

Peran Konseling Keluarga Berbasis Pemecahan Masalah dalam Meningkatkan Kualitas Pernikahan dan Hubungan Emosional

Sai Handari^{1*}, Juntika Nurihsan², Ilfiandra Ilfiandra³, Yusro Edy Nugroho⁴

[1] Sultan Aji Muhammad Idris, Indonesia. [2] Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia. [3] Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia. [4] Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan konseling keluarga problem solving dalam meningkatkan kualitas pasangan suami istri dan hubungan emosionalnya. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya pasangan muda yang berakhir dengan perceraian. Penelitian ini mengkaji tentang peran konseling keluarga dalam meningkatkan kualitas pernikahan dan hubungan emosional pasangan suami istri. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan konseling keluarga sebagai percontohan. Desain yang digunakan adalah pretest dan posttest. Penelitian ini mengambil sampel sebanyak 80 pasangan keluarga dengan menggunakan purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini masing-masing 40 pasang pada setiap kelompok. Peneliti menggunakan indeks kualitas dan kuesioner perkawinan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling keluarga berbasis problem solving berpengaruh signifikan terhadap kualitas pernikahan dan hubungan emosional pasangan. Peningkatan kedua variabel tersebut dapat dilihat dari hasil analisis yang menunjukkan bahwa komponen kedua variabel menunjukkan peningkatan yang signifikan. Kualitas perkawinan diperkuat dengan meningkatkan komponen kepuasan, kesepakatan, kekompakan, dan pengurangan atau penyelesaian masalah yang dihadapi. Peningkatan kualitas hubungan emosional (intimacy) ditunjukkan dengan komponen keintiman. Kualitas emosional adalah saling pengertian pasangan dari budaya yang berbeda, hubungan emosional yang baik. Konseling keluarga dapat digunakan untuk menjaga kualitas dan memecahkan masalah yang dialami oleh pasangan suami istri. Implikasi dari penelitian ini adalah konseling keluarga berbasis problem solving dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam mempertahankan pernikahan.

Keywords: konseling keluarga; pemecahan masalah; kualitas pernikahan; hubungan emosional

Article Info

Artikel History: Submitted: 2022-11-04 | Published: 2022-12-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v12i3.6378>

Vol 12, No 3 (2022) Page: 328 - 340

(*) Corresponding Author: Sai Handari, Sultan Aji Muhammad Idris, Indonesia, Email: saihandari7@upi.edu



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

INTRODUCTION

Keluarga adalah suatu kelompok masyarakat yang terdiri dari dua orang atau lebih yang memiliki interaksi interpersonal, darah, dan perkawinan. Definisi tersebut menunjukkan bahwa keluarga memerlukan hubungan perkawinan, hubungan darah, atau adopsi sebagai pengikat. Keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam tatanan sistem sosial (Dehingia et al., 2019; Donarelli et al., 2019). Masalah yang ditimbulkan oleh keluarga yang kurang harmonis berdampak pada psikologi anggota keluarga dan perannya dalam kelompok masyarakat. Keluarga harus menjadi tempat yang mampu menciptakan suasana aman dan damai bagi anggotanya, bukan sebaliknya. Namun, dalam menjalani kehidupan seringkali terjadi masalah yang disebabkan oleh berbagai faktor yang membuat keluarga tidak nyaman bahkan terpisah. Sebagai pasangan suami istri tentunya menginginkan hubungan yang intim agar keluarga dapat menciptakan psikologi yang baik dan meningkatkan kualitas fungsi keluarga. Menciptakan hubungan emosional yang baik adalah hal pertama yang dilakukan pasangan untuk menciptakan keluarga yang diharapkan (Goodyear et al., 2016; Gregory & Gellis, 2020). Hubungan atau keintiman emosional yang baik ini dapat memfasilitasi keluarga untuk saling melengkapi. Keintiman ini merupakan salah satu sumber kebahagiaan dalam keluarga. Keintiman ini memiliki komponen perhatian dan respon yang diberikan antara pasangan. Keakraban ini menjadi pondasi kuat yang menjadi faktor utama keharmonisan keluarga. Keintiman adalah kedekatan, hubungan romantis, emosi yang baik, penerimaan, pemahaman satu sama lain, perasaan cinta, dan penerimaan satu sama lain.

Hubungan emosional atau keintiman yang baik adalah hubungan yang dinamis dan komunikatif yang menciptakan rasa saling percaya dan menghormati. Kedekatan atau keintiman pasangan dapat dibangun dengan komitmen terhadap suatu hubungan dan adaptasi terus menerus satu sama lain. Hubungan intim juga dapat dibangun dengan keterbukaan diri dan kesadaran diri. Saling percaya antar pasangan yang bisa menyatukan pasangan meski berbeda budaya. Keintiman pasangan ini bisa dinilai dari seberapa besar minat pasangan untuk mengungkapkan diri kepada pasangannya. Jika Anda adalah pasangan, menghindari hubungan intim akan mengakibatkan isolasi dan kehilangan pasangan Anda. Keintiman dalam hubungan keluarga pasangan ini dibentuk oleh komponen-komponen yang kompleks. Ada enam dimensi yang terkandung dalam keintiman, antara lain dimensi sosial, emosional, seksual, kesenangan, intelektual, dan konvensional (Janusz et al., 2020; Molinini et al., 2021). Ahli lain berpendapat bahwa keintiman pasangan dibangun oleh sembilan di antaranya dimensi sosial, kesenangan, emosional, psikologis, fisik, agama, estetika, seksual, dan temporal. Dimensi emosional pada pasangan suami istri adalah terpenuhinya perasaan satu sama lain dengan emosi positif seperti kebahagiaan dan kepuasan serta mampu mengendalikan emosi negatif. Hubungan yang baik dalam pasangan ini adalah hasil dari saling menerima perbedaan budaya, gender, individualitas, dan pluralitas. Perbedaan gender pada pasangan mengakibatkan terbentuknya karakter dalam keluarga sesuai dengan fungsi dan fitrahnya sehingga tumbuh dan berkembang sesuai dengan sistem nilai, kepribadian, komunikasi, fungsi, peran, dan seksualitas (Rochat, 2018; Sackett & Cook, 2022). Penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa hubungan pasangan dengan keintiman yang baik akan mempengaruhi kualitas pernikahan. Pernikahan yang berkualitas merupakan fenomena multidimensi yang meliputi kepuasan, kebahagiaan, kecocokan, komitmen, dan kenyamanan. Komponen ini menggambarkan kualitas pernikahan.

Ada tiga jenis pendekatan untuk menjelaskan kualitas pernikahan. Pendekatan pertama adalah kombinasi kenyamanan dan kebahagiaan. Pendekatan kedua adalah

penilaian terhadap keseluruhan kehidupan antara pasangan selama pernikahan. Pendekatan ketiga adalah pandangan terkait individu, hubungan dengan pasangan, dan hubungan dengan orang lain. Pasangan dalam pernikahan harus memiliki tiga sudut pandang, yaitu pikiran, pasangan, dan orang lain (Romero et al., 2017; Vossler & Moller, 2014). Sudut pandang batin adalah segala perasaan emosional yang pernah dialami selama pernikahan, seperti pengorbanan, perjuangan, motivasi, kesenangan, dan sebagainya. Pernikahan yang berkualitas ditandai dengan adanya rasa saling menyayangi, menjaga komitmen, komunikasi yang baik, rasa cinta, rasa terikat satu sama lain, saling mendukung. Namun, pernikahan yang tidak memenuhi syarat ditandai dengan pertengkaran, konflik, perbedaan, ketidakpuasan, dan akhirnya pasangan itu akan berpisah (Molinini et al., 2021; Nasr Isfahani et al., 2018; Piercy et al., 2013). Perkawinan yang berkualitas ini mempengaruhi psikologi anggota keluarga, seperti menjaga kesehatan fisik dan mental pasangan, anak, dan masyarakat di lingkungannya. Hubungan suami istri yang baik ini mampu memfasilitasi mereka untuk berkomunikasi dan menyelesaikan masalah bersama. Namun jika hubungan suami istri tidak baik maka akan menimbulkan ketidakpuasan, pertengkaran, kritik, kesepian, kurangnya komunikasi yang baik, sehingga pada akhirnya pasangan tidak mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

Salah satu pendekatan yang digunakan dalam konseling keluarga adalah pendekatan problem solving. Pendekatan ini dinilai efektif dalam meningkatkan dan meningkatkan kualitas pernikahan dengan mengedepankan komunikasi dan interaksi yang efektif antar pasangan. Konseling keluarga dengan fokus pemecahan masalah merupakan salah satu konseling yang menekankan pada proses kognitif dan afektif individu dalam menyelesaikan masalah dalam pernikahan. Metode konseling berbasis masalah ini menggunakan empat langkah, yaitu penjelasan dan perumusan masalah, penetapan tujuan, perumusan alternatif solusi, dan implementasi solusi. Jenis konseling keluarga ini dapat dilakukan secara langsung kepada individu yang bersangkutan atau melalui perantara keluarga (Azari-Barzandig et al., 2020; Sackett & Cook, 2022). Cara ini terbukti efektif dalam mengantisipasi dan mengurangi tindakan negatif, memecahkan masalah, dan meningkatkan fungsi individu dalam pernikahan. Berdasarkan metode ini, identifikasi masalah, pengelolaan, pengendalian, dan pemecahan masalah merupakan langkah-langkah yang harus dilakukan agar masalah yang timbul dalam perkawinan tidak berlangsung lama dan menjadi lebih besar. Metode konseling berbasis pemecahan masalah ini diyakini dapat menurunkan angka perpisahan. Memahami masalah dalam metode konseling keluarga tidak hanya membantu pasangan mengenali, tetapi juga dapat memperkuat dan memodifikasi faktor untuk mencapai kepuasan dalam pernikahan. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas metode konseling berbasis pemecahan masalah dalam meningkatkan kualitas pernikahan.

METHOD

Peserta

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan percontohan konseling keluarga. Desain yang digunakan adalah pretest dan posttest. Partisipan penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu eksperimen dan kontrol. Dengan menggunakan kuasi eksperimen, peneliti pertama melakukan pretest pada kelompok eksperimen, memberikan intervensi pada kelompok eksperimen, dan melihat pengaruh intervensi dengan posttest. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah intervensi konseling keluarga berbasis masalah dan variabel terikatnya adalah kualitas pernikahan dan hubungan emosional pasangan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasangan suami istri sedangkan sampel yang dipilih dalam penelitian ini adalah 60 pasangan keluarga dengan masing-masing 30 pasangan kelompok eksperimen dan kontrol. Penentuan sampel menggunakan rumus Cochran dan teknik purposive. Kedua kelompok sampel diperiksa dengan menggunakan kriteria diagnostik mengenai gangguan psikologis akibat masalah perkawinan. Karakteristik pasangan yang dianalisis mulai dari usia, usia menikah, jumlah anak, kesehatan psikologis.

Instrumen Penelitian

Peneliti menggunakan instrumen indeks untuk menilai kualitas pernikahan dan kuesioner untuk menilai hubungan emosional atau keintiman keluarga. Indeks kualitas pernikahan digunakan untuk mengukur tingkat kualitas selama hubungan yang meliputi kesepakatan, koherensi, dan kepuasan antara pasangan. Kuesioner digunakan untuk melihat apakah hubungan emosional antara pasangan didominasi oleh emosi positif atau negatif. Data awal ini digunakan untuk menentukan konseling yang tepat untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya.

Pengukuran kualitas pernikahan

Untuk melihat kualitas pernikahan, peneliti menggunakan skala kualitas pernikahan yang disesuaikan. Skala ini digunakan dalam bentuk angket yang terdiri dari 20 item dengan komposisi 10 pertanyaan untuk mengukur persetujuan, 6 pertanyaan untuk mengukur kepuasan, dan 4 pertanyaan untuk mengukur koherensi pasangan. Skor keseluruhan dari komponen tersebut adalah untuk melihat kualitas pernikahan. Selain itu, penelitian ini juga diperkuat dengan menggunakan skala utama yang berisi 40 pertanyaan berdasarkan teori kualitas pernikahan Lewis dan Spanier (2005). Penilaian menggunakan skala Likert dengan rentang (0-5 poin). Kuesioner terdiri dari komponen persetujuan (1-6 poin), kepuasan (8-13 poin) dan koherensi (13-16 poin). Analisis data kualitas angket pernikahan menggunakan analisis perbedaan, dengan cut-off point diberikan nilai 3,5 dengan menggunakan angket ini. Artinya, jika nilai pasangan di atas 3,5, pasangan tersebut dianggap memiliki kualitas pernikahan yang cukup baik. Namun jika nilai yang diperoleh di bawah standar, maka kualitas perkawinan tersebut tidak baik atau buruk. Kuesioner yang digunakan memiliki sensitivitas 80,20% dan nilai spesifisitas 80,10%. Nilai reliabilitas angket dihitung pada komponen persetujuan, kepuasan, dan koherensi dengan nilai masing-masing sebesar 79%, 80%, dan 90%. Koefisien cronbach's alpha pada kuesioner memenuhi kriteria dengan nilai korelasi sekitar 0,55-0,80 yang berarti nilai tersebut signifikan ($P > 0,001$).

Kuesioner hubungan emosional pernikahan (keintiman)

Kuesioner yang digunakan untuk menilai kualitas keintiman adalah 18 pertanyaan. Validitas dan reliabilitas angket diuji dengan menggunakan uji expert judgement dan uji empiris. Uji validitas melibatkan 10 orang ahli di bidang konseling keluarga dengan kualifikasi PhD. Dan uji empiris dilakukan pada 20 pasangan keluarga. Hasil uji validitas dan uji empiris memenuhi kriteria layak pakai dengan nilai koefisien korelasi 90% pada taraf 0,01 dan koefisien reliabilitas alpha Cronbach 95% yang berarti reliabilitas memenuhi kriteria.

Prosedur penelitian

Penelitian dilakukan dengan izin dari lembaga konseling di daerah Kutai, Indonesia dan pasangan keluarga yang berpartisipasi. Pasangan yang berpartisipasi adalah 30 pasang kelompok eksperimen dan kontrol dengan latar belakang budaya yang berbeda untuk setiap pasangan. Masalah yang dihadapi setiap keluarga menjadi privasi antara pasangan dengan konselor (peneliti). Penelitian ini melibatkan 10 orang konselor dari lembaga konseling swasta termasuk peneliti. Pada tahap pertama, peneliti melakukan pretest untuk mengidentifikasi masalah yang dihadapi oleh pasangan pada kelompok eksperimen dan kontrol. Setelah itu, setiap pasangan menerima 10 sesi konseling keluarga. Sesi konseling dilakukan selama 4 bulan, setiap sesi berlangsung sekitar 2 jam. Sesi intervensi tidak dilakukan pada kelompok kontrol. Di akhir penelitian, peneliti melakukan posttest untuk menilai kualitas pernikahan dan hubungan emosional pasangan setelah menerima intervensi. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS. Gambaran intervensi konseling keluarga berbasis pemecahan masalah tercantum pada tabel 2. Peneliti menggunakan SPSS untuk menganalisis data yang disajikan dalam dua bagian. Pertama, peneliti menyajikan karakteristik demografi sampel keluarga menggunakan statistik deskriptif yang meliputi distribusi frekuensi, mean, dan standar deviasi. Kedua, peneliti menggunakan statistik inferensial untuk menjawab rumusan masalah. Untuk memeriksa homogenitas sampel digunakan uji Levene, sedangkan uji Kolmogorov digunakan untuk menguji normalitas sampel berpasangan.

Tabel 1. Konseling keluarga berbasis pemecahan masalah

	Tujuan	Konten	Tugas
Sesi			
1	Memperkenalkan anggota kelompok, mengetahui prinsip dan dampaknya konseling keluarga berdasarkan pemecahan masalah	Peserta mengungkapkan keinginan mereka tentang pemecahan masalah: 1. menyatakan tujuan dan prinsip yang tidak mungkin dan tidak dapat dicapai. 2. menentukan tujuan dan sasaran perilaku secara jelas dan positif.	Tugas individu diperiksa dan menuliskan perilaku positif yang terlihat dari pasangan sampai sesi berikutnya
2	Mengetahui keterampilan dan metode pemecahan masalah	Memahami perasaan pasangan, mencari solusi, dan mengidentifikasi konsekuensi	Putar video film pendek tentang pasangan yang menghadapi masalah
3	Mengendalikan emosi dan	Menjelaskan pentingnya	Menghadirkan

	perasaan	menyampaikan perasaan dan emosi dalam kehidupan dengan baik	momen yang memiliki situasi emosional
4	Berpartisipasi dengan mendengarkan secara aktif	Belajar mendengarkan sebagai komponen pemecahan masalah dan penerapannya dalam interaksi dengan mitra	Memutar video untuk menguji kemampuan mendengarkan momen emosional
5	Memahami motivasi	Memahami pengaturan berbagai ekspresi dan perilaku selama konflik	Putar video untuk meningkatkan keterampilan pemahaman motivasi
6	Menyelesaikan masalah	Menemukan solusi alternatif tanpa memaksa pasangan untuk memikirkan konsekuensinya dan memberikan beberapa contoh	Memutar video yang berisi berbagai solusi
7	Analisis hasil dan konsekuensinya	Menjelaskan bagaimana berdialog untuk memecahkan masalah dalam situasi kehidupan buatan dan nyata	Memberikan tutorial berpikir berbasis hasil
8	Mengatasi hambatan	Mempertimbangkan langkah-langkah perencanaan, menetapkan tujuan, mengantisipasi potensi hambatan, merencanakan kegiatan, dan mengintegrasikan langkah-langkah	Memberikan contoh perencanaan untuk memberikan alternatif solusi untuk memecahkan masalah
9	Mengetahui kombinasi keterampilan pemecahan masalah dan meninjau pertanyaan konseling	Mengevaluasi keterampilan peserta melalui sesi tanya jawab antar peserta	Dalam latihan, setiap pasangan diberikan cerita tentang pasangan yang menghadapi masalah, kemudian peserta diminta untuk memberikan solusi
10	Meninjau konten dan mengevaluasinya	Evaluasi pada dialog pemecahan masalah, meringkas, dan evaluasi keseluruhan	Evaluasi pemecahan masalah melalui metode yang dipilih

RESULT AND DISCUSSION

Penyajian data dilakukan dengan menggunakan dua jenis penyajian data, yaitu penyajian data deskriptif dan data statistik inferensial. Usia rata-rata dari mitra yang berpartisipasi adalah 40,5 (SD: 0,95). Usia sampel adalah 20 pasangan (20%) berusia 20-45 tahun, 30 pasangan (50%) berusia 40-50 tahun, 30 pasangan (30%) berusia di atas 51 tahun. Komposisi sampel menurut kategori jenjang pendidikan adalah 10% dengan ijazah, 30% dengan gelar vokasi, 40% dengan gelar sarjana, dan 20% dengan gelar di atas sarjana. Statistik deskriptif disajikan pada tabel 3. Perbedaan skor pada kelompok eksperimen dan kontrol pada pretest tidak terlalu signifikan dengan nilai $P > 0,05$, sedangkan perbedaan skor pada posttest pada kedua kelompok signifikan. Kualitas hubungan emosional atau keintiman pasangan disajikan pada tabel 4. Statistik deskriptif disajikan pada variabel kualitas hubungan emosional pasangan pada fase pretest dan posttest. Pada tahap pretest tidak terdapat perbedaan yang signifikan kualitas hubungan emosional atau keintiman pada kelompok eksperimen dan kontrol. Pada tahap posttest terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol dengan nilai eksperimen lebih tinggi dari $P > 0,05$.

Tabel 2. Statistik deskriptif komponen kualitas pernikahan

Variabel	Grup	M	Pre-test	Post-test	
			Standar deviasi	M	Standar deviasi
Kualitas pernikahan	Kontrol	80.51	8.31	90.42	8.51
	Experiment	88.35	8.82	99.42	5.73
Persetujuan	Kontrol	32.87	4.90	45.64	5.46
	Experiment	43.54	5.32	56.33	6.03
Kepuasan	Kontrol	28.24	4.57	35.89	2.28
	Experiment	38.24	5.67	45.35	3.45
Kekompakan	Kontrol	28.54	2.34	27.65	2.45
	Experiment	36.32	4.45	42.78	2.45

Tabel 3. Statistik deskriptif komponen hubungan emosional

		Pre-test		Post-test	
		Mean	Standard deviation	Mean	Standard deviation
Keintiman emosional	Kontrol	61.45	8.645	65.24	6.422
	Eksperimen	72.23	9.323	82.45	3.434

Untuk menjawab rumusan masalah penelitian, peneliti menganalisis data menggunakan ANKOVA tentang kualitas hubungan emosional (intimacy) dan kualitas pernikahan. Kualitas hubungan emosional disajikan pada tabel 8. Dalam tabel 8 dari sampel 50 pasangan keluarga, signifikansi dari semua aspek pengukuran kualitas hubungan emosional ditampilkan. Hubungan emosional (intimacy) pasangan yang berbeda budaya, kedekatan, kualitas pernikahan, masing-masing menunjukkan nilai signifikansi 0,832, 0,954, dan 0,560. Signifikansi juga ditunjukkan pada variabel kualitas pernikahan. Masing-masing komponen variabel yang merupakan ukuran kualitas perkawinan menunjukkan peningkatan yang signifikan setelah diberikan intervensi

melalui konseling keluarga berbasis pemecahan masalah. Masing-masing komponen kualitas perkawinan mendapatkan nilai efektivitas yang signifikan, yaitu persetujuan (0,832), kepuasan (0,954), dan kekompakan (0,560). Jadi, dapat disimpulkan bahwa konseling keluarga berbasis masalah berpengaruh signifikan terhadap kualitas hubungan emosional dan kualitas pernikahan.

Tabel 4. Hasil Analisis Multivariabel ANKOVA Terhadap Kualitas Pernikahan

Variabel	Mengubah sumber daya	Mean of the squares	Freedom degree	F	Tingkat Signifikansi	Efektivitas
Persetujuan	Nilai pretest variabel	74.453	1	12.798	0.005	0.832
	Pengaruh kelompok (uji kontrol)	423.245	1	52.622	0.000	
	Kesalahan	245.453	38			
	Jumlah data yang dimodifikasi	654.845	40			
Kepuasan	Nilai pretest variabel	45.877	1	18.648	0.004	0.954
	Pengaruh kelompok (uji kontrol)	311.446	1	89.625	0.000	
	Kesalahan	81.657	38			
	Jumlah data yang dimodifikasi	478.675	40			
Koherensi Variabel dengan	Nilai pretest variabel	315.687	1	11.764	0.006	0.560
	Pengaruh kelompok (uji kontrol)	52.867	1	11.684	0.062	
	Kesalahan	434.452	38			
	Jumlah data yang dimodifikasi	554.562	40			

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis, pengaruh konseling keluarga berbasis problem solving terhadap kualitas pernikahan dan hubungan emosional (intimacy) signifikan pada fase posttest. Dari tabel hasil analisis ANKOVA, terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dengan ($P < 0,05$). Konseling keluarga dapat meningkatkan hubungan emosional dan kualitas pernikahan pasangan. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya. Pelatihan pemecahan masalah dalam keluarga terbukti efektif dalam meningkatkan komunikasi orangtua-anak sehingga terjalin hubungan emosional

yang baik. Selain itu, pemecahan masalah ini berkontribusi pada kemampuan kognisi dan hubungan emosional antara pasangan sehingga mereka dapat saling memahami. Konseling keluarga berbasis pemecahan masalah juga efektif dalam meningkatkan kompetensi sosial anggota keluarga. Pernikahan adalah tahap pertama dalam membangun sebuah keluarga (Donarelli et al., 2019; Pearson et al., 2020). Dalam keluarga terjadi proses internalisasi nilai yang dilakukan orang tua kepada anaknya untuk mencapai tujuan atau cita-cita bersama, sehingga dalam keluarga diperlukan hubungan emosional yang baik. Individu yang terlibat dalam sistem keluarga membutuhkan loyalitas dan hubungan emosional yang kuat. Individu yang menjalani kehidupan harus mampu beradaptasi dengan kehidupan keluarganya termasuk perbedaan latar belakang budaya pasangan, karakter, dan lain-lain. Adaptasi ini sangat mempengaruhi kualitas pernikahan dan kelangsungan pernikahan. Kemampuan beradaptasi ini juga mampu menyelesaikan konflik atau masalah yang mereka hadapi. Selain itu, hubungan emosional atau keintiman juga dinilai efektif dalam menyelesaikan masalah karena ketika keluarga memiliki keakraban yang baik, komunikasi dalam keluarga tidak terhambat sehingga dapat mengungkapkan perasaan khawatir, takut, dan sebagainya (Alaem et al., 2019; Donarelli et al., 2019; Hadianto et al., 2022). Melalui keintiman yang baik, pasangan bisa saling memahami perasaan satu sama lain. Sebaliknya, jika keluarga tidak memiliki hubungan emosional atau intim yang baik, pasangan tidak akan berkomunikasi secara terbuka yang menyebabkan masalah berlarut-larut yang berujung pada perceraian.

Konseling keluarga berbasis pemecahan masalah ini terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hubungan emosional yang baik dan pemecahan masalah. Hal ini terlihat dari intensitas komunikasi yang dilakukan oleh pasangan pasca intervensi melalui metode konseling keluarga. Kualitas hubungan emosional (keintiman) dan kualitas pernikahan tampaknya menunjukkan perubahan yang signifikan menuju perubahan yang lebih baik yang dapat dilihat dari efektivitas berdasarkan hasil analisis ANKOVA. Konseling keluarga berbasis pemecahan masalah ini menerapkan teori bimbingan dan kontrol dari beberapa perangkat dan sistem. Konseling keluarga ini menggunakan pendekatan pramatisme dalam memecahkan masalah dan memotivasi pasangan untuk menciptakan perubahan yang lebih baik dalam keluarga mereka. Jenis konseling ini mengoptimalkan kinerja konselor dan kemampuan klien untuk beradaptasi dengan masalah dan mencari solusi. Melalui komunikasi terapeutik dan konsultatif, konselor menghabiskan banyak waktu untuk menganalisis masalah dan kekurangan pasangan dalam menghadapi masalah (Bianchi et al., 2020; Pearson et al., 2020). Selain itu, konseling keluarga juga melibatkan komunikasi untuk pengobatan dengan tujuan mencari solusi berdasarkan kemampuan pasangan. Kemampuan pasangan dalam menghadapi masalah seringkali diabaikan oleh pasangannya sendiri karena terfokus pada masalah sehingga kemampuan memecahkan masalah tidak terungkap. Melalui bimbingan konselor, pasangan suami istri dapat dibimbing untuk meningkatkan kemampuan dan potensinya dalam mengatasi masalah. Kemampuan pasangan suami istri inilah yang dimanfaatkan oleh konseling keluarga dalam mengarahkan afektif pasangan dan anggota keluarga untuk menumbuhkan saling pengertian dan menciptakan hubungan emosional yang baik.

Keterampilan komunikasi yang baik membuat keluarga tidak kaku dalam mengungkapkan kebutuhan, kekhawatiran, dan dapat membangun keluarga yang lebih kompak. Di sisi lain, jika kemampuan komunikasi tidak baik, dapat menyebabkan pasangan nikah tidak bebas mengungkapkan kebutuhan, ketakutan, dan lain-lain. Melalui konseling keluarga, pasangan nikah difasilitasi untuk fokus pada potensi dan kemampuan

pasangan untuk tidak fokus pada hal-hal negatif untuk mengatasi masalah. Pendekatan ini membawa pasangan lebih dekat dan mempromosikan hubungan emosional yang baik. Pendekatan yang berfokus pada kemampuan pasangan untuk mengurangi kesalahpahaman, menghilangkan kebencian, dan menonjolkan sisi positif pasangan dapat menciptakan hubungan keintiman emosional yang berkualitas (Azari-Barzandig et al., 2020; Gregory & Gellis, 2020; Källström & Thunberg, 2019). Perawatan dan perawatan dalam konseling keluarga berfokus pada hal-hal kecil hingga besar yang membawa perubahan menjadi lebih baik dalam menjaga hubungan keluarga pasangan. Perilaku terhadap pasangan yang berubah menjadi lebih baik tidak cukup untuk memperbaiki hubungan, tetapi juga membutuhkan perubahan pola pikir pasangan dalam memandang suatu masalah. Perubahan pola pikir ini dapat melihat masalah besar sebagai masalah kecil atau bahkan memperkuat hubungan emosional (keintiman keluarga).

CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian, konseling keluarga berbasis problem solving efektif dalam meningkatkan kualitas pernikahan dan meningkatkan hubungan emosional (keintiman pasangan). Peningkatan kedua variabel tersebut dapat dilihat dari hasil analisis yang menunjukkan bahwa komponen kedua variabel menunjukkan peningkatan yang signifikan. Kualitas perkawinan diperkuat dengan meningkatnya komponen kepuasan, kesepakatan, kekompakan, dan berkurangnya atau terselesaikannya masalah yang dihadapi. Peningkatan kualitas hubungan emosional (intimacy) ditunjukkan dengan komponen Emotional Intimacy, kualitas saling pengertian pasangan dari budaya yang berbeda, hubungan emosional yang baik. Jadi, dapat disimpulkan bahwa konseling keluarga berbasis masalah berpengaruh signifikan terhadap kualitas hubungan emosional dan kualitas pernikahan. Konseling keluarga ini menekankan pada kesehatan fisik dan psikis keluarga dan menitikberatkan pada kompetensi pasangan untuk mencapai tujuan bersama. Dengan demikian, penelitian ini berimplikasi pada pasangan untuk dapat melakukan refleksi atas sikap dan perilaku dalam kehidupan keluarga, sehingga dengan melakukan refleksi ini pasangan dapat menemukan solusi terbaik dari permasalahan tersebut. Selain itu, konseling keluarga ini juga dapat memberikan kepercayaan diri dan kemampuan efikasi diri pasangan. Melalui pembelajaran memecahkan masalah, pasangan suami istri dapat menghindari, mengurangi perselisihan, dan mengurangi perilaku negatif dalam menjalani kehidupan selanjutnya. Keluarga pasangan menjadi terlatih untuk berdiskusi atau bertukar pikiran untuk mencari solusi yang tepat. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain sampel yang terbatas dengan sampel 50 pasang kelompok eksperimen, keterbatasan dalam penilaian yang hanya mengandalkan data kuantitatif, sampel yang melibatkan pasangan dengan latar belakang budaya yang kurang beragam, dan kurangnya asosiasi dengan variabel lain, seperti sebagai status sosial ekonomi, atau jumlah anak. Berdasarkan keterbatasan tersebut, peneliti merekomendasikan penelitian selanjutnya dengan memperhatikan jumlah sampel yang lebih banyak, perlu diperkuat dengan data kualitatif misalnya dengan wawancara, melibatkan sampel pasangan dengan budaya yang lebih beragam, dan perlu menambahkan variabel lain, seperti variabel pendapatan, status sosial ekonomi, dan jumlah anak serta variabel lain yang dapat mempengaruhi kualitas perkawinan.

REFERENCES

- Alaem, F., Jalali, A., Almasi, A., Abdi, A., & Khalili, M. (2019). Investigating the effect of group counseling on family stress and anxiety of primiparous mothers during delivery. *BioPsychoSocial Medicine*, *13*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13030-019-0148-1>
- Azari-Barzandig, R., Sattarzadeh-Jahdi, N., Nourizadeh, R., Malakouti, J., Mousavi, S., & Dokhtvasi, G. (2020). The Effect of Counseling Based on EX-PLISSIT Model on Sexual Dysfunction and Quality of Sexual Life of Married Women with Multiple Sclerosis: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Sexuality and Disability*, *38*(2), 271–284. <https://doi.org/10.1007/s11195-020-09617-4>
- Bianchi, I., Branchini, E., Burro, R., Capitani, E., & Savardi, U. (2020). Overtly prompting people to “think in opposites” supports insight problem solving. *Thinking and Reasoning*, *26*(1), 31–67. <https://doi.org/10.1080/13546783.2018.1553738>
- Dehingia, N., Dixit, A., Averbach, S., Choudhry, V., Dey, A., Chandurkar, D., Nanda, P., Silverman, J. G., & Raj, A. (2019). Family planning counseling and its associations with modern contraceptive use, initiation, and continuation in rural Uttar Pradesh, India. *Reproductive Health*, *16*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12978-019-0844-0>
- Donarelli, Z., Salerno, L., Lo Coco, G., Allegra, A., Marino, A., & Kivlighan, D. M. (2019). From telescope to binoculars. Dyadic outcome resulting from psychological counselling for infertile couples undergoing ART. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, *37*(1), 13–25. <https://doi.org/10.1080/02646838.2018.1548757>
- Goodyear, R., Lichtenberg, J., Hutman, H., Overland, E., Bedi, R., Christiani, K., Di Mattia, M., du Preez, E., Farrell, B., Feather, J., Grant, J., Han, Y. J., Ju, Y., Lee, D. G., Lee, H., Nicholas, H., Jones Nielsen, J., Sinacore, A., Tu, S., & Young, C. (2016). A global portrait of counselling psychologists’ characteristics, perspectives, and professional behaviors. *Counselling Psychology Quarterly*, *29*(2), 115–138. <https://doi.org/10.1080/09515070.2015.1128396>
- Gregory, C., & Gellis, Z. (2020). Problem Solving Therapy for Home-Hospice Caregivers: A Pilot Study. *Journal of Social Work in End-of-Life and Palliative Care*, *0*(0), 1–16. <https://doi.org/10.1080/15524256.2020.1800554>
- Hadianto, D., S. Damaianti, V., Mulyati, Y., & Sastromiharjo, A. (2022). Effectiveness of Literacy Teaching Design Integrating Local Culture Discourse and Activities to Enhance Reading Skills. *Cogent Education*, *9*(1), 0–13. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2021.2016040>
- Janusz, B., Dejko-Wańczyk, K., & Taubner, S. (2020). Mentalizing in Parents after Traumatic Loss. Analysis of Couple Counseling. *American Journal of Family Therapy*, *48*(2), 127–141. <https://doi.org/10.1080/01926187.2019.1695235>
- Källström, Å., & Thunberg, S. (2019). “Like an Equal, Somehow” – What Young People Exposed to Family Violence Value in Counseling. *Journal of Family Violence*, *34*(6), 553–563. <https://doi.org/10.1007/s10896-018-00032-0>
- Molinini, R. M., Koziol, N. A., Tripathi, T., Harbourne, R. T., McCoy, S. W., Lobo, M. A., Bovaird, J., & Dusing, S. C. (2021). Measuring Early Problem-Solving in Young Children with Motor Delays: A Validation Study. *Physical and Occupational Therapy in Pediatrics*, *41*(4), 390–409. <https://doi.org/10.1080/01942638.2020.1865501>
- Nasr Isfahani, N., Bahrami, F., Etemadi, O., & Mohamadi, R. A. (2018). Effectiveness of Counseling Based on Mindfulness and Acceptance on the Marital Conflict of Intercultural Married Women in Iran. *Contemporary Family Therapy*, *40*(2), 204–209. <https://doi.org/10.1007/s10591-017-9454-6>

- Pearson, E., Senderowicz, L., Pradhan, E., Francis, J., Muganyizi, P., Shah, I., Canning, D., Karra, M., Ulenga, N., & Bärnighausen, T. (2020). Effect of a postpartum family planning intervention on postpartum intrauterine device counseling and choice: Evidence from a cluster-randomized trial in Tanzania. *BMC Women's Health*, 20(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12905-020-00956-0>
- Piercy, F. P., Chang, W. N., Palit, M., Jaramillo-Sierra, A. L., Chen, R., Karimi, H., Martosudarmo, C., & Antonio, A. (2013). Cross-national research in family therapy: One encouraging collaborative approach. *Journal of Family Psychotherapy*, 24(4), 296–305. <https://doi.org/10.1080/08975353.2013.849559>
- Rochat, S. (2018). Family therapy perspectives on anxiety manifestation in career counseling: A case illustration with an adolescent. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 18(1), 63–79. <https://doi.org/10.1007/s10775-017-9348-z>
- Romero, S. A. D., Li, Q. S., & Mao, J. J. (2017). Factors and barriers associated with changes in physical activity after cancer diagnosis. *Journal of Clinical Oncology*, 35(5_suppl), 162–162. https://doi.org/10.1200/jco.2017.35.5_suppl.162
- Sackett, C. R., & Cook, R. M. (2022). A Phenomenological Exploration of Client Meaningful Experiences in Family Counseling. *Counseling Outcome Research and Evaluation*, 13(2), 116–133. <https://doi.org/10.1080/21501378.2021.1922076>
- Vossler, A., & Moller, N. P. (2014). “The relationship past can't be the future”: Couple counsellors' experiences of working with infidelity. *Sexual and Relationship Therapy*, 29(4), 424–435. <https://doi.org/10.1080/14681994.2014.924619>