**LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

**Layanan Psikoedukasi *Relationship Enhancement* untuk Meningkatkan**

**Keharmonisan Rumah Tangga**

**Dr. Dra. Lucia Hernawati, MS**

**Erna Agustina Yudiati, S.Psi., M.Si**

**Fakultas Psikologi**

**Universitas Katolik Soegijapranata**

**2024**

**RINGKASAN**

Setiap orang yang akan memasuki hidup perkawinan tentu mempunyai cita-cita, yaitu ingin hidup bahagia: saling mencintai, akrab dan mesra dengan pasangannya. Cita-cita demikian memang wajar dan sangat indah, tetapi tidaklah mudah untuk diwujudkan. Kenyataan menunjukkan bahwa banyak keluarga atau perkawinan mengalami kekecewaan, gagal dalam mewujudkan cita-cita untuk menciptakan kebahagiaan yang diidam-idamkan. Terdapat tiga tahap dalam dinamika pernikahan yaitu (1) masa *romance* ditandai saling cinta, menghargai dan saling mendukung: (2) masa kekecewaan ditandai dengan pertengkaran, sakit hati, marah; (3)masa berhasil mengatasi situasi yang kurang baik ditandai adanya komitmen bersama, cinta kasih dan kesetiaan dalam suka dan duka, suami-isteri berani menemukan cara dan metode untuk menyelesaikan persoalan yang timbul dalam hidup perkawinan. Pasangan suami isteri yang masih berada pada masa kekecewaan harus dibantu untuk masuk pada masa berhasil mengatasi situasi yang kurang baik. Dengan cara diberi psikoedukasi *relationship enhancement*. Akan dilaksanakan secara online dalam 4 kali pertemuan, dengan durasi 120 tiap pertemuan. Materi yang akan diberikan pertemuan pertama: Esensi pernikahan dan komitmen; pertemuan kedua dengan materi :Empati dan mengekspresikan perkataan dan perilaku secara positif; pertemuan ketiga dengan materi: Diskusi, negosiasi, resolusi konflik; pertemuan keempat dengan materi: Memahami perubahan diri dan perubahan pada pasasangan, mempertahankan pernikahan.

Setelah keseluruhan kegiatan dilakukan, akan dipersiapkan laporan dan artikel yang akan dipublikasikan di jurnal Sinta 2 dan pengurusan HAKI sebagai luaran kegiatan pengabdian masyarakat ini.

KATA KUNCI: Psikoedukasi *Relationship Enhancement,* keharmonisan rumah tangga

**PENDAHULUAN**

 Setiap orang yang akan memasuki hidup perkawinan tentu mempunyai cita-cita, yaitu ingin hidup bahagia: saling mencintai, akrab dan mesra dengan pasangannya. Cita-cita demikian memang lumrah dan sangat indah, tetapi tidaklah mudah untuk diwujudkan. Kenyataan menunjukkan bahwa banyak keluarga atau perkawinan mengalami kekecewaan, gagal dalam mewujudkan cita-cita untuk menciptakan kebahagiaan yang diidam-idamkan. Menurut Badan Pusat Statistik 2022, di Indonesia 30% perkawinan berantakan dan berakhir dengan perceraian ( Alfaruqy, 2018)

 Berdasar wawancara singkat dengan 2 pasangan suami isteri pada tanggal 21 januari 2024 sampai 26 Januari 2026 diperoleh informasi sebagai berikut:

Pasangan A sudah menikah 12 tahun, suami isteri bekerja: suami menyebutkan bahwa cara berpikir isteri sudah sangat berbeda dari saat bertemu dulu. Sekarang isteri menuntut suami mandiri tidak dilayani untuk segala macam urusan, isteri mudah marah dan sangat mandiri seolah tidak butuh suami. Sementara isteri mengatakan suami sekarang tidak bisa mendengarkan curahan hatinya. Bicara 1 kata langsung direspon dengan kalimat panjang. Berperilaku seperti tuan besar, semua minta beres. Tidak mau membantu urusan domestik.

Pasangan B sudah menikah 3 tahun, suami bekerja sementara isteri menjadi ibu rumah tangga. Isteri mengatakan suami sudah tidak mencintainya lagi. Sekarang dia hanya menjadi pengasuh anak dan pembantu rumah tangga. Di rumah suami sibuk dengan *hand phone* nya. Tidak memperdulikan isteri dan anaknya. Sementara suami mengatakan sudah lelah bekerja di luar rumah. Dan di rumah mau istrirahat

**Analisis Situasi**

 Pernikahan adalah suatu ikatan antara laki-laki dan perempuan yang telah menginjak usia dewasa ataupun dianggap telah dewasa dalam ikatan yang sakral (Marlina, 2013).Menikah merupakan titik awal dari kehidupan berkeluarga dan tujuan yang ditetapkan dalam pernikahan akan berdampak pada kehidupan pernikahannya secara keseluruhan (Manap, Kassim, Hoesni, Nen, Idris, & Ghazali 2013).

 Tujuan dari pernikahan adalah untuk membentuk keluarga yang sejahtera dan bahagia selamanya (Agustian, 2013). Adapun menurut Undang-undang Perkawinan no. 1 tahun 1974 pasal 1, bahwasanya perkawinan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga atau rumah tangga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan yang Maha Esa.

 Pernikahan harmoni merupakan dambaan setiap pasangan. Kehidupan pernikahan merupakan pintu awal pasangan untuk beradaptasi dan saling memahami. Perbedaan latar belakang, usia, tingkat pendidikan menjadi tidak berarti jika penerimaan pada masuknya siklus kehidupan.

 Pada umumnya individu menikah usia 25 tahun. Tugas perkembangan pada masa dewasa awal adalah mulai bekerja, memilih pasangan, belajar hidup dengan orang lain, mulai membina keluarga dan mengasuh anak (Santrock, 1995). Saat itulah individu dewasa awal mulai masuk dalam tahapan siklus kehidupan keluarga, sehingga selain tanggung jawab emosional dan finansial individu perlu memiliki ketampilan adaptasi dalam pernikahan.

 Mayoritas masyarakat sepakat bahwa pernikahan dianggap sebagai cara terbaik menjamin keteraturan dalam membesarkan anak. Pada pernikahan idealnya pasangan mendapatkan intimasi, komitmen, persahabatan, kasih sayang, pemuasan seksual, pendampingan dan peluang bagi pertumbuhan emosional, serta sumber (Saidiyah, Julianto, 2016)

 Suryani (2019) menyebutkan terdapat tiga tahap dinamika hubungan suami isteri dalam pernikahan yaitu (1)*Masa Romance*:Masa ini adalah masa penuh kegembiraan, dimana dua pribadi yang berlatar belakang berbeda berhasil memadu kasih, saling tertarik satu sama lain, saling cinta mencintai dan akhirnya menikah. Masa ini biasanya dialami pada awal masa perkawinan, pada masa bulan madu sampai tahun-tahun pertama perkawinan. Pada masa ini semuanya terasa masih indah, menyenangkan, belum banyak masalah yang muncul. Kedua belah pihak berusaha untuk menyenangkan atau mengutamakan pasangannya dengan kesediaan untuk mengorbankan kepentingan atau kesenangan pribadi demi kebahagiaan pasangan. Beban dan tanggungjawab dalam keluarga belum banyak/besar karena anak belum ada, sehingga seluruh waktu dan tenaga dapat diarahkan sepenuhnya untuk menyenangkan/membahagiakan pasanga; (2)*Masa Kekecewaan*: Dalam menjalani kehidupan sebagai suami isteri, pasti akan tiba saatnya kekecewaan melanda keluarga. Angan-angan indah yang dicita-citakan ternyata tidak terwujud sepenuhnya. Yang terjadi justru benturan-benturan. Ada banyak hal yang tak terduga dan tak terpikirkan sebelumnya terjadi dan tidak dapat dielakkan. Pribadi pasangan yang sudah dikenalnya tetap merupakan misteri yang sulit ditebak dan dipahami. Situasi seperti itulah yang membuat hidup perkawinan menjadi membosankan. Masa kekecewaan ini menjadi masa transisi dan sekolah cinta kasih bagi suami isteri untuk belajar dan mengembangkan cinta yang sejati dan mendalam. Kekecewaan ini dapat berupa: kekecewaan terhadap sifat dan kepribadian pasangannya, kekecewaan dalam hal keuangan, kurang cukupnya penghasilan, kekecewaan dalam prinsip hidup yang berbeda dengan pasangannya, kejenuhan atas kerja rutin sehari-hari, relasi dengan mertua, kakak/adik ipar, kaum kerabat pasangan yang kurang harmonis dan ketidakpuasan dalam hal pengalaman seks dengan pasangan; (3)*Masa berhasil mengatasi situasi yang kurang baik***:**Dilandasi komitmen bersama, cinta kasih dan kesetiaan dalam suka dan duka, suami-isteri ditantang berani menemukan cara dan metode untuk menyelesaikan persoalan yang timbul dalam hidup perkawinan. Konflik suami isteri tidak tepat bila diatasi dengan: a) menghindari masalah untuk sekedar menghindari agar pertikaian tidak terjadi, b) mem’peti es’kan persoalan dan menganggap seakan-akan tidak ada masalah, agar tidak terjadi bentrokan; c) juga tidak dengan sikap toleransi: berjalan bersama tanpa saling mengganggu.

 Pasangan suami isteri yang masih berada pada fase konflik harus dibantu agar masuk pada masa berhasil mengatasi situasi yang bermasalah. Sehingga dapat memperbaiki situasi yang tidak harmoni menjadi harmoni kembali

**PERMASALAHAN MITRA**

 Dalam dinamika pernikahan, mempertahankanrasa cinta dan kegembiraan hidup bersama seperti awal pernikahan tidaklah mudah. Dua pribadi yang berbeda dengan berjalannya waktu bisa jadi kedua belah pihak mengalami perubahan dalan pola pikir, perasaan dan perilaku. Dengan demikian dibutuhkan kemampuan menyesuaikan diri yang terus menerus kedua belah pihak, suami dan isteri (Alfaruqy, 2018).

 Berbagai masalah dalam dinamika relasi suami dan isteri banyak dipicu oleh kurangnya komitmen dalam berumah tangga. Hidup berumah tangga menuntut adanya komitmen Pernikahan adalah hal sakral yang dilakukan sekali seumur hidup. Pernikahan membutuhkan komitmen. Ketika seseorang berani berkomitmen dalam pernikahan berarti akan mempertahankan rumah tangga yang dibangun bagaimanapun keadaan dan sulitnya. (Yuniariandini, 2016).

 Hal lain yang memicu konflik dalam pernikahan adalah pengungkapan diri (*self disclosure*) yang kurang. Pengungkapan diri dapat diartikan sebagai penyampaian informasi penting tentang diri sendiri kepada orang lain berkait informasi yang bersifat pribadi, sensitif, dan rahasia kepada orang lain secara sukarela dan disengaja. Informasi yang diberikan tersebut dapat mencakup berbagai hal seperti pengalaman hidup, perasaan, emosi, pendapat, cita-cita, dan lain sebagainya. Pengungkapan diri di antara pasangan suami istri dapat membuat mereka saling mengenal secara pribadi serta saling mengetahui sikap. Pengungkapan diri di antara pasangan suami istri dapat membuat kedua belah pihak saling mengenal secara pribadi (Romdhon & Wahyuningsih, 2013)

**SOLUSI PERMASALAHAN**

 Pasangan suami isteri yang saat ini sedang berada pada fase konflik harus dibantu agar dapat masuk pada fase mampu mengatasi masalahnya. Dengan cara mendapatkan informasi tentang bagaimana cara mengungkapkan diri (*self disclosure)* agar pasangan mengerti apa yang diinginkan dan meningkatkan komitmen pada rumah tangga yang dibangun. Kedua hal itu disebut tercakup dalam psikoedukasi *relationship enhancement.* Program ini fokus mengajarkan ketrampilan self-disclosure terutama pada perasaan, perilaku dan eliminasi kalimat atau pernyataan yang bersifat menyalahkan serta mengajarkan ketrampilan mendengar (pemahaman dan penerimaan), komitmen. Enam ketrampilan yang di ajarkan terdiri dari empati, ekspresi, diskusi, negosiasi, resolusi konflik, memfasilistasi pasangan pada perubahan diri, perubahan orang lain, generalisasi dan mempertahankan (Dargahi, Ahvavuiee, Jobaneh, & Khorasani, 2017).

 Layanan psikoedukasi *relationship enhancement* dilaksanakan dengan *platform zoom* yang memungkinkan pasangan suami isteri di kota Semarang untuk hadir tanpa meninggalkan tempat kerja atau rumah

**METODE PELAKSANAAN**

 Dalam pelaksanaan pemberian layanan psikoedukasi *relationship enhancement* akan dilakukan tahapan sebagai berikut:

1. Rekrutmen peserta akan dilakukan sosialisasi melalui media sosial (whatsaap, Instagram, Facebook)
2. Seleksi partisipan dengan kriteria: (a)pasangan suami isteri yang memiliki masalalah dalam relasi dengan pasangannya, telah menikah 1 tahun hingga 10 tahun; (b)tinggal di kota Semarang
3. Menyebarluarkan link aplikasi agar dapat diakses peserta pesikoedukasi.
4. Pemberian layanan psikoedukasi dalam 4 kali pertemuan dengan materi per pertemuan sebagai berikut:
	1. Pertemuan pertama dengan materi: Esensi pernikahan dan komitmen
	2. Pertemuan kedua dengan materi :Empati dan mengekspresikan perkataan dan perilaku secara positif,
	3. Pertemuan ketiga dengan materi: Diskusi, negosiasi, resolusi konflik
	4. Pertemuan keempat dengan materi: Memahami perubahan diri dan perubahan pada pasasangan, mempertahankan pernikahan

 Durasi satu kali pertemuan selama 120 menit

 Di akhir pertemuan, perserta diberi tugas rumah untuk mengaplikasikan dalam perilaku

 nyata dengan pasangannya, semua materi yang telah diberikan.

 Di awal pertemuan 2,3,4 sebelum materi baru diberikan, peserta diminta *sharing*

 pengalaman dalam mengaplikasikan materi sebelumnya

**JADUAL**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Nama Kegiatan | Bulan |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Sosialisasi kegiatan dan rekrutmen peserta |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4 | Pemberian layanan psikedukasi |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Pembuatan laporan dan luaran pengabdian  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**RENCANA ANGGARAN**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aspek** | **Deskripsi** | **Kuantitas** | **Harga****Satuan Rp)** | **Jumlah** **(Rp)** |
| Pembuatan poster, sosialisasi kegiatan, rekrutmen peserta | Pembuatan poster dan pulsa saat rekrutmen peserta | 1 | 500.000 | 500.000 |
| Souvenir untuk partisipan pengabdian | Berupa pulsa/Paket Data  | 10 subjek  | 50.000 X4 pertemuan  | 2.000.000 |
| Sewa zoom  | Pelaksanaan Psikoedukasi | 1 | 200.000 | 200.000 |
| Pembuatan laporan  | Pembutan Laporan Pengabdian | 1 | 200.000 | 200.000 |
| Diseminasi hasil kegiatanpengabdian | Mengikuti acara *call for paper* | 2 orang | @300.000 x 2 orang | 600.000 |
| **TOTAL**  | **3.500.000** |

**DAFTAR PUSTAKA**

Agustian, H. (2013). Gambaran kehidupan pasangan yang menikah di usia muda di Kabupaten Dharmasraya. *Spektrum PLS*. Vol. 1(1)

Alfaruqy, U., Z. (2018) *Pemberdayaan Keluarga Dalam Perspektif Psikologi*, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Dargahi, Sh., Ahvavuiee, R., Jobaneh, G., Khorasani. (2017). The effect of relationship enhancement approach training on job stress and quality of marital relationship among municipality staffs. *Johe*,.6 (4)

Manap, J., Kassim, A. C., Hoesni, S., Nen, S., Idris, F., & Ghazali, F. (2013). The purpose of marriage among single malaysian youth. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, Vol. 82. http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.201 3.06.233

Marlina, N. (2013). Hubungan antara tingkat pendidikan orangtua dan kematangan emosi dengan kecenderungan menikah dini. *Empathy*. 2(1).

Romdhon, A ., Wahyuningsih, H.(2013) Hubungan Antara Pengungkapan-Diri Dan Kepuasan Pernikahan Dengan Dimediasi Oleh Intimasi. *Psikologika* Vol 18 (1)

Santrock, J. W. (1995). *Life-span development*. (Terjemahan : Chusairi, A. & Damanik). Jakarta : Penerbit Erlangga

Saidiyah S., Julianto, V. (2016) Problem Pernikahan Dan Strategi Penyelesaiannya: Studi Kasus Pada Pasangan Suami Istri Dengan Usia Perkawinan Di Bawah Sepuluh Tahun. *Jurnal Psikologi Undip* Vol.15 No.2

Suryani, A. (2019)Perkembangan Hubungan Perkawinan: Kajian Tahap-Tahap Perkembangan Hubungan Antarpribadi pada Suami-Istri Katolik. *Jurnal Ilmu Komunikasi* Vol 1 (2)

Yuniariandini, A.(2016)Kebahagiaan Pernikahan: Pertemanan Dan Komitmen. *Psikovidya***.**Vol 20 (2)**IKOVIDYA VOL.20 NO.2**,