

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji pentingnya kepuasan hubungan romantis dan keterkaitannya dengan sejumlah variabel penting dalam kehidupan. Kepuasan hubungan romantis adalah evaluasi subjektif seseorang secara menyeluruh terhadap sebuah hubungan (Fincham & Bradbury, 1987; Nichols dkk., 1983; Norton, 1983). Penelitian-penelitian terdahulu telah menemukan keterkaitan antara kepuasan hubungan romantis dengan berbagai variabel, seperti kesehatan mental (Pieh dkk., 2020); kesehatan mental, kesehatan fisik, anak, dan ekonomi keluarga (Beach & Whisman, 2013); kesehatan secara umum (Robles et al., 2014); serta depresi (Kim, 2012). Meta-analisis yang dilakukan oleh Proulx dkk. (2007) menunjukkan keterkaitan antara kepuasan hubungan romantis dengan kesejahteraan secara umum.

Tercapainya kepuasan hubungan romantis dapat didukung oleh program edukasi pasangan. Edukasi pasangan adalah program-program untuk pasangan yang bertujuan mengajarkan keterampilan tertentu pada pasangan untuk meningkatkan kualitas hubungan dan menjaga hubungan dalam jangka panjang (Carlson dkk., 2020). Program edukasi pasangan yang baik dapat menjadi opsi metode intervensi ketika terapi pasangan tidak banyak diminati kecuali sebagai pilihan terakhir dalam mengatasi permasalahan yang sulit (Georgia & Doss, 2013). Penelitian Nurhayati dkk (2017) tentang konsep kualitas perkawinan orang Yogyakarta mengungkapkan bahwa kerjasama antar suami istri adalah titik awal terbentuknya kualitas perkawinan yang kemudian menghadirkan dua dimensi kualitas perkawinan yakni (1) relasi terkait dengan adanya kedekatan dan kehangatan hubungan, respek, dan kerja sama; dan (2) kesejahteraan baik sosial maupun psikologis. Konsep yang serupa telah diwujudkan sebagai materi dalam berbagai program edukasi pasangan, seperti *Forever Families* (Duncan dkk., 2009) yang mengajarkan tentang kerjasama pasangan untuk menjaga pertemanan, menjaga keterhubungan, menghadapi konflik, dan memecahkan masalah; serta program ACL (*Awareness, Courage, and Love*; Tsai dkk., 2020)

yang menekankan kekuatan koneksi antar pasangan untuk meningkatkan kualitas hubungan. Sejumlah program edukasi pasangan telah dikembangkan dan teruji efektivitasnya untuk berbagai kalangan dan status sosial ekonomi (Hawkins & Fackrell, 2010; Lebow dkk., 2012; Reardon-Anderson dkk., 2005).

Di Indonesia, edukasi pasangan bertambah penting untuk diterapkan mengingat adanya tuntutan sosial yang mendorong untuk menikah di usia tertentu, khususnya untuk wanita. Penelitian Hapsari dkk. (2007) yang melibatkan enam wanita lajang di Surakarta mengungkapkan adanya tekanan dari orang tua untuk menikah karena orang tua merasa berkewajiban untuk menghantarkan anak perempuan ke jenjang pernikahan, sehingga pernikahan dilihat sebagai cara menunjukkan rasa hormat anak perempuan kepada orang tua dalam menunaikan kewajibannya. Penelitian Septiana dan Syafiq (2013) yang melibatkan wanita lajang kelas menengah di Surabaya mengidentifikasi adanya stigma yang dihadapi perempuan yang melajang, seperti diperbincangkan sebagai perawan tua, perempuan tidak laku, tertutup, dan tidak mendukung terjalinnya hubungan intim. Penelitian tersebut juga mengungkapkan adanya tekanan psikologis yang timbul dari stigma terhadap identitas lajang. Meskipun terdapat fenomena wanita karir yang memilih untuk tidak menikah karena fokus pada pekerjaan seperti diungkapkan Nursalam dan Ibrahim (2015), wanita yang memilih untuk tidak menikah dapat merasa malu dan tidak percaya diri karena tuntutan dari lingkungan sekitar (Pratama & Masykur, 2020). Tekanan sosial untuk menikah menuntut persiapan yang matang untuk kemudian dapat membangun hubungan rumah tangga yang berkualitas dan harmonis yang dapat didukung dengan program edukasi untuk pasangan.

Penelitian Nurhayati (2021) yang melibatkan pasangan suami istri dengan usia pernikahan lima tahun ke atas di Yogyakarta mengkategorikan kualitas pernikahan menjadi beberapa tipe, salah satunya adalah “tipe bertahan” yang meskipun menunjukkan kerukunan dan keharmonisan namun memiliki kualitas hubungan yang tergolong rendah. Pasangan-pasangan tersebut memiliki permasalahan komunikasi, kebahagiaan yang rendah, masalah pembagian peran, dan gairah (Nurhayati, 2021). Budaya Jawa yang cenderung menghindari

konflik dalam hal ini turut mendukung pola komunikasi yang kurang terbuka (Na'im & Syaputra, 2011; Putrihapsari & Dimiyati, 2021). Menurut Baucom dkk. (2003), hubungan romantis yang tidak berkualitas akan cenderung semakin memburuk seiring waktu jika tidak ada upaya untuk menanggulangnya. Oleh karena itu perlu adanya program intervensi yang bersifat preventif. Program intervensi tersebut berupa program edukasi yang digunakan untuk meningkatkan kualitas atau kepuasan hubungan romantis pada calon pasangan suami istri maupun pasangan suami istri yang telah menikah.

Program-program edukasi pasangan telah diterapkan di Indonesia melalui berbagai program yang diselenggarakan oleh pemerintah namun masih belum luas aksesibilitasnya. Kemenag telah berupaya mengimplementasikan program-program konseling dan bimbingan untuk pasangan, termasuk di antaranya program "Pusaka Sakinah" yang kini berupa proyek pilot yang dilaksanakan oleh KUA di 15 provinsi seluruh Indonesia (Chomsah, 2020; Rusqiyati, 2020). Bimbingan pranikah juga telah dilakukan oleh sejumlah KUA di Indonesia, namun belum seluruhnya (Purnamasari, 2020). Program bimbingan pranikah oleh Kemenko PMK juga sudah mulai diwacanakan sejak tahun 2019 dan masih dalam pembahasan akibat pandemi Covid-19 (BBC, 2019; Purnamasari, 2020; Rahayu, 2021). Meskipun dinilai sangat bermanfaat, masih menjadi tantangan tersendiri untuk menarik minat masyarakat dan mempermudah akses program pelatihan (Alaidrus, 2019; BBC, 2019; Tempo, 2019).

Metode edukasi pasangan dengan media daring dapat menjadi solusi model intervensi preventif yang mudah diakses. Pugh dan Ives-Baine (2014) mengungkapkan pentingnya penyedia layanan kesehatan mental memaksimalkan manfaat dan potensi dari teknologi yang semakin berkembang untuk semakin memperluas jangkauan. Media daring sendiri telah semakin lazim digunakan sejak awal tahun 2020 setelah terjadinya pandemi COVID-19 yang menuntut penyelenggaraan kegiatan di berbagai bidang disesuaikan untuk meminimalisasi kontak (Adyatama, 2021; Aji, 2020; Budastra, 2020; CNN, 2021; Hadiwardoyo, 2020; Kusno, 2020). Penyediaan *tele-psychology* atau

layanan kesehatan mental jarak jauh telah menjadi hal yang semakin relevan dan kondisi ini diperkirakan belum akan berubah dalam waktu dekat (Perrin dkk., 2020). Edukasi pasangan yang awalnya dilakukan secara luring dapat diadaptasi menjadi daring sehingga dapat lebih fleksibel secara waktu dan terjangkau secara lokasi dan biaya serta dapat memaksimalkan manfaat yang bisa diberikan dengan kebutuhan sumber daya yang lebih sedikit (Doss dkk., 2016; Halford dkk., 2004).

Beberapa penelitian mengenai edukasi pasangan dengan media daring telah dilakukan sebelumnya. Salah satu program yang banyak diteliti adalah ePREP, program berbasis perilaku yang dapat meningkatkan kesehatan mental, kepuasan hubungan, kemampuan resolusi konflik, kecemasan, dan fungsi relasi pada pasangan (Braithwaite & Fincham, 2007, 2009, 2011, 2014). Selain itu, *OurRelationship* yang merupakan edukasi pasangan berbasis penerimaan telah diujikan dalam beberapa penelitian dan terbukti meningkatkan kualitas hubungan romantis, mengurangi gejala depresi dan kecemasan, serta meningkatkan persepsi kesehatan dan kualitas hubungan (Doss dkk., 2016; Nowlan dkk., 2017b; Roddy dkk., 2017). Peneliti melihat perlunya analisis yang membahas program-program yang sudah ada untuk meningkatkan kualitas hubungan romantis pada pasangan untuk mengetahui efektivitasnya serta mendapatkan gambaran jenis-jenis edukasi pasangan dengan metode daring yang sudah pernah dikembangkan dan diteliti.

Penelitian ini akan melanjutkan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya dengan tetap memiliki kebaruan dalam beberapa hal. Peneliti belum menemui revidu sistematis yang dilakukan mengenai topik serupa di dalam negeri, namun sejumlah penelitian luar negeri telah melakukan pembahasan terlebih dahulu mengenai topik edukasi pasangan dan kepuasan hubungan. Revidu sistematis terkait intervensi yang dilakukan secara daring untuk pasangan atau keluarga telah dilakukan oleh Helps dan Le Ccoyte (2021), namun kajian tersebut dilakukan secara naratif yang belum dapat menganalisa hasil-hasil penelitian dan mensintesis rangkuman secara statistik (Borenstein dkk., 2009). Berbagai revidu telah dilakukan mengenai pemberian berbagai

layanan psikologi dengan media daring (Batastini dkk., 2021; Domhardt dkk., 2021; Karyotaki dkk., 2018; Kuester dkk., 2016; Rigabert dkk., 2020; Sin dkk., 2018; Spijkerman dkk., 2016). Meta-analisis terkait edukasi pasangan juga telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya (Hawkins dkk., 2008; Hawkins & Fackrell, 2010; Reardon-Anderson dkk., 2005). Spencer (2021) telah melakukan meta-analisis terkait manfaat edukasi pasangan dengan media daring untuk pasangan, namun meta-analisis tersebut terbatas pada desain eksperimen *pretest-posttest* dan tidak melibatkan kelompok kontrol. Meta-analisis ini akan menjaring penelitian-penelitian eksperimen yang menggunakan kelompok kontrol. Hal ini dianggap perlu dilakukan mengingat desain penelitian yang menggunakan kelompok kontrol akan lebih teliti dan akurat untuk mengetes efektivitas program serta mengeliminasi variabel luar yang menyebabkan bias dalam eksperimen, terutama untuk penelitian psikologi (Pithon, 2013).

Tujuan dan Kontribusi Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui perkiraan rata-rata effect size program edukasi pasangan dengan media daring untuk meningkatkan kepuasan hubungan romantis dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan wawasan dan pengetahuan dalam keilmuan psikologi terkait dengan edukasi pasangan dengan media daring untuk meningkatkan kepuasan hubungan romantis. Manfaat praktis dari penelitian ini adalah: (1) Memberikan masukan dalam pengembangan program edukasi untuk pasangan dengan media daring; dan (2) Menjadi bahan pertimbangan edukasi pasangan dengan media daring sebagai intervensi yang *evidence-based*.

Edukasi Pasangan dengan Media Daring

Edukasi pasangan adalah program yang ditujukan kepada pasangan dengan kurikulum tertentu. Carlson dkk. (2020) mendefinisikan edukasi pasangan sebagai intervensi yang mengajarkan kemampuan-kemampuan tertentu kepada pasangan untuk meningkatkan kualitas hubungan dan menjaga hubungan jangka panjang. Program-program edukasi pasangan dilaksanakan dengan kurikulum tertentu. Edukasi pasangan umumnya memiliki fokus pada pelatihan kemampuan-kemampuan terkait hubungan interpersonal, membangun

kesadaran, dan memunculkan perubahan kognitif (Halford dkk., 2008). Beberapa di antara kemampuan yang bisa diajarkan adalah komunikasi positif, manajemen konflik, pencegahan konflik destruktif, aktivitas positif bersama, dan membangun komitmen (Markman dkk., 2010). Program edukasi pasangan PREP dan kebanyakan program lainnya memiliki fokus pada komunikasi efektif yang berhubungan erat dengan kepuasan hubungan (Halford & Bodenmann, 2013). Selain itu, Couple CARE dan CCET (Bodenmann & Shantinath, 2004) adalah beberapa program yang berfokus pada *dyadic coping* dan *relationship self-regulation*, beberapa variabel yang berpengaruh terhadap kepuasan hubungan romantis (Bodenmann dkk., 2011; W. K. Halford dkk., 2007).

Sejumlah penelitian eksperimen telah dilakukan untuk menguji efektivitas program-program tersebut bagi pasangan yang menjadi peserta, yang di antaranya dilakukan oleh Allen dkk. (2011) yang memberikan edukasi kepada pasangan di lingkungan militer yang berhasil meningkatkan kemampuan komunikasi secara signifikan serta O'Halloran dkk. (2013) yang menyajikan program *Building Healthy Marriages* kepada sejumlah pasangan yang tergolong berpenghasilan rendah dan berhasil meningkatkan kepuasan pernikahan secara signifikan.

Edukasi pasangan dapat digolongkan berdasarkan sasarannya. Mrzek dan Haggerty (1994) menggolongkan edukasi pasangan menjadi tiga, yaitu: (1) edukasi universal yang diperuntukkan untuk semua pasangan; (2) edukasi selektif untuk pasangan yang berisiko tinggi mengalami permasalahan; dan (3) edukasi untuk pasangan yang menunjukkan gejala awal permasalahan dalam hubungan. Program edukasi tetap bermanfaat untuk seluruh jenis peserta dilihat dari kepuasan hubungan romantis yang meningkat (Harold & Bodenman 2013).

Bakia dkk. (2012) mendefinisikan edukasi daring sebagai kegiatan instruksional yang didukung oleh internet. Edukasi daring mencakup berbagai jenis program yang menggunakan media internet untuk menyediakan akses terhadap materi-materi instruksi maupun memfasilitasi interaksi antara pengajar dan peserta. Bakia dkk. (2012) membagi metode edukasi daring menjadi dua

jenis, yaitu: (1) metode yang dilakukan sepenuhnya secara daring; dan (2) metode campuran dimana sebagian penyampaian dilakukan secara luring.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa edukasi pasangan dengan media daring adalah program yang mengajarkan kemampuan-kemampuan tertentu kepada pasangan untuk meningkatkan kualitas hubungan dan menjaga hubungan dalam jangka panjang yang dilakukan dengan memanfaatkan media daring. Jenis metode edukasi daring yang menjadi objek kajian dalam meta-analisis ini adalah edukasi yang dilakukan sepenuhnya secara daring dimana seluruh instruksi maupun asesmen dilakukan dengan media berbasis internet tanpa interaksi langsung atau tatap muka.

Penerapan metode daring dalam edukasi pasangan telah dilakukan dan diuji efektivitasnya dalam sejumlah penelitian. Program CARE yang berbasis video dan buku panduan meningkatkan kepuasan hubungan, stabilitas hubungan, serta kemampuan regulasi hubungan secara signifikan (Halford dkk., 2004). ePREP, program edukasi berbasis komputer untuk pasangan, dapat meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hubungan (Braithwaite & Fincham, 2009).

Kepuasan Hubungan Romantis

Sejumlah peneliti memiliki definisi yang beragam terkait dengan kepuasan hubungan romantis. Hubungan romantis adalah interaksi yang berlangsung secara disengaja, saling mengakui, memiliki intensitas yang lebih khusus dibanding hubungan lainnya, serta ditandai ekspresi afeksi dan perilaku seksual (Furman & Collins, 2009). Definisi kepuasan hubungan romantis yang dikemukakan oleh Peleg (2008) adalah persepsi seseorang terhadap seberapa pasangan memenuhi kebutuhan dan keinginannya. Gerlach dkk. (2020) mendefinisikannya sebagai evaluasi seseorang secara menyeluruh terhadap hubungan romantis yang sedang dijalani. Beberapa ahli yang lain melihat kepuasan hubungan romantis sebagai konstruk yang memiliki beberapa dimensi, di antaranya Fincham dan Beach (2018) yang melihat bahwa kepuasan hubungan romantis dalam pernikahan adalah persepsi akan terpenuhinya persahabatan seumur hidup, percintaan, dukungan, pemenuhan seksual, dan

komitmen. Fincham dkk. (2018) mengungkapkan adanya ketidaksepakatan konseptual para peneliti terkait kepuasan hubungan romantis yang kemudian juga menyebabkan banyaknya penggunaan berbagai istilah berbeda seperti "penyesuaian", "kesuksesan", "kebahagiaan", "*companionship*", dan beberapa sinonim lainnya untuk merefleksikan variabel yang sama. Fincham dkk. (2018) mengungkapkan adanya perbedaan pendekatan dalam penelitian-penelitian terkait kepuasan hubungan romantis yang dapat dibagi menjadi dua pendekatan utama, yaitu: (1) pendekatan interpersonal yang fokus pada pola interaksi dan kerap menggunakan istilah "penyesuaian"; dan (2) pendekatan intrapersonal yang lebih fokus pada penilaian subjektif individu terhadap kondisi hubungan dan kerap menggunakan istilah "kepuasan" dan "kebahagiaan". Menghadapi keberagaman pendekatan dan definisi yang digunakan dalam penelitian-penelitian terkait kepuasan hubungan romantis, sejumlah ahli berpendapat definisi dapat disimpulkan dan dibatasi menjadi "evaluasi subjektif yang menyeluruh terhadap sebuah hubungan" (Fincham & Bradbury, 1987; Nichols dkk., 1983; Norton, 1983). Konsep pendekatan inilah yang digunakan dalam meta-analisis ini, karena mencakup rangkuman dari beberapa definisi yang digunakan di berbagai penelitian, lebih sederhana, dan tidak memiliki interpretasi yang ambigu.

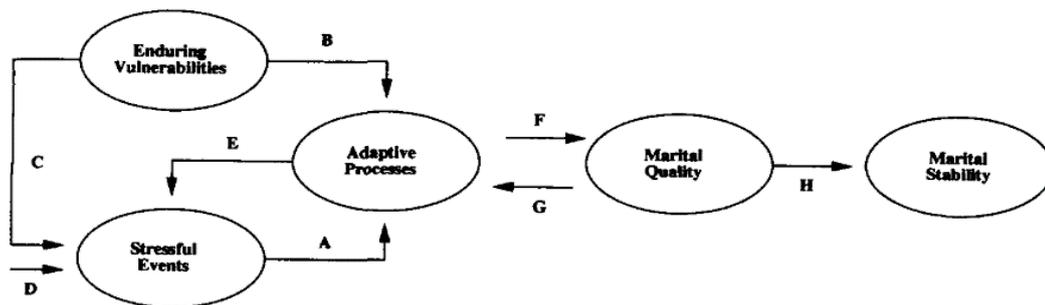
Kepuasan hubungan romantis dapat dipengaruhi oleh berbagai variabel. Beberapa variabel yang memiliki kaitan dengan kepuasan hubungan romantis adalah gaya kelekatan, kemampuan *problem-solving*, kemampuan komunikasi konstruktif, cara *coping*, *mindfulness*, interaksi interpersonal, konsep diri, pola komunikasi, *emotional intimacy*, *sexual intimacy*, manajemen keuangan, peristiwa traumatis, serta gejala depresi dan kecemasan (Archuleta, 2013; Egeci & Gencoz, 2011; Herzberg, 2013; Kozlowski, 2013; Parise dkk., 2019; Randall & Bodenmann, 2017; Trillingsgaard dkk., 2014; Yoo dkk., 2014; Ahlstrom dkk., 2012; Candel & Turliuc, 2019, Polser, 2020). Selain variabel-variabel tersebut, faktor budaya menjadi satu hal yang penting dalam penelitian terkait kepuasan hubungan romantis. Hubungan romantis serta kepuasan hubungan romantis dapat menunjukkan perbedaan jika dikaji dalam budaya yang berbeda. Konstruk

ini paling banyak diteliti di budaya barat, khususnya Amerika Utara, dimana berbeda dengan beberapa budaya lainnya, hubungan romantis disana memiliki kaitan erat untuk pasangan saja serta hanya memiliki sedikit kaitan dengan keluarga, masyarakat, leluhur, ataupun agama (Fincham dkk., 2018; Rehman & Holtzworth-Munroe, 2007). Perbedaan-perbedaan ditemukan dalam perbandingan kepuasan hubungan romantis dalam populasi barat dengan populasi Pakistan, Turki dan China (Epstein dkk., 2005; Rehman & Holtzworth-Munroe, 2007; Wendorf dkk., 2010; Wong & Goodwin, 2009). Menurut Wendorf dkk. (2010), konsepsi dan faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan hubungan romantis yang berbeda dengan budaya barat dapat terlihat pada budaya yang lebih kolektif, menekankan interdependensi dan hubungan dekat dengan keluarga besar, serta memiliki peran gender yang lebih tradisional untuk wanita. Fincham dkk. (2018) mengemukakan bahwa isu perbedaan budaya patut menjadi pertimbangan dalam menginterpretasi hasil penelitian terkait hubungan romantis dan kepuasan hubungan romantis dalam budaya selain barat khususnya Amerika Utara.

Kerangka Konseptual Penelitian

Peneliti menggunakan *vulnerability-stress-adaptation model* (Karney & Bradbury, 1995; Gambar 1) untuk dapat menjelaskan bagaimana edukasi pasangan dapat meningkatkan kepuasan hubungan. Pendekatan ini melihat bahwa kualitas hubungan dan proses adaptif saling berhubungan timbal balik dimana perubahan kualitas hubungan dapat disebabkan oleh pengalaman dan interaksi, serta sebaliknya, penilaian terhadap kualitas hubungan akan mempengaruhi bagaimana pasangan menyelesaikan masalah dan menghadapi perubahan. Li dkk. (2021) telah menjelaskan bahwa kesulitan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari berpotensi meningkatkan *complaint avoidance* yang kemudian menurunkan kepuasan hubungan, yang mana hal ini dapat dicegah jika pasangan memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah secara konstruktif. Kepuasan hubungan romantis akan terjaga atau meningkat jika pasangan memiliki kemampuan *coping* yang positif dan penyelesaian konflik yang efektif (Williamson, 2020).

Edukasi pasangan dalam hal ini berperan sebagai program intervensi yang didesain untuk meningkatkan proses adaptif sehingga kualitas hubungan atau kepuasan hubungan romantis akan bisa meningkat. Salah satu edukasi pasangan yang banyak diteliti, program *OurRelationship*, mengajarkan penerimaan emosional serta perubahan perilaku yang positif untuk memperbaiki pola-pola interaksi yang kurang sehat (Nowlan dkk., 2017). Program edukasi pasangan ePREP mengajarkan untuk mengenali faktor-faktor risiko disfungsi relasi yang masih dapat diubah seperti kesulitan komunikasi, ekspektasi yang tidak realistis, tingkatan komitmen yang rendah, serta pola negatif dalam konflik. Selain mengenali faktor-faktor risiko dinamis, program ePREP juga mengajarkan untuk mengatasi faktor-faktor risiko tersebut serta melatih pasangan untuk meningkatkan aspek positif dari hubungan romantis (Braithwaite & Fincham, 2007).



Gambar 1: vulnerability-stress adaptation model (Karney & Bradbury, 1995)

Pertanyaan Penelitian

Berapa perkiraan rata-rata *effect size* program edukasi pasangan dengan media daring untuk meningkatkan kepuasan hubungan romantis jika dibandingkan dengan kelompok kontrol?