



## EFEKTIVITAS KONSELING MARITAL UNTUK MENGEMBANGKAN GAYA PENYELESAIAN KONFLIK YANG KONSTRUKTIF PADA PASANGAN

Oksatriani Susilo Hutami Sidharta\*, Sawitri Supardi Sadarjoen, Suci Nugraha

*Program Magister Psikologi Profesi Pascasarjana. Universitas Islam Bandung, Indonesia*

### ABSTRAK

Konflik ataupun perselisihan perkawinan yang belum terselesaikan biasanya mengakibatkan turunnya tingkat kesejahteraan diri pasangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan gaya penyelesaian konflik antara pasangan yang telah menikah dibawah 5 tahun melalui pendekatan konseling marital dan mengembangkan konflik yang konstruktif, diharapkan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Penyusunan konseling marital dengan menggunakan pendekatan konstruktif dari Olson (2006) pertama kali diuji coba pada dua pasangan suami istri yang berada pada usia pernikahan < 5 tahun di kota Bandung, Jawa Barat. Hasil menunjukkan bahwa konseling marital ini bisa meningkatkan pemahaman partisipan mengenai konflik perkawinan yang konstruktif. Selain itu, konseling marital bisa mengembangkan gaya penyelesaian konflik antara pasangan yang sudah menikah < 5 tahun perkawinan dengan menyelesaikan konseling marital secara konstruktif. Hal ini dikarenakan sebagian besar partisipan menganggap bahwa tujuan konseling ini menjadi realistis dan relevan bagi mereka. Selanjutnya, tujuan para partisipan dapat dicapai sesuai dalam pembelajaran dengan pendekatan atau metode konstruktif.

**Kata kunci :** Konflik Pernikahan; Konseling Marital; Pendekatan Konstruktif.

### ABSTRACT

Unresolved marital conflicts or disputes usually result in a decrease in the level of well-being of the couple. This study aims to develop conflict resolution styles between couples who have been married under 5 years through a marital counseling approach and develop constructive conflicts, hopefully resolving conflicts constructively. The formulation of marital counseling using a constructive approach from Olson (2006) was first tested on two married couples who were at the age of marriage <5 years in the city of Bandung, West Java. The results show that marital counseling can increase participants' understanding of constructive marital conflict. In addition, marital counseling can develop conflict resolution styles between married couples <5 years of marriage by completing marital counseling constructively. This is because most of the participants consider that the goals of this counseling are realistic and relevant to them. Furthermore, the objectives of the participants can be achieved according to learning with a constructive approach or method.

**Keywords :** Marriage Conflict; Marital Counseling; Constructive Approach.

© 2022 SCHEMA – Journal of Psychological Research. All right reserved.

### A. Pendahuluan

Saat pernikahan merupakan ikatan suci antara suami istri dengan tujuan untuk membentuk keluarga yang *sakinah, mawaddah* dan *warahmah*. Satu sama lain harus saling menghargai, menghormati, toleransi dan memahami perbedaan pasangannya agar terwujudnya keharmonisan. Ada keluarga yang mengalami keadaan yang tidak harmonis dimana pada kenyataannya tak jarang perselisihan yang terjadi dalam rumah tangga jika tidak dapat diselesaikan dengan baik, maka dapat berujung pada sebuah perceraian. Perceraian di Indonesia cenderung mengalami kenaikan dan selalu bertambah setiap tahunnya. Badan Urusan Peradilan Agama (Badilag) dan Mahkamah Agung mencatat atau dapat dilihat dengan tabel dibawah ini bahwa terjadi peningkatan perceraian di Indonesia tiap tahunnya.

Corresponding Author : Email : [oksatrianioksa@gmail.com](mailto:oksatrianioksa@gmail.com)

Indexed : Garuda, Google Scholar, Crossref, Dimensions

DOI : <https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.11030>

**Tabel 1. Daftar Angka Perceraian Tahun 2011 – 2016**

Tahun	Cerai Gugat	Cerai Talak	Total
2011	52.617	21.479	74.096
2012	235.366	106.100	341.466
2013	245.602	109.010	354.612
2014	268.024	112.206	380.230
2015	280.365	112.003	392.368
2016	126.734	426.957	582.621

Kementerian Agama membenarkan peningkatan perpisahan suami istri di Indonesia, berdasarkan data yang diperoleh sejak tahun 2011-2016, terlihat kenaikan angka perceraian mencapai 16 hingga 20 persen. Dapat diketahui bahwa tabel diatas menunjukkan angka perceraian yang diputus pengadilan agama secara nasional yang meningkat setiap tahunnya. Peningkatan signifikan terjadi pada tahun 2012, pada tahun 2012 melonjak sebanyak 295.863 perkara perceraian yang diputus pengadilan. Rekor angka perceraian tertinggi dalam setahun terjadi pada 2012. Saat itu hakim mengesahkan perceraian diketok 372.557 kali. Artinya, terjadi 40 perceraian setiap jam di Indonesia.

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyatakan bahwa angka perceraian di Indonesia menjadi yang tertinggi di Asia Pasifik. Berdasarkan data dari Pengadilan Tinggi (PT) tahun 2016, Bandung adalah kota kedua setelah Surabaya dengan total tertinggi yaitu 111.808 data perkara yang masuk pada Pengadilan Tinggi Agama. Angka tersebut naik 100% dibanding tahun sebelumnya.

Menurut Konselor Badan Penasihat Pembinaan Pelestarian Pernikahan (BP4) di Kota Bandung, kurangnya komunikasi antar pasangan merupakan salah satu faktor perceraian, selain karena tuntutan ekonomi pada kalangan menengah ke bawah. Dilihat dari sebagian besar penyebab perceraian dari hasil rekapitulasi adalah karena masalah ketidakharmonisan (perselingkuhan sebanyak 30% dan masalah komunikasi sebanyak (70%) dari 285.184 kasus, tidak bertanggung jawab sebanyak 78.047 kasus dan masalah ekonomi sebanyak 67.891 kasus. Dari kasus perceraian yang terjadi, 70% diantaranya perceraian diajukan oleh istri dan 80% penyumbang terbesar perceraian adalah pasangan dengan usia di awal pernikahan yaitu usia dibawah 5 tahun.

Jumlah perceraian terbanyak berasal dari pasangan memiliki usia pernikahan 1-5 tahun, hal ini menunjukkan bahwa usia di awal pernikahan merupakan usia yang rentan akan perceraian (Latifa, 2013). Menurut William, Sawyer & Wahlstrom (Laura, 2013), pasangan muda di tahap awal pernikahan akan mengalami banyak perubahan, terutama dalam mengurus anak, bekerja dan rumah tangga, sehingga kepuasan pernikahan menurun. Pasangan suami istri biasanya harus melakukan penyesuaian pernikahan terutama pada tahap awal pernikahan atau awal tahun pernikahan. Pada tahun pertama, suami dan istri harus saling belajar untuk saling mengenal dengan peran barunya sebagai suami, istri atau orangtua (Rachmawati & Mastuti, 2013).

Berdasarkan uraian diatas, masa awal pernikahan merupakan periode yang penting karena merupakan masa penyesuaian pasangan suami istri di dalam pernikahannya, usia awal pernikahan juga merupakan penyumbang terbesar dari konflik marital dan perceraian yang terjadi. Konflik marital adalah suatu kondisi disharmoni yang terjadi pada pasangan yang disebabkan oleh perbedaan yang tidak terhindarkan dan memberikan pengaruh terhadap relasi kedua pasangan (Sadarjoen, 2005). Area penyelesaian konflik menurut Sadarjoen (2005) yaitu keuangan, pendidikan anak, hubungan

pertemanan, hubungan dengan keluarga besar, rekreasi, aktifitas yang tidak disetujui pasangan, pembagian dalam rumah tangga, berbagai macam masalah dan masalah tidak spesifik sehingga potensi konflik antara suami dan istri dapat terjadi di segala area.

Dalam karya Erna Karim (2004) menyebutkan penelitian tentang sebab-sebab perceraian, dengan mengambil sampel 600 pasangan suami-istri yang mengajukan perceraian dan didukung pada teori George Lavinger (1966) yang menyusun 12 kategori yang diajukan yaitu salah satunya pada peringkat pertama adalah pasangan sering mengabaikan kewajiban terhadap rumah tangga seperti jarang pulang ke rumah, tidak ada kepastian waktu berada di rumah ataupun melakukan pekerjaan rumah tangga.

Beberapa penelitian di dalam Sullivan (2000) menunjukkan bahwa beberapa perubahan terjadi dalam pembagian pekerjaan rumah. Penelitian ini menunjukkan bahwa istri yang tertekan akan merespon suami yang hanya mengerjakan pada beberapa tugas, atau sedikit mengambil atau berbagi tanggung jawab untuk satu atau lebih tugas (Benjamin dan Sullivan 1996; Bianchi dkk 2000; Dempsey 2000; Sullivan 2000).

Dengan semakin majunya perkembangan jaman dan adanya gerakan kesetaraan gender, semakin banyak kesempatan bagi perempuan untuk mengenyam pendidikan yang lebih baik dan bekerja di sektor publik sehingga perempuan memiliki hak yang setara dengan kaum laki-laki. Seiring perkembangan jaman dan gaya hidup yang lebih modern terdapat pergeseran peran gender dari tradisional menjadi lebih egaliter yang berarti laki-laki dan perempuan adalah sama dalam semua domain. Saat ini kaum perempuan memiliki pandangan yang lebih modern dan secara umum mulai bergeser dalam peran gender yang dianutnya ke arah egaliter. (Konrad & Harris, 2002).

Suami yang memiliki pandangan peran gender yang modern memiliki kepercayaan bahwa laki-laki dan perempuan adalah setara dan terdapat struktur pembagian kekuasaan yang fleksibel antara perempuan dan laki-laki. Oleh karena itu suami lebih dapat menyesuaikan diri dengan peran istri di dalam rumah dibandingkan dengan suami yang memiliki pandangan peran gender tradisional, sehingga dengan pandangan modern tersebut suami bersedia menerima tanggung jawab yang lebih besar dalam kegiatan rumah tangga (Supriyantini, 2002). Suami dan istri yang bersepakat dalam membagi tugas sehari-hari, bertanggung jawab terhadap peran dan tugasnya masing-masing dapat saling menjaga komitmen bersama (Puspitawati, 2010). Hal tersebut juga diatur dalam Pasal 31 Undang-undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan yaitu kedudukan istri adalah seimbang dengan hak dan kedudukan suami dalam kehidupan rumah tangga dan pergaulan hidup bersama dalam masyarakat. Oleh karena itu, pembagian tugas dan komitmen dalam pengelolaan rumah tangga pada suami dan istri sangat dibutuhkan pada era modern ini untuk menjaga keseimbangan keluarga dalam menjalankan fungsi keluarga menuju terwujudnya tujuan keluarga.

Dengan demikian akan lebih tepat bila kedudukan suami istri tersebut diubah menjadi: “suami dan istri adalah pengelola rumah tangga” dengan pembagian peran yang lebih seimbang yaitu urusan domestik rumah tangga sewaktu-waktu bisa dilakukan oleh suami, dan sebaliknya, istri bisa di sektor publik, sesuai dengan kesepakatan dan kebutuhan (Hamzani, 2010). Namun pembagian tugas antara suami dan istri secara umum dirasakan kurang seimbang.

Dalam pola pembagian tugas harus membutuhkan keluwesan untuk melakukan pertukaran peran atau berbagi tugas untuk menyelesaikan pekerjaan rumah tangga atau peran domestik maupun untuk mencari nafkah. Apabila pembagian tugas dan dalam menjalankan kewajiban keluarga dengan melaksanakan peran domestik dapat dilakukan dengan seimbang dan dilakukan atas kesepakatan

bersama maka akan tercipta kehidupan pernikahan yang harmonis dan merupakan indikasi dari keberhasilan penyesuaian pernikahan (Lestari, 2012).

Konflik dalam pembagian tugas yang berkepanjangan dan tidak teratasi atau dapat disebut juga konflik destruktif yang dapat berujung pada pertengkaran maupun perceraian. Namun sebaliknya, jika konflik dapat diatasi secara konstruktif maka konflik akan mendatangkan manfaat bagi pasangan. Hubungan konstruktif dikatakan setara bila masing-masing pihak memiliki status sederajat dan memikul tanggung jawab bersama atas terjaganya kondisi emosional maupun ekonomi yang sehat serta terselesaikannya urusan dalam rumah tangga. Pasangan yang tidak membagi urusan rumah secara seimbang bisa menimbulkan stress atau tekanan pada salah satu pihak, terutama pada wanita yang akan mengurangi keharmonisan dalam kehidupan pernikahan (Claffey & Mickelson, 2009).

Pasangan suami istri yang memiliki pekerjaan untuk mendapatkan penghasilan dalam kurun waktu dan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan untuk kehidupan keluarga adalah pasangan dual earner. Dual earner yaitu pasangan yang sama-sama bekerja dan mengurus kehidupan rumah tangga (Sekaran, 1986 dalam Hammer, 1977). Sumber konflik pada pasangan *dual-earner* berasal dari peran-peran yang menjadi tidak jelas adanya tuntutan peran dari lingkungan. Peran suami-istri yang tidak seimbang, pembagian waktu yang tidak seimbang yang dilakukan suami-istri untuk keluarga dan pekerjaan dapat menyebabkan ketidakstabilan pernikahan (Sekaran, 1986 dalam Lubis, 2007).

Perbedaan dalam pembagian pekerjaan rumah tangga maupun waktu, dapat diselesaikan apabila dikomunikasikan untuk mencapai keputusan bersama. Namun dalam situs Your tango (2013) masalah komunikasi dan kegagalan dalam menyelesaikan konflik menjadi sumber utama perceraian seperti diungkapkan dalam riset tersebut, menunjukkan hasil bahwa 65% responden menyebutkan komunikasi sebagai penyebab paling banyak dan 43% responden menyebutkan bahwa ketidakmampuan menyelesaikan konflik sebagai penyebab terbanyak kedua.

Sumber-sumber konflik yang dipaparkan diatas dapat diselesaikan dengan menggunakan gaya penyelesaian konflik. Hocker dan Wilmot (1991) mendefinisikan gaya penyelesaian konflik perkawinan sebagai perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang oleh individu seperti menghindari, mengancam atau berkerjasama dalam menyelesaikan konflik perkawinan. Diperlukan gaya penyelesaian konflik khususnya untuk mengetahui gaya komunikasi macam apa yang baik dilakukan di dalam pembagian tugas pada peran suami dan istri. Killman dan Thomas (1975) membangun 5 gaya penyelesaian konflik yang dapat digunakan sebagai acuan bagi seseorang merespon situasi konflik. Gaya penyelesaian konflik adalah respon terpola atau perilaku yang digunakan seseorang dalam menghadapi konflik. Gaya penyelesaian konflik tersebut terdiri dari menghindari, kompetisi, kompromi, akomodasi dan kolaborasi.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Dildaar, S. (2013) tentang konflik pernikahan dan gaya penyelesaian konflik pada ketidakpuasan pasangan ditemukan bahwa pasangan menikah yang tidak puas memiliki gaya penyelesaian konflik menghindari dan kompetitif. Diantara kelima gaya tersebut, kompromi dan kolaborasi memang dinilai lebih baik karena dapat memenuhi tujuan bersama dan meningkatkan hubungan baik pada semua pihak. Penggunaan kolaborasi yang terus menerus pun dapat mengakibatkan pihak lain yang menggunakan gaya lain merasa frustrasi.

Kompromi baik digunakan dalam situasi konflik yang tinggi dan di mana pihak terlibat bersedia untuk mengalah dalam menyelesaikan konflik dengan cepat. Gaya ini mengumpulkan dan mengakomodasikan pendapat-pendapat dan kepentingan pihak-pihak yang terlibat konflik, selanjutnya dicari jalan keluarnya untuk mencapai kesepakatan. Upaya penyelesaian konflik diperlukan konselor yang bersikap netral, dan tidak membuat keputusan atau kesimpulan bagi para

pasangan tetapi memfasilitasi untuk terlaksananya dialog antar pihak dengan suasana keterbukaan, kejujuran, untuk tercapainya kesepakatan dan menggunakan keterampilan memecahkan masalah-masalah psikoemosionalnya sendiri dan membantu klien supaya dapat mengembangkan keterampilan hubungan sosial dengan orang lain (pasangan hidup, suami, istri, anak-anak maupun tetangga di masyarakat) (George & Christiani, 1990).

Klamer (2007) memaknakan konseling perkawinan sebagai konseling yang diselenggarakan sebagai metode pendidikan, metode penurunan ketegangan emosional, metode membantu partner-partner yang menikah untuk memecahkan masalah. Dikatakan sebagai metode pendidikan karena konseling perkawinan memberikan pemahaman kepada pasangan yang berkonsultasi tentang diri, pasangannya dan masalah-masalah hubungan perkawinan yang dihadapi serta cara-cara yang dapat dilakukan dalam mengatasi masalah perkawinannya. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa konseling pernikahan adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar dalam menjalankan perkawinan dan kehidupan berumah tangganya bisa selaras. Dalam hal ini konflik marital akan dapat dihindari dengan baik apabila pasangan-pasangan mampu mendiskusikan konsep awal dari harapan-harapan marital sedini mungkin dalam relasi perkawinan mereka.

Menurut Olson & De Frain (2006), melalui pendekatan konstruktif, cara yang dilakukan adalah fokus pada masalah yang terjadi pada saat ini dibandingkan dengan masalah yang lalu, membagi perasaan yang positif dan negatif, mengungkapkan informasi dengan terbuka, menerima kesalahan bersama dan mencari persamaan-persamaan yang dapat dilihat untuk menjalin kesepakatan. Sejalan dengan gaya penyelesaian konflik kompromi dengan melibatkan memberi dan menerima, di mana kedua pihak menyerahkan sesuatu untuk membuat keputusan yang dapat diterima bersama, ditandai dengan tingkat kerja sama dan ketegangan yang moderat. Penelitian yang tersedia menunjukkan bahwa gaya kompromi secara umum dianggap cukup tepat dan efektif (Gross dan Guerrero, 2000). Keberhasilan seseorang dalam menyelesaikan konflik tergantung pada strategi yang dilakukan (Hendrick, 1992).

Didukung oleh hasil studi Behfar K.J (2008), Heitler S. (2011) mengungkapkan pendekatan konseling marital menggunakan gaya penyelesaian konflik yang konstruktif efektif dalam menyelesaikan konflik, oleh karena itu peneliti memilih untuk memakai pendekatan tersebut untuk dapat memberikan pengetahuan lebih dalam terhadap gaya penyelesaian konflik dengan mencari solusi konflik secara konstruktif pada pasangan suami istri yang menikah < 5 tahun. Peneliti keluarga Amerika Linda Thompson (1993) berpendapat bahwa agar perubahan terjadi di setiap domain utama pernikahan adalah penting, untuk kesejahteraan mereka dalam mengambil manfaat dari perubahan melalui negosiasi dengan pasangan mereka.

Hasil wawancara terdapat tiga pasangan menikah < 5 tahun, terdapat faktor dalam ikatan perkawinan yaitu ketidakpuasan perkawinan dan strategi komunikasi dalam gaya menyelesaikan konflik tidak berkembang dan cenderung hanya memakai satu gaya penyelesaian konflik. Dimana menurut pasangan pertama memiliki ketidakterbukaan di dalam rumah tangganya. Istri bekerja pada salah satu bank swasta di Bandung dan tidak bisa mengekspresikan perasaannya ketika suami pulang lebih malam dari dirinya, atau mengutarakan ketidaksukaanya pada atasan suaminya maupun pekerjaan suami yang sangat sibuk. Disini istri menjadi sering ngambek atau marah ke suami karena banyak tugas rumah yang terbengkalai. Sedangkan suami lebih memilih diam dan berusaha mengganti topik pembicaraan, ketika istri selalu mempermasalahkan hal-hal kecil, atau marah-marah tidak jelas arahnya. Hal ini menunjukkan bahwa istri mempunyai gaya penyelesaian konflik yaitu kompetitif sedangkan gaya penyelesaian konflik suami adalah menghindar.

Pasangan yang kedua, suami adalah tipe *mother's boy* segala sesuatu harus diputuskan berdasarkan pendapat ibu. Pribadi *mother's boy* memiliki kecenderungan *immature* secara emosional yang terkait dengan *emotional attachment* dengan ibu secara terbuka. Apabila istri meminta sesuatu, suami akan menuntut istri seperti ibunya memperlakukannya. Istri lebih banyak melakukan banyak pekerjaan rumah padahal istri juga bekerja. Istri mengalami gejala pusing dan tertekan, berharap suaminya memberikan kasih sayang padanya.

Suami yang mempunyai gaya penyelesaian konflik kompetitif dan istri menerapkan gaya penyelesaian konflik dengan akomodasi. Situasi ini membuat Istri merasa kebutuhannya tidak terpenuhi, Hal ini mengakibatkan relasi yang terjalin secara desktruktif. Oleh karena itu, dibutuhkan konseling marital pada pasangan di awal-awal pernikahan yang berada pada tahap masih mengupayakan pernikahan mereka dan dapat mengatasi tantangan atau hambatan yang lebih sulit di masa yang akan datang. Peneliti mencoba untuk memberikan konseling marital dengan menggunakan pendekatan konstruktif dari David H. Olson (2006) agar diharapkan dapat mengembangkan dan menerapkan gaya penyelesaian konflik sebagai upaya penyelesaian konflik marital secara konstruktif dan menempatkan konflik marital dalam proporsi yang wajar sehingga konflik berkembang menjadi suatu hal yang bermanfaat bagi kesejahteraan diri. Berdasarkan uraian tersebut, maka judul penelitian ini adalah Efektivitas Konseling Marital untuk Mengembangkan Gaya Penyelesaian Konflik yang Konstruktif pada Pasangan yang telah Menikah < 5 tahun.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan konstruktif. Terapi keluarga mengasumsikan bahwa sebagian besar ketegangan dan pertengkaran antara sinyal pasangan membutuhkan resolusi konflik. Pada sisi ini kita akan memeriksa dari dasar strategi autoritas pada umumnya setuju untuk digunakan dan sukses dalam hal negoisasi hubungan intim. Langkahnya yaitu; mengklarifikasi masalah, mencari tahu apa yang individu inginkan, mengidentifikasi bermacam-macam alternatif, memutuskan bagaimana untuk negoisasi, mempertahankan kesepakatan, dan *me-review* atau re-negosiasi (negosiasi ulang). Kita akan melihat setiap strategi dan memberi perhatian khusus pada keterampilan komunikasi yang diperlukan pada resolusi konflik yg efektif. Itu adalah selama periode dari konflik bahwa keterampilan komunikasi yang baik mengambil peran tambahan yang penting (Olson & DeFrain, 2006).

## **C. Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan dari hasil penelitian bahwa para *roleplayer* lebih banyak menunjukkan aspek diri *real self* atau menunjukkan diri yang sesungguhnya ketika bermain peran. *Roleplayer* yang menunjukkan aspek diri *ideal self* atau memerankan peran sesuai dengan karakter artis yang diperankan. Serta *roleplayer* yang menunjukkan aspek diri *false self* atau tidak memerankan sesuai artis yang diperankan dan tidak memerakan diri yang sesungguhnya.

**Tabel 1.** Hasil Perubahan Gaya Penyelesaian Konflik A (Istri)

Subjek	<i>Baseline</i>	Tingkat	Nilai	<i>Treatment</i>	Tingkat	Nilai	Selisih Perubahan
A	Kompetitif- Destruktif	Sangat Tinggi	40 (80%)	Kompetitif- Destruktif	Sedang	30 (60%)	10 (20%) ↓
	Kompromi- Konstruktif	Sangat Rendah	10 (20%)	Kompromi- Konstruktif	Sangat Tinggi	40 (80%)	30 (60%) ↑

**Tabel 2.** Hasil Perubahan Gaya Penyelesaian Konflik D (Suami)

Subjek	<i>Baseline</i>	Tingkat	Nilai	<i>Treatment</i>	Tingkat	Nilai	Selisih Perubahan
D	Menghindar -Destruktif	Sangat Tinggi	40 (80%)	Menghindar -Destruktif	Rendah	25 (50%)	15 (30%) ↓
	Kompromi- Konstruktif	Sangat Rendah	15 (30%)	Kompromi- Konstruktif	Tinggi	35 (70%)	20 (40%) ↑

**Tabel 3.** Hasil Perubahan Gaya Penyelesaian Konflik D (Istri)

Subjek	<i>Baseline</i>	Tingkat	Nilai	<i>Treatment</i>	Tingkat	Nilai	Selisih Perubahan
D	Akomodatif -Destruktif	Sangat Tinggi	40 (80%)	Akomodatif -Destruktif	Tinggi	35 (70%)	5 (10%) ↓
	Kompromi- Konstruktif	Sangat Rendah	20 (40%)	Kompromi- Konstruktif	Sangat Tinggi	40 (80%)	20 (40%) ↑

**Tabel 4.** Hasil Perubahan Gaya Penyelesaian Konflik M (Suami)

Subjek	<i>Baseline</i>	Tingkat	Nilai	<i>Treatment</i>	Tingkat	Nilai	Selisih Perubahan
M	Kompetitif- Destruktif	Sangat Tinggi	45 (90%)	Kompetitif -Destruktif	Tinggi	35 (70%)	10 (20%) ↓
	Kompromi- Konstruktif	Sangat Rendah	10 (20%)	Kompromi - Konstruktif	Sangat Tinggi	40 (80%)	30 (60%) ↑

Data dan grafik di atas menunjukkan secara keseluruhan terjadi peningkatan nilai kompromi setelah dilakukan konseling marital. Pada dimensi kompromi yang meningkat hal ini yakni mengalah kepada pasangan untuk memperoleh beberapa tujuan dan mencari titik tengah. Ke-empat subjek berkomitmen untuk saling berkomunikasi untuk menghadapi konflik yang ada. Dalam proses konseling marital dengan pendekatan konstruktif, sasaran yang ingin dicapai adalah mengembangkan cara dalam menghadapi konflik secara konstruktif.

## **Pembahasan Efektivitas Konseling Marital dengan menggunakan pendekatan konstruktif untuk mengembangkan gaya penyelesaian konflik Pasangan 1.**

Konflik dapat terjadi karena setiap manusia mempunyai pandangan mengenai dunia sekitarnya dengan beragam perspektif dan tujuan yang berbeda (Olson & DeFrain, 2006). Dalam perkawinan, konflik merupakan hasil dari komunikasi tingkah laku pasangan suami dan istri yang seringkali dihadapkan pada masalah dimana mereka harus menyesuaikan tujuan pribadi mereka dengan tujuan pasangan. Begitupula yang dirasakan pada pasangan 1, munculnya permasalahan pembagian tanggung jawab dan pembagian waktu yang tidak seimbang dan belum terselesaikan antara pasangan 1. Hal ini diperkeruh dengan gaya komunikasi yang dilakukan masing-masing subjek dalam menyelesaikan konflik mereka.

Dalam menyelesaikan konflik, istri menggunakan gaya kompetitif. Gaya kompetitif memiliki karakteristik asertif tinggi dan kerjasama rendah (Thomas & Killman, 2010). Berdasarkan hasil wawancara, sisi asertif istri yang tinggi ditunjukkan dengan perasaan tidak puas terhadap penjelasan suami dan menginginkan suami berinisiatif dan memberi perhatian kepada istri. Sisi kerjasama yang rendah ditunjukkan ketika istri terus bertanya tanpa memperdulikan kondisi suami. Suami yang menggunakan gaya menghindar memiliki kerjasama yang rendah dan asertif yang rendah. Melihat dari sisi kerjasama, berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa suami menganggap pembahasan masalah merepotkan dan menuntutnya harus berpikir keras. Sementara dari sisi asertif yang rendah, suami mengabaikan pendapat dan kurang berupaya menjelaskan atau sharing kegiatan kepada istrinya, mengalihkan pembicaraan dengan tidur cepat atau menyetujui pendapat istri tanpa disertai tindakan nyata. Didukung dengan hasil skala gaya konstruktif suami dan istri yang rendah, terlihat dari nilai kompromi yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pasangan 1 belum menerapkan gaya penyelesaian yang konstruktif dan akan terjadi perselisihan karena kesalahpahaman dalam berkomunikasi.

Keberagaman gaya dalam menghadapi konflik akan menambah kesempatan pasangan dalam menghasilkan konflik yang produktif (Hocker & Wilmot, 2001). Oleh karena itu, pasangan 1 perlu mengetahui dan memahami baik apa saja yang dapat memunculkan konflik suami istri serta membantu pasangan untuk memberikan pengetahuan bahwa ada alternatif gaya lain yang lebih konstruktif yang dapat digunakan. Maka pada sesi 1, peneliti memberikan psikoedukasi terkait konflik marital, gaya penyelesaian konflik dan pendekatan secara konstruktif.

Dengan psikoedukasi yang dijalani pasangan 1, pasangan mulai gaya yang memiliki pengetahuan bahwa gaya yang dipakai secara berulang akan menyebabkan konflik destruktif. Secara umum pasangan 1 cukup dapat memahami kelima gaya penyelesaian konflik yang dibahas. Oleh karena konseling dilanjutkan pada kegiatan mengisi persoalan mengenai gaya penyelesaian konflik dan pasangan berusaha menentukan gaya yang sesuai pada kasus-kasus suami istri yang berbeda.

Dari kuesioner dan persoalan yang diberikan pada pasangan, dapat menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan pada cara penyelesaian konflik pasangan 1, masing-masing pihak memiliki sudut pandangnya sendiri dalam menghadapi masalah. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Puspitawati (2010). Suami dan istri mengkomunikasikan cara pandang serta nilai dengan cara yang berbeda seperti dahulu diajarkan oleh keluarga yang masing-masing mempunyai latar belakang yang berbeda.

Gottman (dalam Taylor, Peplau & Sears, 2006) juga mengatakan bahwa konflik yang berlarut-larut akan merusak hubungan, khususnya jika membuat orang yang sedang dalam kondisi menjadi defensif, keras kepala dan tidak mau berinteraksi lagi. Perasaan negatif yang dirasakan oleh istri dan sering frustrasi akan sikap menarik diri pasangan yang mengakibatkan terhambatnya pencapaian solusi



sehingga masalah yang sama terjadi berulang-ulang. Sedangkan respon suami yaitu menggunakan gaya menghindar. Hal ini menunjukkan bahwa pasangan belum dapat menerima atas kesalahan bersama terkait terjadinya konflik dalam relasi pernikahannya, dengan kurang merespon dan membahas persamaan-persamaan diantara mereka. Menurut (Irawan, 2010) Gaya kompromi mempunyai hubungan positif dengan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosi meliputi manajemen emosi dan kesadaran diri. Sebagaimana yang diterapkan pada penelitian ini dengan identifikasi perasaan masing-masing terhadap sikap pasangannya di tahap pertama *constructive approach* David H. Olson (2006) membuat suami dan istri mulai mengutarakan perasaan-perasaannya. Dalam tahap ini suami dan istri berupaya untuk mengenali diri dan pasangan mereka dan mencoba terbuka untuk mengetahui perasaan pasangan masing-masing. Suami dan istri mendapatkan *insight* untuk mengelola perbedaan keinginan diantara mereka.

Tahap kedua adalah mencari tahu apa yang diinginkan pasangan, Dalam tahap ini kedua pasangan memperlihatkan upayanya dalam mengajak pasangannya untuk berdiskusi mencari pilihan yang diterima oleh kedua belah pihak. Dalam latihan tertulis pembagian tugas, suami dan istri dapat memahami apa yang diharapkan oleh pasangannya. Tahap ketiga adalah identifikasi alternatif pilihan, Pasangan 1 dapat memilah dan menentukan tugas yang menurut mereka penting. Membuat daftar tindakan yang akan dilakukan dan orang yang bertanggung jawab untuk tugas tertentu. Hal ini didukung oleh peningkatan nilai kompromi pada pengukuran pertama yang menunjukkan gaya kompromi berada di kategori sedang.

Menurut Fisher & Adams (1994) negoisasi merupakan cara yang baik untuk memahami bagaimana suatu hubungan dapat terjalin melalui komunikasi interpersonal. Dengan mengkomunikasikan atau membicarakan masalah dapat mempererat ikatan hubungan pasangan suami dan istri. Proses negoisasi dilakukan dengan merundingkan pendapat masing-masing pasangan yang mengacu pada tujuan dari beberapa pernyataan atau kontrak yang muncul. Tahap keempat adalah melakukan strategi negoisasi, pasangan mulai mencari kebutuhan yang diinginkan secara bersama-sama. Munculnya proses tukar pikiran dan proses diskusi menjadi fokus dalam mencapai goal yang ditetapkan. Pasangan 1 mencari cara dalam melakukan perjanjian (*deal*) pada pembagian tugas yang telah ditentukan. Pasangan 1 menggunakan strategi negoisasi *quid pro quo* seperti melakukan pertukaran untuk mendapatkan sesuatu yang istri inginkan maupun sebaliknya. Suami dan istri melakukan negoisasi dengan cukup baik, Istri menangkap apa yang dikatakan suaminya dan menggunakan kalimat yang efektif untuk menyatakan ide dan memeriksa persepsi akan perasaan perasaannya. Hal ini didukung oleh peningkatan nilai dimensi kompromi yang mengindikasikan bahwa dengan diberikannya *treatment* ini menghasilkan perubahan cara berpikir suami dan istri dalam menghadapi suatu masalah untuk mencari alternatif solusi atas permasalahan yang dihadapinya.

Pada tahap kelima setelah melakukan pertukaran di tahap sebelumnya, Pada pasangan 1 berhasil menjalin kesepakatan dan menyetujui pembagian tugas yang pada pasangan 1 tetapkan secara bersama. Tahap keenam tidak digunakan karena kesepakatan dari kedua pasangan terjalin dengan baik. Pada beberapa tahap yang telah dilakukan suami telah memosisikan istri sebagai mitra kerjasama, termasuk dalam pengambilan keputusan keluarga dengan diajak berdiskusi mengenai permasalahan yang terjadi (kompromi). Hal ini didukung oleh *post-treatment* yang dilakukan pada penelitian ini bahwa menunjukkan peningkatan nilai yang menunjukkan kategori tinggi pada dimensi kompromi.

Hal lain dari penelitian yang dirasa bermanfaat adalah adanya *roleplay* tahap *constructive approach* dari David H. Olson, pasangan dapat menerapkan hal-hal yang dipelajari misal komunikasi

efektif atau mengekspresikan perasaan. Pasangan mencoba menyelesaikan suatu konflik menggunakan panduan langkah ini yang konstruktif yaitu kompromi. Dalam mempraktekkan langkah-langkah tersebut, pasangan 1 berdiskusi dua arah dengan saling mengemukakan pendapat, mengecek perasaan masing-masing, melakukan negoisasi dan akhirnya menemukan solusi permasalahan yang menghasilkan kepuasan bagi keduanya. Perubahan yang terjadi pada proses intervensi yang paling signifikan sikap bersabar pada pihak perempuan. Suami berusaha mengurangi lama waktu untuk menarik diri dan berupaya mengutarakan ide dan perasaannya. Meskipun awalnya mereka memiliki perbedaan cara dalam menangani konflik tetapi pada dasarnya pasangan sama-sama mempunyai keinginan untuk bisa menyelesaikan konflik dengan mencapai solusi yang disepakati kedua belah pihak.

Tingginya kompromi dari gaya lainnya yang dimiliki oleh pasangan 1. Hal tersebut dapat dipengaruhi beberapa faktor. Faktor yang pertama adalah antusiasme pasien 1 mempengaruhi pada usahanya untuk giat berkejasama mengikuti rangkaian program sesuai dengan jadwal yang telah dirancang serta pasangan 1 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 pada strategi yang dilakukan, atau merepon penjelasan peneliti. Faktor kedua adalah karakteristik pribadi masing-masing orang turut menjadi faktor yang berperan dalam efektivitas hasil intervensi. Saat memulai tahapan pendekatan konstruktif, pasangan 1 berupaya terbuka dengan pemikiran atau saran dari orang lain sehingga dimulai dengan sudut pandang yang positif. Hal tersebut tampak pada kemampuan untuk mengenali diri dan pasangan, menemukan insight dari roleplay yang dilakukan atau merespon penjelasan peneliti. Ini membuat sesi berlangsung lancar dan mencapai tujuannya. Begitupula dukungan dari lingkungan sosial (*social support*) pasangan seperti munculnya perasaan saling membantu, terjalin komunikasi dua arah antar pasangan dan pemberian penghargaan (*reward*) dapat melaksanakan tugas dengan lancar dan memberikan dukungan secara verbal antar pasangan.

## **Pembahasan Efektivitas Konseling Marital dengan menggunakan pendekatan konstruktif untuk mengembangkan gaya penyelesaian konflik Pasangan 2.**

Perkawinan melibatkan dua individu yang berbeda dan unik, baik dari kebiasaan, visi hidup maupun strata pendidikan. Perbedaan dan keunikan masing-masing pasangan tak jarang menimbulkan konflik (Wirawan,2010). Menyadari bahwa konflik tidak dapat dihindari maka tentunya kita harus belajar bagaimana mengelola konflik tersebut dengan baik. Konseling marital ini menggunakan psikoedukasi untuk memberikan pengetahuan terkait pengelolaan konflik yaitu mengenali beragam gaya penyelesaian konflik serta menyelesaikan konflik secara konstruktif.

Psikoedukasi ini sangat diperlukan pada pasangan 2 yang menunjukkan keberagaman gaya penyelesaian konflik yang cenderung destruktif. Saat menghadapi konflik mereka mempunyai cara penyelesaian berbeda-beda yang dilakukan secara berulang. Berdasarkan hasil wawancara dengan suami, istri menggunakan gaya akomodatif. Gaya akomodatif milik Thomas dan Killman (2010), menunjukkan bahwa gaya akomodatif memiliki kerjasama yang tinggi dan asertif yang rendah. Hal ini ditunjukkan dengan bahwa istri selalu menuruti kemauan pasangannya dan mengatakan dirinya baik-baik saja jika ada masalah. Sedangkan Suami menggunakan gaya kompetitif dengan karakteristik kerjasama yang rendah dan asertif yang tinggi. Hal ini ditunjukkan bahwa suami ingin dipenuhi keinginannya dan selalu mengkritik istrinya dengan tegas untuk tidak menyibukkan diri dengan

pekerjaan serta meluangkan waktu untuk dirinya. Didukung dengan hasil baseline bahwa skala gaya konstruktif suami dan istri yang rendah, terlihat dari nilai dimensi kompromi yang rendah.

Ketika mengalami konflik, ekspresi yang muncul pada individu umumnya adalah emosi negatif seperti marah, benci, kesal, dan lain sebagainya. Emosi negatif ini diekspresikan melalui perilaku mengomel, berteriak, memukul-mukul dan perilaku negatif yang lain (Falentina & Yulianti, 2012). Hal ini menguatkan penelitian yang menjelaskan bahwa emosi umum individu ketika menghadapi konflik adalah emosi negatif (Baqi, 2015; Falentina & Yulianti, 2012). Sehingga individu akan cenderung melakukan konfrontasi yang destruktif. Pemberian psikoedukasi memberikan pengetahuan mengenai konflik konstruktif dan mengembangkan konflik secara konstruktif. Dalam pemberian psikoedukasi pasangan 2, terbentuk pemahaman untuk menggunakan gaya penyelesaian konflik yang konstruktif ketika mengatasi konflik-konflik yang terjadi di dalam rumah tangga mereka. Pasangan mulai mengetahui bahwa gaya antar pasangan berbeda yang dilakukan secara berulang dalam menyelesaikan konflik dan pasangan menyimpulkan ketika menggunakan pendekatan destruktif akan membuat sudut pandang terhadap pasangan menjadi negatif oleh karena itu pasangan mencoba mulai terbuka dengan gaya penyelesaian konflik yang lebih konstruktif.

Pasangan 2 mempunyai pandangan negatif terhadap pasangannya dan diharapkan menggunakan cara – cara yang sesuai dan efektif untuk mengatasi dan menguasai masalah yang dihadapinya, maka perlu diberikan bantuan psikologis untuk mengatasi permasalahannya. Dengan identifikasi perasaan masing-masing terhadap sikap pasangannya pada tahap pertama, membantu pasangan untuk terfokus pada permasalahan, memahami emosi atau perasaan pasangan dengan lebih efektif. Pasangan 2 kurang menunjukkan keinginannya untuk menyelesaikan informasi yang perlu atau tidak perlu (penting atau tidak penting) yang disampaikan kepada pasangan khususnya terkait pembagian tugas sehingga cenderung saling menyalahkan.

Peneliti yang berperan sebagai konselor berupaya memfasilitasi pemecahan masalah dengan lebih memusatkan hubungan antara pasangan. Setelah itu pasangan menunjukkan insight bahwa mereka perlu membahas solusi atau alternatif dalam memecahkan masalah. Dalam tahap ini, kedua pasangan dapat melihat adanya perbedaan persepsi antara keduanya dan berupaya memahami mengenai perasaan masing-masing secara positif terlihat dari kedua pasangan berupaya menerima kesalahan atas sikap masing-masing dan meminta maaf.

Perubahan ini terjadi setelah peneliti meminta pasangan mengutarakan upaya-upaya yang telah dilakukan dan mengutarakan perasaan mereka atas sikap seputar tingkah laku yang dilakukan pasangan. Pasangan 2 menjadi lebih paham tentang cara pengekspresian perasaan yang lebih efektif sekaligus bisa lebih memahami perasaan pasangan. Hal ini kemudian berdampak pada diskusi konflik yang semakin baik dengan pasangan.

Pada awal pernikahan pasangan 2 belum ada merencanakan kesepakatan tertentu didalam mengelola tugas rumah tangga. Konflik akan selalu muncul dalam pasangan yang bekerja jika tidak ada kesepakatan pada awal pernikahan mereka (David H. Olson, 1976). Pada Tahap kedua ini adalah mencari tahu apa yang pasangan inginkan untuk mencapai kesepakatan, dalam tahap ini kedua pasangan memperlihatkan upayanya dalam mengajak pasangannya untuk berdiskusi khususnya pembagian tugas antara kedua pasangan tersebut karena dirasakan kurang seimbang dalam penempatannya.

Tahap ketiga adalah identifikasi alternatif pilihan, pasangan 2, istri mulai terbuka dan suami melakukan negoisasi dengan memberikan beberapa pilihan yang ditetapkan. Pernyataan negoisasi dilakukan suami dengan menggunakan perkataan tanpa menyinggung perasaan istrinya. Meskipun

istri di tahap ini merasa kesulitan atau kebingungan dalam menentukan pilihan, suami berinisiatif memberikan alternatif solusi dan mengajak istri untuk memilih solusi tersebut. Saat memasuki diskusi konflik, membuat jalannya diskusi lebih tenang dan lancar. Kedua pasangan membuat alternatif tindakan yang nyata dan kedua pasangan mendapatkan sudut pandang baru dalam menyelesaikan masalah rumah tangga mereka. Hal ini didukung oleh peningkatan nilai kompromi pada pengukuran pertama yang menunjukkan gaya kompromi berada di kategori sedang mengindikasikan bahwa dengan diberikannya treatment ini menghasilkan perubahan cara berpikir suami dan istri dalam menghadapi suatu masalah dengan mencari alternatif solusi atas permasalahan yang dihadapinya.

Tahap keempat adalah melakukan strategi negoisasi, menurut Fisher & Adams, 1994 negoisasi merupakan cara yang baik untuk memahami bagaimana suatu hubungan dapat terjalin melalui komunikasi. Negoisasi ini membuat pasangan saling berkomunikasi akan motif-motif, kebutuhan, dan keinginan masing-masing. Oleh karena itu, hasil jalan keluar atau penyelesaian yang diperoleh tidak menjadikan masing-masing subjek merasa senang namun untuk saling bekerjasama. Pada tahap ini suami mulai berdiskusi akan pembagian tugas dan melakukan strategi negoisasi *quid pro quid* dengan menyampaikan pendapat masing-masing sebagai acuan mereka dalam menetapkan tindakan. Pada pengukuran kedua terjadi peningkatan dan menunjukkan kategori tinggi pada dimensi kompromi jika dibandingkan dengan nilai rata-rata *baseline* masing-masing dimensi gaya penyelesaian konflik yang lain.

Pada tahap kelima pasangan 2 menyetujui pembagian tugas yang dilakukan dan membuat perjanjian untuk bersedia menjalani pembagian tugas tersebut. Strategi negoisasi yang dilakukan pada pendekatan membuat kedua pasangan mendapatkan manfaat untuk mengatasi perbedaan dan konflik secara cepat pada masalah mereka. Sejalan dengan yang dikemukakan Kurdek (1994) bahwa negoisasi dan kompromi yang didapatkan dari suatu gaya yang membuat pasangan saling mendukung satu sama lain.

Tahap keenam tidak digunakan karena kesepakatan dari kedua pasangan terjalin dengan baik. Pada pengukuran ke-3 adalah post-treatment pada penelitian ini menunjukkan kenaikan pada dimensi kompromi dengan menunjukkan dimensi kompromi masih berada di kategori tinggi. Hal lain dari penelitian yang dirasa bermanfaat di dalam konseling marital ini adalah adanya *roleplay constructive approach* ini, pasangan dapat menerapkan hal-hal yang dipelajari dengan mengekspresikan perasaan. Pasangan menunjukkan upaya menyelesaikan suatu konflik menggunakan panduan langkah ini yang konstruktif yaitu kompromi. Dalam mempraktekkan langkah-langkah tersebut, Perubahan yang paling signifikan yang terjadi pada pasangan adalah sikap berani mengutarakan ide dan perasaan sehingga pasangannya lebih memahaminya. Suami memberi waktu dengan tidak bersikap memaksa untuk membahas permasalahan.

Tingginya kompromi dari gaya lainnya yang dimiliki oleh pasangan 2. Hal tersebut dapat dipengaruhi beberapa faktor. Faktor yang pertama adalah antusiasme pasangan 2 mempengaruhi pada usahanya untuk giat bekerjasama mengikuti rangkaian program sesuai dengan jadwal yang telah dirancang. Faktor kedua adalah Karakteristik pribadi, suami berusaha membuka pikiran untuk mencari insight, mengebolarasi pendapat atau jawaban dan berespon sesuai tujuan yang diharapkan dari suatu kegiatan. Meskipun istri awalnya bersikap defensif dan ragu-ragu untuk mengemukakan ide pribadinya namun dengan adanya dukungan dari lingkungan sosial (*social support*) pasangan seperti peneliti, maupun suaminya yang mengajak diskusi secara halus dapat melaksanakan tugas treatment dengan lancar dan memberikan dukungan secara verbal kepada istri.

Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan jika pasangan yang merasakan konflik destruktif di dalam hubungan pernikahannya setelah mengikuti kegiatan konseling marital ini mengalami peningkatan dalam mengelola konflik dengan menggunakan gaya kompromi. Dapat dikatakan bahwa konseling ini efektif dalam mengembangkan gaya konflik yang konstruktif pada pasangan < 5 tahun yang bekerja.

#### **D. Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 2 pasangan yang berada pada usia pernikahan < 5 tahun, maka disimpulkan bahwa konseling marital mengenai gaya penyelesaian konflik dapat mengembangkan gaya penyelesaian konflik yang konstruktif pada pasangan yang berada pada usia pernikahan < 5 tahun dalam menyelesaikan konflik secara konstruktif. Pada pasangan I dan II menunjukkan perubahan nilai gaya penyelesaian konflik setelah diberikan intervensi konseling marital dengan menggunakan pendekatan konstruktif dengan menunjukkan peningkatan pada dimensi konstruktif yaitu kompromi. Pada pasangan I adanya kenaikan pada dimensi konstruktif sebanyak 40% dan menunjukkan penurunan pada dimensi destruktif pada dimensi menghindar dan kompetitif sebanyak 30%. Sedangkan pasangan II juga menunjukkan peningkatan pada dimensi konstruktif yaitu sebanyak 40% pada subjek D dan 60% pada subjek.

Setelah mengikuti konseling, pasangan memiliki kemampuan gaya penyelesaian konflik yang konstruktif. Kemampuan komunikasi gaya penyelesaian konflik ini berkaitan dengan kemampuan kedua pasangan untuk mengutarakan tujuan, harapan atau keinginan pada pasangan, mendengarkan pendapat pasangan dan menghormati perbedaan pendapat pasangan saat terjadi dalam situasi konflik. Konseling marital mengenai gaya penyelesaian konflik menggunakan metode diskusi dan roleplay dengan menggunakan contoh kasus keseharian, efektif digunakan untuk mengajarkan gaya penyelesaian konflik pada pasangan yang berada pada usia pernikahan < 5 tahun.

#### **Daftar Pustaka**

- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Devito, J. (1997). *Komunikasi Antar Manusia*. Jakarta: Professional Book.
- Dewi, E.M. P., & Basti. (2008). Konflik Perkawinan dan Model Penyelesaian Konflik pada Pasangan Suami Istri. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar*, 2(1).
- Dildar, S., et al. (2013). *Intimate Enemies: Marital Conflicts and Conflict Resolution Styles in Dissatisfied Married Couples (Journal)*. Pakistan: University of Punjab.
- Dinillah, M. (2017, 24 Oktober). *250 Pasutri di Kota Bandung Bercerai Tiap Bulan*. Available: <https://m.detik.com/news>.
- Duvall, E. M., & Miller, B. C. (1985). *Marriage and Family Development. 6<sup>th</sup> Edition*. New York: Harper & Row Publishers.
- Donohue, W. A., & Kolt. (1992). *Managing interpersonal conflict*. Newbury Park, Calif: Sage Publications.
- Rice, F.P. (2005). *Intimate Relationships Marriages and Families 4th ed*. California: Mayfield
- Geldard, K., & Geldard, D. (2011) *Konseling Keluarga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gradianti, A. T., & .Suprpti, V. (2014). *Gaya Penyelesaian Konflik pada Pasangan Dual Earner. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Fakultas Universitas Airlangga*, 3.
- Graziano, A., & Raulin, M. (2002). *Research Method*. New York: Harper&Row, Publisher, Inc.

- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (1992) *Liking, loving and relating (2<sup>nd</sup> ed.)*, Pacific Grove, CA: Brooks Cole.
- Hocker, J. L., & Wilmot, W.W. (2001). *Interpersonal Conflict (6th Ed)*. New York: Mc Graw Hill Companies.
- Jones, R. N. (2005). *Practical Counselling and Helping Skills*. London: Sage Publications
- Lauer, R. H., & Laurer, J. C. (2009). *Marriage and Family: The quest for intimacy*. United States: Frank Mortimer Publisher
- McLeod, J. (2008). *Pengantar KONSELING, Teori dan Studi Kasus*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Mindes, G. (2006). *Teaching Young Children Social Studies*. United States of America: Praeger Publishers.
- Melisa, E. (2017). *Benarkah 5 Tahun Pertama Merupakan Masa Terberat dalam Pernikahan*. Available: <http://keluarga.com/3044/pernikahan>.
- Oktaviana, V. (2012). *Rancangan Modul Resolusi Konflik pada Pasangan Suami Istri dalam Menjalani Pernikahan*. Bandung: Fakultas Psikologi Unpad.
- Olson, D. H., & Defrain, J. (2006). *Marriages and Families: Intimacy, Diversity, and Strengths*. (Ed. ke-5). Boston: McGraw Hill.
- Pengadilan Agama. (2017) *Statistik Perkara Pengadilan Agama Bandung*. Available: <http://pa-bandung.go.id>.
- Sadarjoen, S.S. (2005) *Konflik Marital Pemahaman Konseptual, Aktual dan Alternatif Solusinya*. Bandung: Refika Aditama
- Sadarjoen, S.S. (2005) *Model Kualitas Perkawinan berdasarkan Kepegasan Pasangan dan Gaya Penyelesaian Konflik Perkawinan*. Bandung: Fakultas Psikologi Unpad.
- Sadarjoen, S.S. (2011). *Buku Ajar Teori dan Praktek Konseling Psikologi*. Bandung: BKU Magister Profesi Psikologi Unpad.
- Strong, B., Devault, C., & Cohen, T. F. (2011). *The Marriage And Family Experience*. United States of America: Cengage Learning.
- Stutzer, A., & Frey. (2004). *Does marriage make peopke happy or do happy people get married? : Journal Socio-Economics*, 326-347.
- Wirawan, (2009). *Konflik dan Manajemen Konflik*. Jakarta: Salemba Humanika.