

Semakin Cinta di tengah Konflik: Efektivitas Intervensi Kelompok Bertema Resolusi Konflik pada Pasangan Menikah

Growing Love Despite Conflict: Effectiveness of a Group Intervention on Conflict Resolution in Intimate Relationship

Fenny Martha Triwanty^(1*), Lailatutthoyyibah⁽²⁾ & Yudiana Ratnasari⁽³⁾
Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Indonesia

*Corresponding author: joshuaignito@gmail.com

Abstrak

Konflik dalam pernikahan merupakan hal yang wajar terjadi namun dapat berdampak negatif apabila tidak dikelola dengan baik. Tingginya angka perceraian di Indonesia, terutama pada pasangan dengan usia pernikahan di bawah lima tahun, mencerminkan perlunya peningkatan keterampilan resolusi konflik. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas intervensi kelompok berbasis modul *Semakin Cinta di Tengah Konflik* dalam meningkatkan kepuasan hubungan dan sikap terhadap konflik pada pasangan menikah. Intervensi ini dirancang untuk memperkuat keterampilan resolusi konflik, mengelola potensi konflik eksternal, dan mengembangkan sikap positif terhadap konflik. Sebanyak 4 pasangan menikah berpartisipasi dalam penelitian ini, yang terdiri dari enam sesi kelompok. Data dianalisis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kepuasan hubungan dan sikap terhadap konflik setelah intervensi. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi kelompok dalam mendukung pasangan untuk mengelola konflik secara konstruktif, sehingga dapat meningkatkan keharmonisan dalam hubungan pernikahan.

Kata Kunci: Intervensi Kelompok; Kepuasan Hubungan; Pasangan Menikah; Resolusi Konflik; Sikap Terhadap Konflik.

Abstract

Conflict in marriage is common but can have negative impacts if not managed well. The high divorce rate in Indonesia, particularly among couples with marriages under five years, highlights the need to improve conflict resolution skills. This study aims to evaluate the effectiveness of a group intervention program based on the Growing Love Despite Conflict module in enhancing relationship satisfaction and attitudes toward conflict in married couples. The intervention is designed to strengthen conflict resolution skills, manage potential external conflicts, and develop a positive attitude toward conflicts. A total of 4 married couples participated in this study, which consisted of six group sessions. Data were analyzed using a quantitative approach with pre- and post-intervention measurements. The results showed a significant increase in relationship satisfaction and attitudes toward conflict after the intervention. These findings emphasize the importance of group interventions in supporting couples to manage conflicts constructively, thereby improving harmony in marital relationships.

Keywords: Attitudes Toward Conflict; Conflict Resolution; Group Intervention; Marital Satisfaction; Married Couples.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.534>

Rekomendasi mensitasi :

Triwanty, F. M., Lailatutthoyyibah, & Ratnasari, Y. (2024), Semakin Cinta di tengah Konflik: Efektivitas Intervensi Kelompok Bertema Resolusi Konflik pada Pasangan Menikah. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (3): 1040-1049.

PENDAHULUAN

Resolusi konflik adalah pendekatan yang digunakan individu untuk menangani masalah secara konstruktif dan efektif (Olson, 2011). Menurut Klien et al. (2006), resolusi konflik adalah proses di mana pasangan menangani konflik dalam hubungan mereka. Berdasarkan definisi ini, keterampilan resolusi konflik dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengelola konflik secara efektif dan konstruktif. Killman dan Thomas (1975) membedakan gaya resolusi konflik berdasarkan dua dimensi: (1) kerja sama/kepedulian terhadap orang lain (usaha untuk memenuhi kebutuhan orang lain) dan (2) asertivitas/kepedulian terhadap diri sendiri (usaha untuk memenuhi kebutuhan pribadi). Dua dimensi ini menjadi dasar dari lima gaya resolusi konflik: (1) gaya kompetitif, (2) gaya kolaboratif, (3) gaya kompromi, (4) gaya menghindar, dan (5) gaya akomodasi. Olson (2011) menyatakan bahwa tidak ada satu gaya resolusi konflik yang lebih unggul dibandingkan yang lain. Setiap gaya memiliki kelebihan dan kekurangan tergantung pada situasi dan individu yang terlibat. Efektivitas keterampilan resolusi konflik diwujudkan ketika diterapkan secara tepat sesuai dengan konteks masalah dan kondisi dalam setiap hubungan.

Menurut Olson (2011), beberapa manfaat dari keterampilan resolusi konflik meliputi: (1) membantu pasangan untuk fokus pada masalah saat ini, (2) memfasilitasi berbagi perasaan negatif maupun positif antara pasangan, (3) mendorong komunikasi informasi secara terbuka, (4) membantu pasangan menemukan kesamaan, dan (5) menciptakan hubungan yang kuat dan meningkatkan

kualitas hubungan. Keterampilan resolusi konflik memiliki konsekuensi yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri dan kepuasan dalam konteks pernikahan (Unal & Akgun, 2021). Selain itu, keterampilan resolusi konflik dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik; oleh karena itu, resolusi konflik yang efektif diperlukan untuk mencegah konflik berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik (Hysi, 2015). Lebih lanjut, Li et al. (2019) menemukan bahwa gaya resolusi konflik di awal pernikahan dan perubahan dalam gaya ini berhubungan dengan perubahan kualitas pernikahan dari waktu ke waktu. Gaya resolusi destruktif menyebabkan penurunan kualitas pernikahan seiring waktu dibandingkan dengan gaya konstruktif. Hal ini menyoroti pentingnya mengadopsi gaya resolusi konflik yang tepat sejak awal pernikahan sebagai langkah pencegahan perceraian dan untuk menjaga kualitas pernikahan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh BKKBN Jawa Tengah, data menunjukkan bahwa 44% kasus perceraian terjadi dalam lima tahun pertama pernikahan (Wijayanti, 2021). Sebuah studi oleh Muhid et al. (2019) menemukan bahwa lama pernikahan menjadi faktor yang mempengaruhi keterampilan resolusi konflik dan kepuasan pernikahan. Temuan mereka menunjukkan bahwa pasangan yang telah menikah selama 15 tahun memiliki kepuasan pernikahan dan keterampilan resolusi konflik tertinggi. Sebaliknya, pasangan pada tahun-tahun awal pernikahan sering menghadapi banyak penyesuaian (Hurlock, 2002) yang dapat menyebabkan konflik terkait hubungan dengan keluarga besar, pengelolaan keuangan, peran dalam

pekerjaan, kebiasaan sehari-hari, ekspresi cinta dan seksualitas, aktivitas sosial dan rekreasi, serta pertemanan (Killis, 2014). Konflik dalam pernikahan dapat timbul dari faktor internal maupun eksternal (Erber, 2024). Faktor internal dapat mencakup kualitas individu, perbedaan ras, dan kualitas komunikasi. Sebaliknya, faktor eksternal berkaitan dengan anak, keluarga, pekerjaan, teman, ekonomi, dan ketersediaan dukungan sosial. Lebih lanjut, studi yang dilakukan oleh Carnes (2016) menemukan bahwa stres kerja dan konflik peran individu mempengaruhi kepuasan pernikahan. Temuan penelitian ini memberikan pemahaman bahwa pasangan menikah perlu menyadari sumber internal dan eksternal yang berpotensi menyebabkan konflik dalam pernikahan. Selain itu, data dari Badan Pusat Statistik (2022) mencatat 284.169 kasus perceraian yang disebabkan oleh perselisihan dan pertengkaran yang terus-menerus. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan resolusi konflik dalam pernikahan sangat penting untuk mencegah perselisihan yang berujung pada perceraian, terutama bagi pasangan di lima tahun pertama pernikahan.

Beberapa penelitian tentang resolusi konflik telah dilakukan di Indonesia, termasuk penelitian oleh Sidharta et al. (2023), yang melibatkan konseling pernikahan bagi pasangan yang menikah kurang dari lima tahun. Studi tersebut menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap konflik pernikahan dan pergeseran dari gaya resolusi konflik destruktif menjadi konstruktif. Studi lain oleh Kur'ani dan Ivandra (2020) berfokus pada pasangan muda untuk mengurangi tingkat perceraian, menggunakan pelatihan resolusi konflik dengan metode

ceramah dan tanya jawab untuk meningkatkan pemahaman tentang membangun keluarga yang harmonis serta mendorong konseling pernikahan. A'yun dan Shanti (2021) melakukan penelitian pada pasangan commuter marriage dengan memberikan psikoedukasi, yang merupakan intervensi individual untuk meningkatkan pengetahuan tentang gaya resolusi konflik yang dapat diterapkan dalam hubungan mereka.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, intervensi resolusi konflik sebagian besar berbentuk psikoedukasi dan konseling. Oleh karena itu, penelitian ini akan melakukan intervensi resolusi konflik dalam bentuk intervensi kelompok, dengan tujuan menciptakan interaksi terapeutik yang beragam antara peserta dan terapis. Hasil yang diharapkan dari intervensi kelompok ini meliputi: (1) peserta memahami gaya resolusi konflik mereka sendiri dan menerapkannya dalam pernikahan, (2) peserta memahami dan mengelola potensi konflik yang muncul akibat peran dan stres eksternal, (3) peserta mengembangkan keterampilan resolusi konflik yang lebih baik untuk menghadapi berbagai konflik pernikahan, dan (4) peserta mengadopsi sikap yang lebih positif terhadap konflik pernikahan, yang dapat meningkatkan kepuasan hubungan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah metode kuasi-eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest* (Shadish, 2002). Efektivitas intervensi diukur berdasarkan perbedaan skor skala gaya resolusi konflik, sikap terhadap konflik, dan kepuasan

hubungan sebelum dan sesudah intervensi. Instrumen pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (1) Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument (TKI; Kilmann, 1976) yang terdiri dari 30 item yang disajikan dalam bentuk pasangan pernyataan (A dan B), (2) *Marital Conflict Scale* (Eggemen, 1985) yang terdiri dari 27 item skala likert, dan (3) *Relationship Assessment Scale* (RAS; Hendrick, 1988), yang terdiri dari 8 item skala likert dan telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia (Ursila, 2012).

Tabel 1. Tabel Desain Eksperimen

<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
01	X	02

S01=*Pre-test* dengan skala gaya resolusi konflik, sikap terhadap konflik, dan kepuasan hubungan; 02=*Post-test* dengan skala gaya resolusi konflik, sikap terhadap konflik, dan kepuasan hubungan

Partisipan dalam penelitian ini adalah pasangan menikah dengan usia pernikahan 0-5 tahun. Kriteria ini didasarkan pada data tingkat perceraian di Indonesia tahun 2021 yang menunjukkan bahwa perceraian lebih umum terjadi pada pernikahan di bawah 5 tahun. Hal ini juga sejalan dengan pandangan Hurlock (2002), yang menyatakan bahwa di tahun-tahun awal pernikahan, pasangan biasanya menghadapi banyak penyesuaian yang berpotensi memicu konflik. Karakteristik partisipan yang memenuhi syarat untuk penelitian ini meliputi: (1) pasangan menikah berusia 25-40 tahun, (2) berada dalam lima tahun pertama pernikahan, (3) berdomisili di wilayah Jabodetabek, dan (4) bersedia mengikuti sesi intervensi kelompok selama 2 hari.

Metode sampling yang digunakan adalah *convenience sampling*, karena peneliti tidak mengetahui jumlah pasti

individu dalam populasi tertentu. Oleh karena itu, partisipan dipilih berdasarkan kesediaan mereka untuk terlibat dalam studi ini (Gravetter & Forzano, 2012). Jumlah sampel ditentukan dengan parameter yang diuraikan oleh Cohen (1988), yang merekomendasikan kekuatan statistik standar sebesar 0,80 untuk memastikan hasil bebas dari kesalahan. Penentuan jumlah partisipan dilakukan menggunakan perangkat lunak G-power, dengan mengacu pada studi serupa tentang resolusi konflik (Askari et al., 2012) yang melaporkan ukuran efek sebesar $d_z = 0,86$. Berdasarkan analisis G-power ($N = 11$, $\alpha = 0,05$, $d_z = 0,86$, kekuatan = 0,80), jumlah minimum sampel yang diperlukan adalah 11 partisipan. Studi ini melibatkan 6 pasangan menikah (12 individu) yang memenuhi kriteria inklusi. Partisipan dipilih secara sukarela melalui formulir pendaftaran yang disebarluaskan melalui platform media sosial. Enam pasangan pertama yang mendaftar dipilih untuk mengikuti penelitian.

Prosedur penelitian dilakukan dalam 3 tahapan, yaitu: (1) Pra-Sesi, (2) Intervensi Kelompok (*treatment*), dan (3) Tindak Lanjut (*follow-up*). Pada tahap pra-sesi, partisipan diberikan orientasi terkait intervensi yang akan dilakukan, penjelasan mengenai *informed consent*, asesmen awal, serta diskusi mengenai aturan kelompok selama intervensi. Tahap ini dilaksanakan lima hari sebelum intervensi kelompok melalui pertemuan daring. Tahapan berikutnya adalah intervensi kelompok yang berlangsung selama dua hari dengan empat sesi. Hari pertama mencakup dua sesi tentang konflik pernikahan dan konflik peran dalam pernikahan. Hari kedua terdiri dari dua sesi yang membahas stres

eksternal dan resolusi konflik. Setiap partisipan diberikan modul "Semakin Cinta di Tengah Konflik," yang berisi psikoedukasi dan lembar kerja untuk mendukung intervensi. Tahap terakhir adalah tindak lanjut, di mana partisipan bertemu dengan peneliti secara daring dua minggu setelah sesi intervensi kelompok. Pada tahap ini, partisipan menyelesaikan asesmen akhir, berbagi pengalaman menggunakan teknik resolusi konflik, dan memberikan umpan balik mengenai pengalaman mereka selama intervensi kelompok.

Data kuantitatif dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS 25.0, dengan uji non-parametrik Wilcoxon untuk membandingkan hasil pretest dan posttest dari ketiga instrumen pengukuran. Selain data kuantitatif, peneliti juga mengumpulkan data kualitatif melalui observasi setiap partisipan dan interaksi dalam kelompok. Dengan demikian, data yang diperoleh dari penelitian ini terdiri dari data kuantitatif dan kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian dilakukan sesuai dengan rencana awal. Rangkaian

Tabel 2. Tabel Gambaran Umum Partisipan

Partisipan	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Domisili	Pendidikan	Pekerjaan	Usia Pernikahan	Jumlah anak
Pasangan 1	AO	L	42	Gading	S1	Trainer	3 tahun	1
	DV	P	24	Serpong	S1	Karyawan		
Pasangan 2	AN	L	42	Lampung	S1	Staf Ahli Pemerintah	10 tahun	3
	CI	P	35		S2	Wisawasta		
Pasangan 3	AA	L	31	Depok	S1	Guru	4 tahun 11 bulan	-
	AR	P	30		S2	Guru		
Pasangan 4	WB	L	33	Bintaro	S2	Freelancer	3 tahun	1
	RZ	P	30		S2	Karyawan		

Hasil kuantitatif penelitian menunjukkan adanya perubahan pada variabel yang diukur, yaitu: gaya resolusi konflik, sikap terhadap konflik (dibagi

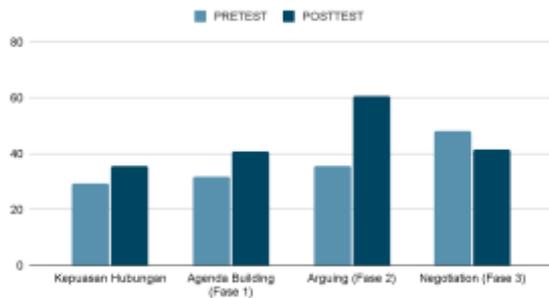
penelitian, termasuk pra-sesi, sesi intervensi, dan sesi tindak lanjut, dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang disepakati. Pra-sesi dan tindak lanjut dilaksanakan secara daring melalui platform zoom, sementara sesi intervensi dilakukan secara tatap muka di Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia. Namun, kehadiran partisipan selama sesi tidak sepenuhnya sesuai dengan rencana awal. Sebanyak 5 pasangan mengikuti sesi pra-intervensi, tetapi hanya 4 pasangan yang mengikuti sesi intervensi dan tindak lanjut. Salah satu pasangan partisipan adalah pasangan dengan usia pernikahan 10 tahun. Sehubungan dengan terbatasnya partisipan yang mendaftar, maka peneliti memutuskan tetap mengikutsertakan pasangan ini dalam penelitian. Keputusan ini diambil dengan pertimbangan bahwa perbedaan usia pernikahan ini akan dapat menambah keberagaman dinamika kelompok nantinya. Sementara dari 5 partisipan, satu pasangan tidak dapat hadir karena masalah kesehatan terkait alergi, yang menyebabkan mereka tidak diikutsertakan dalam penelitian.

dalam fase 1, 2, dan 3), dan kepuasan hubungan. Penghitungan dilakukan pada hasil pretest dan posttest terhadap ketiga variabel tersebut.

Tabel 3. Tabel Deskripsi Statistik

Pretest-Posttest	N	Mean	SD	Min	Max
KH (Pre)	8	29.25	9.953	14	41
Fase 1 STH (Pre)	8	31.63	6.457	21	38
Fase 2 STH (Pre)	8	35.50	8.298	23	43
Fase 3 STH (Pre)	8	48.00	11.07	33	61
KH(Post)	8	35.75	8.172	23	44
Fase 1 STH (Post)	8	40.75	5.120	32	48
Fase 2 STH (Post)	8	60.71	4.60	54	68
Fase 3 STH (Post)	8	41.38	5.37	33	50

SD=Standar Deviasi; KH=Kepuasan Hubungan; STH=Sikap terhadap Konflik (fase 1,2,3)



Gambar 1. Grafik Pre-test dan Post-test

Analisis kuantitatif selanjutnya dilakukan menggunakan uji statistik non-parametrik, yaitu uji Wilcoxon, yang menghasilkan temuan kuantitatif menunjukkan peningkatan signifikan pada variabel yang diukur, yaitu: kepuasan hubungan dan sikap terhadap konflik. Peningkatan signifikan terlihat dari perbedaan nilai rata-rata sebelum dan setelah intervensi, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Kepuasan hubungan menunjukkan peningkatan signifikan setelah intervensi, dengan nilai p sebesar 0,016. Hasil ini menunjukkan bahwa perubahan yang diamati setelah intervensi bukanlah kebetulan, melainkan perbaikan yang secara statistik signifikan.

Pengukuran variabel sikap terhadap konflik, membedakan skor pada masing-masing fase (fase 1-3). Sikap terhadap konflik pada fase 1 (pembangunan agenda) menunjukkan peningkatan signifikan setelah intervensi, dengan nilai p sebesar 0,011. Ini berarti bahwa intervensi memiliki efek nyata pada sikap terhadap konflik pada fase pembangunan agenda.

Demikian pula, sikap terhadap konflik pada fase 2 (arguing/perdebatan) juga menunjukkan peningkatan signifikan setelah intervensi, dengan nilai p sebesar 0,012, menunjukkan efek signifikan dari intervensi terhadap sikap terhadap konflik pada fase ini. Namun, sikap terhadap konflik pada fase 3 (negosiasi) tidak menunjukkan hasil yang signifikan setelah intervensi, dengan nilai p sebesar 0,068 ($p > 0,05$). Dengan kata lain, meskipun ada kecenderungan peningkatan, perubahan tersebut tidak cukup kuat untuk dianggap signifikan.

Tabel 4. Tabel Uji Statistik Wilcoxon

	KH (Pre-Post)	STH Fase 1 (Pre-Post)	STH Fase 2 (Pre-Post)	STH Fase 3 (Pre-Post)
Z	-2.401 ^b	-2.530 ^b	-2.521 ^b	-1.823 ^c
Asymp. Sig. 2-tailed	.016	.011	.012	.068

KH=Kepuasan Hubungan; STH=Sikap terhadap Konflik (fase 1,2,3)

Intervensi kelompok bertema resolusi konflik terbukti efektif dalam meningkatkan kepuasan hubungan dan sikap terhadap konflik pada pasangan menikah. Efektivitas intervensi kelompok ini dapat dianalisis lebih lanjut melalui perspektif teori komitmen perkawinan. Rusbult (1998) mengidentifikasi komitmen sebagai faktor utama dalam memahami mengapa suatu hubungan bertahan atau berakhir. Komitmen adalah konstruk psikologis yang secara langsung mempengaruhi perilaku sehari-hari dalam hubungan, termasuk keputusan untuk tetap bertahan dalam pernikahan. Konsep ini dapat menjelaskan dinamika partisipasi selama intervensi kelompok, di mana mereka memilih untuk tetap berkomitmen meskipun menghadapi banyak konflik pernikahan. Keempat pasangan yang

mengikuti intervensi menunjukkan komitmen dalam pernikahan mereka.

Selain itu, menurut *The Investment Model* yang dikemukakan oleh Rusbult (1986), komitmen dipengaruhi oleh tiga faktor prediktif utama: tingkat kepuasan, kualitas alternatif, dan ukuran investasi. Faktor-faktor ini dapat menjelaskan lebih lanjut hubungan antara efektivitas intervensi kelompok dalam resolusi konflik dengan peningkatan kepuasan hubungan dan sikap terhadap konflik. Ketika pasangan mampu menyelesaikan konflik secara efektif, kepuasan dalam hubungan mereka meningkat. Kepuasan merupakan faktor penting dalam memperkuat komitmen dalam pernikahan.

Partisipan dalam penelitian ini melaporkan peningkatan kepuasan dalam hubungan mereka, yang mendorong mereka untuk tetap berkomitmen pada pernikahan meskipun menyadari bahwa diperlukan lebih banyak usaha untuk menangani konflik yang sedang berlangsung. Selain itu, partisipan tertarik menemukan alternatif lain yang dapat dijadikan sebagai sumber daya untuk membantu mereka dalam berbagai situasi, termasuk dalam konflik.

Psikoedukasi tentang gaya resolusi konflik, tahapan resolusi konflik, dan sikap terhadap konflik membantu partisipan menemukan alternatif baru dalam hubungan mereka. Sebelum intervensi, mereka sering merasa pesimis dan menemui jalan buntu saat menghadapi konflik. Namun, setelah intervensi, mereka menjadi lebih optimis, percaya bahwa mereka dapat menyelesaikan konflik dengan menerapkan gaya dan tahapan resolusi konflik yang baru serta mengelola konflik secara keterbukaan melalui tiga fase sikap

terhadap konflik: *agenda building*, *arguing*, dan *negotiation*. Peserta umumnya melaporkan bahwa setelah intervensi, mereka lebih banyak mengeksplorasi fase *arguing* dan menemukan bahwa mereka berani menghormati perbedaan, bahkan dalam menghadapi perdebatan. Mereka melihat ini sebagai alternatif berkualitas yang meningkatkan keterampilan resolusi konflik mereka dan memperkuat komitmen perkawinan.

Partisipan mulai mengadopsi berbagai gaya dalam resolusi konflik sebagai kontribusi untuk menangani konflik dalam pernikahan mereka. Mereka bahkan menginvestasikan waktu dan usaha untuk duduk bersama, mendiskusikan konflik yang sedang berlangsung, berdebat dan mengungkapkan perasaan serta pendapat mereka, hingga akhirnya menegosiasikan kesepakatan. Setiap usaha yang mereka lakukan, termasuk belajar dan menerapkan tahapan resolusi konflik, merepresentasikan investasi pribadi mereka dalam pernikahan. Semakin banyak pasangan berinvestasi, semakin besar komitmen mereka, yang memotivasi mereka menjadi lebih solid dalam menghadapi konflik dalam pernikahan.

Secara keseluruhan, dapat dipahami bahwa pasangan menikah yang menerima psikoedukasi tentang gaya dan tahapan resolusi konflik mengalami perubahan signifikan dalam sikap terhadap konflik dan kepuasan hubungan mereka. Faktor-faktor ini mendukung pertumbuhan komitmen perkawinan, yang kemudian menjadi alasan terkuat bagi pasangan untuk bertahan dalam menyelesaikan konflik dan mempertahankan pernikahan mereka. Semakin puas pasangan dalam hubungan mereka, semakin besar pertumbuhan

komitmen perkawinan, dan begitu pula sebaliknya.

SIMPULAN

Hasil dari penelitian intervensi kelompok yang melibatkan empat pasangan menikah menunjukkan beberapa temuan penting. Intervensi ini secara signifikan meningkatkan kesadaran dan pemahaman partisipan tentang diri mereka sendiri serta pasangan mereka dalam menghadapi konflik. Para partisipan menunjukkan perubahan positif dalam cara pandang terhadap hubungan mereka, sumber stres, dan interaksi terkait konflik. Meskipun beberapa kecemasan tetap dirasakan, mereka mulai lebih menghargai dan memahami pasangan mereka. Selain itu, mereka menunjukkan penerimaan yang lebih luas terhadap berbagai kondisi yang memicu konflik dalam pernikahan, baik yang berasal dari konflik peran maupun tekanan eksternal. Intervensi ini terbukti efektif dalam meningkatkan kepuasan hubungan dan mendorong sikap yang lebih positif terhadap konflik.

Lebih jauh, meskipun gaya resolusi konflik penting, kemampuan pasangan untuk menyelesaikan konflik secara efektif tidak hanya bergantung pada hal itu. Sikap terhadap konflik dalam ketiga fase utama—*agenda building*, *arguing*, dan *negotiation*—berperan sangat besar dalam keberhasilan penyelesaian konflik. Namun demikian, edukasi yang diberikan tentang gaya resolusi konflik membantu peserta memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi konflik secara konstruktif dan melakukan tahapan resolusi konflik dengan lebih baik.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa intervensi kelompok ini tidak hanya berhasil meningkatkan sikap positif terhadap konflik, tetapi juga meningkatkan tingkat kepuasan dalam hubungan, menjadikannya pendekatan yang efektif untuk memperkuat kualitas hubungan pernikahan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada Bantuan Dana Pengabdian kepada Masyarakat (Pengmas) atas dukungan pendanaan yang diberikan untuk penelitian intervensi kelompok ini. Bantuan yang diberikan telah menjadi faktor penting dalam kelancaran pelaksanaan penelitian, mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan intervensi, hingga penulisan manuskrip ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak lain yang telah memberikan dukungan moral, logistik, dan intelektual selama proses penelitian dan penulisan ini. Dukungan yang diberikan sangat berarti bagi keberhasilan penelitian ini, dan penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Askari, M., Noah, S. B. M., Hassan, S. A. B., & Baba, M. B. (2012). Comparison the effects of communication and conflict resolution skills training on marital satisfaction. *International Journal of Psychological Studies*, 4(1), 182. <https://doi.org/10.5539/ijps.v4n1p182>
- A'yun, Q., & Shanti, T. I. (2021). Psychoeducational interventions on conflict resolution styles among individuals involved in commuter marriages. *Journal of Innovation and Community Engagement*, 2(2), 101–110. <https://doi.org/10.28932/jice.v2i2.377>
- Badan Pusat Statistik Nasional. (2024, February 22). Jumlah perceraian menurut provinsi dan faktor 2022. Diakses melalui

- <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/YVdoU11wVmlTM2h4YzFoV1psWkViRXhqTlZwRFVUMDkjMw==/jumlah-perceraian-menurut-provinsi-dan-faktor.html?year=2022>
- Carnes, A. M. (2016). Bringing work stress home: The impact of role conflict and role overload on spousal marital satisfaction. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. <https://doi.org/10.1111/joop.12163>
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Conroy-Beam, D., Goetz, C. D., & Buss, D. M. (2015). Why do humans form long-term mateships? An evolutionary game-theoretic model. In J. M. Olson & M. P. Zanna (Eds.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 51, pp. 1–39). Academic Press.
- Diamond, J. (2016). *The enlightened marriage: The 5 transformative stages of relationships and why the best is still to come*. Red Wheel/Weiser.
- Eggeman, K., Moxley, V., & Schumm, W. R. (1985). Assessing spouses' perceptions of Gottman's temporal form in marital conflict. *Psychological Reports*, 57(1), 171–181. <https://doi.org/10.2466/pr0.1985.57.1.171>
- Erber, R., & Erber, M.W. (2024). *Intimate relationship: Issues, theories, and research* (4th ed.). Routledge.
- Gottman, J. S., & Gottman, J. (2024). *Fight right: How successful couples turn conflict into connection*. Harmony/Rodale.
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2012). *Research methods for the behavioral sciences* (4th ed.). Wadsworth.
- Gustavson, K., Røysamb, E., Borren, I., et al. (2016). Life satisfaction in close relationships: Findings from a longitudinal study. *Journal of Happiness Studies*, 17(3), 1293–1311. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9643-7>
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 93–98. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Hurlock, E. (2002). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Hysi, G. (2015). Conflict resolution styles and health outcomes in married couples: A systematic literature review. *Research and Education "Challenges Towards the Future,"* 2.
- Killis, G. (2014). Dinamika konflik suami-istri pada masa awal perkawinan. *Psikologika*, 19(2), 176–186.
- Kilmann, R. H., & Thomas, K. W. (1975). Interpersonal conflict-handling behavior as reflections of Jungian personality dimensions. *Psychological Reports*, 37(3), 971–980. <https://doi.org/10.2466/pr0.1975.37.3.971>
- Kline, G. H., Pleasant, N. C., Whitton, S. W., & Markman, H. J. (2006). Understanding couple conflict. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 445–462). Cambridge University Press.
- Knox, D., & Schacht, C. (2010). *Choices in relationships: An introduction to marriage and the family*. Wadsworth.
- Kur'ani, N., & Ivandra, A. (2020). Pelatihan resolusi konflik sebagai upaya menurunkan angka perceraian pada pasangan usia muda di Kecamatan Pontianak Barat. *Jurnal Buletin Al-Ribaath*, 17, 135. <https://doi.org/10.29406/br.v17i2.2529>
- Li, T., Xu, G., & Wang, T. (2009). An investigation into marital commitment. *Psychological Science*, 32, 1270–1273. <https://doi.org/10.16719/j.cnki.1671-6981.2009.05.043>
- Li, X., Cao, H., Lan, J., Ju, X., Zheng, Y., Chen, Y., Zhou, N., & Fang, X. (2019). The association between transition pattern of marital conflict resolution styles and marital quality trajectory during the early years of Chinese marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(1), 153–186. <https://doi.org/10.1177/0265407517721380>
- Londero-Santos, A., Natividade, J., & Féres-Carneiro, T. (2021). Do romantic relationships promote happiness? Relationships' characteristics as predictors of subjective well-being. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 15, 3–19. <https://doi.org/10.5964/ijpr.4195>
- Miller, R. S. (2017). *Intimate relationships* (8th ed.). McGraw-Hill Education.
- Muhid, A., Nurmamita, P. E., & Hanim, L. M. (2019). Resolusi konflik dan kepuasan pernikahan: Analisis perbandingan berdasarkan aspek demografi. *Mediapsi*, 5(1), 49–61. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2019.005.01.5>
- Nemati, M., Behmanesh, F., Kheirkhah, F., Geraili, Z., & Pasha, H. (2022). Marital commitment and mental health in different patterns of mate selection: A comparison of modern, mixed,

- and traditional patterns. *Iranian Journal of Psychiatry*, 17(4), 418.
- Olson, D. H., Defrain, J., & Skogrand, L. (2013). *Marriages and families: Intimacy, diversity, and strengths* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Papp, L. M., Cummings, E. M., & Goeke-Morey, M. C. (2009). For richer, for poorer: Money as a topic of marital conflict in the home. *Family Relations*, 58(1), 91–103.
- Pieh, C., O'Rourke, T., Budimir, S., & Probst, T. (2020). Relationship quality and mental health during COVID-19 lockdown. *PloS One*, 15(9), e0238906.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238906>
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101–117.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.1.101>
- Sanderson, C. A. (2004). The link between the pursuit of intimacy goals and satisfaction in close relationships: An examination of the underlying processes. In A. Mashek & A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 247–263). Lawrence Erlbaum Associates.
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Houghton Mifflin Company.
- Sidharta, O. S. H., Sadarjoen, S. S., & Nugraha. (2023). Efektivitas konseling marital untuk mengembangkan gaya penyelesaian konflik yang konstruktif pada pasangan. *SCHEMA Journal of Psychological Research*, 7(2), 45–58.
<https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.11030>
- Strong, B., DeValut, C., & Cohen, T. F. (2011). *The marriage and family experience: Intimate relationships in a changing society* (11th ed.). Wadsworth.
- Thomas, K. W., & Kilmann, R. H. (1976). *Thomas-Kilmann conflict mode instrument*.
<https://doi.org/10.1037/t02326-000>
- Ünal, Ö., & Akgün, S. (2022). Relationship of conflict resolution styles in marriage with marital adjustment and satisfaction. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar - Current Approaches in Psychiatry*.
- Ursila, F. M. (2012). The relationship between romantic relationship satisfaction and psychological well-being in college students who are dating (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia).
- White, R., Haddock, G., Haarmans, M., & Varese, F. (2023). Being more satisfied with romantic relationship status is associated with increased mental well-being in people with experience of psychosis. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1232973.
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1232973>
- Wijayanti, U. T. (2021). Analisis faktor penyebab perceraian pada masa pandemi Covid-19 di Kabupaten Banyumas.
- Womack, D. F. (1988). Assessing the Thomas-Kilmann conflict mode survey. *Management Communication Quarterly*, 1(3), 321.
<https://doi.org/10.1177/089331898800103004>