kalau jarak hari lamaran berdekatan dengan hari pernikahan. Peneliti pun menambahkan bahwa Lando berusaha memeriksa persepsinya dengan mengatakan ‘gitu ya?’

Selesai membahas dan berlatih tentang *Listening*, peneliti memberi kesempatan pada pasangan untuk menanyakan hal yang masih belum jelas. Lando bertanya mengenai hal yang sebaiknya dilakukan orang yang berbicara bila ternyata pendengar salah menangkap maksudnya karena biasa saja orang yang berbicara jadi merasa bahwa ia tidak didengarkan dengan baik. Peneliti menjawab bahwa dengan usaha untuk memeriksa makna sebenarnya dari hal yang disampaikan, menunjukkan bahwa seseorang mendengar, jadi pembicara bisa saja mengulang pembicaraan sampai pendengar menangkap maksudnya dengan benar.

4. Personal and relationship statements

Peneliti menjelaskan materi *personal statements*, yaitu penggunaan kata ‘aku’ untuk menyatakan pikiran atau pendapat diri sendiri, bukannya menggunakan kata-kata *speak for no one* atau *speak for others*. Peneliti memberi contoh kata-kata yang kurang menjelaskan diri sendiri lalu pasangan mengganggu mengerti.

Kegiatan berikutnya adalah latihan tertulis mengenali kalimat pernyataan yang baik dan kurang baik pada *worksheet*. Tyra dan Lando bisa menjawab semua pernyataan dengan tepat yang menandakan bahwa mereka mengerti materi *personal statements*. Mereka juga tidak mengajukan pertanyaan mengenai hal yang kurang dimengerti.

Setelah belajar mengenali *personal statements* secara tertulis, Lando dan Tyra mempraktekkan langsung hal yang dipelajari. Salah satu pihak mengungkapkan hal yang disukai dari pasangan menggunakan *personal statements* lalu pasangannya melakukan parafrase dan negosiasi makna.

Personal statements yang dilakukan Tyra

Tyra : “Menurut aku, kamu itu orangnya rajin, sabar. Aku suka sama hal-hal itu. Selain itu aku juga ngerasa kamu orangnya penuh dengan humor dan bagian itu jadi bagian yang aku suka dari kamu.

Lando : “Jadi kamu memiliki pikiran bahwa aku humoris dan itu yang kamu suka dari aku. Dan aku juga rajin.

Tyra tidak begitu kesulitan melakukan *personal statements*. Ia juga merasa Lando bisa melakukan negosiasi makna dengan cukup baik.

Personal statements yang dilakukan Lando

Lando : “Aku melihat kamu orangnya sangat tenang, rapi dan kamu selalu membuat schedule. Aku gak seperti itu. Kamu bisa melihat sebuah masalah, kamu di sosial juga baik, bisa fokus dan semangat. Aku lihat kamu pendengar yang baik juga. Nah itu yang aku suka dari kamu.

Tyra : ”Jadi menurut kamu ada beberapa hal yang kamu suka dari aku. Aku organized, rapi, sociable, disenangi teman, kamu juga liat aku religius.

Lando mengaku selama ini tidak terbiasa menggunakan kata ‘aku’. Biasanya ia memang menggunakan kata-kata ‘banyak orang bilang begini’ bukannya memakai kata ‘aku’. Pada saat latihan, Lando merasa tidak secanggung biasanya menggunakan kata ‘aku’ dan ternyata tidak sulit melakukannya. Lando pun merasa Tyra menangkap maksudnya dengan tepat dan lengkap.

Peneliti menanyakan manfaat *personal statements* dalam resolusi konflik. Tyra mengutarakan bahwa *personal statements* bisa meningkatkan kesadaran akan perasaan dan pikiran pasangan sehingga lebih jelas apa yang dimaksud pasangan. Sementara itu, menurut Lando, *personal statements* bermanfaat dalam merefleksikan diri, mengeluarkan apa yang dirasakan dalam konflik sehingga bisa jadi sarana untuk meredakan ketegangan, misalnya dengan mengatakan ‘aku lagi gak bisa ngomong dengan jelas nih’.

Materi selanjutnya adalah *relationship statements*. Jika *personal statements* lebih mengungkapkan pikiran atau ide pribadi, *relationship statements* lebih kepada pernyataan yang fokus pada hubungan, bukan melakukan penilaian pada pasangan. Latihan tertulis diberikan untuk semakin memperjelas materi ini. Pada pernyataan awal, Lando salah menjawab dengan benar. Peneliti kembali menjelaskan *relationship statements* sambil meminta Lando untuk mengubah salah satu pernyataan soal yang kurang efektif menjadi *relationship statements*.

Latihan tertulis dilanjutkan dengan praktek langsung menerapkan *relationship statements*.

Personal statements yang dilakukan Tyra

Tyra : “Menurut aku, yang bisa kamu lakukan untuk bisa bikin hubungan kita lebih baik adalah dengan belajar mengungkapkan pikiran kamu, jadi aku jadi tahu”

Lando : “Jadi menurut kamu, aku memang sebaiknya mengutarakan pendapat jadi komunikasi lebih nyambung?”

Relationship statements yang dilakukan Lando

Lando : “Aku rasa, kalau.. kamu harus (eh gak boleh pake kata harus ya?) Sebaiknya kamu bisa mencoba mengurangi tension agar aku bisa berpikir dengan lebih jernih karena aku selama ini sulit berpikir.

Tyra : “Jadi kamu mau lebih baik aku mengurangi tension supaya kamu bisa berpikir lebih baik. Aku setuju sih”

Tyra merasa cara Lando mengungkapkan keinginannya sama sekali tidak mengancam atau menuduh. Lando pun lebih rileks mengungkapkan keinginannya karena ternyata Tyra bisa merespon dengan baik. Selama ini ia takut Tyra tidak setuju atau berespon dengan amarah jika Lando mengungkapkan pikirannya. Peneliti juga menambahkan bahwa cara menyampaikan pesan tidak kalah pentingnya daripada pesan itu sendiri.

Manfaat mempelajari relationship statements dalam resolusi konflik bagi Lando adalah dapat mengetahui posisi hubungan dan harapan untuk hubungan, bukan sekedar untuk diri sendiri. Fokusnya adalah hubungan, bukan penilaian terhadap pasangan. Tyra menganggap relationship statements bermanfaat untuk memperbaiki hubungan menjadi lebih baik dengan mengutarakan pendapat masing-masing tanpa membuat pasangan merasa terancam atau tertuduh.

5. Penutup

Peneliti meminta Lando dan Tyra mengemukakan hal yang didapat dari sesi kedua ini. Beberapa hal yang dikemukakan:

- Konflik yang tidak selesai bisa terkait dengan komunikasi yang salah, jadi adalah penting untuk memelihara interaksi yang baik dalam hubungan, baik berbicara dan mendengar. Manfaat yang dirasakan adalah belajar menggunakan parafrase sehingga pasangan lebih merasa didengarkan. Untuk menyatakan pendapat atau ide juga sebaiknya menggunakan kata 'saya' (Tyra).
- Belajar melakukan parafrase, ini menunjukkan adanya partisipasi dalam komunikasi, tidak hanya satu arah. Pasangan akan merasa puas dan senang bila didengarkan. Jadi, parafrase besar manfaatnya dalam komunikasi. Personal statements dengan menggunakan kata 'saya', bukannya 'kita' atau 'orang lain' akan membuat pasangan lebih nyaman dan lebih memahami maksud orang yang berbicara. Pasangan tidak akan berpikir atau berasumsi salah mengenai maksud yang hendak disampaikan (Lando).

Tugas rumah yang diberikan kepada Lando dan Tyra untuk pertemuan selanjutnya adalah melakukan observasi terhadap pasangan mengenai komunikasi kurang efektif dan komunikasi efektif yang dilakukan pasangan selama seminggu. Masing-masing mencatat perilaku spesifik pasangan yang menunjukkan komunikasi kurang efektif dan efektif. Komunikasi efektif berarti mencakup parafrase, negosiasi makna, *personal statements*, dan *relationship statements*. Tugas rumah akan dibahas pada sesi ketiga.

❖ Sesi III

Hari/ Tanggal : Sabtu, 02 Juni 2012
 Waktu : Pukul 10.00-12.00
 Tempat : Rumah Lando
 Keterangan : Lando dan ayahnya baru selesai lari pagi saat peneliti tiba di rumahnya. Sekitar 10 menit sebelum sesi dimulai, satu-persatu anggota keluarga Lando pergi sehingga suasana rumah kembali sepi dan tenang. Hanya saja, sesekali terdengar suara pembersih debu dari sebelah ruang tamu. Suhu udara cukup sejuk untuk peneliti dan Tyra tetapi Lando merasa kepanasan, ia mengipasi tubuhnya dengan kertas. Peneliti memberi waktu pada Lando untuk menenangkan diri. Pada sesi kali ini, tidak terdapat nyamuk-nyamuk yang cukup mengganggu jalannya intervensi. Bisa dikatakan, ruangan dan kondisi pagi itu cukup kondusif untuk menjalankan sesi. Di tengah sesi berlangsung, salah satu anjing menggonggong karena melihat kucing lewat. Lando berusaha menenangkan anjingnya. Setelah ia berhenti menggonggong, Lando kembali melanjutkan pekerjaannya. Penyelaan lainnya waktu kakak Lando datang memberitahu ada telepon tetapi Lando menolak mengangkat telepon tersebut. Lando dan Tyra sempat terlibat pembicaraan singkat tentang telepon tersebut.

1. Pembahasan tugas rumah

Sesi diawali dengan membahas tugas rumah. Selama seminggu, Tyra dan Lando saling mengobservasi dan mencatat perilaku komunikasi efektif dan tidak efektif yang tampak pada pasangannya.

Hasil observasi Tyra

Beberapa perilaku komunikasi efektif yang dilakukan Lando:

- Parafrase. Misalnya ketika Tyra bercerita tentang kondisi yang ia alami, Lando menanggapi dengan ‘pasti gak enak banget ya rasanya, sakit banget pasti’. Beberapa kali melakukan parafrase disertai dengan memberi saran. Menurut Tyra hal tersebut tidak mengganggu karena Lando hanya menyarankan hal-hal praktis, bukan didasarkan pada suatu penilaian negatif terhadap Tyra.
- Negosiasi makna. Mengulang konten cerita Tyra dan bertanya ‘benar, gak?’ di akhir kalimat. Lando lebih banyak mengulang konten daripada menangkap perasaan implisit dari isi cerita.
- Menunjukkan respon nonverbal yang baik. Kadang-kadang Lando tidak mengucapkan parafrase atau negosiasi makna melainkan hanya berespon secara nonverbal, misalnya mengangguk atau mengumam ‘hmm’. Ini membuat Tyra merasa tidak dinilai dan tidak dihakimi.
- *Personal statements*. Berusaha mengatakan secara langsung perasaannya ‘aku gak nyaman kamu berinteraksi dengan dia karena dia udah ganggu kamu.

Perilaku komunikasi yang kurang efektif antara lain:

- *Speak for no one*. Sesekali bicara ‘orang itu biasanya...’. Tyra akan melanjutkan dengan ‘orang atau kamu?’ setelah itu biasanya Lando akan mengubah pernyataannya.

Hasil observasi Lando

Beberapa perilaku komunikasi efektif yang dilakukan Tyra:

- Parafrase. Sebenarnya Tyra sudah sering melakukan parafrase. Ia tahu bagaimana cara membuat orang lain nyaman bercerita tanpa memberikan penilaian.
- Menunjukkan nonverbal yang baik, seperti mengangguk-angguk atau merespon ‘oh gitu’.
- *Personal statements*. Contohnya adalah mengatakan ‘kalau menurut aku kamu itu..’

Perilaku komunikasi yang kurang efektif:

- Setengah mendengarkan. Kadang-kadang Tyra memotong pembicaraan Lando dan mengubah topik padahal Lando belum selesai berbicara.

Selama seminggu mencoba secara pribadi dan mengamati pasangan melakukan komunikasi efektif, baik Lando maupun Tyra merasakan adanya perubahan pada diri sendiri dan pasangan. Lando merasa dirinya semakin berani untuk mengungkapkan pandangan pribadi menggunakan kata ‘aku’.

“aku ngerasa lebih lepas aja, selama ini merasa kalau ngomong saya jadi strong statement tapi sekarang ya santai aja karna aku udah taruh di kepalaku ya udah tinggal ngomong aja, lebih luwes aja, gak perlu ada yang ditutupi-tutupi. Aku ngerasa cukup signifikan karna gak ada takut nyakitin pasangan, ngomong ya ngomong aja. Kan takutnya kalau pake saya, responnya marah, tapi Tyra malah tetap berespon normal dan mengerti. Ternyata selama ini yang ditakutkan gak ada”

Perubahan Lando juga dirasakan oleh Tyra. Ia mengamati bahwa Lando mulai mengutarakan pikiran dan perasaan memakai kata ‘aku’, selama ini Lando jarang sekali melakukan hal tersebut. Tyra sendiri mulai memberi perhatian lebih pada pembicaraan Lando, tidak hanya ingin didengarkan. Ia mengingatkan diri sendiri untuk tidak *judging* supaya Lando tidak merasa terserang dan bisa lebih bebas mengungkapkan pendapatnya.

Peneliti bertanya apakah terdapat konflik yang terjadi selama seminggu terakhir. Tyra mengatakan ada konflik sepele tetapi melalui bbm (*blackberry messenger*). Karena salah menyampaikan informasi, Tyra mengira Lando berbohong sementara Lando merasa dituduh sehingga ia menjadi kurang nyaman. Mereka mengakui salah persepsi adalah salah satu kelemahan berkomunikasi melalui bbm. Peneliti lalu mengatakan bahwa tujuan menanyakan konflik untuk mengetahui penerapan komunikasi dalam situasi konflik karena dalam keadaan normal biasanya mudah dilakukan tetapi dalam keadaan berkonflik, biasanya komunikasi lebih sulit dilakukan. Lando menyatakan kesetujuan akan hal yang disampaikan peneliti. Saat peneliti bertanya pada Lando menurutnya hal apa yang menjadikan komunikasi lebih sulit dalam berkonflik, Lando menjawab munculnya emosi marah atau kesal yang intens bisa menjadi salah satu faktor. Peneliti pun menyambung jawaban Lando bahwa perasaan negatif adalah hal yang menyertai konflik sehingga perlu belajar untuk mengekspresikan perasaan dan mengendalikan perasaan negatif saat berkonflik.

2. Deskripsi Emosi Pribadi

Ada permainan sebelum memasuki materi. Pada permainan ini, Tyra diminta menceritakan sesuatu, Lando akan menanggapi dengan kata-kata yang menyindir. Lando menceritakan sesuatu, Tyra menanggapi dengan kata-kata menuduh. Lando ternyata kesulitan dalam mempraktekkan kata-kata menyindir meskipun sudah dua kali Tyra mengulang cerita. Akhirnya peneliti melanjutkan permainan dengan Lando sebagai pencerita. Ia mengangkat topik tentang pendapatnya akan mantan pacar Tyra yang menurutnya supel, mudah bergaul dengan orang lain, dan punya pembawaan asik, berbeda sekali dengan diri Lando yang lebih pasif dan pendiam. Tanggapan Tyra:

Tyra : “Maksud kamu ngomong gitu apa? Kamu gak percaya sama aku?”

Lando: “Bukan gitu, aku percaya sama kamu”

Tyra : “Jadi? Oh kamu gak percaya diri sendiri? Kamu gak pede? Kamu gak percaya sama diri sendiri kan?”

Lando merasa ditekan dengan respon Tyra “*kok Tyra responnya malah bilang aku gak pede dan segala macam, jadi malah merasa ditekan*”. Peneliti lalu menyimpulkan bahwa cara mengekspresikan perasaan yang kurang konstruktif malah akan menghasilkan hal negatif.

Materi awal yang dipelajari adalah mengenali jenis-jenis ekspresi perasaan yang kurang efektif. Peneliti meminta Lando dan Tyra menyebutkan kecenderungan yang mereka lakukan lalu Lando memberi ide agar mereka saling memberi pendapat terhadap pasangan. Jadi, Lando beranggapan kecenderungan Tyra adalah melakukan *Labels* (misalnya ‘kamu gak peduli sama masalah ini’), *Accusations* (misalnya ‘kamu gak dengerin aku’), dan *Name Calling* (misalnya ‘kamu itu cowo lemah banget deh’). Tyra berpendapat kecenderungan Lando adalah melakukan *Questions* (misalnya ‘kamu kenapa sih gitu aja’), *Accusations* (misalnya ‘kamu gak fokus’), dan *Sarcasm* (misalnya ‘memang sih dia paling ngerti kamu, aku nggak’). Biasanya kata-kata tersebut keluar jika saat sedang diskusi, keduanya kurang dapat mengontrol perasaan negatif yang akhirnya memunculkan ketegangan.

Peneliti mengajak pasangan membaca materi tentang pedoman mengekspresikan perasaan dengan lebih baik. Di dalamnya terdapat deskripsi perasaan dan penyebutan nama perasaan. Setelah itu pasangan mengerjakan latihan 1, yaitu latihan tertulis mengenali ekspresi perasaan yang konstruktif dan kurang konstruktif. Mereka dapat mengenali pernyataan ekspresi perasaan dengan cukup baik. Terdapat perbedaan jawaban antara Lando dan Tyra untuk nomor 9B dan 10C. Setelah berdiskusi bersama, mereka menemukan kesepakatan jawaban.

Selesai mengerjakan latihan 1, kegiatan dilanjutkan dengan mengerjakan latihan 2, yaitu mengenali dan mengubah pernyataan perasaan ambigu. Bahwa satu pernyataan ambigu bisa menimbulkan asumsi yang berbeda jika tidak dideskripsikan dengan jelas perasaannya.

Contoh pengerjaan soal nomor 1

Perasaan yang mungkin muncul :

Kesal atau kecewa (Lando), kesal atau terganggu (Tyra)

Pernyataan yang lebih baik :

“Aku merasa kesal karena belakangan ini kamu datang tidak tepat waktu” (Lando)

“Kamu terlambat lagi. Aku merasa terganggu banget dengan itu” (Tyra)

Contoh pengerjaan soal nomor 4

Perasaan yang mungkin muncul :

Menyesal atau kesal (Tyra), bosan atau kesal (Lando)

Pernyataan yang lebih baik :

“Masalah kita terulang lagi dari kemaren-kemaren, aku merasa seperti terkubur dalam tanah” (Tyra)

“Aku ngerasa bosan, kita selalu mengulang masalah yang sama” (Lando)

3. Perception Checking

Pada materi ini, peneliti menjelaskan bahwa selain mengekspresikan perasaan, seseorang juga perlu menginterpretasi dan memeriksa keakuratan persepsi akan perasaan orang lain. Lando menambahkan bahwa dalam hubungan mereka juga pernah terjadi salah persepsi akan perasaan pasangan. Misalnya, Tyra mengatakan kalau ia capek dengan masalah yang berulang tetapi Lando berasumsi Tyra menganggapnya gagal padahal Tyra hanya mengungkapkan perasaan capek pada situasi tersebut. Akhirnya Tyra yang mengingatkan Lando bahwa ‘eh aku cuman bilang aku kesal ya jangan ngerasa kamu gagal’. Dari pengalaman tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa *perception checking* adalah hal yang penting agar tidak terjadi asumsi yang salah terhadap pasangan. Peneliti lalu membahas materi *perception checking*.

Lando dan Tyra lalu mengerjakan Latihan III, yaitu menentukan pernyataan yang termasuk *perception checking* dan bukan *perception checking*. Pada soal nomor 1, terjadi perbedaan jawaban, Lando berpendapat pernyataan tersebut *perception checking* sementara Tyra berpendapat pernyataan tersebut bukan *perception checking*. Peneliti kemudian menjelaskan kembali bahwa di dalam *perception checking* terdapat gambaran tentang nama perasaan pasangan, ada pertanyaan tentang keakuratan, tanpa ada *judgment*. Setelah dijelaskan kembali,

Lando pun setuju bahwa pernyataan nomor satu tidak termasuk *perception checking*. Pada soal-soal berikutnya, Lando dan Tyra dapat menjawab dengan benar yang berarti bahwa mereka sudah semakin mengerti tentang materi *perception checking*.

4. Role play

Tujuan *role play* ini adalah menerapkan hal yang telah dipelajari mengenai pengekspresian perasaan secara konstruktif dan memeriksa persepsi akan perasaan pasangan. Peristiwa konflik yang dipilih oleh pasangan adalah memilih tempat makan. Berikut cuplikan dialog Lando dan Tyra:

Lando : “Kamu sekali kali nentuin makan dimana, yang ngasi keputusan”

Tyra : “Kenapa aku harus aku kenapa gak kamu? Aku ngerasa cape nih setiap kali makan bingung nentuin makan dimana.”

Lando : “Makan di lapo mau ga?”

Tyra : “Terserah”

Lando : “Kok terserah? Dari tampang kamu kayaknya kamu gak suka kita makan di lapo. Bener ga?”

Tyra : “Ya sih aku gak mau makan lapo karna ga suka.”

(Pembicaraan berlanjut pada pilihan restoran Barat atau Jepang)

Tyra : “Beneran gapapa di Western? Tapi kamu kelihatan gak senang?”

Lando : “Ga kok, aku senang”

Saat *role play*, Lando dan Tyra agak bingung menentukan waktu yang tepat untuk mengekspresikan perasaan atau memeriksa perasaan pasangan walaupun pada akhirnya mereka bisa melakukannya. Peneliti kemudian menggambarkan ulang kegiatan yang baru dilakukan.

“Tadi berasa ada ketegangan yang muncul waktu Tyra ngomong ‘terserah’. Untungnya Lando langsung nangkap ekspresi Tyra dan berusaha melakukan perception checking. Akhirnya tahu, ternyata

Tyra langsung ngomong kalau dia memang ga suka makan di lapo. Tadi juga di awal Lando sempat ngomong 'masa aku terus sih' yang disanggah oleh Tyra tapi saat Tyra menyatakan perasaan secara langsung jadi lebih ditanggapi lebih positif oleh pasangan. Itu membuktikan pernyataan perasaan yang baik dan memeriksa persepsi perasaan orang lain bisa membawa pembicaraan menjadi lebih konstruktif"

5. Mengontrol Emosi Negatif

Peneliti menjelaskan bahwa perasaan seperti pedang bermata dua, kalau dirasakan berlebihan, bisa mengakibatkan seseorang kurang bisa berpikir rasional dan akhirnya berperilaku yang kurang konstruktif untuk penyelesaian konflik. Pembahasan dilanjutkan dengan cara-cara untuk mengurangi perasaan yang berlebihan.

Latihan V dikerjakan Lando dan Tyra untuk saling mengetahui cara-cara yang bisa dilakukan pribadi dan pasangan untuk mengurangi intensitas perasaan negatif saat sedang menghadapi konflik. Peneliti memberikan beberapa kartu emosi yang pernah dipilih Lando dan Tyra pada pertemuan pertama untuk mengingatkan mereka akan perasaan-perasaan yang muncul pada masing-masing saat berkonflik.

Lando

Merasa frustrasi ketika terjadi masalah yang berulang. Cara yang bisa dilakukan secara pribadi adalah membahas topik yang lain atau nonton TV. Cara yang bisa dilakukan pasangan adalah melakukan konfirmasi akan hal yang ia rasakan, meminilisir kata-kata yang sifatnya 'menyerang', dan bersikap tenang.

Tyra

Merasa marah jika ada masalah yang terulang. Cara yang bisa dilakukan adalah mengobrol dengan orang di rumah atau dengan teman tapi tidak membahas konflik. Cara yang bisa dilakukan pasangan adalah dengan duduk di sebelah

bukannya kabur atau bisa sama-sama melakukan kegiatan lain asal ada janji bahwa setelah menenangkan diri, konflik akan dibahas *kembali*.

Peneliti menyimpulkan bahwa menyikapi dan mengendalikan perasaan negatif saat *berkonflik* bisa mendukung resolusi konflik yang lebih baik. Tyra menyetujui hal yang disampaikan peneliti. Ia mengungkapkan bahwa dengan mengetahui perilaku yang sebaiknya dilakukan jika pasangan sedang marah, bisa dihindari tingkah laku negatif dalam membahas konflik.

6. Penutup

Dari sesi ketiga, beberapa hal yang didapat Lando dan Tyra antara lain:

- Semakin sadar dan mengenal hal-hal apa saja yang cenderung dilakukan dalam mengekspresikan perasaan yang kurang efektif (Tyra dan Lando).
- Mengetahui cara yang baik untuk mengekspresikan perasaan dengan lebih baik, misalnya dengan menggunakan idiom (Tyra dan Lando).
- Mengenali dan mengekspresikan perasaan bukan untuk meningkatkan konflik tapi untuk saling mengetahui kebutuhan masing-masing (Tyra).
- Mengetahui adanya pernyataan yang ambigu yang mengakibatkan ketidakjelasan dalam pengungkapan perasaan, jadi lebih baik diekspresikan dengan jelas (Lando)
- Mengetahui cara melakukan konfirmasi perasaan pasangan agar tidak membuat asumsi yang salah (Lando)
- Mempelajari cara mengendalikan perasaan negatif karena perlu pemikiran rasional dalam membahas konflik (Tyra)
- Bisa mengetahui cara membuat pasangan merasa lebih baik diapun jika sedang merasa marah (Lando).

Tugas rumah pada pertemuan kali ini adalah meminta pasangan memikirkan satu buah isu dalam *hubungan* yang terus menjadi konflik sampai sekarang dan hal-hal apa yang menjadi kesulitan dalam penemuan solusinya.

❖ Sesi IV

Hari/ Tanggal	: Minggu, 03 Juni 2012
Waktu	: Pukul 09.30-11.30
Tempat	: Rumah Lando
Keterangan	: Lando dan Tyra sedang bercengkrama ketika peneliti sampai sementara anggota keluarga Lando sedang bersiap-siap pergi ke gereja. Beberapa menit sebelum waktunya sesi dimulai, anggota keluarga Lando berpamitan pergi sehingga rumah menjadi lebih tenang dan sepi. Peneliti, Lando, dan Tyra menuju ruang tamu tempat berlangsungnya sesi intervensi. Pada menit-menit awal sesi berlangsung, terdengar suara penyedot debu dari ruang sebelah sehingga peneliti mengeraskan volume suara. Lando juga agak kepanasan sehabis mandi. Tyra mengipasinya dengan kertas sambil menyimak materi. Seiring berjalannya sesi, Lando sudah tidak lagi merasa kepanasan. Hal lainnya yang sempat mendistraksi adalah kedua anjing Lando memasuki ruang tamu di tengah-tengah sesi. Lando kemudian menggiring kedua anjingnya ke ruangan lain lalu kembali mengikuti sesi. Secara umum, suasana ruangan cukup kondusif untuk melaksanakan sesi.

1. Pembahasan tugas rumah

Lando dan Tyra menyepakati bahwa konflik yang sering terjadi berulang dan masih menjadi pembahasan dalam hubungan mereka adalah mengenai sikap Lando yang diam dan tidak mengemukakan pendapat atau perasaannya. Hal-hal yang menjadi kendala dalam mendiskusikan konflik tersebut adalah kurang bisa menyamakan tujuan untuk mencapai kesepakatan bersama. Kalaupun tercapai suatu solusi, biasanya hal tersebut lebih menguntungkan salah satu pihak. Dalam hal ini, Lando yang cenderung mengalah dan menuruti saran Tyra karena ia tidak

ingin membuat Tyra marah. Akibatnya, Lando jadi kurang konsisten dalam menjalankan solusi yang telah ditetapkan. Tyra juga menambahkan bahwa Lando tidak benar-benar menghayati saran Tyra: *“dia biasanya iya iya aja tapi nanti gak dilakuin dan akhirnya terjadi lagi, berulang lagi masalah yang sama”*.

Dari kesulitan yang diungkapkan pasangan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hambatan dalam negosiasi solusi konflik. Salah satu pihak cenderung menuruti pihak lain agar masalah cepat selesai. Peneliti kemudian mengaitkan dengan topik yang akan dibahas pada pertemuan kali ini, yaitu langkah-langkah resolusi konflik.

2. Langkah-langkah resolusi konflik

Pertemuan diawali dengan membahas langkah 1, yaitu konfrontasi. Materi mengenai konfrontasi dibaca bergantian oleh Lando dan Tyra. Peneliti juga memberi penjelasan agar pasangan lebih memahami apa yang dimaksud dengan konfrontasi konflik dan hal-hal apa saja yang perlu diperhatikan sebelum melakukan konfrontasi. Peneliti memberi kesempatan pada pasangan untuk menanyakan hal yang masih belum jelas. Tyra kemudian mengkonfirmasi hal yang ia pahami bahwa konfrontasi adalah pembahasan isu dengan mengungkapkan pikiran pribadi ketika sedang dalam situasi konflik dan yang dibahas adalah isu konflik tersebut. Peneliti menyambung perkataan Tyra bahwa saat memulai membahas isu konflik, kedua belah pihak harus sama-sama siap. Peneliti kemudian bertanya pada pasangan pada situasi seperti apa mereka merasa kurang siap untuk berkonfrontasi. Untuk Lando, ia tidak siap melakukan konfrontasi ketika sedang merasa *down* atau tidak bersemangat karena akan merasa makin dipojokkan: *“iya kalau sedang emosi tinggi yang ada malah bentrok sama pasangan, bukannya isu yang dibahas”*. Lando beranggapan sebaiknya konfrontasi dilakukan ketika situasi normal dengan kondisi pasangan sama-sama tenang. Untuk Tyra, ia juga memilih melakukan konfrontasi ketika perasaannya dan pasangan lebih tenang. Jika dilanjutkan dalam keadaan tegang, ia semakin tidak bisa menerima kritikan sekecil apapun: *“nanti waktu dia*

ngungkapin pikirannya tujuannya yang ada aku jadi makin marah lagi, gak mau denger akhirnya pasangan pun bisa ngerasa gak dihargai”.

Setelah membaca dan memahami materi konfrontasi, pasangan mengerjakan latihan I. Terdapat dua studi kasus mengenai konflik yang terjadi antara dua orang. Pasangan diminta menentukan strategi penyelesaian konflik dari paling baik sampai paling tidak baik berdasarkan beberapa alternatif yang disediakan. Lando memilih alternatif jawaban lima sebagai cara penyelesaian terbaik (menyadarkan adanya konflik dan mengungkapkan pikiran dan perasaan) namun setelah mengingat bahwa salah satu pedoman pemilihan strategi adalah yang realistis, ia mengubah jawaban menjadi alternatif jawaban empat (tawar-menawar). Alasan Lando memilih alternatif tersebut karena tujuannya adalah bisa pergi ke rumah sakit sesegera mungkin. Tyra memilih alternatif jawaban empat sebagai strategi paling baik (tawar-menawar) dengan alasan berusaha memenuhi tujuan pergi ke rumah sakit dan tetap memelihara hubungan baik dengan teman, jalan tengahnya adalah mengerjakan sebagian pekerjaan masing-masing.

Roleplay studi kasus pertama dengan Tyra berperan sebagai Ralph dan Lando berperan sebagai teman Ralph yang akan mengunjungi isteri di rumah sakit. Pasangan akan mendiskusikan masalah sesuai strategi penyelesaian konflik yang telah mereka sepakati bersama, yaitu tawar-menawar. Cuplikan dialog antara Tyra dan Lando:

Lando : “Ralph, isteri gue masuk rumah sakit nih. Bisa gantiin kerjaan gue nggak?”

Tyra : “Aduh kerjaan gue juga masih banyakk, gak bisa gue”

.....

Lando : “Nanti gue selesaikan kerjaan lo pas gue pulang dari RS. Gue bener-bener perlu ngunjungin isteri gue. Sekarang lo kerjain punya gue, nanti pas gue pulang, gue kerjain punya lo. Tenang, gue ngerti kok yang lo kerjain

Tyra : “Beneran ya? Ntar kita berdua dimarahin bos lagi”

Lando : “Iya gue yakin bisa selesai. Oke Ralph”

Lando merasa tidak kesulitan untuk melakukan tawar-menawar dengan Tyra sementara Tyra merasa cara Lando meyakinkan sehingga ia bersedia untuk mengabulkan permintaan Lando.

Setelah roleplay studi kasus pertama, pembahasan dilanjutkan dengan studi kasus kedua (Jane dan Adolf). Baik Tyra maupun Lando sama-sama memilih alternatif jawaban nomor lima sebagai cara penyelesaian konflik terbaik. Ini berbeda dengan jawaban terbaik pada studi kasus pertama. Pasangan beranggapan hal itu berhubungan dengan jenis hubungan yang dijalani, semakin dekat suatu hubungan, cara menyelesaikan konflik juga berbeda. Kehidupan pasangan adalah sesuatu yang lebih intim dan melibatkan komitmen sehingga ‘menyerang’ konflik adalah sesuatu yang penting terutama jika pasangan tersebut akan melanjutkan pada hubungan pernikahan.

Roleplay studi kasus kedua dengan Tyra berperan sebagai Jane dan Lando berperan sebagai Adolf. Pasangan akan mendiskusikan konflik sesuai strategi penyelesaian konflik yang telah disepakati bersama. Dalam praktek tersebut, pasangan diminta berusaha menerapkan cara mendengar, berbicara, dan mengekspresikan emosi efektif seperti yang telah dipelajari pada sesi-sesi sebelumnya. Tyra memulai diskusi dengan menanyakan kondisi pekerjaan Lando di bidang musik dan di kantor. Lando mengaku bahwa performa kerjanya menurun di kantor karena kesibukan bermusik. Tyra melanjutkan dengan menanyakan keinginan Lando tentang pekerjaannya untuk mengetahui kebutuhan Lando. Itu menjadi kesempatan untuk Lando mengekspresikan perasaannya. Setelah itu, giliran Tyra mengungkapkan perasaan dan pikirannya. Pembicaraan berlanjut dengan membahas rencana jangka pendek Lando. Dari bagian itu, Lando kemudian mengungkapkan solusi yang cukup realistis untuk dikerjakan. Berikut cuplikan dialog Lando dan Tyra:

Tyra : “*Iyalah pasti capek banget, apalagi pulang malam*”

Lando : “*Iya, sebenarnya bos juga udah bilang performa ku menurun*”

.....

Tyra : “Kamu pengennya gimana?”

Lando : “Gak jelas juga sih. Aku pengen di musik tapi gak mau kehilangan kerjaanku di kantor juga”

Tyra : “Ga sih, aku sebenarnya agak khawatir kedepannya gimana apalagi kalau kamu bilang mulai ditegur bos. Aku mikriknya ke depan nanti nikah gimana, aku khawatir sih nanti kita awut2an finansial jadi berharap kamu bisa lebih bisa manage waktu

Lando : “Ya memang soal waktu aku ngerasa sulit tapi aku ngerti kamu khawatir dengan keadaanku.

.....

Tyra : “Soalnya aku berkali-kali ingetin jadi aku kesel juga, jadi jangka pendeknya gimana ya?”

Lando : “Ya aku akan netapin jadwal manggung, weekend aja, abis itu akan fokus ke kerjaan kantor”

Tyra : “Tapi kamu gak ngerasa terpaksa kan?”

Lando : “Gak kok”

Peneliti memberi umpan balik positif pada Lando dan Tyra karena mereka melakukan parafrase, menggambarkan perasaan, dan menggunakan *personal dan relationship statements*

Memasuki langkah II dari resolusi konflik, yaitu mendefinisikan konflik, peneliti meminta pasangan melakukan latihan tertulis memakai konflik yang dijadikan tugas rumah.

Lando:

Peristiwa yang memicu konflik adalah sikap diam Lando jika sedang mendiskusikan sesuatu. Isu sebenarnya adalah pikiran terintimidasi oleh sikap Tyra yang terkesan memaksakan penyelesaian masalah dan adanya penyesalan karena membuat kesalahan.

Tyra:

Peristiwa yang memicu konflik adalah sikap diam Lando jika sedang mendiskusikan suatu topik. Isu sebenarnya adalah anggapan Tyra bahwa Lando kurang peduli atau meremehkan masalah.

Langkah III, yaitu mengkomunikasikan perasaan dan pikiran sekaligus memahami perasaan dan pikiran pasangan, Lando dan Tyra mengerjakan latihan tertulis untuk mengenali perbedaan dan persamaan pendapat di antara keduanya.

Lando:

Perbedaan pendapat pada konflik yang dibahas terletak pada cara memandang masalah, Tyra ingin masalah segera selesai, Lando tidak demikian. Persamaan di antara keduanya adalah keinginan untuk mencari solusi yang bisa diterima kedua belah pihak. Perilaku Tyra yang sulit diterima Lando adalah cara menegur yang terkesan menekan atau menyerang sementara perilaku Lando yang sekiranya sulit diterima Tyra adalah diam dan mengatakan maaf tetapi tidak ada solusi yang jelas.

Tyra:

Perbedaan pendapat pada konflik yang dibahas sama seperti yang dituliskan Lando. Begitu juga persamaan di antara keduanya, yaitu adanya usaha mencari solusi yang bisa diterima kedua belah pihak. Perilaku Lando yang sulit diterima Tyra adalah sikap diam dan pikiran Lando bahwa Tyra berusaha menekannya sementara perilaku Tyra yang sekiranya sulit diterima Lando adalah sikap *judging*.

Langkah IV, yaitu menyatakan keinginan dan harapan. Pasangan menuliskan keinginan masing-masing sebagai akhir dari konflik.

Lando:

Tetap mempertahankan kondisi saling memahami meskipun sedang dalam emosi negatif, jadi kondisinya tanpa tekanan.

Tyra:

Adanya diskusi yang menghasilkan win win solution.

Langkah V adalah tentang memahami perspektif pasangan. Pada langkah ini, masing-masing partisipan diminta menjelaskan hasil pengerjaan langkah II-IV lalu pasangan akan merangkum keseluruhan yang disampaikan tanpa memberikan penilaian, menyatakan kesetujuan atau ketidaksetujuan, dan menyerang pasangan. Baik Lando maupun Tyra berhasil melakukan latihan ini dengan cukup baik. Mereka bisa saling mendengarkan dan memahami sudut pandang pasangan.

Langkah VI, menyamakan motivasi dalam penyelesaian konflik. Pada latihan untuk langkah ini, pasangan diminta memikirkan hal-hal yang bisa mereka peroleh (*gain*) dan hal-hal yang dikorbankan (*cost*) jika terus membiarkan konflik terjadi. Lando dan Tyra mengungkapkan hal yang mirip, bahwa hal yang bisa diperoleh jika terus membiarkan konflik adalah adanya ketenangan semu karena tidak perlu membahas konflik sementara hal yang dikorbankan adalah waktu, tenaga, dan pikiran.

Langkah VII yaitu berusaha mencapai kesepakatan dengan melakukan brainstorming dan menentukan solusi yang paling tepat. Untuk bagian ini, peneliti meminta pasangan melakukan diskusi nyata akan konflik dengan panduan langkah-langkah yang ada mulai dari tahap I-VII. Lando dan Tyra melakukan diskusi dengan baik. Mereka memulainya dengan Tyra yang mengungkapkan atau mendefinisikan konflik sambil menyatakan pikiran dan perasaannya. Ia menggunakan *personal statements* dalam mengutarakan hal tersebut. *Relationship statements* juga dipraktekkan dengan mengungkapkan kekhawatiran akan terjadinya hubungan yang memburuk jika sikap Lando terus diam dan pasif. Tyra menanyakan apa yang dipikirkan dan dirasakan Lando. Lando menyambutnya dengan *personal statements* saat menyebutkan kebutuhan dan perasaannya. Tyra melakukan parafrase dan klarifikasi makna akan hal yang disebutkan Lando terlebih dahulu sebelum menyatakan kebutuhannya pribadi dan harapannya akan suatu hubungan. Lando melakukan negosiasi makna atas pernyataan Tyra. Pembicaraan dilanjutkan dengan kemungkinan solusi yang ada, alternatif pertama adalah membedakan masalah yang bisa dibahas sekarang dan bisa ditunda

pembahasannya agar Lando dapat lebih tenang dan siap sebelum membahas masalah, alternatif lainnya adalah memaksa diri Lando lebih kuat untuk siap menghadapi konflik dalam kondisi emosi apapun. Setelah diskusi, mereka memutuskan alternatif pertama adalah cara terbaik. Keduanya saling menanyakan kepuasan akan solusi yang dipilih dan mengaku sama-sama puas akan hasil diskusi mereka.

3. Penutup

Dari sesi kali ini, hal-hal yang didapat pasangan antara lain:

- Belajar membahas konflik sebenarnya dengan mengenali perbedaan pendapat diri sendiri dan pasangan, memahami kebutuhan pasangan, sampai akhirnya menemukan kesepakatan bersama (Lando).
- Merasa mendapat pedoman atau panduan dalam melakukan resolusi konflik. Bahwa pertama yang perlu dilakukan adalah menyerang isu dengan konfrontasi, menentukan masalah sebenarnya, berusaha mengenali perbedaan pendapat, kebutuhan, sudut pandang, motivasi dan sebagainya. Hal-hal tersebut berguna untuk menentukan solusi konflik (Tyra).

❖ Sesi V

Hari/tanggal	: Sabtu, 09 Juni 2012
Waktu	: 09.00-10.00
Tempat	: Rumah Lando
Keterangan	: Suasana rumah pagi hari cukup tenang dan sepi. Anggota keluarga Lando pergi keluar satu persatu melewati ruang tamu tempat berlangsungnya sesi intervensi. Saat sesi dimulai, tidak adala lagi orang yang berlalu lalang. Terdengar suara penyedot debu dari ruangan sebelah selama beberapa menit. Sese kali, salah satu anjing peliharaan Lando memasuki ruangan lalu keluar lagi. Suhu udara cukup sejuk. Kondisi rumah terbilang kondusif untuk menjalankan sesi.

1. Review keseluruhan sesi

Pada sesi terakhir ini, pasangan diminta merangkum secara keseluruhan sesi yang telah dijalani dan hal-hal yang mereka coba praktekkan. Tyra mengulang pembahasan materi dari pertemuan satu sampai pertemuan empat sambil memeriksa kumpulan lembar worksheet di tangannya. Ulasan Tyra cukup lengkap. Ia juga berusaha mengaitkan kesinambungan antara satu pertemuan dan pertemuan lainnya. Lando menambahkan uraian Tyra tanpa melihat *worksheet*. Ia mengandalkan ingatan akan hal-hal yang masih belum diungkapkan Tyra.

2. Terminasi

Peneliti menyatakan bahwa pertemuan ini adalah pertemuan terakhir dari rangkaian intervensi resolusi konflik. Peneliti merangkum secara singkat hal-hal yang telah dibahas dan berbagai kegiatan yang sudah coba dilakukan. Peneliti pun bertanya mengenai apa yang didapat pasangan selama menjalani sesi intervensi. Hal yang paling dirasakan Lando adalah ia mulai berani untuk menyatakan perasaannya pada Tyra saat sedang membahas suatu isu. Selama ini takut bicara karena berpikir Tyra tidak akan meresponinya secara positif tetapi ternyata yang terjadi malah sebaliknya, hal itu semakin mendukung Lando untuk berusaha lebih baik lagi dalam mengungkapkan pikiran dan perasaannya. Tyra sendiri merasa lebih memahami sikap Lando, tidak lagi memaksakan keinginan untuk segera membahas konflik dan berusaha mengurangi kata-kata menghakimi atau menyerang pasangan.

3. Evaluasi

Peneliti memberikan kuesioner *post-test* dan melakukan wawancara secara bergantian pada Lando dan Tyra untuk mengetahui hal-hal yang mereka coba lakukan dan perubahan yang dirasakan selama mengikuti sesi intervensi.

Selesai wawancara dan mengumpulkan kuesioner *post-test*, peneliti mengucapkan terima kasih atas partisipasi Lando dan Tyra. Peneliti memberikan umpan balik pada pasangan akan kekuatan dan hal-hal yang masih bisa ditingkatkan secara pribadi dan kekuatan hubungan mereka. Peneliti juga meminta

pasangan memberikan umpan balik mengenai program intervensi, baik materi, kegiatan, atau cara peneliti memfasilitasi sesi.

5.1.1. Hasil Intervensi dan Analisis Pasangan I

Penjabaran hasil dan analisis intervensi didasarkan pada evaluasi kuantitatif dan kualitatif.

Tabel 5.2. Hasil *Pre-Post Test* Pasangan I

Komponen CSRI	Item	Skor pre-test Lando	Skor post-test Lando	Skor pre-test Tyra	Skor post-test Tyra
<i>Positive problem solving</i>	Fokus pada masalah yang dihadapi	2	4	5	4
	Duduk bersama untuk mendiskusikan masalah	4	3	4	4
	Menemukan alternatif yang bisa diterima kedua belah pihak	2	4	3	4
	Bernegosiasi dan berkompromi	4	4	4	4
<i>Conflict engagement</i>	Menyerang pribadi pasangan	1	3	3	3
	Meledak dan kehilangan kontrol	4	3	4	2
	Terbawa emosi dan mengatakan hal-hal yang tidak semestinya	4	2	3	2
	Melontarkan hinaan dan sindiran	4	3	2	2
<i>Withdrawal</i>	Memilih diam untuk	1	1	2	2

	waktu lama				
	Diam dan menolak berbicaraz	1	1	4	2
	Bersikap tidak peduli	1	1	1	1
	Menarik diri, membuat jarak, dan tidak peduli	1	1	1	2
	Tidak ingin mempertahankan pendapat pribadi	2	4	3	4
<i>Compliance</i>	Menjadi terlalu mengalah	3	4	2	3
	Tidak membela diri	1	4	2	3
	Kurang berusaha menunjukkan pandangan pribadi	2	2	2	2

Interpretasi:

Lando mendapat peningkatan empat poin pada *positive problem solving*. Ini menunjukkan bahwa Lando merasa sudah semakin baik dalam mendiskusikan masalah, terutama fokus dalam membahas masalah. Kecenderungan Lando kadang-kadang dikuasai emosi negatif sehingga bukannya fokus pada masalah, ia fokus pada emosi atau pikiran negatifnya. Sekarang ini Lando mulai bisa mengendalikan hal-hal tersebut sehingga lebih fokus mencari alternatif yang disepakati kedua belah pihak, tidak hanya mencari solusi praktis agar masalah cepat selesai meskipun ia tidak begitu setuju dengan solusi tersebut.

Penurunan skor Lando dua poin terdapat pada komponen *conflict engagement* secara keseluruhan. Perubahan paling signifikan ada pada item ‘terbawa emosi dan mengatakan hal-hal yang tidak semestinya’. Terkait dengan kecenderungan Lando yang bisa dikuasai perasaan negatif, ia biasanya mengucapkan kata-kata yang menyindir pasangan. Sekarang ini Lando sudah mulai bisa mengendalikan ucapannya pada pasangan dalam situasi konflik. Item-item pada komponen *conflict engagement* rata-rata berkurang satu poin kecuali

item 'menyerang pasangan' malah meningkat dua poin. Peneliti berasumsi hal ini berhubungan dengan insight Lando yang berubah saat sebelum intervensi dan sesudah intervensi. Ia mengira perilakunya tidak begitu menyerang Tyra tetapi setelah mengikuti intervensi, ia belajar bahwa menyerang pasangan bisa luas pengertiannya.

Skor Lando pada komponen *Compliance* justru meningkat sebanyak enam poin setelah mengikuti intervensi. Hal ini berbeda dari evaluasi kualitatif yang mengindikasikan bahwa Lando mengalami perubahan dalam pengungkapan pikiran atau perasaan pribadi. Lando mulai bisa lebih berekspresi secara verbal untuk menyatakan perasaannya dengan lebih konstruktif. Adanya peningkatan skor bisa berhubungan dengan pemahaman Lando mengenai makna item atau *insight* yang berubah tentang dirinya.

Mengenai perbandingan skor *pre* dan *post* Tyra, ia tidak menunjukkan perubahan pada komponen *positive problem solving*. Tyra memang cenderung lebih suka menghadapi isu konflik sampai menemukan solusi yang sesuai. Dengan kata lain, ia berusaha mengkonforntasi masalah. Skor mengalami penurunan sebanyak tiga poin pada komponen *conflict engagement*. Ini didukung oleh evaluasi kualitatif bahwa Tyra sudah lebih dapat mengendalikan emosi negatifnya ketika berkonflik sehingga kata-kata atau sikap yang bisa menekan pasangan jadi berkurang. Pikiran Tyra lebih tenang saat membahas konflik terutama setelah ia lebih dapat memahami isi pikiran Lando.

Seperti Lando, Tyra pun mengalami peningkatan sebanyak tiga poin pada komponen *Compliance*. Peneliti beranggapan hal ini terkait dengan usaha Tyra untuk mengurangi sikapnya yang terkesan memaksa pembahasan konflik sesegera mungkin. Ia berusaha menuruti keinginan Lando jika ingin menunda membahas masalah untuk sementara waktu, bukannya memaksakan keinginannya saat itu juga.

Tabel 5.3. Penilaian Terhadap Pasangan I

Komponen	Item	Skor pre-test	Skor post-test	Skor pre-test	Skor post-test
CSRI					

		Lando terhadap Tyra	Lando terhadap Tyra	Tyra terhadap Lando	Tyra terhadap Lando
<i>Positive problem solving</i>	Fokus pada masalah yang dihadapi	5	4	2	4
	Duduk bersama untuk mendiskusikan masalah	4	4	4	4
	Menemukan alternatif yang bisa diterima kedua belah pihak	4	4	3	4
	Bernegosiasi dan berkompromi	4	3	4	4
	<i>Conflict engagement</i>	Menyerang pribadi pasangan	1	2	3
Meledak dan kehilangan kontrol		4	3	4	2
Terbawa emosi dan mengatakan hal-hal yang tidak semestinya		2	2	3	3
Melontarkan hinaan dan sindiran		3	3	2	3
<i>Withdrawal</i>		Memilih diam untuk waktu lama	1	1	2
	Diam dan menolak berbicara	1	1	2	2

	Bersikap tidak peduli	1	1	1	1
	Menarik diri, membuat jarak, dan tidak peduli	1	1	1	2
	Tidak ingin mempertahankan pendapat pribadi	1	2	4	2
<i>Compliance</i>	Menjadi terlalu mengalah	1	2	3	3
	Tidak membela diri	1	2	2	3
	Kurang berusaha menunjukkan pandangan pribadi	1	1	3	2

Interpretasi:

Terdapat penurunan skor Lando terhadap Tyra sebanyak dua poin untuk komponen *positive problem solving* sementara ada peningkatan sebanyak tiga poin pada skor Tyra terhadap Lando untuk komponen yang sama. Kemungkinan ini berhubungan dengan adanya perubahan persepsi Lando bahwa selama ini ia kurang akurat menilai Tyra setelah meninjau kembali lebih dalam cara Tyra menghadapi konflik. Sementara itu, peningkatan skor Tyra terhadap Lando didukung oleh perubahan cara Lando dalam menangani konflik. Tyra mengakui bahwa dengan usaha Lando untuk mengungkapkan pikiran dan pendapatnya secara lebih terbuka, solusi konflik bisa dicapai dengan lebih baik.

Pada komponen *conflict engagement*, skor Tyra terhadap Lando mendapat penurunan sebanyak dua poin. Angka tersebut terbilang kecil namun menunjukkan adanya perubahan pada Lando yang dirasakan Tyra mengenai kendali emosinya. Hal itu terutama tampak pada berkurangnya perilaku menyindir Lando jika ia sedang merasa ditekan atau direndahkan. Skor Lando terhadap Tyra

sendiri secara umum cenderung tidak berubah. Ada item yang skornya menurun namun ada pula yang meningkat walau hanya satu poin.

Lando memberikan peningkatan skor terhadap Tyra sebanyak tiga poin untuk komponen *compliance* sedangkan skor Tyra terhadap Lando menurun sebanyak dua poin. Ini mungkin terkait dengan kecenderungan awal masing-masing pihak dalam menangani konflik. Lando mempersepsi Tyra lebih bisa mengalah bukannya memaksakan penyelesaian konflik pada saat itu juga sementara Tyra mempersepsi sikap yang pasif sudah mulai mengalami perubahan dengan usaha Lando untuk lebih terbuka.

Tabel 5.4. Kesimpulan Hasil Intervensi Pasangan I

Topik	Pre-test		Post-test	
	Lando	Tyra	Lando	Tyra
Pengenalan perilaku, pikiran, dan perasaan dalam berkonflik	Gaya resolusi konflik: <i>compromising</i> , sulit menyampaikan pendapat jika tertekan, berpikir pasangan akan merespon negatif	Gaya resolusi konflik: <i>confrontative</i> , cenderung memaksakan segera membahas konflik, merasa frustrasi dengan sikap diam pasangan, berpikir bahwa pasangan tidak berniat menyelesaikan konflik	Mulai bisa counter pikiran bahwa pasangan tidak berniat menekan, berani untuk menyatakan pendapat	Tidak memaksa untuk segera membahas masalah, lihat kondisi pasangan terlebih dahulu
Komunikasi efektif dalam konflik	Berusaha menyatakan pendapat tetapi terhambat jika merasa terpojok	Menyampaikan keinginan tetapi cenderung menyerang pasangan	Menggunakan personal statements dan parafrase meskipun masih terbatas	Dapat Menggunakan personal statements, parafrase dan negosiasi makna
Ekspresi dan pengendalian perasaan	Jika sedang marah terpojok, menyindir pasangan	Cukup dikuasai perasaan, melakukan	Mulai bisa menyatakan perasaan dan	Semakin belajar mengekspresikan perasaan dan mengendalikan

		accusation	melakukan perception checking, mengenal cara membantu pasangan mengurangi perasaan negatif	kemarahan	
Langkah-langkah resolusi konflik	Sulit mengerjakan solusi tidak setuju solusi diambil	konsisten karena sepenuhnya dengan yang	Menyamakan pendapat dengan pasangan	Belajar brainstorming sampai menemukan kesepakatan, sama-sama puas	Jadi mengenal persamaan dan perbedaan sudut pandang dengan pasangan, belajar menerima dan memahami posisi pasangan

5.2. Pasangan II (Tristan - Meidi)

Penjabaran pelaksanaan setiap sesi pada pasangan Tristan-Meidi sebagai berikut:

❖ Sesi I

Hari/tanggal : Selasa, 29 Mei 2012

Waktu : 19.00-21.00

Tempat : Kos Meidi

Keterangan : Suasana kos terasa tenang dan sepi. Kamar Meidi cukup luas untuk menampung tiga orang. Meidi dan Tristan duduk bersebelahan sementara peneliti duduk di depan mereka. Hawa ruangan cukup pengap sehingga pintu kamar dibuka sedikit. Kondisi ruangan secara umum bisa digunakan untuk menjalankan intervensi.

Proses Intervensi

1. Pengantar

Pada pertemuan pertama, peneliti menggambarkan secara umum rangkaian sesi intervensi yang akan dijalani, yaitu jumlah dan lamanya waktu pertemuan, kegiatan yang akan dikerjakan pasangan, dan hal-hal yang akan dibahas selama sesi. Pasangan menganggap penjelasan peneliti sudah cukup jelas. Selanjutnya peneliti memberikan *informed consent* dan kontrak belajar untuk dipahami dan ditandatangani pasangan. Beberapa aturan bersama yang disepakati di kontrak belajar adalah hadir tepat waktu, menonaktifkan alat komunikasi, saling terbuka dan kooperatif, serta menjalankan tugas rumah. Setelah itu, peneliti memberikan kartu harapan kepada Tristan dan Meidi untuk menuliskan harapan mereka mengikuti intervensi ini. Peneliti pun mengungkapkan harapan terhadap pasangan yang akan menjalani sesi.

2. Gaya Resolusi Konflik

Peneliti memberikan kuesioner *pre-test* untuk diisi pasangan dilanjutkan dengan kuesioner "*What are you like*". Selesai mengisi kuesioner, peneliti menanyakan kepada pasangan mengenai apa yang mereka pahami tentang konflik. Tristan menjawab bahwa konflik adalah masalah yang muncul karena perbedaan prinsip, pola pikir, atau pengalaman. Meidi tampak kesulitan mengelaborasi jawaban akan hal yang ia pahami mengenai konflik dan meminta bantuan dari Tristan. Peneliti kemudian mengaitkan jawaban Tristan dan Meidi pada materi yang akan dibahas, bahwa setiap orang memiliki gaya menyelesaikan konflik yang berbeda-beda berhubungan dengan pola pikir, pengalaman masa lalu, atau kepribadian yang dimiliki. Pembahasan pun dilanjutkan pada jenis-jenis gaya resolusi konflik.

Secara umum, pasangan cukup bisa memahami kelima gaya resolusi konflik yang dibahas. Hal ini tampak uraian hal-hal yang mereka tangkap dari ciri khas masing-masing gaya resolusi konflik. Peneliti menambahkan penjelasan jika pasangan belum mengaitkan antara gaya resolusi konflik dengan posisi

kepentingan tujuan pribadi dan hubungan. Pasangan juga cukup bisa membedakan antara gaya resolusi yang satu dengan lainnya. Tristan lebih aktif memberikan pendapat daripada Meidi. Peneliti mengakali hal ini dengan bertanya langsung akan pendapat Meidi. Pasangan tidak mengajukan pertanyaan mengenai materi yang dibahas. Oleh karena itu, peneliti segera melanjutkan dengan meminta pasangan melakukan *scoring* kuesioner “*What are you like*” sambil berusaha menebak gaya resolusi konflik yang dimiliki pasangan.

Tristan menebak gaya resolusi konflik Meidi antara *Withdrawing* atau *Smoothing* sementara Meidi menebak Tristan adalah *Confronting*. Dari hasil perhitungan skor, Tristan memiliki skor tertinggi pada *Confronting* dan Meidi mendapat skor sama untuk *Smoothing* dan *Confronting*. Meskipun demikian, dari pembahasan tentang tipe-tipe resolusi konflik, ia merasa lebih cenderung *Smoothing*. Peneliti lalu bertanya alasan Tristan menganggap Meidi antara *Withdrawing* dan *Smoothing*: “*gue mikirnya kadang-kadang smoothing, kadang-kadang sikapnya kayak anak kecil, sembunyi ditempurung (Withdrawing)*”. Saat Tristan mengatakan hal tersebut, Meidi berusaha menyangkalnya lalu Tristan mengatakan bahwa kondisi sekarang adalah berdiskusi jadi dia bisa berpendapat apa saja. Tristan menjelaskan lebih lanjut pendapatnya mengenai Meidi “*dia itu lebih ‘ah ya udahlah’ gue yang lebih sering ngajak ayoo gitu*”. Meidi langsung memotong pembicaraan Tristan dan berkata kalau ia perlu diberi waktu untuk berpikir. Tristan melanjutkan bahwa memang akan ada kemungkinan membahas masalah tetapi Meidi cenderung mengalah yang didasarkan pada rasa malas kalau membahas konflik lebih lanjut. Meidi menjawab perkataan Tristan “*tapi kalau dibahas juga gak selesai-selesai ya karena confronting itu kan gak selesai dibahas sampai nemu solusi*” Dari percakapan tersebut, peneliti berusaha menyimpulkan bahwa memang terdapat perbedaan cukup besar pada cara penyelesaian konflik antara Meidi dan Tristan, hal tersebut adalah wajar karena masing-masing orang memiliki sudut pandang sendiri dalam menghadapi masalah.

Dari topik perbedaan gaya resolusi konflik, peneliti membawa pembahasan pada kelebihan dan kelemahan setiap tipe, fokus diberikan kepada *Withdrawing*, *Smoothing*, dan *Confronting*.

Withdrawing

- (+) Membuat posisinya sendiri dalam keadaan aman dan damai (Tristan)
- (-) Menunda-nunda masalah (Meidi)
- (+) Merugikan pasangan dan merugikan hubungan orang lain (Tristan)
- (-) Masalah tidak selesai (Meidi)

Smoothing

- (+) Hubungan lebih terjaga (Tristan)
- (+) Tidak terjadi pertengkaran karena sikap mengalah (Meidi)
- (-) Bisa menjadi 'bom waktu' karena kelelahan memendam keinginan diri sendiri (Tristan)
- (-) Masalah sebenarnya tidak selesai karena kurang bisa melakukan negosiasi (Meidi)
- (-) Ada ketidakpuasan dari pasangan (Meidi)

Confronting

- (+) Masalah selesai (Meidi)
- (+) Masalah lebih cepat selesai karena tidak ditunda-tunda (Tristan)
- (+) Memperoleh apa yang diinginkan diri sendiri dan pasangan (Tristan)
- (-) Terlalu cepat, terlalu buru-buru, pasangan bisa saja tidak siap untuk segera menyelesaikan masalah (Meidi),
- (-) Intensitas emosi tinggi di awal, kalau dua-duanya sama-sama memaksakan pendapat bisa 'meledak' (Tristan)
- (-) Bisa mengakibatkan kelelahan dalam hal waktu, pikiran, dan emosi (Tristan)

Meidi mengatakan alasan dia menarik diri adalah karena memerlukan waktu untuk berpikir: "*Males..gue itu tipe perlu waktu mikir ini bener ga ya, abis itu*

ilang. Kalo dikejar kejar gitu malah males” Peneliti bertanya apakah yang hilang emosi atau masalahnya lalu Meidi menjawab: *“Masalahnya.. eh emosinya..”* Tristan menambahkan bahwa akhirnya masalah jadi berulang. Ia mengaku pernah memberi waktu pada Meidi untuk berpikir tetapi pada akhirnya masalah tidak dibahas, yang selesai hanya emosi negatifnya tetapi masalah tidak selesai. Tristan lalu menceritakan suatu peristiwa konflik besar yang pernah terjadi dalam hubungannya dengan Meidi sebagai contoh yang dapat menggambarkan perilaku Meidi ketika berkonflik. Meidi turut menambah informasi atau mengoreksi di tengah-tengah Tristan bercerita. Tristan merasa Meidi tidak bisa diajak bekerjasama untuk membicarakan masalah, saat ia memberikan waktu pada Meidi untuk berbicara, Meidi malah menarik diri dalam waktu lama dan tidak berinisiatif datang untuk membicarakan masalah. Waktu yang dipakai Meidi digunakan untuk meredakan rasa kesalnya sampai keadaan tenang: *“kalau kembali, udah kelamaan juga jadi pas balik ya hubungannya udah balik lagi ya masalahnya anggap selesai aja”*.

Bagi Tristan dan Meidi, perbedaan utama dari *Withdrawing* dan *Confronting* adalah cara memandang konflik, jadi sulit menjembatani pola pikir: *“kayak tadi gue lebih konfrontatif, gue pengen narik segera ayo cari solusi permasalahan kalau dia lebih narik diri dulu emosinya ia beres tapi solusinya ga”*. Peneliti lalu menyimpulkan pembicaraan mengenai perbedaan kedua gaya resolusi konflik di antara pasangan, bahwa meskipun *Withdrawing* bisa menenangkan diri tetapi tidak menyelesaikan masalah dan *Confronting* meskipun menyelesaikan masalah namun bisa menimbulkan ketidaknyamanan untuk pasangan yang belum siap untuk segera membahas konflik. Tristan dan Meidi setuju dengan hal yang disampaikan peneliti.

3. Emoi dalam Berkonflik

Peneliti menyatakan hal yang sebelumnya diucapkan Tristan dan Meidi bahwa ketika berkonflik dengan pasangan, faktor emosi berperan penting. Untuk menenangkan emosi, Meidi perlu menarik diri, Tristan juga bisa terbawa kemarahan yang membuatnya sulit berpikir tenang dan rasional. Oleh karena itu,

pengenalan perasaan adalah hal yang perlu diketahui akan diri sendiri dan pasangan. Peneliti kemudian memberikan kartu-kartu emosi, meminta pasangan memilih empat di antaranya yang paling menggambarkan perasaan saat mengalami konflik dengan pasangan untuk saling mengekspresikan emosi pribadi dan menebak emosi pasangan.

Dari permainan yang dilakukan, terlihat Meidi kurang serius mengekspresikan emosinya dan lebih sering tertawa: “*duh gimana nih? Sulit juga ya*” Ia juga kurang bisa menebak emosi Tristan dengan benar dalam sekali tebak karena menurutnya wajah Tristan cenderung sama dalam segala emosi. Tristan sendiri juga sulit menebak emosi Meidi tetapi menurutnya hal itu karena Meidi kurang serius melakukan tugas yang diminta. Tristan mengaku biasanya bisa menebak dengan tepat ekspresi wajah Meidi jika sedang kesal atau marah.

Emosi yang dirasakan Meidi

Kartu emosi yang dipilih Meidi adalah cuek, kecewa, capek, dan sedih. Pada Meidi, ia biasanya menunjukkan emosi melalui ekspresi wajah jadi bisa langsung ditebak oleh Tristan. Ketika ditanya Tristan, jawabannya adalah ‘gak apa apa’ tetapi sebenarnya memang ada kekesalan yang dipendam. Akhirnya Tristan malah tersulut kemarahannya karena Meidi tidak terbuka menjelaskan perasaannya. Jika sudah demikian, Meidi akan menghubungi Tristan melalui bbm (*blackberry messenger*) untuk menjelaskan alasan ia bersikap demikian.

Emosi yang dirasakan Tristan

Emosi yang muncul pada Tristan jika berkonflik adalah marah, frustrasi, kecewa, dan cuek. Biasanya Tristan tidak secara langsung mengungkapkan secara verbal tetapi menunjukkan perilaku tertentu, misalnya membanting pintu, tidak menghubungi Meidi selama beberapa waktu, dan sebagainya. Tristan mengaku tindakannya bisa dikuasai oleh kemarahan yang intens, ia jadi sulit berpikir jernih dan rasional. Sebenarnya jika terjadi konflik-konflik kecil atau sepele, Tristan masih dapat bertoleransi terhadap sikap Meidi yang cenderung melarikan diri dari masalah tetapi jika konflik tersebut sesuatu yang besar dan berpengaruh ke

hubungan, Tristan menjadi tidak tahan dan akhirnya meledak kemarahannya melihat sikap Meidi.

4. Pikiran dalam Berkonflik

Materi dilanjutkan dengan membahas formula A-B-C, bahwa emosi yang dirasakan seseorang didasarkan oleh proses interpretasi di pikiran atas suatu peristiwa. Peneliti memberi contoh dari perbedaan emosi yang dirasakan Tristan dan Meidi atas suatu konflik. Setelah pasangan memahami A-B-C, mereka melakukan latihan tertulis mengenali pikiran yang muncul dari konflik. Meidi meminta untuk mengerjakan hanya tiga saja dari lima soal latihan tertulis merumuskan A-B-C.

Contoh formula A-B-C yang dikerjakan Meidi

A : pacar masih berhubungan dengan mantan kekasihnya

B : pacar tidak menghargai saya sebagai pasangannya

C : marah, kecewa

Contoh formula A-B-C yang dikerjakan Tristan

A : pacar mengeluh berlebihan karena saya masih berhubungan dengan mantan pacar

B : pacar tidak mempercayai bahwa saya setia kepadanya

C : marah, kecewa

Berdasarkan beberapa contoh yang dibuat pasangan, peneliti kembali menyatakan bahwa ternyata dari satu peristiwa konflik yang sama, meskipun muncul emosi yang sama namun pikiran yang mendasarinya bisa berbeda. Memahami pikiran sendiri dan menerima bahwa pasangan memiliki pikirannya sendiri adalah langkah awal untuk melangkah menuju resolusi konflik.

5. Berteman dengan Konflik

Pada bagian ini, pasangan lebih banyak mendengarkan penjelasan materi. Tristan lebih banyak menyampaikan pendapat tentang materi. Ia sebenarnya

menyadari bahwa konflik bukanlah sesuatu yang merusak melainkan bisa membangun jika ditangani dengan cara-cara yang baik. Meidi sendiri masih menganggap bahwa konflik adalah sesuatu yang melelahkan untuknya terutama jika ia sendiri belum siap untuk dihadapkan dengan pembahasan. Mengenai sumber konflik, kecenderungan sumber konflik yang terjadi di antara mereka adalah masalah-masalah kecil berulang dan adanya permintaan sulit.

6. Penutup

Beberapa hal yang berhasil dirangkum oleh pasangan:

- Merasa memang diri sendiri punya tipe *Confrontative* dan pasangan *Withdrawing* (Tristan)
- Bisa mengidentifikasi lebih jelas perilaku, emosi, dan pikiran pasangan sehingga bisa berjaga-jaga jika terjadi suatu konflik (Tristan)
- Semakin belajar tentang diri sendiri kalau selama ini cenderung malas membahas masalah dan pasangan cenderung memaksakan pembahasan masalah (Meidi)
- Semakin harus percaya pada pasangan dan lebih bisa mengendalikan emosi, terkait dengan pengenalan pikiran dan perasaan pasangan ketika berkonflik (Meidi)

Peneliti memberikan tugas rumah kepada pasangan yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya. Mereka bisa memahami maksud dari tugas rumah.

❖ Sesi II

Hari/tanggal	: Kamis, 31 Mei 2012
Waktu	: 19.00-21.00
Tempat	: Kos Meidi
Keterangan	: Suasana kos Meidi terasa cukup tenang dan sepi. Kamar Meidi tampak bersih dan layak untuk dijadikan tempat berlangsungnya sesi. Tristan duduk bersandar di dinding sementara Meidi di sebelahnya. Karena suhu dalam

ruangan cukup panas, peneliti meminjamkan kipas angin untuk mendinginkan ruangan. Kondisi ruangan secara umum cukup kondusif untuk menjalankan intervensi.

1. Pembahasan Tugas Rumah

Sebelum masuk ke materi, pasangan dan peneliti membahas tugas rumah terlebih dahulu. Tristan mengetik tugasnya dengan rapi. Meidi membandingkannya dengan tugas yang bentuknya tulisan tangan dan baru dikerjakan di kantor siang tadi. Ia tertawa sambil menceritakan hal tersebut. Peneliti kemudian mengajak pasangan untuk menceritakan tugas yang mereka renungkan dan tuliskan.

Penyesuaian yang akan dilakukan Tristan

Penyesuaian dalam hal perilaku: tidak tergesa-gesa dalam menyelesaikan masalah dan tidak memaksa pasangan untuk berdiskusi saat tidak siap. Tristan akan lebih bersabar dan memberi kesempatan pada Meidi untuk menenangkan diri tetapi ia berharap setelah kondisi tenang, Meidi mau untuk kembali membahas masalah yang ada bukannya melupakan masalah tersebut dan menganggapnya selesai.

Penyesuaian dalam hal pikiran: (1) Meidi tidak percaya pada Tristan dan merasa tidak aman dalam hubungan. Berusaha melakukan *counter* bahwa sebenarnya Meidi merasa bertanggung jawab menjaga keberlangsungan hubungan, begitu pula yang sebaiknya dilakukan Tristan, berusaha meyakinkan Meidi dan menjaga kepercayaan Meidi; (2) Meidi tidak menyukai mantan pacar Tristan. Cara mematahkan pikiran tersebut adalah dengan memahami bahwa pasangan memiliki cara pandang berbeda dengan dirinya dan akan tetap meyakinkan bahwa hubungan dengan mantan tidak akan mengganggu hubungan dengan pasangan saat ini; (3) Meidi masih kekanak-kanakan. Untuk hal ini, Tristan mencoba percaya bahwa Meidi bisa tumbuh menjadi perempuan dewasa dan bertanggung jawab.

Penyesuaian dalam hal emosi: berusaha menahan amarah jika Meidi mulai diam dan menarik diri sekaligus berusaha lebih bersabar untuk memahami emosi pasangan.

Penyesuaian yang akan dilakukan Meidi

Penyesuaian dalam hal perilaku: karena menyadari perbedaan di antara pasangan dalam cara mengatasi konflik, Meidi akan berusaha untuk memahami sudut pandang Tristan, berusaha menyatakan pendapat, dan mengurangi waktu yang dipakai untuk menarik diri. Selama ini masalah menjadi sulit selesai karena sikapnya yang mendinginkan masalah, jika sikap seperti itu diteruskan, solusi konflik tidak akan tercapai.

Penyesuaian dalam hal pikiran: berusaha untuk tidak terlalu mencurigai pasangan, selama ini sangat ingin tahu apa yang dikerjakan pasangan terutama jika hal tersebut berhubungan dengan mantan pacarnya. Meidi akan mencoba lebih mempercayai Tristan dan menganggap bahwa mantan pacarnya itu hanya seorang teman bagi Tristan.

Penyesuaian dalam hal emosi: berusaha untuk lebih mengatur emosi marah atau kesal pada pasangan karena adanya emosi yang intens menjadi faktor besar yang menyebabkan Meidi menarik diri dari masalah. Selain itu, bisa pula memahami perasaan pasangan sehingga tahu cara menempatkan diri.

Peneliti merangkum hasil tugas rumah yang dikerjakan pasangan. Peneliti memberi umpan balik positif pada Tristan dan Meidi karena mereka dapat merenungkan hal-hal yang baik untuk pasangan dan hubungan dan mau berusaha menyesuaikan cara penyelesaian konflik pribadi dengan yang dimiliki pasangan.

2. Roleplay

Peneliti meminta pasangan untuk memikirkan sebuah konflik untuk didiskusikan dengan berusaha melakukan penyesuaian yang sudah mereka buat. Meidi langsung bertanya pada Tristan dan meminta Tristan menentukan topik diskusi mereka. Tristan langsung mengambil satu topik yang menurutnya cukup

sering berulang dibahas, yaitu Meidi yang kurang mau belajar suatu kegiatan berguna, seperti memasak, menulis, dan sebagainya. selama ini Tristan menganggap hobi Meidi tidak ada yang produktif: *“kerjaannya cuma Korea aja, terus diingetin untuk punya kegiatan lain”*. Dari proses diskusi, terlihat Meidi kurang bisa menyatakan dengan jelas keinginan atau pendapatnya secara verbal. Ia cenderung melakukan defens dengan menyangkal setiap perkataan Tristan yang mengungkapkan kelemahan Meidi. Tristan lebih dapat mengungkapkan pendapat pribadinya tetapi ia kurang bisa memancing Meidi untuk mengeluarkan sudut pandangnya akan topik yang dibahas. Setiap kali Tristan bertanya, Meidi bingung menjawab sehingga ia cenderung membela diri. Hal lain yang terlihat adalah Meidi kurang fokus pada satu isu yang dibahas, ia mengalihkan pembicaraan pada topik lain padahal isu awal belum selesai dibahas. Contoh percakapan Tristan-Meidi:

Tristan : “Misalnya masak, masak ga mau”

Meidi : “Mau, cuman bau, gak suka”

.....

Tristan : “Kapan dong mau mulai?”

Meidi : “Ya nanti kalo udah terpaksa”

Tristan : “Nanti gue lagi yang harus back up”

Meidi : “Gak, gak”

Tristan : “Jaminannya apa?”

Meidi : “Ada, liat nanti aja”

.....

Tristan : “Ya nanti kita akan mengurus rumah dan orang-orang yang tinggal disitu”

Meidi : “Eh iya itu ilalang halaman pasti udah panjang banget ya kalo si bapak ga ada ngurusin”

Tristan merasa tidak ada perubahan pada cara Meidi membahas konflik. Seringnya Meidi bersikap cuek dan pasif membuat Tristan frustrasi. Di sisi lain, Meidi merasa Tristan terlalu banyak permintaan, misalnya menyuruhnya diet,

mengatur cara berpakaian, dan sebagainya. akan tetapi, ia juga bingung bagaimana harus mengungkapkan keinginannya dengan jelas. Peneliti menyangkutpautkan hasil *roleplay* dengan adanya kesulitan membahas konflik meskipun masing-masing pihak sudah berusaha membuat penyesuaian strategi penyelesaian konflik sehingga pola yang sama bisa terulang lagi. Pada akhirnya, perlu belajar cara berkomunikasi yang mencakup cara mendengar, berbicara, dan memahami sudut pandang pasangan agar resolusi konflik bisa berjalan semakin baik.

3. *Listening*

Pasangan mendiskusikan kesulitan komunikasi yang ada dalam hubungan mereka. Pada awalnya, Tristan menganggap tidak ada masalah komunikasi di antara mereka. Setelah mengisi pernyataan-pernyataan mengenai kesalahan dalam komunikasi, Tristan menyadari jika ia cenderung mengabaikan banyaknya informasi yang mungkin sudah diterima pasangan. Meidi cenderung berbicara sebelum berpikir dengan matang dan membuat pernyataan singkat tanpa informasi cukup untuk dipahami pasangan.

Materi komunikasi pertama yang dibahas adalah *listening*. Pasangan melakukan suatu permainan terlebih dahulu. Tugas Meidi adalah merespon cerita Tristan dengan sesuatu yang tidak relevan dengan yang diceritakan sedangkan Tristan akan merespon Meidi dengan ekspresi nonverbal yang tidak baik.

Tristan bercerita, Meidi memberi respon yang tidak relevan

Percakapan mengenai kesediaan Meidi datang ke pernikahan mantan pacar Tristan.

Tristan : “Jadi aku mungkin akan sibuk ngurusin nanti nikahannya dia”

Meidi : “Ah ngantuk. Bicarain yang lain aja”

Tristan : “Loh kan aku mau ngebicarain ini”

Saat tiba giliran Meidi bercerita, ia kesulitan memilih suatu topik untuk diceritakan. Meskipun peneliti mempersilakannya untuk bercerita apa saja termasuk kehidupan sehari-hari, Meidi tetap saja kesulitan. Akhirnya Meidi tidak bercerita apapun. Peneliti kemudian membahas cerita Meidi dan Tristan. Saat peneliti memberitahu tugas Meidi, Tristan langsung tertawa sambil mengatakan bahwa Meidi tidak melakukan bagiannya dengan benar karena ia tidak merasa memberi respon yang tidak relevan. Padahal pada keseharian, Tristan mengaku Meidi cukup sering melakukan hal tersebut yang membuatnya merasa kesal. Dari pengakuan Tristan, peneliti mengajak pasangan belajar teknik parafrase. Peneliti menjelaskan dan memberi contoh kalimat parafrase. Setelah itu, latihan mempraktekkan parafrase.

Meidi masih kesulitan untuk menentukan cerita. Peneliti berusaha memberikan topik-topik tertentu tetapi tetap bingung. Akhirnya Tristan berinisiatif untuk memulai duluan. Ia bercerita tentang rencana liburan namun sebelum Tristan selesai berbicara, Meidi langsung memotong pembicaraan. Ia juga lupa akan tugas yang harus dilakukannya. Ketika mencoba parafrase, Tristan langsung berespon: “*wah kan dia gak nangkep apa yang gue ceritain, gue bilang kan gue bingung bukan bosan*”

Untuk menghemat waktu, peneliti kemudian melanjutkan bagian berikutnya. Kali ini, permainan tidak dilakukan mengingat kondisi Meidi yang tampaknya sudah lelah dan kurang bisa diajak berpikir. Peneliti melanjutkan ke negosiasi makna dan meminta mereka latihan. Tristan yang kembali bercerita dan Meidi berusaha melakukan negosiasi makna. Meidi tampak kurang serius dalam melakukannya, terlihat dari sedikitnya kalimat yang ia elaborasi dari cerita Tristan.

4. Personal and Relationship Statements

Materi selanjutnya adalah mempelajari cara menyatakan pikiran atau pendapat dengan menggunakan kata ‘saya’. Peneliti menjelaskan *personal statements* terlebih dahulu. Setelah pasangan memahami topik tersebut, mereka mengerjakan latihan tertulis dan berhasil menjawab semua pernyataan dengan

benar. Akan tetapi, ketika mencoba mempraktekkan secara langsung, Meidi mengalami kesulitan karena ia tidak biasa untuk menyatakan pendapat dengan kata 'aku' apalagi yang hendak disampaikan adalah hal yang disukainya dari Tristan. Ia merasa gengsi kalau harus melakukan hal itu. Tristan lalu memasang wajah serius yang membuat Meidi mau untuk mencoba melakukan *personal statements*. Tristan sendiri cukup bisa mengungkapkan pendapat dengan menggunakan kata 'aku' saat ia mengutarakan hal yang disukainya dari Meidi.

Untuk topik *relationship statements*, baik Tristan maupun Meidi agak kesulitan memahaminya. Hal tersebut tampak ketika mereka mengerjakan latihan tertulis. Peneliti pun menjelaskan lebih lanjut disertai contoh-contoh kalimat. Mencoba mempraktekkan secara langsung, sekali lagi Meidi tampak lebih kesulitan daripada Tristan untuk melakukan *relationship statements*. Ia tampak bingung ketika mengungkapkan pendapatnya tetapi ketika Tristan berbicara, Meidi bersikap defensif.

5. Penutup

Dari pertemuan kedua ini, hal-hal yang diperoleh pasangan, antara lain:

- *Personal statements* dapat digunakan di awal pembicaraan konflik untuk mengungkapkan pendapat dan keinginan sementara *relationship statements* lebih seperti kesimpulan akhir terkait dengan usaha membuat hubungan menjadi lebih baik (Tristan)
- Bahwa ada teknik parafrase agar pasangan merasa didengarkan (Meidi)

Selanjutnya peneliti memberikan tugas rumah untuk dikerjakan, yaitu tugas observasi pasangan mengenai perilaku komunikasi non efektif dan efektif yang muncul. Perilaku tersebut akan dicatat selama seminggu dan akan dibahas pada pertemuan selanjutnya.

❖ Sesi III

Hari/ Tanggal : Kamis, 07 Juni 2012
Waktu : Pukul 19.00-21.00

- Tempat : Kos Meidi
- Keterangan : Suasana kos terasa sepi dan tenang. Meidi sudah menyediakan kipas angin untuk menyejukkan suhu ruangan. Tristan mengambil tempat di dekat dinding sementara Meidi bersandar di dekat kasur. Secara umum, kondisi ruangan terbilang kondusif untuk menjalankan sesi.

1. Pembahasan tugas rumah

Pertemuan diawali dengan membahas tugas rumah.

Hasil observasi Tristan

Beberapa perilaku komunikasi efektif yang dilakukan Meidi:

- Parafrase. Misalnya melakukan ‘ohh gitu, jadinya..’ Akan tetapi, parafrase masih terbatas, kadang-kadang lebih terkesan mengulang cerita daripada menyatakan dengan kata-kata sendiri.
- *Personal statements*. Meskipun Meidi sulit menyatakan keinginannya, sesekali masih terdengar kata ‘menurutku...’

Beberapa perilaku komunikasi kurang efektif yang dilakukan Meidi:

- Mendengarkan sambil *multitasking*, misalnya sambil memainkan telepon genggam. Ini membuat Tristan merasa tidak benar-benar didengarkan dengan serius. Walaupun Meidi memang bisa mengulang apa yang diceritakan tetapi ia serasa tidak sungguh-sungguh mengikuti cerita Tristan.

Hasil observasi Meidi

Beberapa perilaku komunikasi efektif yang dilakukan Tristan:

- Negosiasi makna. Meidi mendengar Tristan kadang-kadang menyebutkan ‘oh, jadi menurut kamu...’ untuk memastikan apa yang ia pahami memang benar seperti yang dimaksudkan Meidi.
- *Personal statements*. Kata-kata menggunakan ‘aku’ biasanya muncul untuk menyatakan pendapat.

Meidi belum menemukan perilaku komunikasi yang kurang efektif pada Tristan selama seminggu terakhir.

Dari tugas rumah yang dikerjakan, peneliti memberikan umpan balik positif atas usaha mereka menerapkan pelajaran pada pertemuan sebelumnya. Peneliti juga menggali hal-hal yang mereka rasakan secara pribadi dan dampak pada hubungan. Baik Tristan maupun Meidi tidak merasakan perubahan signifikan pada cara komunikasi masing-masing. Tristan sedikit merasa Meidi mulai menyatakan pendapatnya tetapi belum begitu terlihat. Keduanya juga mengaku tidak mengalami kesulitan dalam menerapkan cara mendengar dan berbicara yang efektif.

2. Deskripsi Emosi Pribadi

Peneliti menggambarkan secara umum materi pada pertemuan hari ini yang berbicara banyak tentang perasaan atau emosi. Peneliti memulai dengan menanyakan kepada pasangan peran emosi dalam resolusi konflik. Meidi menjawab bahwa konflik bisa menimbulkan perasaan marah atau kesal yang membuat hubungan malah semakin buruk, bukannya membaik. Tristan menambahkan bahwa dengan adanya kecenderungan emosi negatif yang muncul, saat membahas konflik perlu adanya keadaan yang sama-sama tenang karena saat keduanya dikuasai emosi negatif, yang muncul adalah saling menyerang bukannya menghasilkan solusi. Tristan juga mengaku mereka beberapa kali punya pengalaman bertengkar karena sama-sama dikuasai kemarahan. Dari uraian Tristan, peneliti menyimpulkan bahwa perasaan negatif dapat berdampak pada terhambatnya resolusi konflik, oleh karena itu, perlu dipelajari cara mengekspresikan perasaan negatif secara konstruktif dan mengendalikan perasaan tersebut.

Terdapat permainan singkat sebelum memasuki materi. Tristan dan Meidi mendapat tugas berbeda. Tristan akan merespon dengan kata-kata menuduh saat Meidi bercerita sedangkan Meidi akan merespon dengan kata-kata menyindir saat Tristan bercerita. Meidi bingung menentukan topik yang akan diceritakan sampai

akhirnya ia memutuskan untuk menceritakan salah seorang temannya. Kata-kata menyindir yang disebutkan Tristan: “*kamu sih begitu, manja*”. Tristan bercerita tentang teman-teman perempuannya. Meidi berespon dengan: “*ah kamunya sih, kambing didandanin juga mau*”.

Meidi mengungkapkan bahwa dalam hubungan yang dijalani, ia sudah sering mendengar kata-kata menuduh dari Tristan. Pada awalnya ia kesal tetapi karena sering terjadi, lama-kelamaan ia menjad biasa. Tristan sendiri hanya merasa lucu dengan cara Meidi berespon pada permainan yang baru saja dilakukan. Dalam cara mereka mengutarakan perasaan, kata-kata yang menuduh atau menyindir memang cukup sering terjadi. Itu bisa menjadi masalah bila sedang berada dalam konflik besar. Akan tetapi, dalam kondisi normal, hal tersebut dianggap hal yang biasa.

Peneliti memperkuat pernyataan Tristan bahwa pengekspresian perasaan yang kurang jelas bisa menimbulkan hambatan bagi resolusi konflik meskipun pada situasi normal hal tersebut dianggap biasa. Peneliti lalu mengajak pasangan untuk mengenali beberapa cara pengekspresian perasaan yang kurang efektif. Dari cara-cara yang dibahas, kecenderungan Tristan adalah melakukan *name calling* (misalnya: ‘kamu cewek manja’ atau ‘kamu jadi cewek lemah banget’) sedangkan Meidi melakukan *sarcasm* (misalnya: ‘katanya mau datang jam segini, tapi ternyata..’)

Pembahasan dilanjutkan dengan cara-cara yang baik untuk mengekspresikan perasaan. Peneliti turut menjelaskan lebih lanjut hal-hal yang diperlukan untuk mengekspresikan perasaan, yaitu adanya gambaran tentang perasaan dan nama dari perasaan itu sendiri. Kesempatan mengajukan pertanyaan diberikan kepada pasangan, tidak ada pertanyaan yang muncul. Peneliti pun melanjutkan dengan latihan tertulis. Ternyata ketika sedang mengerjakan latihan tertulis secara pribadi, Meidi mengaku kurang paham mengenali pernyataan yang menggambarkan dan tidak menggambarkan perasaan. Peneliti menjelaskan kembali sampai Meidi mengganggu. Dari latihan tertulis, terdapat beberapa pernyataan yang tidak tepat dijawab oleh Tristan dan Meidi. Ini menunjukkan mereka belum sepenuhnya paham dalam mengenali pernyataan yang menggambarkan perasaan dan

pernyataan yang tidak menggambarkan perasaan. Misalnya, pernyataan nomor 1a dianggap baik oleh Tristan padahal termasuk tidak baik, pernyataan 9a dianggap baik oleh Meidi padahal sebenarnya itu termasuk pernyataan yang tidak baik. Peneliti pun kembali menjelaskan cara mengenali dan membuat pernyataan yang baik untuk menggambarkan perasaan.

Selesai latihan I, kegiatan berlanjut mengerjakan latihan II, yaitu mengenali ekspresi perasaan ambigu dan memperbaiki pernyataan ambigu menjadi lebih baik.

Contoh pengerjaan soal nomor 1

Perasaan yang mungkin muncul : marah atau kecewa (Meidi), marah atau kesal (Tristan)

Pernyataan yang lebih baik :

“Kamu telat terus sih, waktu kita jadi gak banyak kan” (Meidi)

“Kalau kamu telat terus, aku jadi kesal” (Tristan)

Contoh pengerjaan soal nomor 3

Perasaan yang mungkin muncul : senang atau kurang puas (Meidi), kurang nyaman atau menyesal (Tristan)

Pernyataan yang lebih baik :

“Saya seperti merasa mendapat durian runtuh” (Meidi)

“Saya merasa kurang nyaman, seharusnya gak perlu semahal ini” (Tristan)

Dari latihan yang dikerjakan, tampak bahwa Tristan dan Meidi masih mengalami kesulitan dalam membuat pernyataan perasaan yang baik, ada beberapa kalimat yang masih termasuk *command* atau *accusation*. Peneliti berusaha mengoreksi pernyataan yang dibuat pasangan bila masih ada yang belum tepat.

3. Perception Checking

Dari mengekspresikan perasaan, pembahasan dilanjutkan pada memahami perasaan pasangan. Penekanan diberikan kepada panduan untuk memeriksa

persepsi akan perasaan pasangan (*perception checking*). Setelah membahas materi, pasangan mengerjakan latihan III, yaitu mengenali kalimat pernyataan yang termasuk *perception checking*. Dari latihan yang dikerjakan, pasangan bisa menjawab hampir semua pernyataan dengan tepat, Tristan melakukan kesalahan pada dua nomor tetapi setelah dijelaskan lebih lanjut, ia bisa memahami dan mengoreksi jawabannya.

Latihan terakhir adalah *roleplay* untuk menerapkan hal yang telah dipelajari mengenai deskripsi perasaan dan memeriksa perasaan pasangan. Pada bagian ini, Tristan mengangkat topik tentang pernikahan mantan pacar yang hendak dihadapinya dan ia berharap Meidi juga bisa turut menghadiri acara tersebut. Akan tetapi, diskusi tidak berjalan dengan baik lalu Tristan mengangkat topik lain, yaitu tentang pertemanan dengan mantan pacarnya. Tristan mencoba melakukan *perception checking* terhadap perasaan Meidi jika ia masih berhubungan dengan mantan pacarnya sampai sekarang tetapi Meidi kurang bisa menanggapi dengan menyatakan perasaan sebenarnya.

4. Kontrol Emosi Negatif

Pada bagian ini, pasangan berusaha memahami bahwa perasaan negatif bagaikan pedang bermata dua yang dapat membangun hubungan dan dapat pula merusak hubungan. Pasangan kemudian melakukan latihan tertulis akan emosi yang dirasakan, perilaku negatif yang biasa dilakukan, cara mengatasi atau mengendalikan perasaan tersebut menggunakan panduan yang ada. Setelah itu, masing-masing saling berbagi hasil latihan pada pasangan agar terdapat kesepahaman mengenai cara-cara yang bisa saling dilakukan untuk mengontrol perasaan negatif agar tidak menghambat resolusi konflik.

5. Penutup

Hal yang didapat dari pertemuan ini antara lain:

- Belajar mengenali dan mengekspresikan perasaan sendiri (Tristan)

- Perasaan negatif bisa saja menghalangi pencapaian solusi konflik jadi perlu mengendalikan dan menenangkan diri terlebih dahulu (Tristan dan Meidi)

❖ Sesi IV

Hari/ Tanggal : Jumat, 08 Juni 2012
 Waktu : Pukul 19.00-21.00
 Tempat : Kos Meidi
 Keterangan : Suasana kos Meidi cukup kondusif untuk melaksanakan sesi intervensi.

1. Pembahasan tugas rumah

Sesi diawali dengan membahas tugas rumah, yaitu merumuskan konflik yang masih menjadi pembicaraan sampai sekarang dan kesulitan yang dihadapi ketika mendiskusikannya. Konflik yang dipilih untuk dibicarakan adalah perbedaan keinginan antara Tristan dan Meidi mengenai rencana melanjutkan pendidikan setelah menikah. Tristan ingin kuliah di luar negeri setelah menikah dan berharap Meidi bisa tinggal di Indonesia mengurus rumah tangga sementara Meidi tidak ingin ditinggal sendiri. Kesulitan dalam membahas konflik sehingga belum selesai sampai sekarang adalah Meidi yang masih belum mau mengalah dan masih ingin ikut tetapi juga tidak mengungkapkan keinginannya secara jelas.

2. Langkah-langkah resolusi konflik

Pada bagian ini, peneliti berusaha menjelaskan masing-masing langkah resolusi konflik. Pasangan pun mengerjakan latihan yang disediakan. Pada saat mengerjakan latihan tertulis konfrontasi, pasangan memilih cara yang sama untuk membahas masalah tetapi kita mencoba mempraktekkan secara langsung, Meidi terutama kesulitan untuk menjalankan diskusi. Ia cenderung menyangkal atau menyela Tristan dengan kalimat-kalimat pendek.

Langkah-langkah selanjutnya, pasangan tidak begitu kesulitan dalam memahami tugas tertulis yang diberikan. Masing-masing berusaha menuliskan konflik dari sudut pandang masing-masing, baik mengenai isu yang sebenarnya, mencari tahu persamaan dan perbedaan pendapat yang ada, menuliskan hal yang

diinginkan sampai menyatakan kepada pasangan sambil berusaha memahami sudut pandang pasangan.

3. Roleplay

Mencoba melakukan diskusi sebenarnya, Tristan terlihat lebih banyak menunjukkan sudut pandang pribadinya. Ia lebih berperan dalam melakukan negosiasi sementara Meidi cenderung menyatakan setuju atau tidak setuju dari alternatif solusi yang dikemukakan Tristan.

4. Penutup

Beberapa hal yang didapat antara lain:

- Langkah awal penting untuk mencapai resolusi konflik adalah kemauan untuk menghadapi isu konflik itu sendiri (Tristan)
- Belajar langkah-langkah yang membantu penyelesaian konflik (Meidi)
- Kesepakatan atau solusi konflik sebaiknya adalah hasil diskusi dua arah (Tristan)

❖ Sesi V

Hari/ Tanggal : Kamis, 14 Juni 2012
 Waktu : Pukul 19.00-21.00
 Tempat : Kos Meidi
 Keterangan : Suasana kos Meidi cukup kondusif untuk melaksanakan sesi intervensi.

Pada sesi terakhir ini, peneliti melakukan terminasi dengan meminta pasangan mengulas kembali secara umum materi yang dibahas selama pertemuan. Pasangan bisa menyebutkan secara garis besar meskipun ada hal-hal yang dilupakan. Setelah itu, wawancara terpisah dilakukan untuk evaluasi hasil intervensi sambil mengerjakan kuesioner *post-test*. Selesai melakukan evaluasi,

peneliti mengucapakan terima kasih untuk kesediaan pasangan menjalani program intervensi yang diberikan.

5.2.1 Hasil Intervensi dan Analisis Pasangan II

Penjabaran hasil intervensi merupakan gabungan dari hasil kuantitatif dan kualitatif, antara lain:

Tabel 5.5. Hasil Pre-Post Test Pasangan II

Komponen CSRI	Item	Skor pre-test Tristan	Skor post-test Tristan	Skor pre-test Meidi	Skor post-test Meidi
<i>Positive problem solving</i>	Fokus pada masalah yang dihadapi	5	5	3	3
	Duduk bersama untuk mendiskusikan masalah	5	3	3	4
	Menemukan alternatif yang bisa diterima kedua belah pihak	4	4	4	4
	Bernegosiasi dan berkompromi	4	4	4	4
<i>Conflict engagement</i>	Menyerang pribadi pasangan	4	3	4	2
	Meledak dan kehilangan kontrol	2	1	4	3
	Terbawa emosi dan mengatakan hal-hal yang tidak semestinya	2	1	3	3
	Melontarkan hinaan dan sindiran	3	2	1	1
<i>Withdrawal</i>	Memilih diam untuk waktu lama	2	2	4	3

	Diam dan menolak berbicara	2	2	4	3
	Bersikap tidak peduli	2	2	2	2
	Menarik diri, membuat jarak, dan tidak peduli	2	2	1	3
	Tidak ingin mempertahankan pendapat pribadi	2	3	4	3
<i>Compliance</i>	Menjadi terlalu mengalah	3	2	4	4
	Tidak membela diri	2	2	3	3
	Kurang berusaha menunjukkan pandangan pribadi	2	2	3	2

Interpretasi:

Dari hasil *post-test* Tristan, diketahui bahwa skor *positive problem solving* menurun sebanyak dua poin, yaitu pada item ‘duduk bersama mendiskusikan masalah’. Penurunan tersebut tidak signifikan. Hal ini bisa berkaitan dengan hasil evaluasi kualitatif. Meskipun Tristan tetap cenderung berusaha mendiskusikan masalah sampai menemukan solusi yang tepat, ia mulai bisa mengurangi sikapnya yang terkesan memaksa pasangan untuk segera langsung membahas konflik ketika itu terjadi.

Skor yang mengalami penurunan cukup besar terdapat pada bagian *conflict engagement*, yaitu empat poin. Dikaitkan dengan hasil evaluasi kualitatif, Tristan selama ini menjadi mudah tersulut kemarahan dan bisa berperilaku emosional menghadapi sikap Meidi yang menarik diri dari masalah dalam waktu lama. Setelah mengikuti intervensi, ia lebih bisa memahami sikap Meidi dan lebih bisa bersabar untuk memberikan waktu pada Meidi menenangkan diri terlebih dahulu sebelum memulai diskusi konflik. Ia juga sudah belajar cara menyampaikan

perasaan dan mengendalikan perasaan negatif dengan lebih baik, jadi ketika terjadi konflik, Tristan lebih tenang dan tidak mudah terbawa kemarahan atau frustrasi.

Pada Meidi, skor *conflict engagement* mengalami penurunan sebanyak tiga poin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa Meidi sudah mulai berusaha untuk mengendalikan emosi negatifnya saat berkonflik dengan Tristan. Ini dapat terkait pula dengan sikap Tristan yang lebih tenang sehingga Meidi pun terpancing untuk lebih bisa mengendalikan diri saat membahas konflik.

Penurunan skor sebanyak dua poin juga terdapat pada bagian *compliance*. Penurunan skor terbilang sedikit tetapi ini mengindikasikan Meidi sudah mulai berusaha untuk mengurangi sikap mengalah berlebihan. Berhadapan dengan pembahasan konflik, Meidi biasanya cenderung menuruti saran atau solusi yang dikatakan Tristan. Sekarang ini ia mulai belajar mengungkapkan pendapatnya meskipun masih belum begitu efektif.

Tabel 5.6. Penilaian terhadap Pasangan II

Komponen CSRI	Item	Skor pre-test	Skor post-test	Skor pre-test	Skor post-test
		Tristan terhadap Meidi	Tristan terhadap Meidi	Meidi terhadap Tristan	Meidi terhadap Tristan
<i>Positive problem solving</i>	Fokus pada masalah yang dihadapi	2	4	3	4
	Duduk bersama untuk mendiskusikan masalah	2	3	3	4
	Menemukan alternatif yang bisa diterima kedua belah pihak	2	3	4	4
	Bernegosiasi dan berkompromi	3	4	4	4

<i>Conflict engagement</i>	Menyerang pribadi pasangan	2	2	3	2
	Meledak dan kehilangan kontrol	2	1	1	2
	Terbawa emosi dan mengatakan hal-hal yang tidak semestinya	2	1	3	3
	Melontarkan hinaan dan sindiran	3	2	1	1
<i>Withdrawal</i>	Memilih diam untuk waktu lama	4	2	3	1
	Diam dan menolak berbicara	4	2	3	1
	Bersikap tidak peduli	4	3	2	1
	Menarik diri, membuat jarak, dan tidak peduli	4	2	1	1
<i>Compliance</i>	Tidak ingin mempertahankan pendapat pribadi	3	4	3	2
	Menjadi terlalu mengalah	3	3	3	2
	Tidak membela diri	3	3	3	3
	Kurang berusaha menunjukkan pandangan pribadi	4	3	4	2

Interpretasi:

Perubahan skor yang paling tampak dari Tristan terhadap Meidi adalah pada *withdrawal*. Terjadi penurunan sebanyak tujuh poin. Meskipun demikian, dari hasil wawancara kualitatif, perubahan tidak terlalu menonjol pada Meidi. Meidi

sendiri memberi penilaian pada Tristan dengan adanya penurunan skor pada *Compliance*.

Tabel 5.7. Kesimpulan Hasil Intervensi Pasangan II

Topik	Pre-test		Post-test	
	Tristan	Meidi	Tristan	Meidi
Pengenalan perilaku, pikiran, dan perasaan dalam berkonflik	Gaya resolusi konflik: <i>confronting</i> , terpancing kemarahan dengan sikap Meidi, berpikir Meidi kekanakan	Gaya resolusi konflik: <i>withdrawing</i> , cenderung menarik diri dalam waktu lama, menenangkan diri tetapi tidak mau membahas konflik membahas konflik	Mau berusaha lebih sabar dan memberi waktu pada Meidi	Mengurangi waktu untuk menarik diri, mau membahas masalah
Komunikasi efektif dalam konflik	Menyatakan pendapat dalam argumen yang rasional	Cenderung diam, tidak menyatakan pendapat dengan jelas	Melakukan negosiasi makna, parafrase	Kurang terjadi perubahan dalam cara berkomunikasi, masih sulit berpendapat, cenderung defensif
Ekspresi dan pengendalian perasaan	Bisa dikuasai amarah, misalnya membanting pintu atau akhirnya menolak bicara	Menunjukkan melalui ekspresi wajah tetapi diam saja dan menunggu pasangan yang berinisiatif bertanya	Mengenal cara-cara yang bisa dilakukan untuk mengendalikan amarah, lebih bisa terkontrol	Kurang terjadi perubahan, masih cenderung kurang bisa mengemukakan perasaan
Langkah-langkah resolusi konflik	Merasa berdiskusi satu arah karena pasangan tidak mau berpikir tentang solusi, akhirnya cenderung mendikte pasangan	Mencoba negosiasi, tapi kebanyakan diam	Belajar menerapkan langkah memahami perspektif pasangan meskipun tampak kurang rasional	Belajar berbicara menyampaikan keinginan pribadi, menerapkan personal statements tetapi masih terbatas

Sesi	Pasangan I (Lando dan Tyra)	Pasangan II (Tristan dan Meidi)
Sesi I	<p><u>Pengenalan dan penyesuaian gaya resolusi konflik:</u> Lando: berusaha untuk lebih berani menyatakan pendapat atau keinginan dan mengatasi rasa tertekan (<i>Compromising</i>) Tyra: berusaha tidak memaksa pendiskusian konflik saat pasangan belum siap melakukannya (<i>Confronting</i>)</p> <p><u>Pengenalan emosi saat berkonflik:</u> Lando: sedih, takut, marah, frustrasi (ditunjukkan dengan menyindir atau diam) Tyra: sedih, marah, frustrasi, kecewa (ditunjukkan dengan menyerang pasangan atau berperilaku tidak menyenangkan)</p> <p><u>Pengenalan kognisi saat berkonflik:</u> Lando: menjadi orang yang bersalah karena mengulang masalah yang sama Tyra: pasangan tidak memberi perhatian lebih pada pembahasan konflik</p>	<p><u>Pengenalan dan penyesuaian gaya resolusi konflik:</u> Tristan: berusaha lebih bersabar saat memberikan waktu pada pasangan untuk menenangkan diri sebelum membahas konflik (<i>Confronting</i>) Meidi: mengurangi lamanya waktu untuk menarik diri dan bersedia untuk membahas konflik (<i>Withdrawing</i>)</p> <p><u>Pengenalan emosi saat berkonflik:</u> Tristan: marah, frustrasi, cuek, kecewa (ditunjukkan dengan perilaku membanting pintu, diam, dan sebagainya) Meidi: cuek, kecewa, capek, sedih (ditunjukkan dengan ekspresi wajah tetapi tidak diungkapkan, berharap pasangan bisa menebak)</p> <p><u>Pengenalan kognisi saat berkonflik:</u> Tristan: pasangan kekanakan dan tidak bisa diajak bekerjasama Meidi: pasangan tidak mengerti apa yang saya inginkan</p>
Sesi II	<p><u>Listening:</u> Tyra dan Lando dapat melakukan parafrase dan negosiasi makna dengan cukup baik. Tyra lebih terbiasa melakukan parafrase sehingga ia bisa dengan cukup mudah menangkap maksud cerita Lando menggunakan kata-katanya sendiri. Lando memerlukan dua kali latihan</p>	<p><u>Listening:</u> Meidi kesulitan memilih topik untuk diceritakan sehingga Tristan tidak mendapat kesempatan untuk mempraktekkan parafrase. Meidi sendiri kurang dapat melakukan parafrase yang efektif meskipun ia memahami dasar atau panduannya. Meidi tampak kurang serius</p>

	<p>parafrase karena ia kesulitan menangkap emosi yang terkandung dari cerita Tyra, kecenderungan Lando adalah mengulang konten atau fakta daripada muatan perasaan.</p> <p><u>Personal dan relationship statements:</u> Tyra dan Lando tidak menemukan kesulitan berarti dalam memahami, mengerjakan latihan tertulis, dan mempraktekkan secara langsung. Keterampilan ini paling dirasakan manfaatnya oleh Lando, mengingat kecenderungannya dalam mengalami hambatan mengemukakan ide atau pikiran</p>	<p>menjalankan sesi yang berdampak pada interaksi kurang efektif pada pasangan.</p> <p><u>Personal dan relationship statements:</u> Tristan dan Meidi mengaku memahami topik yang diberikan namun saat mencoba mempraktekannya, Meidi mengalami kesulitan karena ia menganggap tidak biasa untuk menggunakan kata 'aku'. Sikapnya yang defensif menyulitkan pasangan untuk berinteraksi seperti yang diharapkan tujuan sesi.</p>
Sesi III	<p><u>Menggambarkan perasaan dan melakukan perception checking</u> Tyra dan Lando sama-sama bisa mempraktekkan penggambaran perasaan dan memeriksa persepsi akan perasaan pasangan. Hal ini dianggap bermanfaat agar satu sama lain bisa memahami hal yang dirasakan pasangan dan tidak membuat asumsi yang salah.</p> <p><u>Manajemen perasaan</u> Latihan tertulis untuk mengenali cara-cara mengatasi munculnya perasaan negatif saat berkonflik dianggap efektif tidak hanya untuk diri sendiri melainkan juga untuk memahami cara yang efektif untuk menolong pasangan saat sedang dikuasai perasaan negatif.</p>	<p><u>Menggambarkan perasaan dan melakukan perception checking</u> Tristan dan Meidi mengalami kesulitan dalam mengenali deskripsi perasaan melalui pengerjaan latihan tertulis. Masih terdapat pernyataan yang kurang tepat dalam mengubah kalimat ambigu menjadi kalimat efektif. Untuk praktek melakukannya, Tristan terlihat lebih baik daripada Meidi ketika mencoba melakukan deskripsi perasaan.</p> <p><u>Manajemen perasaan</u> Untuk hal ini, Meidi dan Tristan semakin lebih memahami apa yang diinginkan pasangannya jika sedang dikuasai perasaan negatif.</p>

Sesi IV	<p><u>Menyelesaikan konflik menggunakan langkah-langkah resolusi konflik:</u> Dalam latihan tertulis, Tyra dan Lando dapat memahami apa yang diharapkan dari setiap langkah resolusi konflik. Ketika roleplay dilakukan, Tyra bisa menerapkan langkah-langkah mulai dari klarifikasi isu sampai brainstorming sehingga diperoleh suatu solusi yang memuaskan kedua belah pihak. Mereka bisa menerapkan keterampilan yang telah dipelajari pada pertemuan sebelumnya, misalnya menggunakan kalimat yang efektif untuk menyatakan ide, memeriksa persepsi akan perasaan pasangan, dan melakukan parafrase</p>	<p><u>Menyelesaikan konflik menggunakan langkah-langkah resolusi konflik:</u> Tristan dan Meidi bisa mengerjakan latihan tertulis dengan cukup baik namun saat mencoba melakukan diskusi konflik sebenarnya menggunakan langkah-langkah yang ada, terlihat Tristan lebih aktif untuk berbicara mengemukakan pendapatnya. Ia berusaha memancing Meidi untuk menyatakan keinginannya. Saat Meidi mencoba melakukan personal statements, kurang disertai dengan elaborasi alasan atau pendapat yang lebih dalam dan jelas. Akhirnya Tristan berinisiatif memberikan berbagai alternatif solusi dan meminta Meidi untuk memilih solusi tersebut. Begitulah terjadi kesepakatan di antara keduanya.</p>
---------	--	---

BAB 6

DISKUSI

Pelatihan keterampilan resolusi konflik pada pasangan yang berencana menikah menghasilkan perubahan pada skor *conflict engagement* untuk kedua pasangan. Kedua pasangan mengalami penurunan pada aspek *conflict engagement*. Pria pada pasangan I mengalami penurunan sebanyak dua poin untuk *conflict engagement* dan perempuan pada pasangan I mengalami penurunan *conflict engagement* sebanyak tiga poin dan skor *compliance* meningkat tiga poin. Pria pada pasangan II mengalami penurunan empat poin pada *conflict engagement* dan perempuan pada pasangan II mengalami penurunan skor sebanyak tiga poin untuk *conflict engagement*.

Pada aspek *conflict engagement* terkandung faktor emosi yang berdampak pada cara berkomunikasi. Kedua pasangan mengalami masalah dalam mengekspresikan secara konstruktif emosi negatif dan mengendalikan emosi negatif ketika berkonflik dengan pasangan. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa kebanyakan pasangan takut terhadap emosi negatif (amarah, cemburu, sakit hati, benci, dan sebagainya) dan mengalami kesulitan untuk mengatasinya (Olson & DeFrain, 2006). Kemarahan adalah perasaan yang muncul pada semua partisipan penelitian ini. Hal yang biasa dilakukan saat merasakan emosi negatif adalah menekan perasaan tersebut atau menunjukkannya melalui perilaku yang kurang efektif, misalnya mengatakan hal yang ‘menyerang’ pasangan, menyindir, atau menarik diri. Setelah menjalani intervensi, pasangan menjadi lebih paham tentang cara pengeskpresian perasaan yang lebih efektif sekaligus lebih bisa memahami perasaan pasangan. Ini kemudian berdampak pada diskusi konflik yang semakin baik di antara pasangan.

Selain penurunan pada aspek *conflict engagement* dari kuesioner, evaluasi secara kualitatif juga menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam memberikan pengetahuan dan keterampilan untuk melakukan resolusi konflik. Pada sesi-sesi yang dilaksanakan, komunikasi untuk menyatakan pendapat dalam bentuk verbal adalah hal yang cukup signifikan terjadi pada pasangan, yaitu

melakukan *personal statements* dan parafrase. Hal ini dirasa bermanfaat untuk belajar menyatakan pendapat pribadi dan pasangan juga bisa memahami sudut pandang tanpa merasa terserang. Saat memasuki diskusi konflik, penggunaan *personal statements* dan parafrase membuat jalannya diskusi lebih tenang dan lancar. Pria pada pasangan I paling merasakan hal ini karena ia tidak terbiasa untuk menyatakan pendapat menggunakan kata 'aku'. Hal ini menunjukkan bahwa *personal statements* cukup penting dan bermanfaat.

Hal lain dari penelitian yang dirasa bermanfaat adalah adanya *roleplay* yang dilakukan di akhir sesi. Dengan adanya *roleplay* ini, pasangan bisa menerapkan hal-hal yang dipelajari, misalnya komunikasi efektif atau mengekspresikan perasaan. *Roleplay* yang diadakan di akhir sesi keempat menjadi rangkuman dari hal-hal yang dipelajari dari sesi pertama. Pasangan mencoba menyelesaikan suatu konflik menggunakan panduan langkah-langkah resolusi konflik. Dalam mempraktekkan langkah-langkah tersebut, pasangan I lebih dapat berdiskusi dua arah dengan saling mengemukakan pendapat, melakukan negosiasi makna, parafrase, dan *perception checking* sampai akhirnya menemukan solusi permasalahan yang menghasilkan kepuasan bagi keduanya. Pada pasangan II, pihak pria berperan lebih banyak dengan mengemukakan berbagai alternatif solusi. Pihak perempuan masih kesulitan untuk menyatakan dengan jelas keinginannya secara rasional. Karena diskusi kurang berjalan dua arah, pria pada pasangan II akhirnya memberikan suatu solusi dan menanyakan persetujuan terhadap solusi tersebut. Pada pasangan II, solusi diperoleh dari pihak pria dan meminta persetujuan pihak perempuan. Hal ini sebenarnya kurang mencapai tujuan pembelajaran karena diharapkan pasangan bisa berdiskusi bersama-sama untuk menemukan solusi konflik.

Berdasarkan hasil pengukuran secara kuantitatif, intervensi untuk melatih keterampilan resolusi konflik tidak menunjukkan adanya perubahan skor yang besar dari *pre-test* ke *post-test* khususnya untuk *positive problem solving*. Pria pada pasangan I mengalami peningkatan sebanyak empat poin untuk *positive problem solving* sementara perempuan pada pasangan I tidak mengalami perubahan skor pada *positive problem solving*. Pria pada pasangan II mengalami

penurunan skor sebanyak dua poin pada *positive problem solving* sementara perempuan pada pasangan II tidak mengalami perubahan skor pada *positive problem solving*.

Terdapat perbedaan antara hasil evaluasi kuantitatif dan kualitatif pada pasangan I, terutama pria pada pasangan I. Dari hasil wawancara, pria pada pasangan I mengalami peningkatan dalam kemampuan untuk mengungkapkan pendapat atau ide pribadi kepada pasangan. Akan tetapi, skor *compliance* malah mengalami peningkatan sebanyak enam poin pada *post-test*. Peneliti berasumsi hal ini berhubungan dengan interpretasi terhadap item kuesioner. Terjadi perubahan *insight* pada pria pasangan I mengenai keakuratan persepsi akan tingkat *compliance* diri sendiri.

Perbedaan hasil intervensi pada pasangan berhubungan dengan gaya resolusi konflik yang dimiliki masing-masing individu. Setiap gaya resolusi konflik memiliki kelemahan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perubahan yang dirasakan pasangan terkait dengan kecenderungan kelemahan dari gaya resolusi konflik masing-masing. Perubahan yang terjadi pada individu adalah cara untuk menyesuaikan diri terhadap perbedaan gaya resolusi konflik pasangannya. Pada pasangan I, pria memiliki gaya resolusi konflik *compromising* sementara perempuan memiliki gaya resolusi konflik *confronting*. Hal yang menonjol adalah ketegesaan untuk segera membahas konflik sampai menemukan solusi pada pihak perempuan yang terkesan memaksa sehingga membuat pihak laki-laki merasa tertekan dan jadi sulit mengungkapkan pendapatnya. Oleh karena itu, hal paling signifikan yang terjadi pada pasangan ini adalah sikap lebih berani mengutarakan ide dan perasaan pada laki-laki sehingga pasangannya bisa memahami hal yang terjadi dan akhirnya bersedia menunda penyelesaian konflik sampai kondisi pasangan lebih siap.

Pada pasangan II, pria memiliki gaya resolusi konflik *confronting* sementara perempuan memiliki gaya resolusi konflik *withdrawing*. Pihak laki-laki sering frustrasi akan sikap menarik diri pasangan yang mengakibatkan terhambatnya pencapaian solusi sehingga masalah yang sama bisa terjadi berulang-ulang. Pihak perempuan menganggap pembahasan konflik merepotkan

dan menuntutnya harus berpikir keras, baginya masalah bisa dianggap selesai ketika perasaan negatif mereda. Perubahan paling signifikan yang terjadi setelah intervensi adalah sikap lebih bersabar pada pihak laki-laki untuk memberi waktu pada pasangan jika ingin menenangkan diri terlebih dahulu yang tampak pada kemampuan lebih baik dalam mengontrol perasaan negatif (misalnya kemarahan). Sementara itu, pihak perempuan berusaha mengurangi lamanya waktu yang dihabiskan untuk menarik diri dan bersedia untuk membahas konflik jika sudah kembali tenang.

Terdapat pula perbedaan efektivitas hasil intervensi pada pasangan I dan II. Hal ini terkait dengan motivasi dan intensi pasangan untuk mengikuti kegiatan selama sesi. Pasangan I memiliki motivasi dan intensi yang besar untuk membawa diri sendiri dan pasangan ke arah lebih baik. Meskipun mereka memiliki perbedaan dalam cara menangani konflik tetapi pada dasarnya pasangan sama-sama mempunyai keinginan untuk bisa menyelesaikan konflik dengan mencapai solusi yang disepakati kedua belah pihak. Motivasi dan intensi yang tinggi berdampak pada keseriusan mengikuti intervensi sehingga hasil yang diperoleh bisa efektif secara optimal. Pada pasangan II, pihak perempuan kurang menunjukkan motivasi dan intensi yang tinggi dalam menjalani proses intervensi padahal pihak laki-laki sudah berusaha untuk serius mengikuti intervensi. Perempuan pada pasangan II lebih cenderung bersikap defensif untuk berubah dan kurang berusaha mendorong dirinya menjadi lebih baik. Sikap tersebut berdampak pada keberhasilan intervensi pasangan II. Kondisi ini bisa berarti bahwa untuk menunjang keberhasilan suatu program intervensi, diperlukan kesiapan, motivasi, dan intensi yang setara antara laki-laki dan perempuan agar tercipta interaksi dan kerjasama yang semakin baik sehingga hasil pelatihan keterampilan pun semakin efektif.

Karakteristik pribadi masing-masing orang turut menjadi faktor yang berperan dalam efektifitas hasil intervensi. Pasangan I mempunyai kematangan pola pikir yang baik dan terbuka dengan pemikiran atau saran dari orang lain. Hal tersebut tampak pada kemampuan untuk mengenali diri dan pasangan, menemukan *insight* dari permainan yang dilakukan, atau merespon penjelasan

peneliti. Ini membuat sesi berlangsung dengan lancar dan mencapai tujuannya. Karakteristik kepribadian pria dan perempuan pasangan II berbeda cukup jauh. Pria pada pasangan II berusaha membuka pikiran untuk mencari *insight*, mengelaborasi pendapat atau jawaban, dan berespon sesuai tujuan yang diharapkan dari suatu kegiatan. Sementara itu, perempuan pada pasangan II cenderung kurang dapat berpikir secara luas dan dalam. Analisis terhadap suatu situasi atau masalah kurang mendalam, hal yang diperlukan untuk menemukan *insight*. Selain itu, sikap defensif yang tidak disertai keinginan untuk mengemukakan ide pribadi menjadi salah satu contoh adanya resistensi terhadap intervensi sehingga dapat menghambat keberhasilan sesi.

Kondisi partisipan saat menjalankan intervensi menjadi salah satu faktor yang turut mempengaruhi keberhasilan intervensi. Pada pasangan I, intervensi dilaksanakan pada pagi hari di akhir minggu. Pasangan berada dalam kondisi segar dan bisa berpikir lebih jernih. Hal ini mendukung suasana jalannya intervensi karena pasangan tampak bersemangat berpartisipasi menjalani kegiatan. Selain itu, kondisi pikiran yang masih segar semakin mendukung pemahaman akan materi sesi. Di sisi lain, intervensi pada pasangan II dilaksanakan di malam hari setelah pulang kerja. Pasangan dalam keadaan lelah sehabis bekerja dan mudah diserang kantuk. Hal ini tampak dari perilaku pasangan yang beberapa kali menguap. Kondisi seperti itu cukup menimbulkan kesulitan pada pasangan untuk diajak berpikir atau berdiskusi, terutama terjadi pada pihak perempuan. Akibatnya, jalannya sesi kurang berlangsung secara efektif sehingga hasil yang diperoleh juga kurang optimal.

Penelitian ini menghasilkan beberapa temuan, salah satunya adalah perbedaan gender pada cara menangani konflik. Christensen dan Heavey (dalam Miller, Perlman, & Brehm, 2006) mengatakan bahwa perempuan cenderung berusaha mencari kedekatan, lebih ekspresif, dan ingin segera memperbaiki masalah bila terjadi sesuatu dalam hubungan sementara pria lebih menarik diri, kurang ekspresif, dan ingin mempertahankan kenyamanan pribadi. Hal tersebut sesuai dengan pasangan I, pihak perempuan berusaha segera menyelesaikan konflik dan lebih ekspresif mengutarakan perasaan dan pikirannya sementara

pihak laki-laki kurang dapat mengekspresikan pikiran atau perasaan, cenderung diam dan mengalah. Pasangan II justru terjadi sebaliknya, yaitu pihak laki-laki berusaha peka terhadap konflik dan ingin sebisa mungkin segera menyelesaikannya sedangkan pihak perempuan menarik diri dan kurang ekspresif.



BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

Berikut ini adalah penjabaran kesimpulan hasil dan diskusi penelitian terkait pelaksanaan intervensi.

7.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil intervensi dan diskusi, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil intervensi untuk meningkatkan keterampilan resolusi konflik pada pasangan yang berencana menikah dapat dikatakan efektif jika dilihat dari hasil wawancara. Meskipun demikian, dari hasil perbandingan skor kuesioner sebelum dan sesudah intervensi, tidak terlihat perubahan yang besar.

7.2. Saran

7.2.1. Saran Metodologis

Beberapa saran metodologis yang bisa diberikan:

1. Memasukkan materi yang lebih variatif pada sesi mengenal dan mengendalikan emosi negatif, misalnya memberi keterampilan tentang cara-cara manajemen emosi dengan lebih efektif mengingat perasaan negatif adalah hal yang berperan penting saat pasangan berkonflik.
2. Memasukkan materi *counter* kognitif pada formula A-B-C agar pasangan bisa lebih baik dalam meng-*counter* pikiran-pikiran negatif saat menghadapi konflik dengan pasangan, jadi materi tidak sekedar mengenali pikiran saat berkonflik.
3. Pelatihan keterampilan resolusi konflik ini bisa dikembangkan dan dimanfaatkan untuk pasangan yang sudah menikah.
4. Sebaiknya dalam pelatihan keterampilan resolusi konflik diberikan satu sesi terpisah kepada masing-masing individu untuk menggali lebih dalam

5. kelemahan dalam melakukan resolusi konflik sehingga pemberian keterampilan bisa difokuskan pada kebutuhan individu.
6. Melakukan *follow up* secara berkala untuk mendapatkan gambaran efektifitas program pelatihan secara jangka panjang, misalnya dimulai dengan evaluasi per bulan, per tiga bulan, per enam bulan, sampai per tahun.

7.2.2. Saran Praktis untuk Trainer

Saran yang bisa diberikan untuk peneliti, antara lain:

1. Secara umum, pelatihan resolusi konflik ini bisa membantu pasangan yang akan menikah. Secara khusus, pelatihan ini bisa ditingkatkan terutama dalam aspek emosi dalam berkonflik, misalnya dengan menambah kegiatan katarsis sebagai cara untuk mengatasi emosi negatif dalam berkonflik.
2. Memperhatikan kondisi dan kesiapan individu dan pasangan saat menjalankan sesi. Misalnya, jika individu merasa kelelahan, konselor bisa lebih menyesuaikan cara pembahasan materi atau membuat sesi lebih menyenangkan.
3. Sebaiknya sesi dilaksanakan pada pagi hari di ruangan yang cukup luas, sejuk, dan terang. Waktu pelaksanaan sesi dan kondisi ruangan menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan atau menurunkan semangat pasangan dalam menjalani sesi.

7.2.3. Saran Praktis untuk Pasangan

Beberapa saran yang dapat diberikan untuk pasangan, antara lain:

1. Tugas saling mengobservasi perilaku komunikasi efektif pasangan bisa diteruskan sebagai sarana untuk saling mengingatkan dan mendorong menerapkan hal-hal yang telah dipelajari selama sesi intervensi.
2. Pasangan sebaiknya dapat terus melatih kemampuan resolusi konflik menggunakan langkah-langkah yang dipelajari, terutama jika pasangan memang sedang mengalami suatu konflik.

3. Pasangan yang sudah berencana menikah dapat mengidentifikasi sumber-sumber konflik yang bisa muncul ketika sudah menikah sebagai langkah awal untuk mempersiapkan diri dan hubungan dalam menghadapi konflik. Pasangan dapat saling memberi umpan balik mengenai hal-hal yang sudah baik dan masih harus diperbaiki dari keterampilan resolusi



DAFTAR PUSTAKA

- Bisson, M. A. (2009). An Examination of Conflict Styles During Stressful Conflicts and Their Relationship to Marital Satisfaction. *Proquest Dissertations and Thesis*.
- Counts, J. A. (2003). Perceived Effectiveness of Conflict Management Strategies in Dating Relationships. *Proquest Dissertations and Thesis*.
- Crudup, J. H. (2010). A Program Evaluation of the Premarital Couple Training Program. *Proquest Dissertations and Thesis*.
- Doorn, M.V. (2008). *Conflict Resolution in Adolescent Relationships*. Institute for the Study of Education and Human Development.
- Duncan, C. (2000). Relationship Satisfaction and Conflict Style in Romantic Relationship. *The Juurnal of Psychology*, 134, 3.
- Furlong, G. T. (2005). *The Conflict Resolution Toolbox: Models & Maps for Analyzing, Diagnosing and Resolving Conflict*. USA: John Wiley & Sons.
- Heitler, S. 1990. *From Conflict to Resolution: Skills and Strategies for Individual, Couple, and Family Therapy*. New York: W. W. Norton and Co.
- Hocker, J. L, & Wilmot, W. W. (1991). *Interpersonal Conflict*. Dibiqie, IA: Wm. C. Brown.
- Jackson, J. B. (2009). Premarital Couple Predictors of Marital Relationship Quality and Stability: A Meta-Analytic Study. *Proquest Disertations and Thesis*.

- Johnson, D.W. (1990). *Reaching Out: Interpersonal Effectiveness and Self-Actualization* 4th Ed. New Jersey: Prentice-Hall, Inc
- Kellet, P. M. & Dalton, D. G. (2001). *Managing Conflict in Negotiated World: A Narrative Approach to Achieving Productive Dialogue and Change*. Sage Publication.
- Kurdek, L. A. (1994). Conflict Resolution Style in Gay, Lesbian, Heterosexual Nonparent, Heterosexual Parent Couple. *Journal of Marriage and the family*, 56, 705-722.
- Miller, R. S., Perlman, D., & Brehm, S. S. (2007). *Intimate Relationship* (4th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Niehuis, S. (2001). Premarital Predictors of Marital Outcomes. *Proquest Thesis and Dissertations*.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). *Human Development* (10th ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Poerwandari, E. K. (2009). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Depok: LPSP3 Fakultas Psikologi UI.
- Olson, D. H., & DeFrain, J. (2006). *Marriages and Families: Intimacy, diversity, and strengths* (5th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Schneewind, K , & Anna-Katharina G. (2002). Relationship Personality, Conflict Resolution, and Marital Satisfaction in the First 5 Years of Marriage. *Journal of Family Relations*, 51, 63.

Tingkat Perceraian di Indonesia Meningkat. Diakses pada April 2012 dari <http://news.detik.com/read/2011/08/04/124446/1696402/10/tingkat-perceraian-di-indonesia-meningkat>

Turner, E.K. (2007). Learning how to fight: CONncetions between conflict resolution pattern in marital and sibling relationship. Proquest Thesis and Disseertations.

Williams, B. K, Sawyer, S. C., & Wahlstrom, C. M. (2006). *Marriages, Families, and Intimate Relationships: A Practical Introduction*. USA: Allyn and Bacon.

http://papamekasan.com/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=231



LAMPIRAN

