

## **Efektivitas *Emotionally Focused Couple Therapy* dalam Mengurangi Konflik Perkawinan Pasangan Kurai Limo Jorong**

### ***Effectiveness Of Emotionally Focused Couple Therapy In Reducing Marriage Conflict Kurai Limo Jorong***

**Rida Yanna Primanita<sup>1</sup>, Yolivia Irna Aviani<sup>2</sup>, Mizda Atira<sup>3</sup>**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu pendidikan, Universitas Negeri Padang  
**e-mail: [yannaprimanita@fip.unp.ac.id](mailto:yannaprimanita@fip.unp.ac.id)**

**Abstract:** *The purpose of this study is to determine the effectiveness of emotionally focused couple therapy (Emotionally Focused Couple Therapy) on the intensity of marital conflict among married couples in Kurai Limo Jorong. The research design is a pretest - posttest control group design. The subjects are married couple in Kurai Limo Jorong, with a marriage age below 10 years. The measuring instrument uses in the form of a marital conflict intensity scale. This research uses a non-parametric statistical difference test Mann Withney. The results of the Mann Whitney test showed the asymp value. Sig (2-tailed) of 0.004. The results of the hypothesis test show that Emotionally Focused Couple Therapy is effective in reducing the intensity of marital conflict between Marriage couple in Kurai Limo Jorong.*

**Keywords:** *Couple's therapy, emotionally focused couple therapy, marital conflict,*

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *Emotionally Focused Couple Therapy* terhadap intensitas konflik perkawinan pada pasangan suami istri di Kurai Limo Jorong. Desain penelitian adalah *pretest - posttest control group design*. Subyek penelitiannya merupakan pasangan suami istri di Kurai Limo Jorong, dengan usia pernikahan di bawah 10 tahun. Alat ukur yang digunakan adalah *The Revised Conflict Tactics Scale (CTS2)*. Penelitian ini menggunakan uji beda statistika *non-parametric Uji mann whitney*. Hasil uji *mann whitney* diketahui nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,004. Hasil uji hipotesis menunjukkan *Emotionally Focused Couple Therapy* efektif untuk menurunkan intensitas konflik perkawinan pasangan suami istri Kurai Limo Jorong.. Bagi responden agar selalu menjaga pola interaksi positif yang sudah terbentuk dengan pasangan suami/ istrinya, sehingga intensitas konflik perkawinan dapat terus diminimalisir.

**Kata kunci:** *Terapi pasangan, Emotionally Focused Couple Therapy, konflik perkawinan*

## **PENDAHULUAN**

Idealnya pernikahan terjadi sekali dalam seumur hidup, namun fakta yang ditemui di masyarakat dalam tahun-tahun belakangan banyak pernikahan yang rentan berakhir dengan perceraian. Peningkatan angka perceraian pada pasangan suami istri terus terjadi dari tahun ke tahun, walaupun berbagai upaya sudah dilakukan oleh pihak-pihak terkait seperti konseling pra nikah di Kemenag (KUA), sosialisasi dan edukasi keluarga dari pihak swasta ataupun pemerintah. BPS (2016) melaporkan bahwa angka perceraian yang terjadi di Indonesia

mencapai 34.726 kasus di Indonesia. Perceraian terjadi lebih dominan pada pasangan muda (usia pernikahan di bawah 10 tahun) dengan alasan perceraian terbanyak adalah hubungan antara suami istri yang mulai tidak harmonis, yang diantaranya dipicu oleh faktor ekonomi, cemburu, selingkuh, dan kekerasan dalam rumah tangga (Matondang, 2014). Diketahui bahwa perceraian di usia pernikahan 5-7 tahun disebabkan konflik yang tinggi, karena kesulitan beradaptasi di masa awal pernikahan sehingga rumah tangga seringkali diwarnai dengan pertengkaran. Peranan emosi juga berperan penting dalam hubungan suami istri (Wulan & Chotimah, 2017).

Wilmot, (2001) mengungkapkan munculnya konflik karena kurangnya komunikasi antara suami - istri, salah dalam mempersepsikan pasangannya, adanya salah perhitungan, karena proses sosialisasi dan proses-proses tidak sadar lainnya. Konflik itu bisa saja hanya dirasakan oleh satu pihak sedangkan pihak yang lain tidak merasakannya atau tidak menganggap hal tersebut sebagai konfliknya dan masalah/konflik bisa saja berlangsung tanpa adanya tingkah laku yang mencirikan sedang terjadi konflik baik secara verbal maupun nonverbal. Seseorang yang berada dalam situasi konflik akan memiliki persepsi mengenai pikiran dan perasaan pihak lain atau pasangannya.

Menurut Sadarjoen *Marital conflict* merupakan kondisi disharmoni dalam sebuah pernikahan, sering terjadi ketidaksamaan pada persepsi dan harapan pasangan suami istri (Brammer & Shostrom, 1982). Menurut Brammer & Shostrom, (1982) masalah yang terjadi pada pasangan suami istri meliputi aspek ekonomi, kehidupan sosial, hubungan antara orangtua - anak, hubungan antar kekerabatan, hubungan antar ekstramarital, aspek dalam pekerjaan, aktualisasi diri, agama, atau kepercayaan, dan latar belakang kebudayaan pasangan suami istri. Ada beberapa dimensi yang terdapat dalam konflik perkawinan, yaitu: frekuensi, Intensitas, konten/isi, dan resolusi konflik (Grych & Fincham dalam Brammer & Shostrom, 1982).

Berdasarkan hasil penelitian oleh Aviani & Primanita (2019) yang menyatakan bahwa sebagian besar pasangan suami istri saat awal masa pernikahan di Kurai Limo Jorong (Bukittinggi) pada beberapa situasi tertentu gagal mengelola konflik sehingga menjadi konflik yang destruktif dan mengurangi kebahagiaan dan meningkatkan afeksi negative dalam diri mereka. Cara pengelolaan konflik tidak lepas dari gaya kelekatan emosi (*attachment*) yang dimiliki oleh pasangan suami istri; yaitu hal-hal yang dihayati dan dirasakan pasangan suami istri dalam relasinya dengan pasangannya. Pada pasangan suami istri di Kurai Limo Jorong ini gaya *attachment* yang dominan adalah *anxious attachment* (62,85%), yaitu yang beranggapan pasangannya tidak dapat selalu diandalkan, memiliki kecemasan akan ditinggalkan/tidak dicintai oleh pasangannya (Primanita, 2018). Dari data-data tersebut, diasumsikan bahwa pasangan suami istri pada masa awal pernikahan ini memerlukan suatu metode untuk

membantunya memperbaiki relasi dengan pasangannya sehingga bisa menurunkan tingkat konflik yang terjadi dalam pernikahan. Berbagai metode terapi dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan pasangan dalam pernikahan. Sejak pengembangan *emotionally focused couple therapy* pada pertengahan 1980-an, para peneliti telah menetapkan *emotionally focused couple therapy* sebagai terapi yang baik bagi pasangan. Ini juga tampaknya menjadi satu-satunya intervensi pasangan yang paling berhasil (Sexton et al., 2011). Namun demikian perbedaan dari berbagai budaya tempat penelitian tentu memberikan dampak yang berbeda terhadap efektivitas *Emotionally Focused Couple Therapy*. Penelitian menunjukkan universalitas dalam struktur emosi, bahkan dalam menghadapi aturan budaya yang berbeda tentang ekspresi emosional (Wiebe & Johnson, 2016). Penelitian di masa depan dalam *Emotionally Focused Couple Therapy* tentu akan memberikan dampak dalam berbagai bidang dan budaya *Emotionally Focused Couple Therapy* Secara ketat di area baru. Oleh karena itu penelitian ini akan melihat bagaimana efek dari *Emotionally Focused Couple Therapy* terhadap konflik perkawinan pasangan suami istri di Kurai Limo Jorong.

*Emotionally Focused Couple Therapy*, yang merupakan salah satu bentuk terapi terhadap pasangan suami istri yang melihat konflik pasangan sebagai hasil dari emosi yang tidak diketahui dan dikenali. Pelaksanaan proses *Emotionally Focused Couple Therapy* membiarkan ekspresi emosi yang ada masing-masing pasangan, dengan target pasangan suami istri akan menjadi lebih intim satu sama lainnya setelah melepaskan emosi yang tidak diketahui atau tidak dikenali satu sama lain (Lin, 2003).

Terapi ini mengkombinasikan pengalaman yang emosional dan pola interaksi antar pasangan suami istri. Pengalaman dan ekspresi emosi individu berperan penting dalam mengubah relasi pasangan bisa kearah positif juga kearah negatif. Ekspresi afektif merupakan bentuk komunikasi dan ekspresi emosi tertentu merupakan hal penting dalam relasi pasangan. Emosi, persepsi, kognisi dan interaksi merupakan target yang perlu diubah dalam penyelesaian masalah (Lin, 2003). Mosser et al., (2016) menyatakan bahwa tahap demi tahap dari *Emotionally Focused Couple Therapy* efektif untuk menurunkan kecemasan dan penghindaran masalah pada pasangan.

Terapis *Emotionally Focused Couple Therapy* bertujuan membentuk hubungan dengan pasangan suami istri, mampu berempati terhadap pasangan tersebut, kemudian membawa atau mendampingi pasangan tersebut dalam pengalaman emosional yang baru dan interaksi yang positif. Lebih spesifik tujuan *Emotionally Focused Couple Therapy* untuk memperluas respon emosional yang terbatas yang bisa mengawali pola interaksi negatif, mengubah interaksi sehingga pasangan menjadi lebih mudah berkomunikasi dan responsif satu sama lain serta mempercepat siklus positif kenyamanan dan perhatian antar pasangan. Pasangan yang marah dan banyak menuntut untuk berbicara tentang ketakutan dan kesedihannya yang akan

membuat pasangannya yang tadinya menarik diri dan pasif untuk ikut berbicara tentang sakit hati yang dirasakan, harapan dan kebutuhannya dapat di bantu oleh terapis. Fokus pada emosi karena hal itu sangat potensial dalam kedekatan satu sama lain, berperilaku seperti kompas internal yang membuat orang untuk fokus pada kebutuhan dan tujuan utamanya dan merupakan kunci dalam skema "self" dan "other" merupakan fokus terapis dalam membantu pasangan tersebut. Respon emosional negatif seperti frustasi bila tidak diperbaiki dapat memperburuk relasi pasangan. Sedangkan emosi yang terkendali dan ekspresi kerentanan individu bisa digunakan untuk membangun pola interaksi yang baru diantara pasangan tersebut (Lin, 2003).

Konflik dalam kehidupan perkawinan terjadi jika terjadi perselisihan, ketidaksesuaian, atau perbedaan antara pasangan. Konflik perkawinan dan gangguan perkawinan adalah masalah yang tersebar luas di banyak keluarga, tidak hanya menyebabkan meningkatnya angka perceraian di negara berkembang tetapi juga menyebabkan gangguan psikososial dan gangguan psikologis pada pasangan dan pasangannya anak-anak (Rathgeber et al., 2019; Kurniati et al., 2021). Masalah emosi pada pasangan tak jarang menjadi penyebab munculnya konflik dalam perkawinan. Berdasarkan pendekatan *Emotionally Focused Couple Therapy*, pengalaman emosional pasangan diidentifikasi dan akhirnya ditingkatkan dengan memproses dan menata kembali pola-pola interaktif yang mengarah pada ketidakberdayaan pasangan dalam hubungan perkawinan. *Emotionally Focused Couple Therapy* intervensi terapeutik yang efektif untuk meningkatkan kualitas hubungan interpersonal dalam pasangan dengan konflik perkawinan. Namun perbedaan budaya tentu merupakan suatu hal yang tidak bisa dikendalikan terhadap pelaksanaan *Emotionally Focused Couple Therapy* Oleh karena itu penelitian ini akan melihat efektivitas *emotionally focused couple therapy* dalam mengurangi konflik perkawinan pasangan suami istri kurai limo jorong.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Karakteristik mendasar dari pendekatan eksperimental untuk studi adalah bahwa peneliti dapat mengamati perilaku dalam lingkungan yang mereka kendalikan (Charnes et al., 2012). Eksperimen yang dilakukan adalah teknik intervensi *Emotionally Focused Couple Therapy*, yang diberikan oleh terapis/ praktisi terapi pasangan sejumlah 10 sesi pada partisipan yang berada dalam kelompok eksperimen, untuk melihat ada / tidaknya perubahan dalam konflik perkawinan pada pasangan suami istri di kurai Limo Jorong Bukittinggi.

Populasi dalam penelitian ini adalah pasangan suami istri di Kurai Limo Jorong Bukittinggi. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria subyek adalah berdomisili di Kuari Limo Jorong Bukittinggi, telah menikah minimal 2 tahun, usia antara

25 hingga 40 tahun. Terdapat 20 orang suami istri yang akan dijadikan subjek namun yang bersedia untuk terlibat dan berkomitmen dalam kegiatan penelitian ini hanya sejumlah 17 orang, terdiri dari 12 orang yang merupakan pasangan suami istri dan 4 orang yang tidak didampingi oleh pasangannya, sehingga untuk berada pada kelompok eksperimen dipilih 6 orang pasangan suami istri untuk mendapatkan teknik intervensi *Emotionally Focused Couple Therapy*, dan 6 orang pasangan suami istri untuk berada di kelompok control yang tidak mendapatkan intervensi *Emotionally Focused Couple Therapy*.

Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini mengadaptasi skala intensitas konflik perkawinan terdiri dari 30 item berdasarkan berdasarkan skala *The Revised Conflict Tactics Scale* (CTS2). Skala diberikan pada partisipan yang berada di kelompok eksperimen maupun kontrol sebelum intervensi dan pada sesi ke-10 sesudah intervensi dilakukan pada kelompok eksperimen. Skor partisipan diperoleh dari skor total skala intensitas konflik perkawinan yang menunjukkan rendah-tingginya tingkat konflik yang terjadi antara suami dan istri. Semakin tinggi skor total yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat konflik yang terjadi, demikian pula sebaliknya semakin rendah skor total yang diperoleh, maka semakin rendah tingkat konflik yang terjadi antara suami dan istri.

Skala intensitas konflik perkawinan disusun dengan menggunakan dimensi-dimensi konflik negosiasi, kekerasan psikologis, kekerasan fisik, pemaksaan seksual dan luka akibat dari konflik. Dari hasil uji coba skala intensitas konflik perkawinan yang awalnya 34 item, ini diperoleh 30 item yang valid dengan nilai daya beda aitem  $r=0.25$ , untuk korelasi product moment. Pembuktian hipotesis penelitian dengan menggunakan uji beda statistika *non-parametric Uji mann withney* melalui bantuan program *SPSS Versi 16*. Proses ini dilakukan dengan membandingkan selisih antara skor *posttest* dan *pretest (gain score)* kelompok eksperimen dan kontrol yang sebelumnya telah diubah menjadi data ordinal (diranking). Selain itu juga dilakukan wawancara semi terstruktur untuk menambah data mengenai dinamika konflik perkawinan dan attachment adult pada subjek.

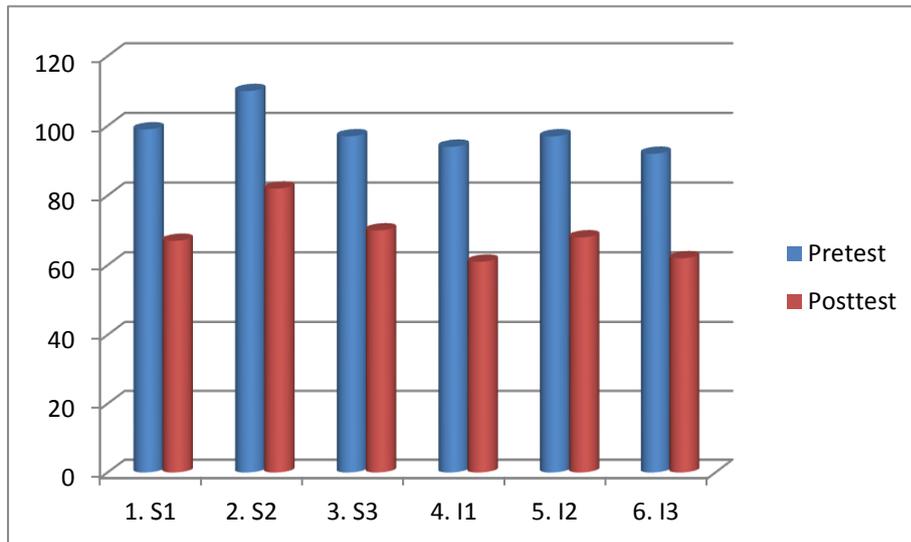
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

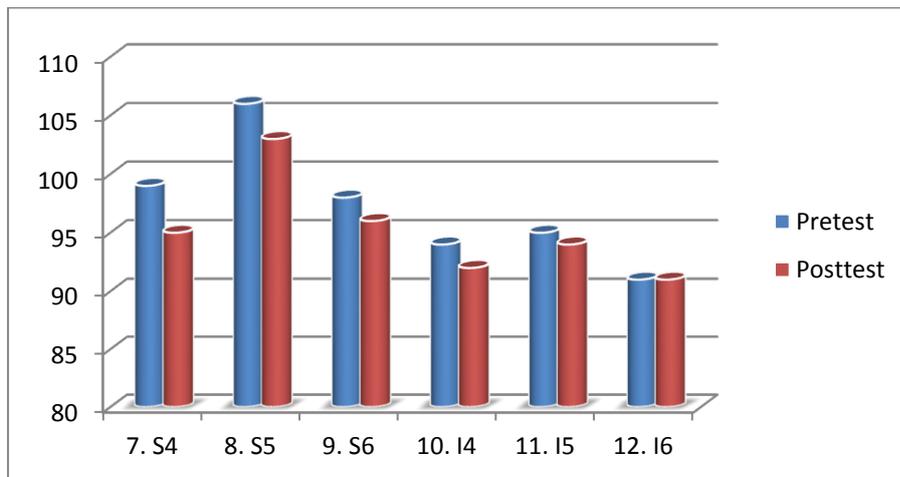
Subjek dalam penelitian adalah 12 orang pasangan suami istri di Kurai Limo Jorong Bukittinggi, telah menikah minimal 2 tahun, usia antara 25 hingga 40 tahun, berasal dari Kurai Limo Jorong. Dua belas orang pasangan suami istri ini dibagi dalam 2 kelompok yaitu 6 orang (3 pasang suami istri) di kelompok eksperimen dan 6 orang (3 pasang suami istri) di kelompok control. Hasil penelitian menunjukkan secara umum terlihat perbandingan skor kelompok eksperimen jauh lebih tinggi penurunan intensitas konflik perkawinan dibandingkan dengan skor pada kelompok kontrol. Sedangkan pada kelompok kontrol subyek-subyek tidak

mengalami penurunan skor intensitas konflik perkawinan yang signifikan, berkisar dari 0 hingga 4 poin. Deskripsi data data dilihat pada table berikut:

**Gambar 1. Grafik Pergerakan Skor *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen**



**Gambar 2. Grafik Pergerakan Skor *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol**



Berdasarkan grafik di atas secara umum terlihat perbandingan skor kelompok eksperimen jauh lebih tinggi penurunannya dibandingkan skor kelompok kontrol. Skor masing masing subyek pada kelompok eksperimen menurun untuk subyek S1 dari 99 menjadi 67, subyek S2 dari skor 110 menjadi 82, subyek S3 dari 97 menjadi 70, subyek I1 dari 94 menjadi 61, subyek I2 dari 97 menjadi 68, subjek I3 dari skor 92 menjadi 62. Kemudian untuk kelompok kontrol dimana subyek tidak mengalami penurunan skor yang signifikan, untuk subyek S4 pada saat *pretest* memperoleh skor 99 dan saat *posttest* memperoleh skor 95, kemudian subyek S5 yang memperoleh skor *pretest* 106 pada *posttest* skor nya 103, subyek S6 mengalami

penurunan skor dari 98 menjadi 96, subyek I4 dari 94 menjadi 92, subyek I5 dari skor 95 menjadi 94, dan subyek I6 dari skor *pretest* 3 setelah dilakukan *posttest* skor tetap 91.

Hasil hitung uji normalitas *one sample kolmogorov-smirnov* didapatkan nilai sig. *Pretest* = 0,200 dan nilai sig. *Posttest* = 0,200. Hal ini menunjukkan, nilai sig. *Pretest* > 0,05 atau 0,200 > 0,05 dan nilai sig. *Posttest* > 0,05 atau 0,200 > 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil uji normalitas dari *pretest* dan *posttest* sampel penelitian berdistribusi normal. Berdasarkan pada hasil output uji homogenitas *one-way anova* dapat diketahui nilai sig. skor intensitas konflik perkawinan = 0,37. Hasil hitung ini menunjukkan nilai sig. skor intensitas konflik perkawinan > 0,05 atau 0,37 > 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa skor intensitas konflik perkawinan yang didapatkan dari hasil pengisian kuesioner pada saat *pretest* dan *posttest* mempunyai varian sama (homogen).

Hasil penelitian menunjukkan *mean* skor intensitas konflik perkawinan kelompok eksperimen mengalami penurunan yang lebih besar sesudah diberi perlakuan dengan *gain score* nya yaitu -29,84 dibandingkan kelompok kontrol yang memiliki *gain score* -2. Meskipun *mean* skor intensitas konflik perkawinan kelompok kontrol juga mengalami penurunan namun skor intensitas konflik perkawinan kelompok eksperimen mengalami penurunan yang jauh lebih besar sesudah diberi perlakuan dengan *gain score* nya yaitu -29,84. Hasil uji *mann whitney* diketahui nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,004. Karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau 0,004 < 0,05 maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *mann whitney* dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada skor intensitas konflik perkawinan kelompok eksperimen dan kelompok pembandingan. Sehingga berdasarkan uraian data uji statistik tersebut maka disimpulkan hipotesis yang menyatakan "*Emotionally Focused Couple Therapy* efektif untuk menurunkan intensitas konflik perkawinan pasangan suami istri Kurai Limo Jorong" diterima.

## Pembahasan

Intensitas konflik perkawinan pada pasangan suami istri di Kurai Limo Jorong sebelum diberikan intervensi *Emotionally Focused Couple Therapy* dikategorikan seluruhnya masuk di kategori tinggi. Kondisi ini artinya pasangan suami istri ini seringkali berada pada kondisi disharmoni, seringkali terjadi perbedaan persepsi dan harapan dalam perjalanan pernikahan. Menurut pasangan suami istri ini, frekuensi konflik dalam perkawinan terjadi setidaknya tiga hingga empat kali dalam sebulan. Pada saat terjadi konflik, jarang sekali pasangan suami istri ini merasa dihargai ataupun dipedulikan oleh pasangannya. Secara personal pun, mereka mengakui kesulitan untuk memperhatikan atau mempedulikan perasaan pasangannya saat situasi konflik tersebut.

Konflik perkawinan yang terjadi seringkali tidak dapat diselesaikan dengan negosiasi. Sebagian besar konflik yang terjadi menyebabkan munculnya kekesalan yang mengarah pada kekerasan verbal seperti menaikkan intonasi bicara, memanggil dengan panggilan yang buruk, memaki pasangan bahkan merusak barang milik pasangan. Di situasi lain, hasil wawancara dengan subjek mengatakan bahwa ada yang meninggalkan rumah untuk beberapa waktu karena beranggapan tidak sanggup lagi meneruskan pernikahan yang selalu diwarnai pertengkaran, atau berkebalikan, meninggalkan rumah dengan tujuan untuk meredakan ketegangan sementara.

Pada kesempatan lain, konflik berakhir dengan terjadinya kekerasan fisik seperti mendorong tubuh pasangan, menarik tangan pasangan hingga menapar/ memukul. Ada juga pasangan yang mengatakan saat konflik terjadi, ia merasa pasangannya melakukan pemaksaan dalam melakukan hubungan seksual. Dan ada sejumlah konflik yang menyebabkan ada bekas luka di tubuh sendiri ataupun pasangan seperti memar, bekas cakaran ataupun gigitan.

Konsekuensi negatif yang mungkin terjadi pada pasangan suami istri yang memiliki intensitas konflik perkawinan yang tinggi adalah meningkatnya resiko kecelakaan, depresi dan bunuh diri, menurunnya imunitas tubuh, meningkatnya kecenderungan menderita penyakit akibat ketegangan psikologis, dan lainnya (Aviani & Primanita, 2019). Dampak buruk lainnya yang ditimbulkan konflik yang terjadi dalam pernikahan dapat merusak perkembangan dan kesehatan mental anak terutama konflik yang disertai dengan kekerasan.

Intensitas konflik perkawinan pada pasangan suami istri di Kurai Limo Jorong setelah diberikan intervensi *Emotionally Focused Couple Therapy* dikategorikan berada pada kategori sedang. Kondisi ini artinya pasangan suami istri ini pada beberapa situasi berada pada kondisi disharmoni, pada beberapa situasi terjadi perbedaan persepsi dan harapan dalam perjalanan pernikahan. Menurut pasangan suami istri ini, frekuensi konflik dalam perkawinan menurun menjadi satu hingga dua kali dalam sebulan. Wawancara dengan subjek juga menemukan fakta bahwa saat terjadi konflik, ada perubahan dalam tampilan perilaku yang ditunjukkan pasangan suami istri ini, seperti mulai muncul kepedulian terhadap perasaan dan hal-hal yang dipikirkan pasangan, walaupun tidak selalu muncul dalam setiap situasi konflik. Secara personal pun, mereka mengakui berusaha untuk memperhatikan atau mepedulikan perasaan pasangannya saat situasi konflik tersebut walaupun pada beberapa kesempatan hal itu terasa sulit untuk dilakukan.

Negosiasi dan mencari solusi yang sama-sama cukup disukai oleh kedua belah pihak mulai muncul pada saat konflik terjadi, walaupun hanya pada isu-isu tertentu seperti mengenai pendidikan anak (pembelajaran jarak jauh) yang diberlakukan pada masa pandemi covid 19 ini. Menurut pengakuan pasangan suami istri yang mendapatkan intervensi *Emotionally Focused Couple Therapy* ia dan pasangan berusaha untuk dapat saling mendukung dan meminimalkan

intensitas konflik karena sama-sama tidak menginginkan dampak buruk terjadi pada anak-anak. Namun tidak dipungkiri, situasi pandemic yang terjadi memunculkan konflik baru yang sebelumnya tidak terjadi diakibatkan munculnya persoalan-persoalan baru (social, ekonomi dan pembiasaan baru) terkait situasi pandemic. Menurut subyek yang mendapatkan intervensi, ia terbantu dalam meminimalisir konflik perkawinan yang terjadi, terutama dalam situasi pandemic yang menyulitkan hampir keseluruhan lapisan masyarakat.

Situasi-situasi konflik yang berakhir dengan menyakiti atau melukai psikologis pasangan berkurang, seperti kekesalan yang masih muncul tapi tidak lagi berlarut-larut, terkadang masih muncul menaikkan intonasi bicara, memanggil dengan panggilan yang buruk, ataupun memaki pasangan bahkan merusak barang milik pasangan. Perilaku meninggalkan rumah untuk beberapa masih muncul namun tidak lagi dalam jangka waktu yang lebih dari 3-4 jam, dengan alasan butuh waktu untuk meredakan ketegangan yang dirasakan. Ada pasangan yang mengatakan masih terjadi kekerasan fisik namun intensitasnya dirasakan berkurang.

Secara umum, perasaan dipaksa untuk berhubungan seksual saat konflik juga dirasakan menurun intensitasnya. Begitu juga luka fisik akibat terjadinya konflik internal diakui jumlahnya berkurang, masih ada namun tidak seberat sebelumnya. Intensitas konflik perkawinan yang terjadi pada pasangan suami istri di Kurai Limo Jorong sesuai dengan tabulasi silang antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi skor intensitas konflik perkawinan pada responden termasuk dalam kategori tinggi, namun sesudah diberikan intervensi masuk pada kriteria sedang. *Emotionally Focused Couple Therapy* merupakan terapi yang menggabungkan pengalaman yang emosional dan cara berinteraksi pada pasangan suami istri (Brammer & Shostrom, 1982). Pengalaman dan cara mengekspresikan emosi berperan penting dalam mengubah relasi interpersonal pada pasangan. Ekspresi afektif merupakan salah satu bentuk komunikasi dalam relasi suami istri dan tampilan ekspresi emosi tertentu merupakan hal penting dalam membangun ataupun merusak relasi interpersonal pasangan suami istri. Dalam penyelesaian konflik perkawinan terutama permasalahan yang terkait relasi dengan pasangan, maka emosi, persepsi, kognisi dan pola interaksi merupakan target yang perlu diubah (Brammer & Shostrom, 1982).

Dalam proses pelaksanaan intervensi, Terapis *Emotionally Focused Couple Therapy* akan membentuk hubungan terapeutik dengan masing-masing pasangan (suami dan istri), dan membentuk hubungan dengan pasangan suami istri. Pada saat sesi intervensi, terapis mampu berempati terhadap pasangan suami istri, mendampingi pasangan suami istri dalam merasakan pengalaman emosional yang baru dan membentuk interaksi yang positif dalam relasi interpersonal pasangan suami istri secara bertahap dan berkelanjutan (Brammer & Shostrom, 1982). *Emotionally Focused Couple Therapy* bertujuan untuk memperluas spektrum respon

emosional yang sebelumnya terbatas, dimana respon emosional ini umumnya sebagai awalan terjadinya siklus interaksi yang negatif pada pasangan suami istri yang terutama sekali muncul dalam situasi konflik perkawinan, selanjutnya menggeser pola interaksi negatif tersebut menjadi pola interaksi yang cenderung positif dan menyamankan bagi pasangan suami istri tersebut salah satunya dalam situasi konflik perkawinan, sehingga pasangan suami istri akan lebih mudah berkomunikasi dan responsif terhadap satu sama lainnya, lalu mempercepat dan memperkuat terbentuknya siklus positif nyaman dan saling perhatian antar pasangan suami istri. Dengan demikian, maka intensitas terjadinya konflik perkawinan pada pasangan suami istri ini dapat diminimalisir (Brammer & Shostrom, 1982).

Berdasarkan penelitian ini dapat dilihat pada tabel hasil bahwa intensitas konflik pada pasangan suami istri menurun. Seiring dengan hal itu maka dapat dilihat pada attachment masing-masing pasangan juga meningkat. Terapi *Emotionally Focused Couple Therapy* membantu pasangan suami istri yang marah dan banyak menuntut terhadap pasangannya, untuk menyampaikan dan membicarakan mengenai ketakutan-ketakutan yang ia rasakan, pikirkan dan kesedihan-kesedihannya yang sebelumnya tidak mampu ia sampaikan dengan cara yang tepat. Terapi ini akan membuat pasangan suami istri yang sebelumnya menarik diri dan pasif ataupun tidak mampu menyampaikan dan menjelaskan tentang dirinya untuk ikut berbicara mengenai rasa sakit, kecewa dan derita yang ia rasakan, begitu juga mengenai harapan, keinginan dan kebutuhannya. Ia akan mampu mengeksplorasi pengalaman emosional yang menyebabkan ia menarik diri dari pasangannya dan kemudian akan lebih terhubung secara emosional dengan pasangannya. Pasangan yang sebelumnya ragu dan tidak adekuat dalam menampilkan dirinya akan bisa mengekspresikan perasaan sakit hati dan ketakutannya dan mengambil risiko baru terhadap respon yang muncul dari pasangannya.

Saat proses intervensi ini berlangsung, maka pasangan suami istri akan lebih terbuka terhadap satu sama lainnya dan secara emosional akan menyatu sehingga pemenuhan kelekatan emosi dari pasangan (*adult attachment*) akan dapat terpenuhi (Brammer & Shostrom, 1982). Hal selanjutnya adalah pasangan suami istri akan bisa membentuk interaksi interpersonal di antara mereka yang masing-masingnya saling mampu untuk berbagi, mendapatkan rasa aman dari satu sama lainnya, serta berani menampilkan perilaku baru untuk ditampilkan dan mau mengambil resiko atas perilakunya tersebut. Ini menunjukkan bahwa interaksi positif pada pasangan suami istri ini mulai terbentuk, kelekatan yang menimbulkan rasa aman bagi keduanya mulai terjadi, yang merupakan kebalikan dari siklus negatif dan bentuk hubungan yang sebelumnya dijalani.

Proses intervensi ini memiliki tahapan dimana pasangan suami istri membentuk ulang gambaran yang jelas mengenai hubungan mereka, visi dan misi pernikahan mereka, hal-hal yang menjadi kendala dalam pernikahan mereka dan cara-cara yang dilakukan untuk menjadi solusi

terhadap kendala yang muncul itu. Pasangan suami istri dapat membicarakan isu-isu penting di dalam rumah tangga mereka termasuk di dalamnya hal-hal yang menjadi sumber konflik perkawinan maupun cara masing-masing merespon konflik perkawinan yang terjadi itu. Selain itu, dalam proses intervensi terapis *Emotionally Focused Couple Therapy* merunut isu dan siklus yang terjadi selama masa perkawinan, termasuk di dalamnya pola relasi keseharian secara umum, pola *attachment* yang dijalin, serta interaksi seksual pasangan suami istri tersebut. Terapis memvalidasi respon emosional yang muncul selama proses tersebut, memberikan pernyataan-pernyataan yang akan membantu pasangan suami istri tersebut berbicara dan berinteraksi terhadap satu sama lainnya dengan cara yang lebih positif dan responsive (Brammer & Shostrom, 1982).

Perubahan interaksi yang terjadi pada pasangan suami istri bisa dilakukan dengan mengubah siklus negatif dalam interaksi dan pemaknaan pengalaman emosional yang mendasari diri masing-masing pasangan suami istri terutama sekali dalam situasi-situasi yang cenderung memicu terjadinya konflik perkawinan. Proses ini lebih memperhatikan interaksi yang berlangsung saat ini dan proses pengalaman yang saat ini dialami individu. Perubahan ini dapat terjadi dengan mengubah persepsi tentang diri sendiri dan mengubah konteks komunikasi pasangan suami istri (Brammer & Shostrom, 1982), sehingga pola negatif yang sebelumnya cenderung muncul saat situasi konflik perkawinan, akan berkurang dengan sendirinya (Brammer & Shostrom, 1982).

Relasi seksual dalam relasi suami istri bisa menjadi salah satu isu yang muncul sebagai penyebab konflik perkawinan dan dapat juga sebagai cara mempererat ikatan antara pasangan suami istri. Namun dalam situasi konflik, hubungan seksual menjadi salah satu dimensi tinggi rendahnya intensitas konflik perkawinan apabila dilakukan dengan paksaan bahkan dengan adanya ancaman kekerasan fisik. Diketahui bahwa di awal tahapan hubungan romantis pada usia dewasa, ketertarikan seksual dapat menyatukan pasangan serta hubungan seksual sebagai prediktor memperkuat *adult attachment* pada pasangan tersebut. Hazan & Zeifman, (1994) mengutarakan bahwa dukungan emosional dan *attachment* yang didapatkan dari pasangan menjadi yang utama bagi seseorang (suami/ istri). Sedangkan Bowlby mengatakan bahwa seiring perkembangan individu, interaksi antar dua individu semakin kompleks, terdiri dari ikatan dengan pasangan, pengalaman emosional yang dirasakan dan respon seksual yang muncul sebagai bagian dari konsep pengasuhan dan kelekatan.

Terapis *Emotionally Focused Couple Therapy* akan mengeksplorasi kualitas hubungan fisik pasangan suami istri, karena hubungan seksual yang memuaskan akan mempererat pasangan dan akan menghasilkan hubungan seksual yang lebih memuaskan. *Attachment* yang memberikan rasa aman pada diri pasangan akan memunculkan relaksasi dan kepercayaan diri dalam *sexual* (Mikuliner, M. & Shaver, P.R., 2007). Pasangan suami istri yang memiliki *secure*

*attachment* (pola kelekatan aman) akan mampu mengkomunikasikan dirinya secara lebih terbuka, memahami kebutuhan dirinya dan pasangannya dengan mudah, lebih berempati dan responsif terhadap pasangan. Ia akan mampu mengeksplorasi kedekatan fisik dan emosional di dalam maupun di luar tempat tidur. Sebaliknya, pasangan suami istri yang memiliki *avoidance attachment* (kelekatan menghindar) dan *ambivalent attachment* (kelekatan cemas) berkaitan dengan perasaan negatif dalam *sexual* (Birnbaum et al., 2006). Kelekatan cemas yang tinggi prediktor utama terhadap rendahnya ketertarikan, keintiman dan kesenangan seksual pada pasangan suami istri. Ini juga berhubungan dengan rendahnya orgasme pada wanita dan rendahnya kepuasan seksual pada wanita dan laki-laki (Bimbaum, 2007; Brammer & Shostrom, 1982).

Keterbatasan penelitian ini adalah tidak dapat digeneralisasi untuk semua kelompok dan kelas karena kualitas pasangan dengan konflik perkawinan, dan generalisasi, interpretasi, dan etiologi bukti konflik perkawinan yang berbeda dalam kelompok sampel. Disarankan juga untuk menggunakan *Emotionally Focused Couple Therapy* di pusat konseling keluarga, krisis pusat intervensi, dan pengadilan keluarga untuk membantu pasangan dengan konflik perkawinan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat diambil kesimpulan bahwa konflik perkawinan pada pasangan suami istri Kurai Limo Jorong sebelum diberikan intervensi berupa *Emotionally Focused Couple Therapy* masuk pada kategori tinggi dan turun menjadi kategori sedang setelah intervensi sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Emotionally Focused Couple Therapy* terhadap intensitas konflik perkawinan pada pasangan suami istri Kurai Limo Jorong

### **Saran**

Bagi responden agar selalu menjaga pola interaksi positif yang sudah terbentuk dengan pasangan suami/ istrinya, sehingga intensitas konflik perkawinan dapat terus diminimalisir. Disarankan untuk melakukan studi lebih lanjut untuk mengevaluasi dan membandingkan efektivitas dan *Emotionally Focused Couple Therapy* dalam variabel, seperti lamanya pernikahan, jenis kelamin, dan usia mata pelajaran.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aviani, Y. I., & Primanita, R. Y. (2019). Conflict resolution dan subjective well being pasangan suami istri masa awal pernikahan di Kurai Limo Jorong Bukittinggi. *Riset Aktual Psikologi*, 10 (2).
- Birnbaum, G. E., Reis, H. T., Mikulincer, M., Gillath, O., & Orpaz, A. (2006). When sex is more than just sex: Attachment orientations, sexual experience, and relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 91, Issue 5, pp. 929–943. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.929>
- Brammer, L. ., & Shostrom, E. . (1982). *Therapeutic Psychology: Fundamentals of Counseling and Psychotherapy*. Prentice-Hall, Inc.
- BPS. (2016). Jumlah Nikah, Talak dan Cerai, serta Rujuk. <https://www.bps.go.id/indicator/27/176/4/jumlah-nikah-talak-dan-cerai-serta-rujuk.html>
- Charness, G., Gneezy, U., & Kuhn, M. A. (2012). Experimental methods: Between-subject and within-subject design. *Journal of economic behavior & organization*, 81(1), 1-8.
- Hazan, C., & Zeifman, D. (1994). Sex and the psychological tether. In *Attachment processes in adulthood*. (pp. 151–178). Jessica Kingsley Publishers.
- Kurniati, P., Maftuh, B., Malihah, E., Subkhan, M., & Rumiati, S. (2021). Marriage Conflicts Against the Psychology of Children. *International Journal of Nusantara Islam*, 9(1), 171-178.
- Lin, S. (2003). The associate between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationship. *The American Journal of Family Therapy*.
- Matondang, A. (2014). Faktor-faktor yang mengakibatkan perceraian dalam perkawinan. *JPPUMA: Jurnal Ilmu Pemerintahan dan Sosial Politik UMA (Journal of Governance and Political Social UMA)*, 2(2), 141-150.
- Moser, B. M., Johnson, S. M., Dalglish, T. L., Lafontaine, M. F., Wiebe, S. A., & Tasca, G. A. (2016). Changes in relationship-specific attachment in emotionally focused couple therapy. *Journal of marital and family therapy*, 42(2), 231-245.
- Primanita, R. Y. (2018). Attachment pasangan yang dijodohkan di Kurai Limo Jorong Bukittinggi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 9(2), 172. <https://doi.org/10.24036/rapun.v9i2.102213>
- Rathgeber, M., Bürkner, P. C., Schiller, E. M., & Holling, H. (2019). The Efficacy of Emotionally Focused Couples Therapy and Behavioral Couples Therapy: A meta-analysis. *Journal of Marital and Family Therapy*, 45(3), 447–463. <https://doi.org/10.1111/jmft.12336>
- Sexton, T., Gordon, K. C., Gurman, A., Lebow, J., Holtzworth-Munroe, A., & Johnson, S. (2011). Guidelines for classifying evidence-based treatments in couple and family therapy. *Family Process*, 50(3), 377–392. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2011.01363.x>
- Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2016). A Review of the Research in Emotionally Focused Therapy for Couples. *Family Process*, 55(3), 390–407. <https://doi.org/10.1111/famp.12229>

Wulan, D. K., & Chotimah, K. (2017). Peran regulasi emosi dalam kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri usia dewasa awal. *Jurnal Ecopsy*, 4(1), 58-63.

Wilmot, W. W. & H. J. L. (2001). *Interpersonal Conflict*. McGraw Hill.