

PERAN *SOLUTION-FOCUSED PREMARITAL COUNSELING* TERHADAP KESIAPAN MENIKAH PASANGAN INDIVIDU DEWASA MUDA

Rebeka Pinaima dan Elmira N. Sumintardja
Magister Psikologi Profesi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
rebeka.pinaima@gmail.com

Abstrak

Pasangan yang akan menikah cenderung menyiapkan resepsi pernikahan secara intensif namun kurang menyiapkan waktu dan sumber daya yang sama untuk masa pernikahan yang diharapkan berlangsung seumur hidup. Akibatnya pasangan kurang siap secara psikologis menghadapi berbagai potensi masalah dalam pernikahan. Penelitian terapan ini bertujuan mengetahui peran *solution-focused premarital counseling* sebagai upaya mengoptimalkan kesiapan menikah individu dewasa muda. Penelitian ini merupakan penelitian terapan terhadap lima pasangan berusia 25-29 tahun ($mean = 27$ tahun; $SD = 1.49$) di Jakarta dan menggunakan metode statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil penelitian menunjukkan peran *solution-focused premarital counseling* meningkatkan kesiapan menikah secara umum, yang mencakup faktor keluarga asal, konteks sosial, dan proses interaksi pasangan. Peningkatan tersebut mencakup pengetahuan mendalam terhadap diri dan pasangan, pemahaman menyeluruh perihal pengaruh latar belakang keluarga dan penghayatan sosial-budaya terhadap dinamika hubungan, serta perubahan cara pandang pasangan terkait pola konflik dan strategi mengatasi konflik. Tidak terdapat peningkatan signifikan pada faktor karakteristik individu. Partisipan tidak serta merta mengalami perubahan karakter dalam rentang waktu intervensi yang singkat, yaitu sekitar satu bulan.

Kata kunci: *solution-focused premarital counseling*, kesiapan menikah, pasangan individu dewasa muda

Abstract

Couples who are going to get married tend to prepare intensively for their wedding, but most invest little time preparing for their marriage, which is intended to last a lifetime. As a result, the couple might lack having marital readiness to face potential problems that could arise in marriage. This applied study attempts to learn about the role of solution-focused premarital counseling as an intervention to optimize young adult couples' marital readiness. Data were collected from 10 participants (five young adult couples) between age 25-29 (mean = 26.70, SD = 1.49) from Jakarta. Wilcoxon Signed Ranks Test using SPSS 23 are applied. Results showed that solution-focused premarital counseling increased each couples' marital readiness in general, which includes the family of origin factor, significant others approval, and the couple interactional processes. The program enabled all participants to receive deeper knowledge about their partners and understand the impact of each family background. It also trained each couples to establish their skills and different strategies to meet conflict resolution. However, there were no significant improvement on the individual characteristics factor, possibly caused by the relatively short period of the intervention.

Keywords: *solution-focused premarital counseling*, marital readiness, young adult couples

Fenomena yang kerap terjadi seputar pernikahan yaitu pasangan yang hendak menikah untuk pertama kalinya cenderung mempersiapkan acara pernikahan selama berbulan-bulan bahkan setahun sebelumnya dan menghabiskan banyak uang untuk selebrasi yang hanya berlangsung sehari, namun kurang atau bahkan tidak menyiapkan waktu dan uang yang sama memadainya bagi masa pernikahan mereka (DeGenova & Rice, 2005). Sementara itu, sesungguhnya pernikahan merupakan hubungan jangka panjang yang membutuhkan komitmen dan keseriusan. Oleh karena itu, setiap individu yang hendak menikah sebaiknya memiliki kematangan dan kesiapan diri untuk menghadapi dinamika dirinya bersama individu lain dalam jangka waktu yang panjang tersebut.

Kesiapan menikah merupakan persepsi individu mengenai kemampuan dirinya untuk menjalankan peran dalam pernikahan, serta melihatnya sebagai aspek dalam pemilihan pasangan atau proses pengembangan hubungan (Holman & Li, 1997). Kesiapan menikah menjadi indikator penting dalam masa transisi dari hubungan berpacaran menuju pernikahan, yang umumnya terjadi dalam masa perkembangan dewasa muda. Pembentukan kesiapan menikah secara sosial terjadi pada masa transisi tersebut bagi para individu dewasa muda. Kesiapan menikah juga merupakan variabel utama dalam pengambilan keputusan untuk menikah dan prediktor yang signifikan dalam menentukan kualitas pernikahan di kemudian hari (Holman, Birch, Carroll, Doxey, Larson, & Linford, 2002). Menurut Holman dan Li (1997), terdapat sejumlah faktor yang memengaruhi kesiapan menikah individu dewasa muda. Faktor-faktor tersebut di antaranya yakni proses interaksi dengan pasangan (*couple interactional processes*) yang ditentukan latar belakang individu (*background characteristics*), karakteristik dan kepribadian individu (*individual traits*

attitudes), dan persetujuan dari orang-orang terdekat (*significant others approval*).

DeGenova dan Rice (2005) mengemukakan bahwa potensi konflik yang muncul di pernikahan biasanya sudah dapat dideteksi sejak sebelum pasangan menikah. Oleh sebab itu, program pendidikan pranikah merupakan salah satu langkah preventif untuk membekali pasangan dengan pengetahuan pranikah yang relevan, dan menyiapkan pasangan untuk mengasah keterampilan mengelola konflik. Program pendidikan pranikah merupakan pelatihan berbasis pengetahuan dan kemampuan yang menyediakan informasi mengenai cara meningkatkan kualitas hubungan untuk pasangan yang hendak menikah (Senediak, dalam Carroll & Doherty, 2003). Menurut Holman, et al. (2002), baik pendidikan maupun intervensi pranikah yang berkembang saat ini mengacu pada temuan bahwa pemahaman yang baik pada faktor individu dan interaksi pasangan yang hendak menikah dapat memengaruhi *marital stability* (stabilitas pernikahan) mereka kelak.

Dalam dua dekade terakhir, semakin banyak program persiapan pernikahan yang bermunculan dan didukung oleh penelitian longitudinal yang lebih sistematis dalam asesmen, pengembangan program, dan evaluasi. Silliman dan Schumm (2000) memaparkan bahwa program persiapan pernikahan yang ada cenderung lebih fokus pada upaya membangun kesepadanan (*compatibility*) dan pengetahuan mengenai pernikahan daripada mengasah keterampilan. Namun demikian, sejumlah program tetap menunjukkan hasil yang efektif, yakni peningkatan pada kepuasan terhadap hubungan, kualitas interaksi pasangan, serta stabilitas pernikahan sesudah menikah. Sejalan dengan temuan tersebut, pada penelitian yang dilakukan Carroll dan Doherty (2003), terungkap bahwa program persiapan pernikahan dinilai cukup efektif untuk memunculkan keterampilan interpersonal dan peningkatan kualitas hubungan dalam waktu singkat.

Salah satu bentuk program persiapan pernikahan yang dapat memfasilitasi individu maupun pasangan individu menyiapkan aspek-aspek kesiapan menikah secara personal yaitu konseling pranikah (*premarital counseling*). Menurut Senediak (dalam Murray & Murray, 2004), konseling pranikah bertujuan untuk membekali pasangan yang akan menikah dengan berbagai informasi dan pengetahuan yang dapat meningkatkan kualitas hubungan pasangan tersebut sesudah menikah. Pada umumnya, pasangan yang sudah mengikuti konseling pranikah mempunyai kemampuan untuk bersikap positif, memiliki kesehatan secara psikologis, serta tidak mempunyai masalah serius dalam hubungannya (Stahmann, dalam Murray & Murray, 2004).

Solution-focused therapy (SFT) merupakan salah satu terapi yang menekankan pada kekuatan klien dan berupaya menghasilkan solusi yang tepat untuk menjawab permasalahan klien (Macdonald, 2007). Praktisi SFT membantu klien mengembangkan persepsi yang adaptif mengenai pengalaman hidup mereka (O'Connell, dalam Murray & Murray, 2004). Sasaran utama SFT yaitu memecahkan masalah yang disajikan (*presenting problem*) dengan membantu klien melakukan atau berpikir berbeda, sehingga lebih memperoleh kepuasan hidup. Menurut DeJong dan Berg (dalam Murray & Murray, 2004), klien dan terapis SFT lebih menitikberatkan pada solusi daripada masalah yang terjadi. Keberhasilan SFT sangat tergantung pada aspek *resourcefulness* atau keberdayaan klien (Walter & Peller, dalam Murray & Murray, 2004).

SFT sebagai kerangka teori konseling pranikah terbukti bermanfaat bagi pasangan-pasangan yang hendak membangun fondasi kuat bagi pernikahan mereka (O'Connell, dalam Murray & Murray, 2004). O'Connell memaparkan bahwa konseling pranikah berbasis solusi (*solution-focused premarital counseling*) membantu pasangan untuk mencari dan

mengembangkan solusi yang diperlukan dalam masa-masa adaptasi kehidupan berumah tangga, serta mewujudkan kepuasan terhadap pernikahan yang mutual antara suami dan isteri. *Solution-focused premarital counseling* lebih menekankan pentingnya mengetahui dan mengeksplorasi sumber daya yang dimiliki pasangan untuk mengembangkan visi bersama mengenai pernikahan (Murray & Murray, 2004). Kerangka berpikir *solution-focused* membantu pasangan yang akan menikah untuk mengembangkan strategi yang dapat membuat perubahan dalam hubungan, serta mengarahkan pasangan tersebut pada visi yang mereka miliki.

Secara umum, *solution-focused premarital counseling* merupakan pendekatan yang banyak melibatkan proses interaksi pasangan di tengah-tengah sesi. Berbeda dengan sejumlah program persiapan pernikahan dari institusi keagamaan yang sudah dipaparkan sebelumnya, *solution-focused premarital counseling* lebih mengeksplorasi keterampilan berelasi setiap pasangan. Proses interaksi pasangan dalam *solution-focused premarital counseling* juga mencakup diskusi dan *roleplay* terkait faktor-faktor yang memengaruhi kesiapan menikah, yaitu lingkup personal (karakteristik individu) dan lingkup kontekstual (keluarga asal dan lingkungan sosial). Dinamika faktor tersebut banyak tergal melalui aktivitas mengisi *Couple's Resource Map* (Murray & Murray, 2004) dan manajemen konflik yang berpotensi muncul dari aspek-aspek kesiapan menikah yang belum memadai (Macdonald, 2007). Dengan demikian, upaya untuk melihat peran *solution-focused premarital counseling* terhadap faktor-faktor kesiapan menikah menjadi hal yang menarik untuk dilakukan.

Penelitian yang mengevaluasi metode-metode dalam konseling pranikah masih terbatas dan cenderung lebih banyak terdapat pada populasi di Amerika. Penelitian mengenai peran *solution-focused premarital counseling* menjadi penting

sebagai salah satu bentuk evaluasi atas efektivitas program, yang juga hendak melihat sejauh mana intervensi tersebut cocok diterapkan pada populasi di Jakarta. Penelitian mengenai peran *solution-focused premarital counseling* juga dapat menjadi pertimbangan untuk menyusun rancangan intervensi lainnya, dengan kerangka teori yang sama maupun yang berbeda. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan pengembangan intervensi dan mengetahui pengaruh *solution-focused premarital counseling* terhadap kesiapan menikah individu dewasa muda di Jakarta.

METODE

Penelitian ini bertujuan mengetahui peran intervensi *solution-focused premarital counseling* terhadap kesiapan menikah individu dewasa muda di Jakarta. Jenis penelitian ini yaitu penelitian terapan (*applied research*). Penelitian terapan merupakan teknik penelitian yang sistematis dan metodologis mengenai berbagai situasi, isu dan masalah, atau fenomena di lapangan, dengan tujuan mengaplikasikan informasi yang telah diperoleh dalam berbagai bentuk terapan di lapangan (Kumar, 2005).



Gambar 1. Bagan Desain Penelitian

Desain penelitian ini merupakan quasi eksperimen dan menggunakan *one group subject*. Peneliti melakukan asesmen untuk mengetahui apakah ada perubahan pada tingkat kesiapan menikah individu dewasa muda setelah memberikan *solution focused premarital counseling* dan memperoleh gambaran mengenai proses intervensi tersebut. Intervensi berlangsung selama 4-5 minggu dan mencakup 3 kali pertemuan dengan setiap pasangan. Setiap pertemuan berlangsung 1 kali dalam setiap 7-10 hari dengan durasi 60-90 menit. Unit penelitian ini termasuk dalam unit penelitian individual karena tidak berlangsung dalam kelompok besar (hanya peneliti dan kedua pasangan pada setiap sesi). Keterbatasan dari desain penelitian ini yaitu adanya faktor-faktor lain atau variabel yang tidak dapat dikontrol (*extraneous variable*) di luar variabel *solution-focused premarital counseling independent variable*. Faktor-faktor tersebut juga dapat memengaruhi

kesiapan menikah pasangan individu dewasa muda (*dependent variable*). Faktor-faktor yang tidak dapat dikontrol dalam penelitian ini terkait teknis pelaksanaan intervensi, mencakup waktu, durasi, dan lokasi yang sama bagi setiap pasangan partisipan.

Partisipan penelitian ini yaitu lima pasangan (laki-laki dan perempuan) yang berusia 25 hingga 29 tahun atau berada dalam tahap perkembangan dewasa muda awal, sedang menjalani hubungan pacaran serius atau sudah bertunangan dan berencana menikah dalam antara Mei 2016 hingga September 2017, belum pernah mengikuti kursus kesiapan pernikahan atau konseling pranikah dengan konselor/psikolog/pemuka agama tertentu, memiliki tingkat pendidikan terakhir minimal SMA dan sederajat, berdomisili di DKI Jakarta dan bersedia untuk terlibat seluruh rangkaian penelitian.

Penelitian ini menggunakan instrumen *Preparation for Marriage (PREP-M) Questionnaire* yang dikembangkan oleh Thomas Holman, Jeffry Larson, dan Stacy Harmer pada tahun 1989. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas yang dilakukan oleh Holman, Larson, dan Harmer (1994) terhadap 5.149 individu yang sedang berpacaran serius atau bertunangan, diperoleh hasil pengujian validitas dan reliabilitas yang menyatakan Kuesioner PREP-M merupakan alat tes yang valid dan reliabel. Kuesioner PREP-M yang digunakan dalam penelitian ini sudah diadaptasi ke Bahasa Indonesia. PREP-M Adaptasi memiliki validitas (*content validity* = .94, *internal consistency* baik) dan reliabilitas (*Cronbach's Alpha* = .877)

yang baik. PREP-M Adaptasi terdiri dari 86 item yang tersebar ke 4 domain, yaitu Keluarga Asal, Konteks Sosial, Karakteristik Individu, dan Proses Interaksi Pasangan. Partisipan menjawab dengan cara memilih salah satu dari lima skala Likert dengan rentang skor (1) sampai (5). Semakin tinggi skor partisipan, artinya tingkat kesiapan menikah yang ia miliki semakin tinggi. Begitu juga apabila skor partisipan semakin rendah, berarti tingkat kesiapan menikah yang ia miliki semakin rendah.

Tahap analisis dan interpretasi data dilakukan secara kuantitatif menggunakan Program SPSS 23.0. Teknik pengolahan data yang digunakan yaitu teknik statistik non-parametrik *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1: Partisipan Penelitian

Nama*	Jenis Kelamin	Usia	Suku Bangsa	Agama	Pendidikan	Anak ke-
Alex	Laki-laki	27 tahun	Jawa	Islam	S1	1 dari 2
Andrea	Perempuan	27 tahun	Jawa-Sunda	Islam	S1	1 dari 3
Bram	Laki-laki	27 tahun	Tionghoa	Katolik	S1	2 dari 3
Bianca	Perempuan	27 tahun	Tionghoa	Katolik	S1	1 dari 2
Chris	Laki-laki	29 tahun	Jawa	Islam	S1	2 dari 2
Celia	Perempuan	25 tahun	Jawa	Islam	S1	3 dari 4
Diego	Laki-laki	25 tahun	Jawa-Minang	Islam	S2	2 dari 2
Denisa	Perempuan	25 tahun	Minang	Islam	S2	1 dari 2
Evan	Laki-laki	29 tahun	Padang-Jawa	Katolik	S1	1 dari 3
Emily	Perempuan	26 tahun	Jawa-Palu	Katolik	S1	3 dari 3

Catatan. *bukan nama sebenarnya

Berikut ini merupakan proses intervensi secara keseluruhan berdasarkan pencapaian serta *insight* yang diperoleh setiap partisipan pada setiap sesinya.

Tabel 2. Kesimpulan Proses Intervensi Pasangan Partisipan

	Sesi 1	Sesi 2	Sesi 3	Sesi 4	Sesi 5	Sesi 6
Alex & Andrea	Butuh jembatan. Isu selingkuh membuat waspada menyikapi hubungan	Saling mengetahui dan mendukung ekspektasi pasangan. Mengurangi konflik.	Potensi konflik: karir dan keluarga Alex Kekuatan: pengetahuan pasangan, mimpi bersama	Konflik: bagaimana Alex menengahi keluarganya, pola komunikasi	<i>Trial and error</i> skenario, perubahan kecil. Topik sensitif: mantan pacar	Masih mencari solusi terbaik untuk mengatasi pola konflik

Bram & Bianca	Berangkat dari keluarga Bianca yang banyak masalah, keduanya ingin lebih menyiapkan mental	Bianca ingin mengurangi konflik dan atasi konflik lebih efektif. Bram baru membentuk ekspektasi di sesi ini.	Potensi konflik: strategi Bram menenangkan diri. Kekuatan: aspek-aspek dalam lingkup hubungan	Konflik: pola komunikasi, khususnya non-verbal	Cukup berhasil menjalankan skenario. Topik sensitif: perbedaan kepribadian	Secara umum, hubungan membaik, namun Bram masih kesulitan memutuskan kebiasaan berkomunikasi yang berujung konflik
Chris & Celia	Sepakat bahwa keduanya membutuhkan persiapan psikologis namun membutuhkan arahan.	Keduanya melakukan kompromi dan sudah sepakat mengenai ekspektasi pernikahan.	Keterampilan berkomunikasi sebagai kekuatan sekaligus potensi konflik. Kekuatan: keluarga dan mimpi bersama	Konflik: ingin lebih efektif mengelola konflik seputar komunikasi	Topik sensitif: pola komunikasi Topik yang hendak didiskusikan lebih lanjut: agama	Konseling membantu keduanya menentukan hal-hal yang perlu lebih disiapkan
Diego & Denisa	Sebelumnya mengeksplorasi hubungan, merasa antusias untuk mempelajari diri dan pasangan dalam konteks persiapan menikah	Diego butuh gambaran pernikahan yang jelas. Keduanya sepakat mengenai ekspektasi pernikahan	Hal yang bisa jadi potensi konflik justru menjadi salah satu kekuatan	Konflik: mengelola ekspektasi dan komunikasi, Konteks pekerjaan	Topik sensitif: pekerjaan dan penghayatan agama	Konseling meningkatkan kualitas hubungan, keduanya lebih menghargai dan mensyukuri hubungan
Evan & Emily	Berangkat dari ajaran agama. Adanya perbedaan konsep diri yang cukup signifikan di awal	Ingin lebih mengenal pasangan, sudah sepakat mengenai ekspektasi pernikahan	Kekuatan: keterampilan berelasi Potensi konflik: harga diri dan kemampuan mengatasi tekanan Emily	Konflik: pola komunikasi seputar <i>time management</i> Emily	Skenario berhasil. Sering membahas topik sensitif.	Evan mendapat manfaat praktis, Emily lega karena lebih yakin akan kemampuan diri dan <i>resource</i> hubungan.

Peneliti menemukan adanya dua pasangan yang masih relatif sering mengalami konflik sesudah menjalankan pertemuan ketiga. Temuan ini selanjutnya menjadi acuan untuk memodifikasi rancangan intervensi, yaitu menambah sesi ekstra sebelum terminasi konseling dengan tujuan mendampingi pasangan dalam mengidentifikasi dan mengurai konflik.

Tabel 3: Skor Kesiapan Menikah Partisipan

Pasangan	Karakteristik	Keluarga Asal	Konteks	Proses	Kesiapan
----------	---------------	---------------	---------	--------	----------

Partisipan	Individu		Sosial		Interaksi Pasangan		Menikah			
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post		
Alex	76	67	83	85	81	83	80	86	81	83
Andrea	71	78	64	65	71	69	79	86	73	77
Bram	75	78	59	61	78	81	78	84	72	76
Bianca	84	90	61	59	74	76	83	87	75	78
Chris	67	75	63	66	64	81	75	79	69	75
Celia	69	78	75	77	79	81	82	83	78	81
Diego	71	76	51	55	79	86	80	85	71	75
Denisa	89	93	72	73	74	74	83	85	80	81
Evan	71	85	63	62	72	81	81	81	74	76
Emily	60	67	60	71	66	72	79	80	70	75
Mean	73.30	78.70	65.10	67.40	73.80	78.40	80.00	83.60	74.30	77.70
SD	8.31	8,62	9.16	9.12	5.69	5.38	2.45	2.76	4.16	2.95

Tabel 4: Uji Hipotesis Kesiapan Menikah

Pre-Post test	Karakteristik individu	Keluarga asal	Konteks sosial	Proses interaksi pasangan	Kesiapan menikah
Sig.	.052	.040	.017	.008	.005

Berdasarkan Tabel 4, ditemukan nilai sig. (*1-tailed*) faktor karakteristik individu yaitu .052 (>.05). Maka dapat dikatakan bahwa tidak terdapat peningkatan kesiapan menikah pada skor faktor karakteristik individu dari pasangan partisipan sesudah mengikuti *solution-focused premarital counseling*. Selain itu, ditemukan peningkatan yang signifikan pada skor PREP-M Adaptasi pada faktor keluarga asal, faktor konteks sosial, dan interaksi pasangan sesudah intervensi. Artinya, pasangan individu lebih siap dari aspek keluarga asal, konteks sosial, dan proses interaksi pasangan setelah mengikuti *solution-focused premarital counseling*. Tabel 4 juga mengungkapkan adanya peningkatan yang signifikan pada skor PREP-M Adaptasi secara keseluruhan. Kesimpulannya, terdapat peningkatan kesiapan menikah secara umum dari pasangan partisipan sesudah mengikuti *solution-focused premarital counseling*. Artinya, secara umum pasangan individu lebih siap menjalani pernikahan sesudah mengikuti intervensi *solution-focused premarital counseling*.

Berdasarkan hasil penelitian dan proses intervensi, peneliti menemukan beberapa hal menarik untuk didiskusikan lebih lanjut sebagai bahan pertimbangan dalam melangsungkan penelitian serupa serta penerapan *solution-focused premarital counseling*. Pertama, terkait ekspektasi partisipan sebelum mengikuti intervensi. Individu dewasa muda yang hendak mengikuti konseling pranikah untuk pertama kalinya belum tentu memiliki permasalahan dalam hubungan yang cukup serius. Sejumlah partisipan memilih mengikuti konseling pranikah dengan harapan dapat lebih mengenal pasangan dan mendapat mediasi atau pihak ketiga yang netral ketika membahas aspek-aspek sensitif dari hubungan mereka. Pasangan partisipan yang merasa membutuhkan mediasi menganggap bahwa kehadiran pihak ketiga yang netral dan profesional meningkatkan perasaan aman untuk membahas masalah yang selama ini belum tuntas atau belum dapat dikemukakan secara terbuka kepada pasangannya lantaran takut berujung pada konflik.

Selain itu, dua partisipan mengaku sempat ragu untuk terlibat dalam intervensi

karena khawatir akan proses dan hasil intervensi. Hal ini disebabkan partisipan tersebut berasumsi bahwa konseling pranikah bertujuan mengungkapkan apakah pasangan cocok atau pantas menikah dan berpotensi menganjurkan pasangan tersebut untuk menyudahi hubungan apabila tidak cocok. Namun demikian, sesudah menjalani proses konseling sampai selesai, kedua partisipan tersebut menyadari bahwa mereka dan pasangan justru diajak berpikir positif dan fokus pada hal-hal yang merupakan kekuatan mereka. Keraguan kedua partisipan di awal sesi sebetulnya kontras dengan perspektif *solution-focused premarital counseling* yang memberikan nuansa dukungan dan sangat menghargai keunikan pasangan yang menjalani konseling (Murray dan Murray, 2004). Proses intervensi menunjukkan bahwa akhirnya kedua partisipan dapat mengubah pola pikir sehingga turut memandang pasangan masing-masing dengan lebih positif dan *resourceful* juga.

Kedua, peneliti menemukan dari kesepuluh partisipan bahwa motivasi dan keinginan pihak perempuan dalam mengikuti konseling pranikah cenderung lebih tinggi daripada pihak laki-laki. Kelima partisipan perempuan merupakan pihak yang pertama menghubungi peneliti untuk meminta konseling. Saat peneliti menanyakan motivasi mengikuti konseling pranikah, kelima partisipan perempuan mengutarakan bahwa lingkungan di sekitarnya mendukung dirinya untuk menyiapkan diri dan hubungan sehingga lebih siap secara psikologis menghadapi pernikahan. Temuan tersebut sejalan dengan temuan pada penelitian Holman et al (2002), yang memaparkan bahwa perempuan cenderung mengandalkan faktor konteks sosial, khususnya terkait persetujuan dari teman-teman, untuk membentuk persepsi bahwa dirinya memiliki kesiapan menikah tertentu.

Ketiga, latar belakang sosial dan budaya tiap pasangan dalam penelitian ini relatif mirip dan cukup serupa. Kelima pasangan ini sama-sama memeluk agama

yang sama, juga memiliki latar belakang pendidikan serta budaya yang serupa. Hal ini juga didukung oleh hasil evaluasi terhadap kesepuluh partisipan. Pasangan partisipan yang paling '*kompak*' dan terbuka terhadap satu sama lain merupakan pasangan yang karakteristik individunya paling menyerupai satu sama lain. Temuan ini sejalan dengan teori bahwa rata-rata pasangan yang memiliki prinsip, preferensi, dan cara pandang mirip cenderung jarang berbeda pendapat atau berselisih paham mengenai berbagai hal (Holman et al, 2002). Hasil penelitian ini mungkin berbeda apabila diterapkan pada pasangan yang memiliki perbedaan latar belakang sosial budaya, misalnya berbeda agama atau berbeda budaya yang cukup bertolak belakang, misalnya budaya Batak dan budaya Jawa.

Keempat, menjalankan pendekatan *solution-focused* dalam konteks konseling pranikah menjadi lebih sulit dan menantang ketika pasangan terlalu sering mengalami konflik dalam kehidupan sehari-hari. Pasalnya, pasangan menjadi sangat fokus pada penghayatan emosional dari permasalahan dan sulit diajak membayangkan situasi atau hal-hal positif. Dengan demikian, ada kalanya pihak konselor perlu meluangkan waktu atau sesi khusus untuk membahas permasalahan pasangan yang bersangkutan dengan cukup adekuat sebelum melanjutkan proses konseling. Berdasarkan temuan ini, peneliti menganjurkan adanya satu sesi tambahan sebelum seluruh rangkaian intervensi di-terminasi, yaitu sesi Resolusi Konflik. Sesi ini bertujuan mendampingi pasangan yang sekiranya mengalami konflik cukup serius selama intervensi untuk kembali berekonsiliasi dan membuat kesepakatan akan kondisi hubungan mereka ke depannya.

Kelima, mayoritas partisipan merasa bahwa religiusitas merupakan faktor yang signifikan dalam menjaga kelangsungan hubungan, sekaligus dapat menjadi potensi konflik apabila belum menemukan kesepakatan sebelum menikah.

Hal ini tidak dijumpai dalam pelaksanaan konseling pranikah di budaya Barat, dan memang merupakan bagian dari budaya Indonesia yang menganggap agama dan religiusitas berperan penting dalam kehidupan sehari-hari. Mosko dan Pistole (2010) juga memaparkan bahwa religiusitas dalam konteks kesiapan menikah sebetulnya berkorelasi tinggi dengan sikap positif terhadap hubungan pernikahan. Temuan tersebut juga menganjurkan supaya program persiapan pernikahan tetap memasukkan aspek religiusitas karena dianggap penting untuk aspek relasi dan konteks sosial, meski tidak perlu melekat dengan suatu agama tertentu (Rose, Westefeld, & Ansley, dalam Mosko & Pistole, 2010).

Keenam, seluruh partisipan mengaku bahwa latar belakang kesukuan dan etnis bukan merupakan hal yang esensial dalam persiapan pernikahan mereka masing-masing. Kesepuluh partisipan memang tumbuh besar di Jakarta dan lebih mengadopsi gaya hidup khas metropolitan. Meskipun beberapa pasangan partisipan berencana melangsungkan pernikahan secara adat tertentu (Alex – Andrea dan Chris – Celia menggunakan adat Jawa, sementara Diego dan Denisa menggunakan adat Minang), mereka mengakui bahwa adat kesukuan tidak mereka terapkan dalam hubungan pacaran sehari-hari, bahkan sudah luntur di keluarga masing-masing. Kondisi ini sangat mungkin terlihat berbeda apabila *solution-focused premarital counseling* dilangsungkan di luar Jakarta, khususnya pada daerah di Indonesia yang masih memegang kental tradisi pernikahan dan adat kesukuan.

Ketujuh, kesepuluh pasangan subyek merasa cocok dan berkenan untuk kembali menggunakan jasa konsultasi dengan pihak profesional di bidang keluarga untuk mengatasi permasalahan dalam hubungan. Keterbukaan terhadap pihak profesional memberikan kontribusi yang signifikan kepada *resource* yang dimiliki para pasangan partisipan. Hal ini

tampak pada sesi mengerjakan Couple's Resource Map. Rata-rata pasangan partisipan mengemukakan bahwa mereka lebih percaya diri dan merasa optimis akan stabilitas hubungan pernikahan mereka nantinya. Hal ini lantaran mereka percaya bahwa mereka mempunyai akses kepada pihak-pihak yang dapat membantu mereka kelak apabila menemui masalah rumah tangga yang kompleks nanti. Temuan ini juga menyerupai hasil penelitian yang dilakukan Larson, Vatter, Galbraith, Holman, dan Stahmann (2007), yaitu adanya pihak ketiga yang netral (konselor/terapis) dan berpengalaman mengurangi kecemasan klien saat perlu mengutarakan topik sensitif atau kondisi konflik. Selain itu, keberadaan konselor atau terapis juga meningkatkan makna pada setiap proses intervensi yang umumnya membahas kualitas hubungan klien. Di lain pihak, pasangan Alex dan Andrea juga memiliki catatan khusus bahwa kecocokan dan *chemistry* pada pertemuan pertama dengan konselor/terapis menjadi hal yang penting dan akan menentukan partisipasi aktif mereka di sesi berikutnya.

Kedelapan, kesepuluh partisipan memiliki preferensi yang cenderung sama terkait gender konselor yang menangani konseling pranikah, yaitu lebih memilih konselor perempuan. Hal ini berkaitan dengan asumsi bahwa perempuan cenderung lebih peka untuk memahami permasalahan dalam relasi. Dari seluruh partisipan, Alex dan Andrea merasa bahwa keberadaan konselor perempuan merupakan salah satu syarat keikutsertaan mereka dalam konseling pranikah. Menurut Alex, Andrea akan lebih terbuka jika berbicara dengan konselor yang berjenis kelamin sama. Sementara hal itu akan menjadi keuntungan bagi Alex yang ingin mengetahui pikiran dan perasaan Andrea secara lebih mendalam.

Selain hal-hal di atas, terdapat beberapa hal terkait metodologi penelitian yang menarik untuk didiskusikan. Pertama, pemilihan metode penelitian. Peneliti merasa bahwa metode quasi eksperimen

(kuantitatif) belum cukup untuk dapat memotret sejauh mana peran *solution-focused premarital counseling* terhadap dinamika perubahan kesiapan menikah. Idealnya, penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed methods*, yang menggabungkan perubahan skor kesiapan menikah dengan analisis kualitatif setiap faktor yang berpengaruh.

Kedua, pemilihan alat tes untuk mengukur kesiapan menikah pasangan partisipan. Gambaran skor dari PREP-M kurang dapat menangkap kedalaman pengaruh setiap faktor, sehingga perlu dilengkapi dengan alat ukur kesiapan menikah yang lebih komprehensif. Salah satu kendala yang mungkin perlu dipertimbangkan yaitu asesmen pranikah yang akhir-akhir ini sering digunakan yang berbasis program komputer dan sudah digunakan oleh beberapa biro psikologi untuk kepentingan bisnis, misalnya alat ukur *ENRICH & PREPARE* yang memungkinkan kandidat klien untuk mengisi dan membayar via *online* (www.prepare-enrich.com). Selanjutnya klien akan memperoleh gambaran kesiapan menikah dirinya melalui email, berupa psikogram. Di lain pihak, peneliti melihat bahwa meski PREP-M Adaptasi memiliki item-item yang memuat aspek religiusitas dan budaya, alat ukur ini tetap belum sepenuhnya mencakup seluruh budaya atau fenomena persiapan menikah di Jakarta, seperti isu-isu seputar pasangan yang hendak menikah beda agama atau beda suku.

Ketiga, waktu pelaksanaan intervensi: pagi, siang, sore, malam hari. Pasangan partisipan lebih menyukai konseling yang berlangsung pada pagi dan siang hari, termasuk mereka yang belum pernah menjalankan sesi pada pagi dan siang hari. Hal ini berkaitan erat dengan kondisi fisik tubuh dan aktivitas yang mereka lakukan sebelumnya. Pada pagi dan siang hari, pikiran dan tenaga partisipan umumnya masih fit dan mereka lebih dapat menikmati proses konseling. Hal ini terlihat pada pasangan Diego dan Denisa yang akhirnya

memilih untuk menjalankan konseling pada pagi dan siang hari, dan memang menunjukkan pembawaan yang cenderung lebih bersemangat saat menjalani sesi daripada pasangan yang menjalankannya pada malam hari, khususnya sehabis pulang kerja.

Keempat, lokasi pelaksanaan intervensi. Lokasi yang digunakan selama proses intervensi yaitu ruang Konseling Kelompok di Universitas Atma Jaya, ruang pertemuan di lokasi *coworking space*, serta ruang kerja pribadi partisipan. Aspek yang cukup signifikan yaitu adanya preferensi lokasi dari keseluruhan partisipan. Sebagian besar partisipan mengaku lebih nyaman menjalankan konseling di tempat yang sepi dan strategis, seperti *coworking space* di daerah Jakarta Pusat. Akan tetapi, beberapa partisipan seperti Evan dan Emily justru lebih menyukai lokasi Universitas Atma Jaya karena letak yang lebih strategis dan dekat dengan kantor (Evan). Hanya pasangan Bram dan Bianca yang ingin melakukan konseling di ruang kerja rumah mereka karena merasa lebih nyaman untuk mengutarakan cerita pribadi di tempat personal. Menurut Bram, ia masih mengalami hambatan internal untuk pergi konseling ke tempat publik karena merasa tidak nyaman. Alasan pemilihan lokasi konseling yang disukai relatif subyektif pada setiap partisipan, namun hal yang merupakan faktor umum yaitu tingkat kebisingan lokasi.

Faktor peneliti yang juga merangkap sebagai konselor dalam proses intervensi. Peneliti sendiri belum menikah dan belum berencana melangsungkan pernikahan dalam waktu dekat (kurang lebih setahun dari waktu penelitian dimulai). Hal ini tentu berpengaruh pada kapasitas dan keterampilan peneliti saat menjalankan intervensi seputar persiapan pernikahan. Peneliti banyak menggunakan contoh-contoh kasus pernikahan atau persiapan menikah yang tidak berasal dari pengalaman sendiri, melainkan menceritakan pengalaman rekan psikolog, pengalaman praktik psikolog (praktik

kasuistik), serta cerita klien dengan masalah persiapan menikah atau pernikahan di luar urusan penelitian.

Masih terkait faktor peneliti, usia peneliti yang masih separtaran dengan mayoritas partisipan. Rentang usia partisipan yaitu 25 hingga 29 tahun, sementara peneliti saat ini berusia 27 tahun. Hal ini merupakan keuntungan bagi peneliti karena tidak mengalami kesulitan ketika menjalin *rapport* dengan seluruh subyek. Peneliti mengetahui dan memahami kebutuhan pasangan partisipan karena sedang menjalani tahapan perkembangan yang serupa dengan partisipan. Beberapa partisipan meminta kesediaan peneliti untuk melanjutkan sesi konseling di luar intervensi. Hal ini lantaran partisipan merasa nyaman, percaya dan cocok dengan gaya fasilitasi peneliti sehingga ingin mendiskusikan topik dan isu lain di luar persiapan pernikahan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis dan pengolahan data dari kelima pasangan partisipan, peneliti menyimpulkan bahwa ada peningkatan kesiapan menikah yang signifikan secara umum pada pasangan individu dewasa muda, tetapi peningkatan tersebut kurang signifikan pada faktor karakteristik individu. Berdasarkan temuan penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa *solution-focused premarital counseling* merupakan program persiapan pernikahan yang praktis dan relatif mudah dilakukan, banyak memberikan manfaat langsung pada interaksi pasangan, serta dapat menghadirkan apresiasi dan dukungan pada pasangan individu, baik yang hendak menikah maupun saat sesudah menikah. Walaupun memberikan sejumlah manfaat praktis, pendekatan ini belum dapat sepenuhnya menggantikan program persiapan pernikahan yang sudah ada, sehingga lebih bersifat *complementary* atau melengkapi. Masih ada sejumlah keterbatasan dari pendekatan ini, khususnya jika diterapkan pada kasus

kekerasan dalam pacaran, atau pada klien yang sulit menciptakan kognisi positif mengenai masa depan.

Peneliti mengajukan saran-saran berikut untuk penelitian sejenis di masa mendatang:

1. Bagi penelitian selanjutnya, sebaiknya melengkapi metode pengumpulan data dengan metode kualitatif. Hal ini bertujuan untuk melengkapi efektivitas peran *solution-focused premarital counseling* dengan gambaran peran setiap faktor dengan lebih menyeluruh, dan lebih dapat mengungkapkan aspek-aspek yang lekat dengan budaya di Jakarta. Selain itu, peneliti juga menganjurkan untuk membatasi durasi dan waktu pelaksanaan intervensi agar berlangsung maksimal 90 menit dan maksimal sampai pukul 8 malam. Keputusan terkait waktu berdampak langsung pada efek terapeutik dari konseling. Konseling yang berlangsung terlalu lama (misalnya di atas 2 jam), berpotensi untuk menciptakan *fatigue* dan membuat hasil konseling kurang efektif.
2. Bagi institusi dan biro psikologi, engembangkan program pembinaan pernikahan dengan pendekatan *solution-focused* (berupa seminar atau kursus). Selain itu, menyusun modul konseling pranikah yang dapat diterapkan dalam hubungan pacaran, sebelum pasangan memutuskan untuk menikah.
3. Bagi individu dewasa muda yang berpacaran serius, dianjurkan untuk meluangkan waktu berkualitas dengan pasangan dan mendiskusikan hal-hal mengenai diri sendiri dalam konteks yang lebih mendalam. Hal itu penting untuk memperoleh pemahaman yang baik mengenai diri sendiri dan juga pasangan, sehingga dapat mendeteksi potensi konflik lebih awal. Pemahaman tersebut juga dapat dilengkapi dengan mengikuti asesmen pranikah sebelum menjalankan konseling pranikah, atau mengikuti program persiapan pernikahan yang juga mencakup tahapan asesmen di dalamnya. Serupa dengan poin pertama, aktivitas tersebut

dapat memberikan gambaran yang menyeluruh dan mendetail akan aspek-aspek diri sebelum mulai memikirkan diri dan pasangan sebagai suatu kesatuan.

4. Bagi orangtua, diharapkan agar orangtua meluangkan waktu untuk mengenal dinamika hubungan anak dengan calon menantu, serta mendiskusikan sejauh mana aspek-aspek kesiapan menikah anak. Dialog antara orangtua dan anak yang hendak mempersiapkan diri untuk memasuki pernikahan bermanfaat sebagai proses belajar atas pengetahuan serta pengalaman orangtua dari masa pernikahannya sendiri, sekaligus merupakan bentuk dukungan dan sumber daya (*resource*) bagi pasangan untuk menghadapi masa pernikahan kelak.

DAFTAR PUSTAKA

- Carroll, J. S., Badger, S., Willoughby, B., Nelson, L. J., Madsen, D. & Barry, C. M. (2009). Ready or Not? Criteria for marriage readiness among emerging adults. *Journal of Adolescent Research, 24*(3), 349-375.
- Carroll, J. S. & Doherty, W. J. (2003). Evaluating the effectiveness of premarital education: A review of outcome research. *Family Relations, 52*, 105-118.
- DeGenova, M. & Rice, P. (2005). *Intimate relationships, marriage, and families (6th ed.)*. New York: McGraw Hill.
- Holman, T. B., Birch, P. J., Carroll, J. S., Doxey, C., Larson, J. H., & Linford, S. T. (2002). *Premarital prediction of marital quality or breakup: Research, theory, and practice*. New York: Kluwer Academic Publishers.
- Holman, T. B., Larson, J. H., & Harmer, S. L. (1994). The development and predictive validity of a new premarital assessment instrument: The preparation for marriage questionnaire. *Family Relations, 43*(1), 46-52.
- Holman, T. B., & Li, B. D. (1997). Premarital factors influencing perceived readiness for marriage. *Journal of Family Issues, 18*(2), 124-144.
- Howitt, D. & Cramer, D. (2011). *Introduction to research methods in psychology*. (3rded). Essex: Pearson Education Limited.
- Kumar, R. (2005). *Research methodology: A step-by-step guide for beginners*. (2nd ed). London: SAGE Publications Ltd.
- Larson, J. H. (2000). *Should We Stay Together? A scientifically proven method for evaluating your relationship and improving it's chances for long-term success*. San Francisco: Jossey-Bass
- Larson, J.H., Holman, T.B. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relations, 43*(2), 228
- Larson, J.H., Newell, K., Topham, G., & Nichols, S. (2002). A review of three comprehensive premarital assessment questionnaires. *Journal of Marital and Family Therapy, 28*(2), 233-239
- Larson, J.H., Vatter, R.S., Galbraith, R.C., Holman, T.B., & Stahmann, R.F.. (2007). The relationship evaluation (RELATE) with therapist-assisted interpretation: Short-term effects on premarital relationships. *Journal of Marital and Family Therapy, 33*(3), 364-374
- Macdonald, A. J. (2007). *Solution-Focused Therapy: Theory, research, & practice*. London: SAGE Publications
- Mcallister, S., Duncan, S.F., & Larson, J.H. (2014). Characteristics of individual associated with involvement in different types of marriage preparation interventions. *Family Relations, 63*(5), 680-692
- Mosko, J. E. & Pistole, M. C. (2010). Attachment and religiousness: contributions to young adult marital attitudes and readiness. *The Family Journal, 18*(2), 127 - 135
- Murray, C.E., & Murray, T.L. Jr. (2004). Solution-focused premarital

counseling: Helping couples build a vision for their marriage. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(3), 349-358

Silliman, B. & Schumm, W., R. (2000). Marriage preparation program: a literature review. *The Family Journal: Counseling and therapy for couples and families*, 8(2), 133-142.