

Efektivitas Program *Emotion-Focused Couples Communication* Berbasis Daring terhadap Peningkatan Kepuasan Pernikahan selama Pandemi COVID-19 pada Wanita Menikah di Indonesia

Maria Fionna Callista^{1*}, Mutiara Maharini¹, Mahira Syafana¹, Fivi Nurwianti¹

[1] Universitas Indonesia, Indonesia.

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of the online Emotion-Focused Couples Communication Program on increasing marital satisfaction during the COVID-19 pandemic among married women in Indonesia. This research uses a mixed-method approach. The sampling technique employed is non-probability sampling, specifically convenience or accidental sampling. Qualitative data was collected through observation, interviews, and verbal feedback from participants in each therapy session. Quantitative data collection utilized participant demographic questionnaires (personal data and description of insomnia problems), PCI (Primary Communication Inventory), and DAS (The Dyadic Adjustment Scale). The study results indicate that qualitatively, all participants experienced an improvement in their communication skills with their husbands. Additionally, this data is supported by significant statistical tests and an increase in the average score of husbands' perception of their wives' communication abilities. Qualitatively, all participants felt that the group intervention had a positive impact.

Keywords: Emotion-Focused Couples Communication; Marital Satisfaction; Married Women

Info Artikel

Histori Artikel: Dikirim: 2023-05-29 | Diterbitkan: 2024-03-08

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v14i1.7831>

Vol 14, No 1 (2024) Halaman: 217 - 229

(*) Penulis Korespondensi: Maria Fionna Callista, Universitas Indonesia, Indonesia,
Email: maria.fionna@ui.ac.id



Ini adalah artikel akses terbuka yang disebarluaskan di bawah ketentuan [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi 4.0](#), yang mengizinkan penggunaan, penyebaran, dan reproduksi tanpa batasan di media mana pun dengan mencantumkan karya asli secara benar.

PENDAHULUAN

Diketahui bahwa kasus perceraian sejak pandemi COVID-19 meningkat sebesar 53% hingga mencapai 447.743 kasus pada tahun 2021 (Saskia Tanoto, 2022). Pada meta-analisis yang dilakukan oleh Auersperg et al., (2019) ditemukan bahwa perceraian secara

konsisten terasosiasi dengan tingkat depresi, kecemasan, distres, keinginan ataupun upaya untuk bunuh diri, konsumsi alkohol dan narkoba, serta perilaku merokok, yang dapat berdampak buruk pada individu yang mengalami ataupun menyaksikan perceraian terjadi. Terdapat tiga aspek yang sejauh ini paling banyak dilaporkan dalam perceraian di Indonesia, yaitu aspek komunikasi, yakni adanya pertengkaran terus-menerus dengan pasangan, aspek tingkah laku pasangan yang tidak bertanggung jawab, serta aspek ekonomi yang bermasalah. Ketiga aspek tersebut menunjukkan adanya kepuasan yang rendah dalam hubungan pernikahan, yang kemudian menyebabkan terjadinya perceraian. Pada penelitian lain juga ditemukan bahwa kepuasan pernikahan yang rendah juga menjadi sebab terjadinya perceraian (Herawati & Widianoro, 2019).

Dalam 10 hingga 20 tahun pertama pernikahan, kepuasan menikah akan menurun seiring waktu dan diketahui bahwa 21% pasangan suami-istri telah bercerai dalam lima tahun pertama pernikahan mereka (Artamevia & Wrastari, 2021). Hal ini terjadi diakibatkan adanya adaptasi dalam pengelolaan konflik bersama, belajar untuk saling memberikan afeksi, membagi pekerjaan domestik, hingga menentukan peran dalam keluarga. Tantangan dalam penyesuaian ini terlebih dialami oleh pasangan *dual earner*, yaitu pasangan yang masing-masing mempunyai pekerjaan atau karir dan berada dalam hubungan yang berkomitmen, sehingga seorang istri dalam hubungan ini tak hanya mengurus rumah tangga serta merawat anak, namun istri pun menghasilkan uang guna menambah penghasilan keluarga. Sumber konflik pada pasangan *dual-earner* berasal dari peran-peran yang sering menjadi tidak jelas, serta adanya tuntutan peran dari lingkungan. Peran suami istri yang tidak seimbang seperti pembagian tanggung jawab yang tidak seimbang, pembagian waktu yang tidak seimbang yang dilakukan suami istri untuk keluarga dan pekerjaan dapat menyebabkan ketidakstabilan pernikahan (Oktaverina, n.d.).

Dalam 10 hingga 20 tahun pertama pernikahan, kepuasan menikah akan menurun seiring waktu dan diketahui bahwa 21% pasangan suami-istri telah bercerai dalam lima tahun pertama pernikahan mereka (Artamevia & Wrastari, 2021). Hal ini terjadi diakibatkan adanya adaptasi dalam pengelolaan konflik bersama, belajar untuk saling memberikan afeksi, membagi pekerjaan domestik, hingga menentukan peran dalam keluarga. Tantangan dalam penyesuaian ini terlebih dialami oleh pasangan *dual earner*, yaitu pasangan yang masing-masing mempunyai pekerjaan atau karir dan berada dalam hubungan yang berkomitmen, sehingga seorang istri dalam hubungan ini tak hanya mengurus rumah tangga serta merawat anak, namun istri pun menghasilkan uang guna menambah penghasilan keluarga. Sumber konflik pada pasangan *dual-earner* berasal dari peran-peran yang sering menjadi tidak jelas, serta adanya tuntutan peran dari lingkungan. Peran suami istri yang tidak seimbang seperti pembagian tanggung jawab yang tidak seimbang, pembagian waktu yang tidak seimbang yang dilakukan suami istri untuk keluarga dan pekerjaan dapat menyebabkan ketidakstabilan pernikahan (Oktaverina, n.d.).

Dengan dilaksanakannya intervensi dalam bentuk terapi kelompok, diharapkan partisipan dapat merasa terbantu dalam meningkatkan kemampuan komunikasi dalam hubungan pernikahan. Selain dari itu, hasil intervensi ini dapat menjadi bukti empiris terhadap efektivitas pemberian intervensi dengan menggunakan metode daring, maupun menjadi acuan dalam memberikan intervensi dengan pendekatan EFCCP dalam kondisi pandemic.

Kepuasan pernikahan merupakan suatu keadaan mental yang tidak dapat tercapai secara otomatis, namun memerlukan upaya berkelanjutan dari pasangan untuk mewujudkannya terutama pada tahun-tahun awal perkawinan, karena pada tahap ini kepuasan pernikahan tidak stabil sehingga lebih terancam (Novianty & Aditya, 2020). Ciri-

ciri kepribadian adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kepuasan pernikahan (Veronika & Afdal, 2021). Di sisi lain, orang cenderung memaksakan karakteristik perilaku dan kinerja mereka kepada pasangannya, oleh karena itu, kepribadian mereka dapat bertindak sebagai stressor dalam hubungan pernikahan mereka (Sadeghi dkk., 2016). Faktor lain yang dapat menentukan kepuasan pernikahan adalah penyesuaian, yaitu perubahan dalam hubungan pasangan selama berjalannya pernikahan. Lebih lanjut, (Veronika & Afdal, 2021) memaparkan proses-proses dalam penyesuaian pernikahan yaitu keterampilan manajemen konflik dan konsekuensi dari pernikahan, seperti kepuasan pernikahan.

Terkait hal tersebut, (Sayehmiri et al., 2020) mengidentifikasi adanya 10 aspek dalam kehidupan perkawinan yang sangat penting dalam membentuk kepuasan perkawinan. Jika individu memiliki penilaian yang positif terhadap aspek-aspek tersebut, maka individu cenderung memiliki kepuasan perkawinan yang tinggi. Kesepuluh aspek tersebut antara lain,

Isu karakteristik kepribadian pasangan (*personality issues*)

Aspek ini terkait dengan persepsi dan tingkat kepuasan individu akan sifat dan tingkah laku pasangannya.

Kesetaraan peran (*equalitarian roles*)

Aspek ini berfokus pada perasaan dan sikap individu terhadap pembagian berbagai peran yang terdapat dalam keluarga dan perkawinan meliputi peran dalam pekerjaan, rumah tangga, seksual, dan peran sebagai orangtua.

Komunikasi (*communication*)

Aspek ini merujuk pada perasaan dan sikap individu akan aspek komunikasi dalam perkawinannya. Penilaian dalam aspek ini dilihat dari seberapa nyaman individu dalam berbagi maupun membagi informasi dengan pasangannya.

Resolusi konflik (*conflict resolution*)

Aspek ini berkaitan dengan sikap dan perasaan individu terhadap cara ia dan pasangan dalam mengenali dan menyelesaikan konflik yang ada, serta terhadap strategi yang digunakan dalam menyelesaikan perbedaan pendapat yang muncul (Sayehmiri et al., 2020).

Masalah pengaturan keuangan (*financial management*)

Aspek ini berhubungan dengan sikap dan perasaan individu terhadap cara ia dan pasangan dalam menangani masalah-masalah keuangan di dalam perkawinan, misalnya terkait pola pengeluaran uang dan cara pembuatan keputusan terkait masalah keuangan di dalam perkawinan.

Aktivitas waktu luang (*leisure activities*)

Aspek ini merujuk preferensi masing-masing pasangan dalam menggunakan waktu luang dan merefleksikan adanya pertentangan antara aktivitas personal atau sosial, preferensi bersama atau pribadi, serta berkaitan pula dengan ekspektasi mengenai bagaimana pasangan menghabiskan waktu luang berdua.

Hubungan seksual (*sexual relationship*)

Aspek ini berhubungan dengan hal-hal terkait seksualitas di dalam perkawinan. Penilaian dalam aspek ini dilihat dari perasaan individu terhadap hubungan seksual, perilaku seksual, kesetiaan dalam hubungan seksual, pengaturan kehamilan, dan cara pengungkapan kasih sayang yang dialami di dalam perkawinannya.

Anak dan pengasuhan (*children and parenting*).

Aspek ini berfokus pada sikap dan perasaan individu dalam memiliki dan membesarkan anak, bagaimana ia dan pasangan menerapkan disiplin dan menetapkan tujuan bagi anak, serta dampak anak bagi hubungan pasangan.

Keluarga dan teman (*family and friends*)

Aspek ini merujuk pada hubungan individu dengan orangtua, mertua, saudara ipar, dan teman individu. Penilaian dalam aspek ini ditinjau dari seberapa nyaman individu dalam menghabiskan waktu dengan orangtua, mertua, saudara ipar, dan teman.

Orientasi religius (*religious orientation*)

Aspek ini berkaitan dengan sikap dan perasaan individu terhadap makna dari keyakinan dan praktik-praktik keagamaan di dalam perkawinannya.

Komunikasi yang sehat diketahui merupakan salah satu faktor terbesar dalam menentukan tingkat kepuasan pernikahan (Hou et al., 2019). Komunikasi menjadi hal yang sangat penting dalam hubungan pernikahan karena dapat membantu meningkatkan dan menguatkan relasi romantis yang dialami dan membuat pasangan menjadi lebih memahami serta menghargai satu sama lain (Tan et al., 2017). Ketika individu mengalami masalah dalam gaya berkomunikasi mereka, kebanyakan akan mengalami masalah juga dalam hubungan interpersonal yang mereka miliki (Vazhappilly & Reyes, 2018). Hal ini juga diungkapkan bahwa salah satu faktor terpenting yang menyebabkan tantangan dalam kehidupan pernikahan adalah komunikasi yang salah/terdistorsi, komunikasi yang tidak memadai, tidak efektif, dan/atau tidak adanya komunikasi sama sekali antar pasangan. Sehingga demikian, dapat disimpulkan bahwa komunikasi yang efektif dan keinginan untuk saling mengungkapkan diri mampu meningkatkan kepuasan pernikahan.

Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam meningkatkan komunikasi sebagai peran penting dalam kepuasan pernikahan adalah *Non Violent Communication* atau lebih dikenal dengan *Compassionate Communication* dikemukakan oleh Marshall B. Rosenberg, seorang Psikolog Klinis Amerika. *Non-Violent Communication* menjelaskan cara yang efektif untuk meningkatkan komunikasi dengan membantu individu dan pasangan untuk dapat terhubung dengan diri mereka dan emosi mereka sendiri, mengenali kebutuhan dan perasaan mereka sendiri, dan kemudian terhubung dengan orang lain dengan penuh empati serta kasih sayang (Gęsińska et al., 2020). Melalui komunikasi penuh kasih sayang, pasangan dapat membangun cara yang sehat dalam mengekspresikan dirinya sendiri tanpa menyakiti dan menuntut, serta merespon dengan empati pada kebutuhan dan permintaan orang lain. Apabila interaksi penuh kasih ini dilakukan secara berulang maka akan menghasilkan perasaan positif pada kedua pasangan dan pada akhirnya akan mengarah pada peningkatan kepuasan pernikahan. Faktor-faktor NVC:

Observation. NVC membedakan antara *Observation* dan *Evaluation*. Faktor ini memperhatikan sesuatu dengan cara yang tidak menghakimi. Saat seseorang cenderung mengevaluasi, dia akan menghakimi. *Observation* hanyalah faktual, sedangkan *Evaluation* memberikan penilaian (Azgın, 2018). Individu seringkali memiliki kecenderungan untuk menilai benar atau salah dan menuntut orang lain. Hal ini dapat menghalangi hubungan yang bebas dan terbuka, dan berpotensi menumbuhkan kesalahpahaman, frustrasi dan kekerasan.

Feelings. Faktor kedua mengajarkan kita untuk membedakan antara perasaan dan pikiran kita. Terkadang, seseorang gagal untuk mengidentifikasi emosi ataupun perasaannya sendiri sehingga menganggapnya sebagai pikirannya terhadap apa yang sedang terjadi. Marshall mengatakan bahwa mengidentifikasi perasaan sendiri membutuhkan tanggung jawab. Apabila tidak teridentifikasi atau salah memahaminya,

terdapat kemungkinan terjadi kesalahan dalam mengekspresikannya dan tekanan pun akan tetap bertahan.

Needs. Faktor ketiga mengajarkan bahwa perasaan yang kita alami memberi sinyal atau membawa pesan bahwa di dalamnya terdapat kebutuhan individu yang tidak terpenuhi. Sebagai contoh, seseorang berbuat salah dengan temannya lalu teman tersebut merasa marah pada awalnya dan sedih di kemudian hari. Perasaan marah dan sedih ini, pada kenyataannya, merupakan indikator kebutuhan yang lebih mendalam dan intim dari orang tersebut, yang tidak terpenuhi, terutama kebutuhan akan penerimaan dan cinta. Kemarahan dan kesedihan tersebut merupakan ekspresi dari keputusasaan atas kebutuhan batin yang tidak terpenuhi dari orang tersebut. Marshall mengatakan bahwa kebutuhan batin ini adalah dasar dan umum bagi semua orang. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk mengidentifikasi perasaan-perasaan ini dan kebutuhan yang dibawa di dalamnya, serta mengkomunikasikannya dengan cara yang dapat diterima, tidak menuntut, dan penuh kasih, sehingga hubungan yang hangat, sehat, dan penuh kasih dapat tercapai.

Requests. Dalam pembahasan faktor keempat, Marshall menyebutkan bahwa permintaan yang dapat dipenuhi merupakan permintaan yang bukan tuntutan. Menurutnya, tuntutan selalu mengandung kekerasan, serta bersifat mengintimidasi dan memaksa. Tidak mungkin ada kesetaraan dalam hubungan di mana yang satu menuntut dan yang lain selalu melayani.

Dual earner merupakan kondisi dimana pasangan suami dan istri bekerja dan mendapatkan sumber pendapatan bersifat ganda (Ginancar et al., 2020). Dalam pernikahan *dual earner*, terdapat pembagian peran dalam pengalaman sehari-hari, baik dari pandangan tanggung jawab karir di tempat kerja, maupun tanggung jawab masing-masing suami dan istri di rumah yang dapat menimbulkan konflik (Powell & Fine, 2009). Kesulitan yang muncul pada pasangan *dual earner* antara lain adalah munculnya *role conflict*, *role overload*, *role ambiguity* (Craig & Churchill, 2021). *Role conflict* terjadi ketika harapan dari dua atau lebih peran saling bertentangan. *Role overload* terjadi ketika harapan seseorang pada peran-perannya melebihi kemampuan yang dimiliki. Sedangkan *role ambiguity* terjadi ketika adanya ketidakjelasan harapan terhadap suatu peran. Ketiga hal ini dapat menjadi pengaruh pada kepuasan pernikahan (Ginancar et al., 2020).

Program intervensi dikembangkan sebagai sarana bagi pasangan suami istri untuk dapat meningkatkan keterampilan komunikasi, yang merupakan salah satu dari determinan terhadap kepuasan pernikahan individu (Vazhappilly & Reyes, 2017). Modul program intervensi direncanakan dan diatur sedemikian rupa untuk mempengaruhi transformasi kognitif, emosional dan perilaku para peserta memastikan komunikasi dan keterhubungan yang lebih besar di dalam hubungan pernikahan. Tahap pengembangan program EFCCP meliputi: (a) identifikasi masalah dan isu; (b) menentukan tema sesuai kebutuhan dan harapan; (c) mengelompokkan dan menyusun tema-tema tertentu dalam bentuk modular untuk kegiatan intervensi; (d) mengembangkan pedoman dan manual untuk intervensi yang akan diterapkan di setiap sesi; dan (e) mengembangkan *logbook* bagi peserta.

EFCCP merupakan program intervensi yang terdiri dari 9 sesi yang dirancang bagi pasangan dalam hubungan pernikahan untuk meningkatkan keterampilan komunikasi demi meningkatkan kepuasan pernikahan (Grunberg et al., 2022). Secara keseluruhan, kesembilan sesi akan mengajarkan pasangan untuk mampu mengidentifikasi perasaan dan emosi alih-alih mengungkapkan pikiran mereka, mengekspresikan kebutuhan mereka

dengan tulus dan terbuka, dan membuat permintaan kepada pasangan tanpa menuntut (Bradbury & Bodenmann, 2020).

Setiap sesi berlangsung selama 3,5 jam selama satu kali per minggu. Sesi pertama bertujuan untuk mengenalkan peserta terhadap keseluruhan program intervensi dan melakukan pembahasan terkait *non-violent communication*. Sesi kedua berfokus pada pengenalan diri lebih dalam pada tiap individu dan melatih kemampuan empati dan *compassion* terhadap diri sendiri. Tujuan sesi ketiga bertujuan untuk menginisiasi peserta ke dalam modifikasi perilaku di mana pasangan akan dibantu untuk mendengarkan pasangan mereka. kebutuhan dan emosi dengan empati. Sesi keempat menjadi media bagi peserta untuk dapat mengekspresikan diri mereka secara jujur dan apa adanya tanpa adanya larangan dan penilaian dari pasangan.

Setelah menciptakan suasana kondusif untuk membangun keterhubungan melalui empat sesi pertama, intervensi masuk ke tahapan yang lebih serius di sesi kelima, yaitu mendalami lebih lanjut terkait luka dan kesempatannya untuk bisa berdamai dengan luka di masa lalu. Sesi keenam membantu peserta untuk melangkah lebih jauh dalam hubungan interpersonal mereka dengan menghargai pasangan dan menunjukkan apresiasi pada masing-masing. Tujuan dari sesi ketujuh adalah untuk membangun kembali dan menumbuhkan keintiman dalam hubungan yang dilanjutkan di sesi kedelapan. Sesi terakhir bertujuan untuk merangkum semua yang telah dilihat dan didiskusikan selama delapan sesi sebelumnya dan membuat rencana yang efektif untuk menstabilkan perubahan yang telah terjadi dalam kehidupan pasangan.

METODE

Desain Penelitian

Desain dari intervensi ini merupakan *non-experimental pre-post* untuk memperlihatkan efektivitas dari sebuah perlakuan dalam kelompok yang sama tanpa adanya kontrol yang ketat dan randomisasi terhadap partisipan penelitian. Intervensi ini dilakukan empat kali pengukuran yaitu, sebelum intervensi dilakukan (*pretest*), sesi ke-6 (*post-test*), dan dilanjutkan dengan sesi *follow up* yang dilakukan satu setengah minggu setelah sesi ke-6. Adapun pengukuran variabel dengan menggunakan alat ukur *The Dyadic Adjustment Scale (DAS)*, dan *Primary Communication Inventory (PCI)* untuk mengetahui efektivitas intervensi. *Baseline* tingkat kepuasan pernikahan dan kemampuan komunikasi ditetapkan saat melakukan rekrutmen partisipan (Poliakova et al., 2018).

Instrumen Penelitian

Peneliti menggunakan *non-probability sampling* untuk merekrut partisipan penelitian karena jumlah populasi tidak diketahui dengan pasti, dengan jenis *convenience sampling* atau *accidental sampling*, yaitu peneliti memperoleh partisipan berdasarkan ketersediaan serta kemauan untuk berpartisipasi dalam penelitian (Etikan, 2016). Selain itu, peneliti juga menggunakan metode *snowball sampling* dimana peneliti meminta bantuan partisipan untuk menyebarkan informasi mengenai penelitian kepada orang yang mereka kenal dan memenuhi karakteristik penelitian (Etikan et al., 2016). Setelah mendapatkan partisipan kelompok, penelitian menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif untuk pengambilan data selama program diberikan. Pengambilan data kualitatif akan dilakukan melalui observasi, wawancara, dan umpan balik lisan dari peserta pada setiap sesi terapi. Sedangkan, pengambilan data kuantitatif akan menggunakan kuesioner data demografi peserta (data pribadi dan gambaran masalah insomnia), PCI (*Primary Communication*

Inventory), dan DAS (*The Dyadic Adjustment Scale*). Seluruh kuesioner yang digunakan merupakan kuesioner daring.

RESULT AND DISCUSSION

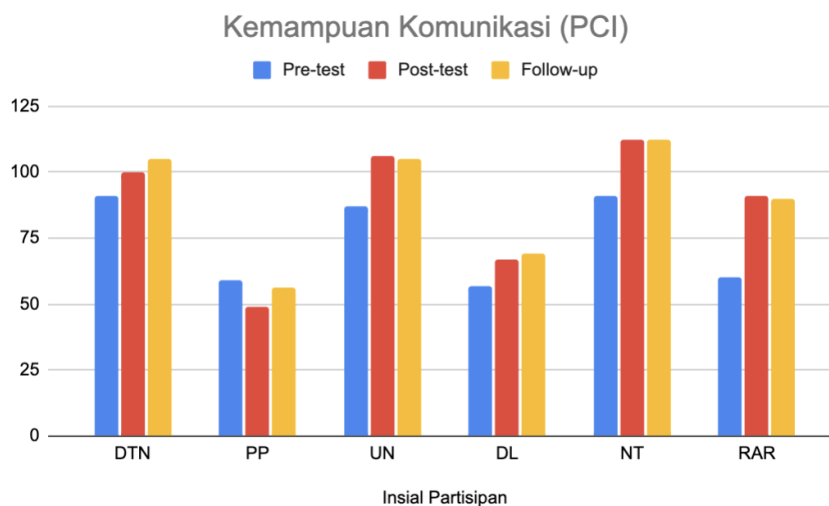
Hasil Pelaksanaan Intervensi

Hasil Kuantitatif

Tabel 1. Perbandingan Skor Kemampuan Komunikasi (*Primary Communication Index – PCI*) dan Skor Kepuasan Pernikahan (*The Dyadic Adjustment Scale – DAS*)

Kemampuan Komunikasi				Kepuasan Pernikahan		
Partisipan	Pre-Test	Post-Test	Follow-up	Pre-Test	Post-Test	Follow-up
DTN	91	100	105	101	109	94
PP	59	49	56	103	98	85
UN	87	106	105	98	92	130
DL	57	67	69	99	100	87
NT	91	112	112	99	93	79
RAR	60	91	90	106	91	87
Nilai MIN	57	49	56	98	91	79
Nilai MAX	91	112	112	106	109	130
Nilai Mean	74,2	87,5	89,5	101	97,2	93,7

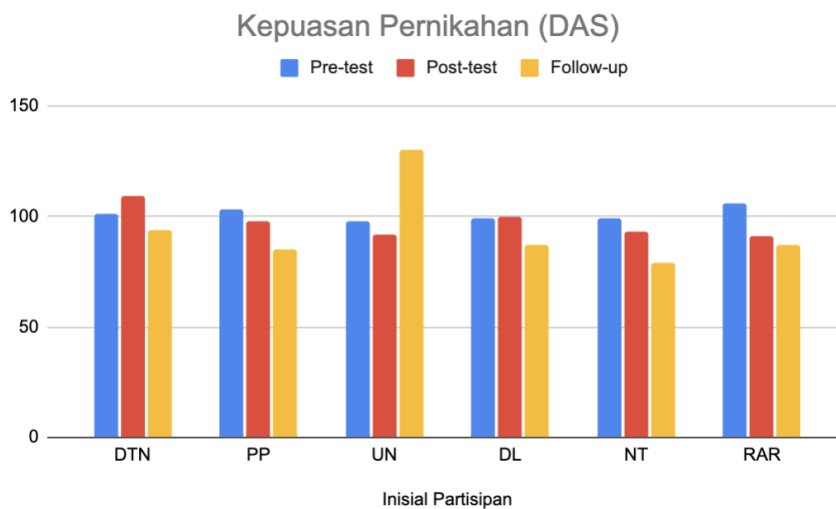
Diagram 1. Kemampuan komunikasi



Terlihat bahwa hampir semua partisipan mengalami peningkatan skor pada alat ukur PCI, kecuali satu partisipan (PP). Hal ini memperlihatkan bahwa terapi kelompok

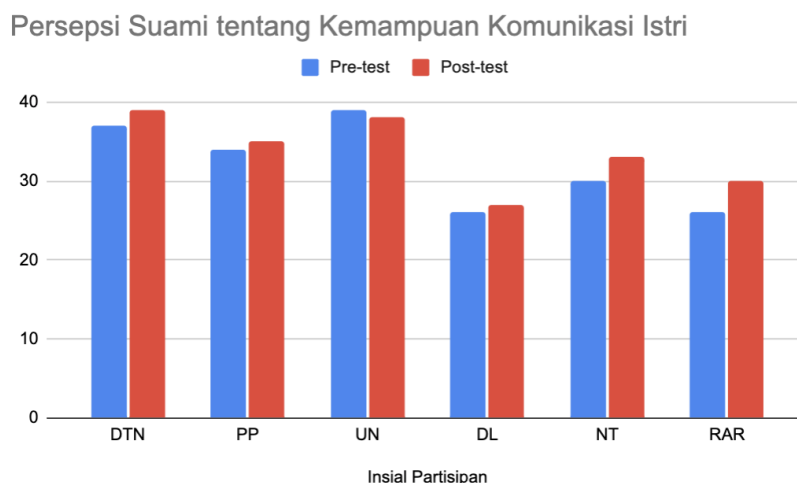
tergolong efektif dalam meningkatkan kemampuan komunikasi yang dimiliki para istri dalam pasangan *dual earner*. Namun begitu, ketika *follow up* dilakukan, terdapat dua partisipan (UN dan RAR) yang mengalami penurunan skor kemampuan komunikasi, ketika dibandingkan dengan post-test di pertemuan terakhir. Secara umum, rata-rata dari skor kemampuan komunikasi mengalami peningkatan dari pra-sesi, sesi ke-6, hingga *follow up*.

Diagram 2. Kepuasan pernikahan



Terlihat bahwa terdapat dua partisipan (DTN dan DL) yang mengalami peningkatan skor kepuasan pernikahan. Tiga dari enam partisipan mengalami penurunan skor kepuasan pernikahan yang konsisten dari pra-sesi, sesi terakhir, hingga *follow up*, dan hanya satu yang mengalami kenaikan dalam hasil *follow-up*. Hal ini mengindikasikan bahwa terapi kelompok yang dilakukan kurang efektif dalam meningkatkan kepuasan pernikahan dimiliki istri yang berada dalam pernikahan *dual earner*.

Diagram 3. Persepsi suami tentang kemampuan komunikasi istri



Berdasarkan tabel di atas, hampir semua suami partisipan mengalami peningkatan skor terkait kemampuan komunikasi istri yang mereka rasakan, kecuali satu (suami UN)

yang memiliki skor yang sedikit menurun. Hal ini memperlihatkan efektivitas dari terapi kelompok dalam meningkatkan kemampuan komunikasi yang dimiliki istri dalam pernikahan *dual earner* yang dilihat dari persepsi suami.

Hasil Kualitatif

Selain pengukuran secara kuantitatif, berikut merupakan penilaian partisipan secara kualitatif setelah mengikuti kegiatan terapi kelompok:

Tabel 2. Hasil Penilaian Kualitatif Setiap Partisipan

Inisial Partisipan	Penilaian Kualitatif
DTN	DTN mengaku mendapat dukungan dari sang suami dalam mengikuti terapi kelompok ini. Hal ini juga ditunjukkan dengan ia yang beberapa kali akhirnya membahas hasil belajar dari sesi kelompok ini bersama dengan sang suami. DTN merasakan adanya perubahan setelah mengikuti rangkaian keseluruhan sesi. Ia sempat menceritakan bahwa ia sempat berselisih paham dengan suaminya dan melihat adanya <i>improvement</i> , yaitu ia mulai mengurangi kebiasaannya untuk memendam sendiri perasaannya dan perlahan mencoba untuk selalu menyampaikannya walaupun masih dalam proses. Belajar dari sesi pertama, yaitu <i>non-violent communication</i> dan sesi empat, resolusi masalah, DTN mencoba untuk mendengarkan terlebih dahulu pandangan dari suaminya dan tidak langsung memberikan respon reaktif ketika masih dalam keadaan emosi. DTN menunggu sampai malam dan memutuskan untuk berbicara langsung dan menyampaikan bahwa ia tidak suka akan sesuatu yang dikatakan oleh suaminya. Ia juga meminta maaf, sehingga keduanya saling melakukan introspeksi diri. Walaupun DTN menyadari ia masih sering kali merasa gengsi, namun ia sudah mulai mengarahkan pola komunikasinya menjadi lebih terbuka. Ia sangat bersyukur mendapatkan kesempatan dalam sesi terapi ini karena mendapatkan pandangan baru terkait kehidupan pernikahan.
PP	PP mengaku mendapat dukungan dari sang suami dalam mengikuti terapi kelompok ini. Hal ini juga ditunjukkan dengan ia yang beberapa kali mengikuti sesi didampingi oleh suaminya. Ia dan suami pun mulai lebih terbuka dalam mempertimbangkan untuk bertemu dengan psikolog pernikahan dan menyadari bahwa mendapatkan sudut pandang dari orang diluar keduanya ternyata dapat membantu. Selama sesi PP mengaku merasakan perubahan yang cukup terasa ketika kebiasaannya yang selalu menilai situasi dengan benar dan salah lama kelamaan mulai bisa mengurangi kebiasaan tersebut dan lebih fokus pada cara penyelesaiannya. Lewat sesi <i>non-violent communication</i> , ia belajar untuk tidak memberikan <i>judgement</i> , namun lebih mendengarkan terlebih dahulu sudut pandang dari suaminya. Ia juga tidak lagi menyepelkan apa yang dirasakannya dan mulai belajar untuk menuliskannya terlebih dahulu baru ketika merasa sudah siap ia akan mencoba menyampaikannya pada suaminya.
UN	Lewat sesi-sesi yang dijalani, UN mengaku banyak melakukan refleksi diri dalam hubungannya setelah mendengarkan banyak <i>sharing</i> dari partisipan lainnya. Ia mengatakan dirinya menjadi jauh tidak emosional dibandingkan sebelumnya dalam menanggapi dan membicarakan konflik dengan suaminya. Ia lebih dapat melihat sisi positif dari suaminya dan tak lagi memaksakan semua hal sesuai dengan cara kerjanya karena ia mulai bisa berempati. Ia banyak mendapatkan pandangan dari partisipan NT yang menurutnya memiliki karakteristik yang mirip dengan suaminya dalam menanggapi suatu masalah. Pengetahuan terhadap perbedaan <i>love language</i> yang dimiliki UN dan suaminya juga membuatnya mulai menyesuaikan diri dengan menyampaikan apa yang menjadi kebutuhannya dan belajar untuk bisa memenuhi <i>love language</i> suaminya. Ia pun juga mengatakan bahwa terapi kelompok ini membuatnya merasakan beban yang dirasakannya lebih ringan karena merasa mendapatkan teman untuk bisa <i>sharing</i> permasalahan, sekaligus menjadi sarana <i>recharge</i> untuknya setelah seharian bekerja.
DL	Selain mengaku merasa terbantu karena mendapatkan banyak sosok kakak baru yang menjadi <i>support systemnya</i> , DL juga mengaku mendapatkan banyak pandangan baru dari cerita yang diungkapkan oleh partisipan yang lain. Lewat sesi <i>non-violent communication</i>

	DL mulai menyadari bahwa ia masih sering menjadi serigala dan secara perlahan mengurangi kebiasaannya untuk langsung memberikan <i>judgement</i> pada suaminya. Ia juga belajar untuk menuliskan terlebih dahulu perasaan dan uneg-unegnya sebelum akhirnya menemukan waktu yang tepat untuk membicarakannya. DL juga belajar <i>self compassion</i> dan mulai membangun rasa sayang terhadap dirinya sendiri dengan mulai mengingat kembali usaha-usaha yang sudah dilakukannya untuk membangun kehidupan pernikahan yang lebih baik, dengan salah satunya mengikuti terapi kelompok ini.
NT	Salah satu sesi paling berdampak menurut NT adalah sesi resolusi konflik yang menurutnya menjadi salah satu hambatan yang paling dirasakan dalam pernikahannya. Lewat sesi resolusi konflik, NT mengaku mulai lebih bisa berpikir dari sudut pandang suami, sehingga ia menjadi lebih paham bahwa dirinya tidak selalu bisa memaksakan kehendaknya. Setelah banyak mendapatkan pandangan dari partisipan UN yang menurutnya memiliki karakteristik yang mirip dengan suaminya dalam menanggapi suatu masalah, ia mulai lebih berani untuk mengomunikasikan apa yang menjadi pendapatnya dan tak lagi memendam perasaannya. Ia juga menyadari adanya perubahan perilaku dari suaminya karena suaminya pun merasa lebih dimengerti oleh NT.
RAR	RAR menyatakan bahwa hal yang paling berkesan dari keseluruhan sesi ialah menyadari bahwa, selama ini ia masih sangat egois dengan dirinya dan memusatkan hubungan pernikahannya pada dirinya. Lewat sesi <i>non-violent communication</i> , RAR menyadari bahwa ia selama ini masih menjadi serigala dengan sering menyalahkan suaminya tanpa mencoba untuk mengerti dari sudut pandangnya. Secara perlahan ia juga mulai menerapkan empati dari materi yang didapatkan di <i>self compassion</i> dan <i>empathic listening</i> . Ia menunjukkan kehati-hatiannya dalam mengekspresikan emosinya dengan melihat kondisi suaminya terlebih dahulu agar tidak berujung konflik yang lebih parah. Ia juga mulai untuk menerapkan <i>self compassion</i> pada dirinya dengan memunculkan rasa syukur dan mulai mengingat perilaku-perilaku suaminya yang membuatnya merasa dihargai.

Refleksi Fasilitator

Setelah menjalani rangkaian sesi terapi kelompok ini, terdapat beberapa hal yang akhirnya saya sadari selaku peneliti sekaligus fasilitator selama berjalannya sesi. Beberapa poin refleksi ini, antara lain:

Pembelajaran saya rasakan terjadi sejak awal proses perancangan program intervensi, seperti ketika mulai melakukan diskusi bersama kelompok, membaca jurnal, dan mulai menyusun modul. Banyak hal yang baru saya ketahui ketika melakukan riset materi, seperti adanya bahasa jerapah dan serigala yang digunakan dalam *non-violent communication* untuk memudahkan pengamatan di masyarakat. Saya juga belajar tentang resolusi konflik yang baik, dan cara mengelola emosi dalam berkomunikasi.

Proses pembelajaran yang lebih banyak lagi terjadi selama sesi berlangsung, dimana saya secara langsung mendapatkan pencerahan dan *insight* dari hasil *sharing* para partisipan dan diskusi yang terjadi selama sesi. Tak hanya partisipan yang mendapatkan materi, namun pembelajaran terjadi secara dua arah. Saya pun jadi memiliki kesempatan untuk mendapatkan gambaran kehidupan pernikahan yang realistis berdasarkan pengalaman-pengalaman partisipan yang mereka ceritakan.

Walaupun di awal terapi saya memiliki ketakutan yang sangat besar karena tidak pernah membawakan terapi kelompok sebelumnya, serta dari segi pengalaman saya merasa sangat kurang karena belum pernah menjalani kehidupan pernikahan secara langsung, justru mendorong saya untuk bisa memberikan yang terbaik. Saya belajar bahwa dokter tidak perlu ikut sakit untuk bisa membagi ilmunya tentang obat-obatan atau menyembuhkan pasiennya. Hal itu juga yang membuat saya secara perlahan memberanikan diri dan justru memaksimalkan ilmu yang saya pelajari untuk bisa dibagikan kepada para peserta, sehingga semakin hari saya semakin menikmati berjalannya terapi kelompok.

Dalam menjalani terapi kelompok sangat dibutuhkan energi yang banyak, baik sebelum, saat, dan sesudah sesi. Saya merasakan sulitnya menyatukan jadwal banyak orang dengan kesibukan dan prioritas yang beragam. Hal ini juga ditambah dengan beberapa partisipan yang mungkin sulit untuk dihubungi, sehingga dibutuhkan energi lebih untuk menghubunginya. Saya juga merasakan seninya menjalani terapi kelompok dimana pendekatan yang dilakukan untuk masing-masing partisipan sangatlah berbeda. Seperti ketika tiap partisipan memiliki mood yang berbeda saat memulai sesi, saya pun harus menyesuaikan diri agar tetap bisa bersemangat agar partisipan yang lain ikut aktif, sekaligus menunjukkan empati terhadap keadaan yang sedang dihadapinya.

Pengalaman ini menyadarkan saya bahwa saya ternyata menikmati prosesnya dan sangat terdorong untuk bisa membuat terapi kelompok lagi kelak ketika sudah resmi menjadi seorang psikolog. Hal ini saya sadari karena sebelumnya saya pun tidak pernah mengikuti terapi kelompok, namun melihat pesan dari para partisipan yang merasa terbantu dan jadi tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah yang dihadapi, menggerakkan saya untuk bisa memberikan media yang lebih banyak lagi agar lebih banyak masyarakat bisa merasakan forum agar mereka bisa merasa bebannya lebih ringan karena dihadapi bersama-sama.

SIMPULAN

Intervensi kelompok dengan pendekatan EFCCP secara signifikan meningkatkan kemampuan komunikasi istri dalam pernikahan dual earner, terbukti dari uji statistik dan peningkatan rata-rata skor komunikasi serta persepsi suami yang membaik. Secara kualitatif, partisipan merasa intervensi ini membantu mereka mengidentifikasi komunikasi sebagai Non-violent Communication, memahami aspek yang perlu ditingkatkan, pentingnya self-compassion, dan mempraktikkan empathy listening. Mereka juga belajar menyampaikan pikiran dan emosi dengan lebih sehat, menyelesaikan konflik tanpa silent treatment, memahami love language, serta berkomitmen untuk memperbaiki komunikasi dan hubungan pernikahan. Dukungan dari sesama peserta dalam terapi kelompok meringankan beban mereka. Namun, meskipun ada peningkatan kualitas komunikasi, intervensi ini tidak meningkatkan kepuasan pernikahan secara keseluruhan, terbukti dari penurunan skor kepuasan pernikahan.

REFERENCES

- Artamevia, E., & Wrastari, A. T. (2021). Studi Komparasi Kepuasan Pernikahan Ditinjau dari Durasi Pernikahan. *Buletin Penelitian Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1105–1114.
- Auersperg, F., Vlasak, T., Ponocny, I., & Barth, A. (2019). Long-term effects of parental divorce on mental health—A meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 119, 107–115.
- Azgin, B. (2018). A Review on “Non-Violent Communication: A Language of Life” by Marshall B. Rosenberg. *Journal of History Culture and Art Research*. <https://doi.org/10.7596/taksad.v7i2.1550>
- Bradbury, T. N., & Bodenmann, G. (2020). Interventions for Couples. In *Annual Review of Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-071519-020546>
- Craig, L., & Churchill, B. (2021). Dual-earner parent couples' work and care during COVID-19. *Gender, Work and Organization*. <https://doi.org/10.1111/gwao.12497>
- Etikan, I. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of Convenience Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*.
- Geşińska, H., Holtyń, B., Nowakowska-Arendt, A., & Krajnik, M. (2020). Marshall Rosenberg's non-violent communication as the language of life in a doctor–patient relationship. *Palliative Medicine in Practice*. <https://doi.org/10.5603/PMPI.2020.0022>
- Ginanjar, A. ., Primasari, I., Rahmadini, R., & Astuti, R. W. (2020). Hubungan antara Work-Family Conflict dan Work-Family Balance dengan Kepuasan Pernikahan pada Istri yang menjalani Dual-Earner Family. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.2.112>
- Grunberg, V. A., Bannon, S. M., Reichman, M., Popok, P. J., & Vranceanu, A. M. (2022). Psychosocial treatment preferences of persons living with young-onset dementia and their partners. *Dementia*. <https://doi.org/10.1177/14713012211027007>
- Herawati, I., & Widianoro, D. (2019). Kebersyukuran dan kemaafan terhadap kepuasan pernikahan. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 108–119.
- Hou, Y., Jiang, F., & Wang, X. (2019). Marital commitment, communication and marital satisfaction: An analysis based on actor–partner interdependence model. *International Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.1002/ijop.12473>
- Novianty, S., & Aditya, Y. (2020). Pengaruh gratitude terhadap kepuasan pernikahan. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu10>
- Oktaverina, N. (n.d.). *ANALISIS BUKU “FONDASI KELUARGA SAKINAH, BACAAN MANDIRI CALON PENGANTIN” DENGAN KONSEP MUBADALAH DALAM PEMBAGIAN PERAN ANTARA SUAMI ISTRI DALAM PERKAWINAN*. Fakultas Syariah dan Hukum Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Poliakova, J., Sorokova, M. G., & Garanian, N. G. (2018). Factor structure and reliability of dyadic adjustment scale (DAS) in the Russian population. *Counseling Psychology and Psychotherapy*. <https://doi.org/10.17759/cpp.2018260306>
- Saskia Tanoto, C. (2022). *Pemaknaan Khalayak terhadap Berita Vaksinasi COVID-19 Berbasis Jurnalisme Data di Katadata. co. id*. Universitas Multimedia Nusantara.
- Sayehmiri, K., Kareem, K. I., Abdi, K., Dalvand, S., & Gheshlagh, R. G. (2020). The relationship between personality traits and marital satisfaction: A systematic review and meta-analysis. In *BMC Psychology*. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-0383-z>

- Tan, K., Jarnecke, A. M., & South, S. C. (2017). Impulsivity, communication, and marital satisfaction in newlywed couples. *Personal Relationships*. <https://doi.org/10.1111/per.12190>
- Vazhappilly, J. J., & Reyes, M. E. S. (2017). Non-Violent Communication and Marital Relationship: Efficacy of 'Emotion-Focused Couples' Communication Program Among Filipino Couples. *Psychological Studies*. <https://doi.org/10.1007/s12646-017-0420-z>
- Vazhappilly, J. J., & Reyes, M. E. S. (2018). Efficacy of Emotion-Focused Couples Communication Program for Enhancing Couples' Communication and Marital Satisfaction Among Distressed Partners. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1007/s10879-017-9375-6>
- Veronika, M., & Afdal, A. (2021). Analisis Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Suami Istri yang Bekerja. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*. <https://doi.org/10.29210/1202121150>