

Memperbaiki pola komunikasi pasangan melalui Behavioral Couple Therapy

Trisna Afdilla¹

Abstract

Communication is one of the keys to establish interaction and solve various problems for husband and wife. Patterns of communication and interaction in couples can affect various aspects of life in the household. Communication patterns in couples determine the quality of the relationship between husband and wife. When communication is ineffective, other problems arise such as the emergence of negative judgments on partners which results in dissatisfaction with the marriage. The purpose of this study is whether behavioral couple therapy is effective in improving the communication patterns of married couples. Data was collected by interview, observation and Dyadic Adjustment Scale. The intervention was carried out in 5 stages; lasted for 2 weeks until follow-up. The results of the intervention showed an increase in communication patterns in couples which was marked by an increase in behavioral changes and changes in partner interaction patterns.

Keywords

Behavioral Couple Therapy, communication pattern, husband and wife, behavior change

Pendahuluan

Keluarga merupakan sebuah perkumpulan antara individu yang tergabung dalam hubungan adopsi, hubungan darah dan hubungan pernikahan. Hubungan yang terjadi pada anggotanya yang tinggal pada sebuah tempat yang sama serta berinteraksi satu sama lain dan melakukan peran masing-masing dalam keanggotaannya. Kehidupan keluarga tentunya memiliki struktural keluarga seperti adanya ayah, ibu dan anak. Pada setiap keluarga terdapat sebuah pola komunikasi dan interaksi yang terjalin pada setiap anggotanya. Pola interaksi keluarga bersifat terbuka dan jujur, selalu menyelesaikan konflik keluarga, berpikiran positif, dan tidak mengulang-ulang isu dan pendapat sendiri (Friedman, 1998).

Namun tidak semua keluarga mampu melakukan interaksi dan komunikasi yang terbuka, jujur dan menyelesaikan berbagai konflik yang muncul dalam hubungan keluarga. Beberapa keluarga memiliki interaksi yang tidak baik seperti adanya perilaku penghindaran, pengabaian dan juga komunikasi yang tidak efektif. Komunikasi yang baik adalah bagian penting bagi semua hubungan dan merupakan bagian penting dari setiap kemitraan yang sehat. Semua hubungan mengalami pasang surut, tetapi gaya komunikasi yang sehat dapat mempermudah untuk menghadapi konflik dan membangun kemitraan yang lebih kuat dan sehat. Komunikasi yang baik adalah dasar dari setiap hubungan yang sehat sedangkan komunikasi yang buruk dapat menghancurkan suatu hubungan.

Terdapat empat jenis gaya komunikasi tidak baik yang dialami oleh pasangan yaitu komunikasi yang pasif, agresif, asertif dan pasif agresif. Komunikasi yang pasif pada pasangan merupakan pola untuk menghindari mengekspresikan perasaan dan pendapat, melindungi hak-hak, dan memenuhi kebutuhan mereka. Komunikasi yang pasif dapat mengakibatkan sering merasa cemas karena hidup seolah-olah di luar kendalinya, sering merasa tertekan karena merasa mandek dan putus asa, merasa kesal (tetapi tidak menyadarinya) karena kebutuhannya tidak terpenuhi, sering merasa bingung karena mengabaikan perasaannya sendiri hingga tidak dapat menjadi dewasa karena masalah nyata tidak pernah ditangani. Penting bagi pasangan untuk memiliki komunikasi yang asertif serta kooperatif agar permasalahan yang terjadi dalam hubungan dapat terselesaikan dengan baik dan menemukan jalan keluar untuk permasalahan (Overall & McNulty, 2017).

Ketika komunikasi tidak berjalan semestinya maka akan menimbulkan permasalahan yang berdampak negatif terhadap hubungan keluarga. Efek dari komunikasi yang buruk pada suatu hubungan dapat mengancam keberadaan suatu hubungan. Pola Komunikasi yang buruk dapat mengikis harga diri dan kepercayaan

¹ Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Korespondensi:

Trisna Afdilla, Direktorat Program Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Malang, Jl. Tlogomas 246 Malang, Indonesia
Email: trisnaafdilla@gmail.com

diri pada pasangan. Hubungan yang baik dibangun diatas kepercayaan, kejujuran, keterbukaan, dan saling menghormati. Keeratan pada hubungan dipengaruhi oleh pola komunikasi yang diterapkan oleh pasangan. Pola komunikasi yang dibangun dalam suatu hubungan mempengaruhi jalan hidup pernikahan yang baik. Ketika komunikasi memburuk, pasangan memasuki penurunan kepuasan dalam pernikahannya (Adriana et al., 2014).

Pasangan harus memprioritaskan keterampilan komunikasi pasangan sebagai prediktor utama kepuasan hubungan (Lavner et al., 2016). Pasangan yang memiliki pola komunikasi yang buruk akan mengalami hambatan pada berbagai bidang pernikahannya. Pasangan yang memiliki komunikasi negatif akan mengalami perubahan kepuasan hubungan dan akan cenderung menyalahkan pasangan, memerintah, dan menolak pasangannya (McNulty & Russell, 2010).

Komunikasi buruk menimbulkan konflik yang berkepanjangan dan menimbulkan stres. Stres dapat muncul dalam hubungan ketika pasangan mengalami konflik. Sumber konflik yang umum melibatkan harapan yang tidak terpenuhi, keintiman, waktu yang dihabiskan bersama-sama, kesulitan keuangan, perbedaan dalam ekuitas dan kekuasaan, rumah tangga dan tanggung jawab keluarga, pengasuhan anak, kecemburuan, kebiasaan buruk dan permasalahan lainnya. Konflik yang belum terselesaikan dan stres yang terkait dengan konflik akan menyebabkan hubungan beresiko buruk (Overall & McNulty, 2017).

Pasangan mengalami perubahan perilaku yang cenderung buruk kepada pasangannya seperti memukul dan melakukan penghindaran. Melihat terjadinya dampak negatif pada pasangan yang disebabkan pola komunikasi yang tidak baik maka perlu adanya penanganan bagi pasangan untuk merubah pola komunikasi pasangan agar tujuan awal pernikahan tercapai.

Intervensi dirancang untuk membantu pasangan memperkuat hubungan mereka di tiga bidang utama: persahabatan, manajemen konflik, dan penciptaan makna bersama. Pasangan belajar untuk mengganti pola konflik negatif dengan interaksi positif dan memperbaiki luka masa lalu. Berbagai intervensi telah dilakukan pada pasangan dengan permasalahan komunikasi diantaranya *behavioral couple therapy*, *behavioural therapy*, *with cognitive and emotion-focused goals*, *Cognitive behavioural conjoint therapy*, *cognitive existential couples therapy* dan *solution focused therapy*.

Terapi pasangan umumnya ditujukan untuk meningkatkan kualitas hubungan, namun prinsip-prinsip yang digunakan untuk mengubah hubungan dapat disesuaikan dan diarahkan untuk mengurangi gejala psikopatologi dan meningkatkan penyesuaian terhadap masalah kesehatan kronis (Meis et al., 2013). Terapi yang berfokus pada perilaku, emosional dan ketertampilan komunikasi sangat penting bagi pasangan (Bradbury & Bodenmann, 2020).

Metode Asesmen

Asesmen psikologi bertujuan untuk mengungkap permasalahan lebih dalam sehingga mampu menemukan inti permasalahan yang terjadi pada pasangan. Metode asesmen yang digunakan berupa observasi, wawancara dan pemberian *dyadic adjustment scale* diberikan sebagai *pre-test* dan *post-test*. Wawancara dilakukan kepada suami dan istri untuk menemukan permasalahan yang terjadi antara keduanya.

Presentasi Kasus

Subjek merupakan sepasang suami istri yang sudah menikah selama 1 tahun. Pasangan ini belum memiliki anak. Istri merupakan lulusan S1 sedangkan latar belakang pendidikan suami SMK. Istri (JI/24) bekerja sebagai guru di salah satu sekolah menengah. Sedangkan suami bekerja di bengkel las mobil. Istri menyampaikan bahwa ia merasa sangat kesal kepada suaminya sebab sejak menikah suami terlihat kurang perhatian dan tidak menyayangnya lagi. Suami mulai menjadi kasar dan tidak mendengarkan istri, serta tidak melibatkan istri dalam setiap keputusan yang diambil oleh suami. Saat awal menikah suami mengajak istri untuk tinggal di rumah orang tua suami. Namun mereka hanya tinggal di rumah orang tua suami selama 3 bulan setelah itu istri mengajak suami untuk pindah ke kontrakan agar mampu hidup secara mandiri. Setelah pindah dari rumah orang tua suami, istri menyampaikan bahwa keadaan rumah tangga keduanya menjadi semakin memburuk.

Suami mulai sering tidak menegur istri dan kurang perhatian. Istri sudah berusaha untuk mendiskusikan permasalahan yang dialaminya namun suami selalu menghindar dan marah kepada istri. Terkadang suami melakukan kekerasan seperti mendorong istri dan menutup pintu dengan sangat keras. Setelah habis bertengkar suami tidak pernah meminta maaf kepada istri dan sering sekali tidak tidur di kamar bahkan jarang makan masakan yang di masak oleh istri. Istri menyampaikan bahwa suami mulai jarang memberikan perhatian dan suami tidak pernah mau diajak untuk mengunjungi ibu istri. Suami akan memiliki banyak alasan untuk tidak pergi berkunjung ke rumah orang tua istri. Berbeda halnya saat suami yang mengajak ke rumah orangtua suami, suami akan marah jika istri tidak mau ikut. Suami sudah tidak memberikan gaji kepada istri dan suami lebih mementingkan ibunya. Istri sudah berusaha untuk mengajak suami berdiskusi namun suami selalu menghindar dan tidak mau membahas permasalahan bersama.

Perubahan perhatian dan rasa sayang yang dirasakan oleh istri membuat dirinya merasa sangat tertekan, istri menganggap bahwa suami sudah tidak peduli dengan dirinya dan suami banyak berubah. Istri menceritakan bahwa semasa sebelum menikah, suami adalah sosok lelaki yang baik, bertanggung jawab, perhatian dan selalu memiliki waktu untuk mendengarkan keluh kesah istri. Istri juga menyebutkan bahwa suami tidak pernah berlaku

kasar dan selalu mengalah jika terjadi pertengkaran. Istri menyampaikan bahwa setelah menikah dan tinggal di rumah orang tua suami membuatnya banyak beban, tidak nyaman dan tertekan, Mertuanya sangat sering ikut campur dalam urusan rumah tangganya dan sering menyakiti hatinya.

Istri sering mencoba menceritakan kepada suami namun suami hanya diam saja dan terkadang marah kepadanya. Istri merasa sangat tertekan dengan kondisi rumah tangganya yang kesulitan secara ekonomi dan sikap suami yang terlihat cuek. Istri mengungkapkan bahwa istri sudah tidak tahan untuk tinggal bersama dengan suaminya, Istri ingin bercerai namun istri merasa malu jika harus bercerai diusia pernikahan yang baru 1 tahun. Belum adanya anak dalam pernikahan juga membuat istri semakin tertekan dan sedih.

Suami menyampaikan bahwa suami tidak dapat memberikan gaji kepada istri dikarenakan pihak tempat kerja suami masih belum mengeluarkan gaji. Suami sudah mencoba berdiskusi dengan istri namun istri terlihat tidak mempercayainya dan memarahi suami. Suami juga merasa kesulitan untuk mengerti perasaan istri. Suami menyatakan bahwa istri sangat mudah marah dan sering berkata kasar. Suami merasa istri tidak pernah menyadari bahwa perkataannya menyakiti hati suami.

Suami juga merasa minder dengan keluarga istri yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih baik dari suami, memiliki penghasilan dan pekerjaan lebih baik. Suami merasa kurang nyaman jika berkumpul dengan keluarga istri yang sering menanyakan pekerjaan. Suami menyampaikan suami merasa cemas jika suami dianggap tidak bertanggung jawab atas kehidupan istri.

Suami menyampaikan bahwa suami sangat bingung untuk berdiskusi dengan baik dengan istrinya. Istri sangat sering mengingat-ingat apa yang sudah di berikan istri kepada suami dan keluarga suami. Suami merasa bahwa istri tidak ikhlas memberikan apapun kepada keluarga suami dan suami merasa bahwa selain mudah emosi, istrinya juga tidak memperhatikan keadaan ibu suami, terlalu banyak menuntut dan tidak mengerti kondisi suami yang menjadi anak bungsu. Suami merasa bahwa istrinya sangat minim dalam mendukung impian yang dimiliki suami. Suami menyadari bahwa gaji istri lebih besar dari suami dan pendidikan istri lebih tinggi dari suami. Perbedaan gaji dan pendidikan membuat suami merasa bahwa istri berperilaku tidak baik kepadanya dan suami merasa tertekan.

Selama pernikahan suami merasa sudah sangat maksimal dalam memenuhi kebutuhan istri. Suami merasa bahwa suami sudah mengikuti segala keinginan istri. Suami merasa istri kurang bersyukur atas pernikahan mereka dan selalu memandang ke pernikahan orang lain. Suami memilih diam dan menghindari ketika istri mulai mengeluh atau berbicara dengannya sebab suami merasa bahwa ketika mulai berdiskusi istri akan selalu terbawa emosi dan marah. Suami selalu terpancing dan berakhir berlaku kasar. Namun suami mengakui bahwa hal tersebut tidak disengaja. Suami memilih keluar rumah atau berdiam diri di kamar. Suami merasa aman jika harus diam dan menghindari istri.

Selama proses wawancara berlangsung, istri terus menangis dan mengusap air matanya dengan tisu, sesekali istri menundukkan wajah ke atas meja sambil memukul kecil meja. Saat berbicara mengenai perlakuan suaminya istri akan menutup wajahnya dengan tisu ataupun telapak tangannya. Saat datang bersama suami, Suami terlihat kurang bersemangat dan tidak ingin menggandeng tangan istri dan terlihat menolak pegangan tangan istri.

Saat bercerita Suami selalu melirik kearah istri dan sesekali mengepalkan tangan kirinya dan terus memegang pulpen yang ada di atas meja. Pakaian suami terlihat kurang rapi, penampilannya juga terlihat kusam. Tidak terlihat senyuman di wajah suami dan raut wajah istri yang sedih dan tidak bersemangat. Berdasarkan hasil observasi saat berkunjung kerumah subjek, Suami pulang setelah magrib dan langsung masuk ke kamar dan tidak keluar kamar, saat masuk kerumah suami tidak menyapa istrinya, saat istri menanyakan alasan suami pulang terlambat suami hanya diam saja dan langsung masuk ke kamar. Istri terlihat sedih dan marah ketika diabaikan oleh suami. Istri pergi ke kamar mengikuti suami.

Hasil pemeriksaan *dyadic adjustment scale* menunjukkan bahwa adanya ketidakpuasan dalam pernikahan dan terjadi beberapa permasalahan pada pasangan. Suami memperoleh skor lebih tinggi dibandingkan istri, suami memperoleh skor 50 dan istri 35. Skor ini menunjukkan bahwa terdapat ketidakpuasan dalam hubungan pernikahan yang disebabkan oleh banyaknya perbedaan yang dialami oleh keduanya baik dalam penilaian diri maupun dalam hal berkomunikasi.

Diagnosis dan Prognosis

Berdasarkan hasil asesmen ditemukan bahwa subjek mengalami komunikasi yang tidak efektif. Komunikasi yang tidak efektif menimbulkan adanya pandangan negatif terhadap pasangan dan perubahan perilaku seperti adanya perilaku menghindari satu sama lain, saling membalas amarah pasangan, berdiam diri, memukul dan mengabaikan pasangan.

Prognosis pada pasangan adalah baik. Prognosis baik diputuskan berdasarkan komitmen yang ada pada pasangan untuk mencari bantuan sebagai alternatif permasalahan untuk mempertahankan hubungan dan pasangan yang cukup kooperatif selama proses asesmen berlangsung.

Intervensi

Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan diketahui bahwa terjadi interaksi yang tidak tepat dalam keluarga. Adapun target intervensi dalam permasalahan ini adalah meningkatkan komunikasi verbal maupun nonverbal pada pasangan. Pasangan diharapkan mampu mencapai dan mendapatkan kepuasan dalam hubungan pernikahannya dan tidak lagi menghindar maupun mengkritik satu sama lain.

Intervensi yang akan diberikan kepada subjek yaitu *behavior couple therapy* (BCT). BCT memberikan fokus

penanganan pada permasalahan yang muncul dari kedua pasangan suami dan istri sebagai upaya timbulnya pemikiran yang sehat yang berdasarkan dari perbedaan dan konflik pada pasangan. Tujuan BCT adalah untuk meningkatkan hubungan pasangan dengan membangun dukungan agar pantang menyerah dalam mempertahankan hubungan keduanya. Ini berarti meningkatkan kegiatan positif dan meningkatkan komunikasi antara pasangan, dengan penerimaan dan perubahan perilaku.

BCT merupakan terapi perilaku yang dikembangkan dari prinsip dasar pembelajaran dan pengkondisian (Dimidjian & Christensen, 1999). Intervensi menggunakan BCT merupakan sebuah pendekatan yang digunakan pada permasalahan pasangan suami dan istri yang diharapkan mampu membantu keduanya dalam meredakan permasalahan yang sedang dihadapi oleh pasangan tersebut (Baucom et al., 2015). Penerapan BCT termasuk di dalamnya proses kognitif dan perilaku yang saling berhubungan. Terapi perilaku kognitif berpendapat bahwa munculnya stres dan konflik dalam suatu hubungan dipengaruhi oleh adanya interaksi antara kognitif, perilaku dan faktor afektif (Epstein et al., 1988).

BCT berfokus pada peningkatan perilaku positif dan penurunan perilaku negatif dengan melakukan perubahan perilaku, pelatihan komunikasi dan pelatihan pemecahan masalah (Fischer & Fink, 2014). Sebuah studi perbandingan menemukan bahwa BCT mampu meningkatkan perubahan perilaku yang positif dalam hubungan antar pasangan (O'Farrell et al., 2014). Proses pemberian BCT mendorong pasangan agar menimbulkan rasa kasih sayang terhadap pasangan, empati terhadap pasangan, menerima konflik yang terjadi dan bekerja sama dalam membangun keintiman bersama (Fischer & Fink, 2014).

Pemberian BCT melibatkan 3 tahapan yaitu (Chapman & Compton, 2002): 1) pertukaran perilaku (*behavior exchange*) strategi untuk meningkatkan perubahan perilaku positif antara pasangan, 2) Pelatihan komunikasi (*communication skill*) untuk meningkatkan keterampilan dalam mengkomunikasikan keinginan, kebutuhan dan pikiran, 3) Pelatihan penyelesaian masalah, untuk meningkatkan kerjasama pasangan dalam menyelesaikan masalah Intervensi dilakukan dalam 5 tahapan yaitu:

Sesi I: building rapport dan kontrak tertulis. Subjek diminta untuk menandatangani kontrak tertulis sebagai bukti ketersediaan subjek untuk tetap kooperatif mengikuti intervensi yang akan diberikan, selanjutnya subjek diberikan pemahaman mengenai intervensi yang akan diberikan yakni *behavioral couple therapy*. Pada tahap ini subjek diberikan jadwal dan tempat untuk mengikuti intervensi.

Sesi II: Eksplorasi masalah kedua pasangan. Tahap ini dilakukan dengan melakukan wawancara lanjutan dengan subjek secara individual untuk mengetahui permasalahan yang sedang terjadi. Subjek duduk berdampingan dan diberi kesempatan untuk menceritakan permasalahan yang terjadi. Hingga pada akhirnya subjek mampu merumuskan

spesifikasi permasalahan yang akan diselesaikan terlebih dahulu.

Sesi III: behavioral exchange. Pada tahap ini, suami diminta untuk membuat daftar perilaku yang ingin di rubah, begitu pula demikian dengan istri juga diminta untuk membuat daftar perilaku yang ingin di rubah. Setelah membuat daftar perilaku yang ingin dirubah, suami dan istri diminta untuk memberitahukan satu sama lain agar mampu membantu dan mendukung satu sama lain. Selama tahap subjek membuat kesepakatan untuk berkomitmen dan berusaha untuk membantu proses perubahan perilaku yang diinginkan oleh masing-masing. Setelah itu subjek diminta untuk membuat daftar perilaku dari pasangannya yang membuat dirinya senang. Istri membuat daftar perilaku suami yang membuat dirinya senang begitu pula dengan suami. Subjek sepakat untuk berkomitmen menjalankan setiap daftar perilaku perubahan serta berusaha memenuhi perubahan perilaku yang disenangi oleh pasangannya.

Sesi IV: communication skill training. Tahap ini dilakukan dengan melakukan role play. Subjek diminta untuk mendengarkan pendapat masing-masing. Istri diminta untuk melakukan relaksasi sebelum mengutarakan emosinya kepada suami, istri diajarkan untuk melakukan teknik menahan diri dengan menarik nafas dengan dalam lalu menghembuskan nafas secara berulang agar mampu meredakan emosinya ketika suami mulai melakukan hal yang tidak istri senangi. Suami dan istri dilatih untuk menjadi pendengar yang baik bagi keduanya, tidak memotong pembicaraan pasangan saat salah satu dari mereka mengekspresikan perasaan masing-masing.

Sesi V: Evaluasi dan terminasi Suami dan istri diminta untuk menceritakan perubahan apa saja yang sudah terjadi dari daftar perilaku yang mereka buat diawal intervensi. Selanjutnya membahas mengenai apa saja kesulitan serta hambatan dalam melaksanakan setiap kegiatan intervensi saat melakukan di rumah tanpa didampingi terapis

Sesi VI: Follow up. Subjek diminta untuk mengisi lembar *self report* serta membicarakan mengenai perasaan satu sama lain selama mengikuti intervensi. Pada Tahap ini suami merasa senang menceritakan banyak perubahan pada istri dan kehidupan mereka mulai membaik. Subjek berencana untuk melakukan program kehamilan untuk menguatkan hubungan keduanya.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil intervensi BCT menunjukkan adanya peningkatan komunikasi yang ditandai oleh perubahan perilaku subjek. Pada tahap awal intervensi subjek memahami bahwa hubungan subjek tidak akan berhasil jika subjek tetap melakukan komunikasi yang tidak intensif, keduanya mendapatkan *insight* bahwa terdapat banyak perilaku yang harus dirubah antara satu sama lain untuk menyenangkan

pasangan dan membuat komunikasi yang harmonis. Pada tahap perubahan perilaku, subjek menuliskan perilaku yang ingin dirubah. Hasil dari penulisan daftar perilaku ini cukup efektif sebab subjek berkomitmen untuk mendukung pasangannya dalam proses perubahan perilaku.

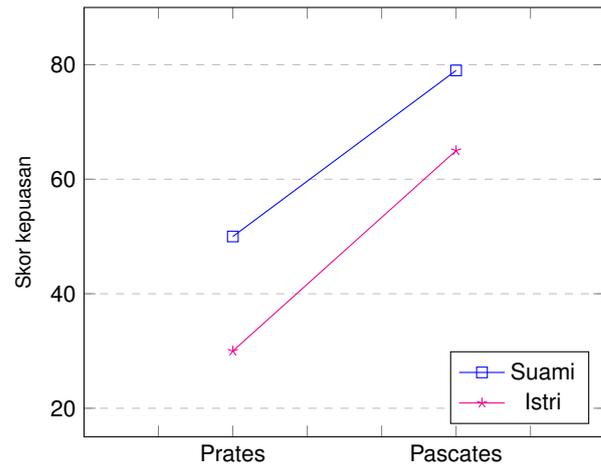
Perilaku subjek menjadi lebih positif. Hasil ini diperoleh berdasarkan penyampaian suami mengenai perubahan perilaku istri dan penyampaian istri mengenai perubahan perilaku suami berdasarkan hasil pengamatannya saat bersama dengan suami. Kesimpulan dan perubahan perilaku positif antar pasangan membuat target perubahan interaksi menjadi positif. Adapun perubahan yang dihasilkan dari tahap *behavior exchange* adalah keduanya menurunkan perilaku aversif dalam menjalani hubungan pernikahan mereka, saat ini perilaku mereka menjadi lebih positif.

Hasil dari tahap *communication skill training* menunjukkan adanya perubahan pola komunikasi pasangan yang ditandai dengan adanya komunikasi yang aktif yang terjalin diantara subjek, kini subjek mampu meluangkan waktu untuk sekedar berdiskusi bersama. Selain itu suami berusaha untuk tetap mendekati istri dan memulai percakapan dengan istri, duduk bersama dan berkata lembut. Subjek berusaha menjadi pendengar yang baik bagi pasangannya dan mencoba untuk tidak memberikan kritikan dengan buruk. Setiap ada kesempatan subjek sepakat untuk mendiskusikan permasalahan yang terjadi pada mereka. Sebelumnya suami merespon komunikasi dari istri dengan respon negatif seperti kembali marah kepada istri dan istri berbicara dengan nada tinggi. Saat ini mampu mengubah komunikasi mereka menjadi lebih positif.

Perubahan komunikasi yang positif berdampak pada perubahan atribusi subjek. Subjek yang sebelumnya saling memberikan penilaian negatif pada pasangan, saat ini dapat saling memberikan penilaian yang positif pada pasangan. Hasil *self report* yang diberikan kepada keduanya menunjukkan adanya perubahan. Dengan adanya perubahan skor pada *dyadic adjustment scale* menunjukkan bahwa adanya peningkatan komunikasi yang terjalin antara keduanya. Pada saat sebelum pemberian intervensi skor *dyadic adjustment scale* suami dan istri rendah menunjukkan bahwa terjadinya ketegangan dan ketidakpuasan dalam hubungan keduanya. Adanya perubahan pada hasil nilai pemberian skala *dyadic adjustment scale* menunjukkan adanya perubahan pada tingkat kepuasan pernikahan setelah mengalami perubahan pada pola komunikasi yang semula tidak efektif dan buruk menjadi pola komunikasi yang efektif, asertif dan tidak pasif. Untuk hasil perubahan dapat dilihat pada gambar dibawah ini.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pemberian intervensi *behavioural couple therapy* menunjukkan bahwa adanya perubahan yang cukup signifikan pada pola komunikasi yang terjadi pada subjek. Perubahan yang terjadi disebabkan oleh komitmen yang dilakukan oleh suami dan istri. Dengan teknik pertukaran perilaku mampu membuat subjek menjadi lebih



Gambar 1. Tingkat kepuasan pernikahan perbandingan pada suami dan istri.

asertif terhadap pasangannya. Pada penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa BCT mampu memperbaiki pola komunikasi yang dimiliki oleh pasangan suami dan istri. Ketika pola komunikasi membaik maka akan menimbulkan kepuasan dalam pernikahan dan mencegah resiko untuk bercerai (O'Farrell et al., 2014).

Adanya komunikasi yang efektif dalam sebuah pernikahan menimbulkan rasa aman dan bebas dalam diri pasangan. Sebuah komunikasi akan terjalin maksimal jika pasangan mengetahui prinsip dalam pernikahan (Stanley, 2002). Selama pernikahan berlangsung istri yang sebelumnya mengeluhkan bahwa kasih sayang serta perhatian suami mulai berkurang. Perubahan ini membuat istri menjadi kesulitan untuk berkomunikasi dengan suami. Suami yang tiba-tiba berubah menjadi lebih pendiam dan sering menghindari percakapan dengan istri juga membuat hubungan diantara keduanya menjadi semakin merenggang. Komunikasi merupakan hal yang sangat penting sebagai suatu penghubung secara langsung antar individu untuk membangun hubungan yang lebih harmonis, salah satu hal dalam mempertahankan rumah tangga adalah dengan menjaga pola komunikasi antar pasangan suami istri (Najoan, 2015).

Kurangnya kontrol diri dan emosi pada istri serta kurangnya intensitas dalam berkomunikasi dalam pernikahan menimbulkan stress dan tekanan kepada keduanya. Berbagai perilaku negatif yang dimunculkan oleh suami dan respon negatif istri memperparah komunikasi keduanya. Permasalahan yang dihadapi oleh pasangan suami istri dalam kasus ini, ditangani dengan pemberian intervensi berupa BCT dengan tujuan menangani kasus komunikasi dalam pernikahan subjek dengan cara mengubah perilaku negatif. Dari intervensi ini menghasilkan sebuah perilaku positif yang dapat menyenangkan pasangan dan mendorong komunikasi yang positif dan membaik.

Simpulan

Kesimpulan dari penanganan kasus ini yaitu adanya perubahan komunikasi dari sebelum dilakukan intervensi sampai setelah dilakukan intervensi. Perubahan ini ditunjukkan dengan adanya perubahan komunikasi subjek. Subjek mampu membuat perencanaan kehidupan bersama dan berkomitmen untuk saling mendukung dan memberi penghargaan kepada pasangan. Meningkatnya komunikasi antar pasangan menunjukkan bahwa *behavioural couple therapy* dinyatakan dapat meningkatkan dan memperbaiki komunikasi yang negatif pada pasangan suami istri.

Referensi

- Adriana, E. T., Maria, O., Ovidiu, G., Cristina, G., Gabriela, B., & Gyorgy, M. (2014). The impact of communication in the harmonization of couple relationships. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 5041–5045. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.1070>
- Atkins, D. C., Marín, R. A., Lo, T. T. Y., Klann, N., & Hahlweg, K. (2010). Outcomes of couples with infidelity in a community-based sample of couple therapy. *Journal of Family Psychology: JFP: Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 24(2), 212–216. <https://doi.org/10.1037/a0018789>
- Baucom, B. R., Sheng, E., Christensen, A., Georgiou, P. G., Narayanan, S. S., & Atkins, D. C. (2015). Behaviorally-based couple therapies reduce emotional arousal during couple conflict. *Behaviour Research and Therapy*, 72, 49–55. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.06.015>
- Bradbury, T. N., & Bodenmann, G. (2020). Interventions for Couples. In *Annual Review of Clinical Psychology*. (Vol. 16, pp. 99–123).
- Chapman, A. L., & Compton, J. S. (2003). From traditional behavioral couple therapy to integrative behavioral couple therapy: New research directions. *The Behavior Analyst Today*, 4(1), 17–25. <http://dx.doi.org/10.1037/h0100007>
- Dimidjian, S., & Christensen, A. (1999). Behavioral Couple Therapy. In *Family therapy* (Issue 1969).
- Epstein, N. E., Schlesinger, S. E., & Dryden, W. E. (1988). *Cognitive-behavioral therapy with families*. Brunner/Mazel.
- Fischer, D. J., & Fink, B. C. (2014). Clinical processes in behavioral couples therapy. *Psychotherapy*, 51(1), 11–14. <https://doi.org/10.1037/a0033823>
- Friedman. (1998). *Keperawatan Keluarga*. Jakarta : EG
- Lavner, A. J., Karney, R. B., & Bradbury, N. T. (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication?. *J Marriage Fam*, 78(3), 139–148. <https://doi.org/10.1111/jomf.12301>
- McNulty, J. K., & Russell, V. M. (2010). When “Negative” behaviors are positive: A contextual analysis of the long-term effects of problem-solving behaviors on changes in relationship satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 587–604. <https://doi.org/10.1037/a0017479>.
- Meis, L. A., Griffin, J. M., Greer, N., Jensen, A. C., MacDonald, R., Carlyle, M., Rutks, I., & Wilt, T. J. (2013). Couple and family involvement in adult mental health treatment: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 33(2), 275–286. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.12.003>
- Najoan, I. J. H. (2015). Pola komunikasi suami istri dalam menjaga keharmonisan keluarga di desa Tondegesan II kecamatan Kawankonan kabupaten Minahasa. *Acta Diurna*, x, 1–9.
- O'Farrell, J. T., Schumm, A. J., Murpy, M. M., & Muchowski, M. P. (2014). A randomized clinical trial of behavioral couples therapy versus individually-based treatment for drug abusing women. *Physiology & Behavior*, 63(8), 1–18. <https://doi.org/10.1037/ccp0000185.A>
- Overall, N. C., & McNulty, J. K. (2017). What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships?. *Current Opinion in Psychology*, 13, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.03.002>
- Stanley, S. M., Markman, H. J., & Whitton, S. W. (2002). Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations of relationship success from a national survey. *Family Process*, 41(4), 659–675. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.00659.x>.