Journal of Psychology and Humans
Publisher: CV. Cendekiawan Muda Sriwijaya
Volume 2 Nomor 2 Tahun 2026
https://rumah-jurnal.com/index.php/jopah/index

Peran Psikoedukasi Dalam Meningkatkan Komunikasi Efektif Calon Pengantin: Studi Pada Layanan Poli Psikologi Rsud X

Sandya Ni'matus Sholichah*[1], Dyan Evita Santi2[2]

[1,2]Program Studi Pendidikan Profesi Psikolog, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
e-mail: *[1]1542300061@surel.untag-sby.ac.id , [2]dyanevita@untag-sby.ac.id

Diterima tgl. 05-09-2026 Direvisi tgl. 15-10-2026 Disetujui tgl. 17-11-2026

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan komunikasi interpersonal pada kelompok persiapan pernikahan di RSUD X serta mengevaluasi efektivitas intervensi psikoedukasi yang diberikan. Berdasarkan hasil asesmen melalui wawancara, observasi, dan psikotes, ditemukan bahwa sebagian besar peserta memiliki kesiapan menikah yang tinggi (87%), namun masih mengalami hambatan dalam *effective communication*, seperti kecenderungan menyembunyikan perasaan, penggunaan *silent treatment*, serta munculnya asumsi negatif terhadap pasangan. Permasalahan ini dipengaruhi oleh faktor pola asuh, pengalaman masa lalu, serta perbedaan latar belakang individu. Intervensi yang diberikan berupa psikoedukasi dengan metode ceramah dan praktik, meliputi teknik *active listening*, *I-message*, dan komunikasi asertif. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman komunikasi interpersonal, ditunjukkan dari kenaikan skor rata-rata *pre-test* (73) menjadi *post-test* (76). Dengan demikian, psikoedukasi efektif dalam meningkatkan keterampilan komunikasi, meskipun diperlukan tindak lanjut untuk memastikan keberlanjutan perubahan perilaku dalam hubungan pasangan.

Kata Kunci: Komunikasi Interpersonal, Persiapan Pernikahan, Psikoedukasi, *Effective Communication*, Pasangan

Abstract

This research aims to identify interpersonal communication problems in a marriage preparation group at Hospital X and to evaluate the effectiveness of the psychoeducation intervention provided. Based on assessment results through interviews, observation, and psychological testing, it was found that most participants had a high level of marital readiness (87%), yet still experienced obstacles in effective communication, such as a tendency to hide feelings, the use of silent treatment, and the emergence of negative assumptions toward their partner. These problems were influenced by parenting patterns, past experiences, and differences in individual backgrounds. The intervention provided was psychoeducation using lecture and practice methods, covering active listening techniques, I-messages, and assertive communication. The evaluation results showed an increase in understanding of interpersonal communication, indicated by a rise in the average score from the pre-test (73) to the post-test (76). Thus, psychoeducation was effective in improving communication skills, although follow-up is needed to ensure the sustainability of behavioral change in the couple's relationship.

Keywords : Interpersonal Communication, Marriage Preparation, Psychoeducation, Effective Communication, Couples

PENDAHULUAN

RSUD X merupakan rumah sakit milik pemerintah daerah yang menyediakan layanan kesehatan, termasuk Poli Psikologi yang menawarkan berbagai program seperti *psychological testing*, konsultasi, psikoterapi, dan psikoedukasi. Salah satu program yang dikembangkan adalah persiapan pernikahan bagi calon pengantin sebagai respons terhadap meningkatnya angka perceraian di Kabupaten X. Program ini bertujuan membantu individu mempersiapkan kesiapan psikologis dalam menghadapi kehidupan pernikahan, khususnya dalam aspek komunikasi, regulasi emosi, dan pembagian peran.

Program persiapan pernikahan dilaksanakan melalui tahapan skrining, workshop, dan konseling. Dari 49 pendaftar, sebanyak 33 orang mengikuti skrining dan diseleksi menjadi 15 peserta. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami permasalahan komunikasi yang serupa, seperti kecenderungan menyembunyikan perasaan, penggunaan *silent treatment*, serta munculnya asumsi negatif terhadap pasangan. Kondisi ini menyebabkan kebingungan dalam menyampaikan solusi dan membahas masalah secara terbuka.

Permasalahan komunikasi menjadi aspek krusial dalam hubungan pernikahan karena dapat memicu kesalahpahaman, jarak emosional, hingga konflik berkepanjangan. Dalam hubungan jangka panjang, kemampuan *effective communication* berperan penting dalam menyatukan perbedaan individu. Komunikasi yang tidak efektif dapat menyebabkan permasalahan kecil berkembang menjadi konflik yang lebih besar dan memengaruhi kualitas hubungan secara keseluruhan.

Berdasarkan teori, komunikasi yang efektif mencakup aspek keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan. Namun, dalam praktiknya, banyak individu mengalami hambatan dalam mengungkapkan perasaan akibat rasa takut menyinggung pasangan, pengalaman masa lalu, serta pola komunikasi dalam keluarga asal. Hal ini menyebabkan individu cenderung memendam emosi atau mengekspresikannya secara tidak adaptif.

Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan komunikasi interpersonal pada calon pasangan. Psikoedukasi dipilih sebagai pendekatan intervensi karena mampu memberikan pengetahuan sekaligus melatih keterampilan komunikasi, seperti *active listening*, *I-message*, dan komunikasi asertif. Intervensi ini diharapkan dapat membantu peserta membangun komunikasi yang lebih terbuka, hangat, dan adaptif dalam menghadapi dinamika pernikahan.

METODE

Metode asesmen dalam kegiatan ini dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu wawancara, observasi, dan psikotes. Wawancara digunakan untuk mengumpulkan informasi mendalam terkait hubungan klien dengan pasangan, khususnya dalam aspek komunikasi, dinamika relasi, serta permasalahan yang dihadapi. Wawancara dilakukan secara terstruktur kepada klien dalam satu sesi berdurasi 60 menit dan dilaksanakan di Poli Psikologi. Metode ini bertujuan memperoleh gambaran komprehensif mengenai kondisi psikologis dan kesiapan individu dalam menghadapi pernikahan.

Selain itu, observasi dilakukan untuk mengidentifikasi perilaku yang muncul selama proses skrining dan wawancara berlangsung. Observasi ini bersifat non partisipan dan dilakukan secara naturalistik, dengan durasi satu sesi selama 60 menit di lokasi yang sama, yaitu Poli Psikologi. Sementara itu, psikotes digunakan untuk mengungkap tingkat kesiapan pernikahan klien dengan menggunakan alat ukur Skrining BKKBN. Pelaksanaan psikotes dilakukan secara luring dalam satu sesi berdurasi 15 menit. Ketiga metode asesmen ini saling melengkapi dalam memberikan gambaran menyeluruh mengenai kondisi dan kebutuhan klien dalam program persiapan pernikahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Identitas Kelompok, Keluhan, Gejala

RSUD X merupakan rumah sakit milik pemerintah daerah yang berdiri sejak 1939 dan berstatus Tipe B Pendidikan. Rumah sakit ini menyediakan berbagai layanan kesehatan, termasuk layanan rawat jalan yang mencakup Poli Psikologi. Poli Psikologi menawarkan beragam program seperti *psychological testing*, deteksi dini, *self-healing*, konsultasi, psikoterapi, dan psikoedukasi. Layanan ini juga dapat diakses secara daring melalui platform *Sistem Informasi Konsultasi, Deteksi Dini dan*

Edukasi Psikologi (*SIKONDE*), yang menyediakan konsultasi, diskusi, deteksi dini, dan edukasi psikologi secara gratis tanpa batas waktu.

Salah satu program Poli Psikologi adalah persiapan pernikahan untuk calon pengantin, sebagai respons terhadap meningkatnya angka perceraian di Kabupaten X. Program ini bertujuan membantu pasangan mempersiapkan kesiapan psikologis, terutama dalam aspek komunikasi, regulasi emosi, dan pembagian peran dalam rumah tangga. Kegiatan dilakukan melalui tahapan skrining, *workshop*, dan konseling. Dari 49 pendaftar awal, sebanyak 33 orang mengikuti skrining, kemudian diseleksi menjadi 15 peserta berdasarkan alasan dan ketersediaan waktu untuk mengikuti program secara optimal.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 15 anggota komunitas persiapan pernikahan yang terdiri dari laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 24–38 tahun, ditemukan adanya pola permasalahan komunikasi yang relatif serupa dalam hubungan mereka. Sebagian besar peserta cenderung menyembunyikan perasaan demi menghindari konflik, serta mengalami situasi *silent treatment* dari pasangan ketika terjadi masalah. Selain itu, muncul kecenderungan berpikir asumtif seperti *"*dia pasti tidak peduli*"*, yang memperburuk kualitas interaksi. Peserta juga mengaku mengalami kebingungan dalam menyampaikan solusi atau membahas penyelesaian masalah secara terbuka dengan pasangan.

Permasalahan komunikasi tersebut menjadi aspek krusial karena berpotensi berkembang menjadi sumber konflik yang lebih kompleks dalam pernikahan. Komunikasi yang tidak efektif dapat memicu kesalahpahaman, jarak emosional, hingga konflik berkepanjangan. Dalam konteks hubungan jangka panjang, kemampuan *effective communication* berperan sebagai jembatan penting untuk menyatukan perbedaan antar individu. Oleh karena itu, peningkatan keterampilan komunikasi menjadi kebutuhan utama bagi calon pasangan agar mampu membangun hubungan yang lebih sehat, terbuka, dan adaptif dalam menghadapi dinamika pernikahan.

Menurut Gottman & Silver (1999), salah satu landasan penting dalam membangun hubungan pernikahan adalah komunikasi yang terbuka dan jujur guna menyelesaikan masalah serta membangun keintiman. Dalam dinamika pernikahan, gesekan merupakan hal yang tidak terhindarkan, sehingga diperlukan *effective communication* yang mencakup aspek *openness* (keterbukaan), empati, *supportiveness* (dukungan), *positiveness* (sikap positif), dan *equality* (kesetaraan) (De Vito, 1997). Komunikasi yang tidak efektif dapat menyebabkan permasalahan kecil berkembang menjadi konflik yang lebih besar dan meluas ke berbagai aspek hubungan. Jika komunikasi sebagai fondasi utama tidak berjalan secara terbuka, maka pasangan akan kesulitan dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul dalam pernikahan. Selain itu, Badjarad (2024) menegaskan bahwa komunikasi merupakan media utama interaksi antar anggota keluarga. Ketika komunikasi tidak lagi terarah dan tidak bersifat demokratis, keluarga berpotensi mengalami krisis yang dalam beberapa kasus berujung pada perceraian (Willis, 2016). Dampak komunikasi yang tidak efektif juga terlihat dari meningkatnya konflik, perdebatan, hingga perpisahan (Carlson et al., 2013; Parker & Bartling, 2007).

Lebih lanjut, berdasarkan *social exchange theory* yang dikemukakan oleh Homans, Thibaut, & Kelley (1959), individu mempertahankan hubungan dengan mempertimbangkan keseimbangan antara keuntungan (*rewards*) dan kerugian (*costs*). Dalam konteks pernikahan, hubungan akan cenderung bertahan apabila manfaat seperti kasih sayang, dukungan, ketentraman, dan stabilitas lebih besar dibandingkan beban yang meliputi konflik, percekcokan, dan tekanan ekonomi. Namun demikian, implementasi program bimbingan pranikah juga menghadapi berbagai kendala. Penelitian studi kasus di KUA Kademangan menunjukkan bahwa keterbatasan jumlah pembimbing dibandingkan dengan calon pengantin menjadi salah satu faktor penghambat. Selain itu, heterogenitas latar belakang masyarakat dari segi ekonomi, pendidikan, dan sosial turut memengaruhi perbedaan persepsi serta pemahaman peserta. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang lebih intensif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya mengikuti bimbingan pranikah sebagai langkah preventif dalam membangun kualitas pernikahan.

Pelaksanaan Asesmen

Pelaksanaan asesmen dilakukan pada hari Senin hingga Jumat, tanggal 21–25 April 2025, serta dilanjutkan pada hari Senin hingga Rabu, tanggal 28–29 April 2025, dengan durasi sekitar 75 menit untuk setiap klien dalam satu sesi. Jenis asesmen yang digunakan meliputi wawancara, observasi, dan

skrining guna memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai kondisi dan kesiapan klien dalam menghadapi pernikahan. Seluruh kegiatan dilaksanakan di Poli Psikologi dengan metode *luring*, sehingga memungkinkan interaksi langsung antara asesor dan klien untuk mendapatkan data yang lebih akurat dan mendalam.

Observasi

Sebagian besar klien hadir dengan penampilan rapi dan tertutup, menunjukkan sikap ramah, serta mampu menjalin kontak mata dengan *interviewer*. Beberapa datang bersama pasangan atau teman, bahkan mengenakan seragam kerja. Secara umum, mereka menampilkan ekspresi awal yang positif seperti senyum atau sapa, meskipun terdapat satu klien yang terlihat bingung dan kurang rapi. Dalam proses wawancara, mayoritas klien mampu memberikan jawaban secara jelas dan lugas, namun sebagian lainnya membutuhkan arahan tambahan, mengulang pertanyaan, atau menunjukkan jeda sebelum merespons. Gaya komunikasi mereka juga bervariasi, mulai dari santai dan komunikatif hingga gugup, terbata, atau berbicara dengan suara pelan.

Dari aspek emosional dan nonverbal, terlihat variasi yang cukup signifikan antar klien. Beberapa klien tampak ekspresif melalui senyum, tawa, dan gestur tubuh, sementara lainnya menunjukkan ketegangan, keseriusan, bahkan menangis saat membahas topik keluarga atau pasangan. Rata-rata klien mengalami kesulitan dalam *emotion regulation*, khususnya ketika membicarakan komunikasi dalam keluarga. Perilaku nonverbal seperti mengalihkan pandangan, menautkan tangan, menopang dagu, atau menarik napas panjang juga muncul sebagai indikasi ketidaknyamanan. Hal ini menunjukkan bahwa topik komunikasi keluarga menjadi area sensitif yang memengaruhi respons emosional dan perilaku klien selama proses asesmen.

Wawancara

Hasil wawancara dengan Kepala Poli Psikologi menunjukkan bahwa permasalahan utama yang sering muncul pada pasangan yang mempersiapkan pernikahan adalah komunikasi yang tidak terbuka. Banyak pasangan cenderung menghindari pembahasan hal-hal penting karena takut memicu konflik, bahkan memilih diam ketika tidak setuju sehingga tidak terjadi penyelesaian masalah. Kondisi ini menimbulkan jarak emosional dan membuat pasangan kesulitan memahami kebutuhan satu sama lain. Fenomena ini sering terjadi pada pasangan yang tampak harmonis di permukaan, namun sebenarnya menyimpan kesalahpahaman akibat kurangnya keterbukaan dalam *communication process*.

Dari sisi klien, sebagian besar menunjukkan kesulitan dalam mengungkapkan perasaan dan keinginan, yang dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu dan pola komunikasi dalam keluarga. Hambatan komunikasi muncul dalam berbagai bentuk, seperti perbedaan budaya, gaya komunikasi, maupun ekspresi emosi yang kurang terkelola. Ada klien yang mengekspresikan emosi secara berlebihan, sementara yang lain justru memendam hingga akhirnya menumpuk. Meskipun demikian, beberapa klien mulai berupaya membangun komunikasi yang lebih terbuka dan sehat. Secara umum, mereka mengharapkan adanya hubungan dengan *effective communication*, yaitu saling terbuka, mendengarkan, dan terlibat dalam pengambilan keputusan agar tercipta hubungan yang lebih hangat dan seimbang.

Skrining kesiapan Menikah

Hasil skrining kesiapan menikah menunjukkan bahwa sebagian besar klien telah memenuhi berbagai aspek penting sebagai bekal dalam menjalani rumah tangga. Dari segi usia, 100% klien telah melebihi batas minimum menurut UU no 16 tahun 2019, yakni 19 tahun untuk laki-laki dan 16 tahun untuk perempuan. Kesiapan fisik dan finansial juga tergolong tinggi, masing-masing sebesar 87%, dengan klien merasa sehat secara fisik dan memiliki penghasilan yang memadai untuk mendukung kehidupan berumah tangga. Selain itu, kesiapan mental, emosional, sosial, moral, dan interpersonal mencapai 100%, yang mencerminkan kemampuan klien dalam menghadapi tantangan pernikahan, mengendalikan emosi, berinteraksi secara harmonis dengan lingkungan sosial, menjalankan rumah tangga berdasarkan fondasi yang sama, serta menghormati dan menerima pasangan.

Aspek keterampilan hidup dan kesiapan intelektual juga menunjukkan hasil yang positif, dengan 100% klien bersedia mempelajari dan melaksanakan tugas rumah tangga serta mendidik anak, sementara 93% siap untuk terus belajar hal baru terkait kehidupan pernikahan. Secara keseluruhan, 87% klien menunjukkan tingkat kesiapan yang tinggi dalam menikah, menandakan bahwa mayoritas peserta telah menyiapkan aspek-aspek penting yang menjadi bekal untuk membangun hubungan pernikahan yang sehat, harmonis, dan berkelanjutan.

Interpretasi Data

Berdasarkan data skrining, 87% klien menunjukkan kesiapan tinggi untuk menjalani pernikahan, dengan rata-rata skor yang tinggi pada hampir semua aspek kesiapan. Namun, hasil wawancara dan observasi mengungkap bahwa komunikasi antar pasangan belum berjalan secara efektif dan terbuka. Permasalahan ini seringkali dipengaruhi oleh perbedaan latar belakang individu, seperti pola asuh, budaya, dan pengalaman hidup, yang menyebabkan perbedaan cara pandang dalam menyampaikan maupun menafsirkan pesan. Ketidaksamaan ini kerap menimbulkan kesalahpahaman, sehingga salah satu pihak merasa tidak dimengerti dan komunikasi menjadi kurang optimal.

Faktor lain yang memengaruhi kualitas komunikasi adalah rasa takut menyinggung perasaan pasangan, yang membuat individu menahan diri untuk menyampaikan kebutuhan emosional, sehingga ketidakpuasan menumpuk dan mengurangi kedekatan emosional. Beban pekerjaan dan tekanan kehidupan sehari-hari juga dapat mengurangi kesabaran dalam berinteraksi, meningkatkan risiko salah paham atau penghindaran percakapan penting. Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus, keterbukaan emosional menurun, keintiman berkurang, dan hubungan menjadi lebih rentan terhadap konflik. Oleh karena itu, kesadaran untuk membangun komunikasi yang jujur, hangat, dan penuh empati sangat diperlukan, misalnya melalui psikoedukasi mengenai komunikasi efektif dengan pasangan agar keterampilan interaksi meningkat dan hubungan menjadi lebih harmonis.

Deskripsi Permasalahan Psikologi kelompok

Anggota kelompok menunjukkan komunikasi yang tidak nyaman antar pasangan dengan menyembunyikan perasaannya. Ada juga anggota yang memikili pemikiran yang buruk akan pasangannya pada saat akan berkomunikasi. Hal ini tidak sejalan dengan pendapat dari Rakhmat (2002) yang mengatakan bahwa komunikasi disebut efektif apabila pertemuan antara komunikator dan komunikan secara langsung merupakan hal yang menyenangkan. Para anggota merasakan bahagia pada saat bisa berkomunikasi dengan nyaman bersama pasangan, apabila mereka tidak terlalu membuka semua perasaannya kedapa pasangan. Namun hal ini juga membuat mereka lelah karena menyimpan sendiri perasaannya dan keinginanya.

Pemahaman dan Kesadaran Konteks/Budaya/Sistem

Asesmen ini dilakukan dengan mempertimbangkan kontesk sosial dan budaya yang ada dengan melihak kondisi anggota. Apabila ditemukan anggota yang tidak menghendaki maka asesmen tidak akan di lanjutkan. Serta didampingi oleh Psikolog RSUD apabila ada anggota yang mengalami triger pada saat dilakukan asesmen.

Dinamika Psikologi/Konseptualisasi Kasus

Dalam persiapan pernikahan tidak hanya mempersiapkan keperluan saat menikah namun ada yang perlu dipersiapkan lebih matang yaitu kesiapan dalam menjalani kehidupan pernikahan. Salah satu hal yang di siapkan adalah kemaapuan komunikasi dengan pasangan dalam menyelesiakan permasalahan kedepannya. Proses perisiapan pernikahan yang menguras tenaga dengan banyak persiapan bisa menimbulkan pertengkaran-pertengkaran yang bila tidak di selesaikan akan menjadi bom waktu. Dengan adanya permasalahan bisa juga menjadi gambaran awal bagaimana pasangan akan menyelesaikan permasalahannya, bagaimana mengatur egonya, bagaimana mengkomunikasikannya. Pada anggota komunitas gesekan karena persiapan pernikahan biasanya muncul ketika pihak wanita merasa lebih banyak mempersiapkan pernikahannya sedangkan pihak laki-laki lebih banyak diam saja. Ada juga faktor yang mempengaruhi komunikasi yang tidak efektif karena melihat model pernikahan

orangtuanya. Dimana banyak anggota melihat model pernikahan orangtuanya lebih banyak diam dan tidak mengutarakan pendapatnya dengan alasan menghindari konflik.

Karakteristik Psikologis Individu dalam Kelompok

Berdasarkan data skrining, 87% klien menunjukkan kesiapan tinggi untuk menjalani pernikahan, dengan skor yang tinggi pada hampir semua aspek kesiapan. Namun, hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa komunikasi antar pasangan belum berjalan secara efektif dan terbuka. Permasalahan ini dipengaruhi oleh perbedaan latar belakang individu, seperti pola asuh, budaya, dan pengalaman hidup, yang menyebabkan perbedaan cara pandang dalam menyampaikan dan menafsirkan pesan. Selain itu, rasa takut menyinggung perasaan pasangan membuat individu menahan diri untuk menyampaikan kebutuhan emosional, sehingga ketidakpuasan menumpuk dan kedekatan emosional berkurang. Beban pekerjaan dan tekanan kehidupan sehari-hari juga dapat mengurangi kesabaran dalam berinteraksi, meningkatkan risiko salah paham atau penghindaran percakapan penting.

Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus, keterbukaan emosional menurun, keintiman berkurang, dan hubungan menjadi lebih rentan terhadap konflik. Oleh karena itu, membangun komunikasi yang jujur, hangat, dan penuh empati menjadi sangat penting. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah mengikuti psikoedukasi mengenai komunikasi efektif dengan pasangan, sehingga keterampilan berinteraksi meningkat, ketegangan emosional berkurang, dan hubungan pernikahan dapat menjadi lebih harmonis dan seimbang.

Kerangka Teoritis yang Relevan

Teori Pembelajaran Sosial (*Social Learning Theory*) yang dikembangkan oleh Albert Bandura (1977) menekankan bahwa perilaku seseorang dapat dipelajari melalui observasi terhadap model sosial di lingkungan sekitar, seperti orang tua, guru, atau teman sebaya. Pengalaman melihat komunikasi orang tua yang tidak hangat dapat tertanam pada individu sehingga saat berinteraksi dengan pasangan muncul komunikasi yang minim. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas komunikasi suami istri memegang peran kunci dalam kepuasan pernikahan; pasangan yang mampu berkomunikasi secara terbuka, mendukung, dan sabar memiliki kepuasan pernikahan yang lebih tinggi (Miller & Perlman, 2011). Hal ini sependapat dengan Holman (2001) yang menemukan kualitas komunikasi pasangan adalah prediktor terbaik dari kepuasan pernikahan, dan pasangan dengan komunikasi berkualitas tinggi bisa menjadi penyangga terhadap faktor-faktor yang menurunkan kepuasan pernikahan. Komunikasi yang efektif, seperti kesediaan membuka diri, mendengar secara aktif, dan mengakomodasi perbedaan secara sabar, membuat hubungan lebih memuaskan (Vazhappilly & Marc, 2016).

Dari perspektif teori interaksi simbolik (*symbolic interaction theory*) Herbet Blumer, komunikasi tidak hanya pertukaran informasi tetapi juga proses pembentukan makna melalui simbol, seperti kata, ekspresi wajah, dan media digital (Pembayun, Fadillah, & Maulana, 2017). Hambatan komunikasi yang dialami banyak pasangan, seperti ketertutupan, prasangka, ketidakseimbangan peran, dan respons emosional yang kurang terkelola, sering dipengaruhi oleh model komunikasi dalam keluarga asal, tekanan persiapan pernikahan, dan keterampilan interpersonal (*interpersonal skills*) yang terbatas. Ketidakefektifan komunikasi ini dapat menimbulkan kelelahan emosional (*emotion regulation*), rasa tidak dipahami, dan konflik yang tidak terselesaikan, sehingga menekankan pentingnya penguatan *effective communication* sebagai kunci hubungan suami istri yang sehat dan stabil.

Identifikasi Masalah dalam Kelompok

Dalam proses persiapan pernikahan, banyak anggota kelompok belum sepenuhnya siap secara psikologis, khususnya dalam aspek komunikasi pasangan. Masalah utama yang muncul adalah ketidakefektifan komunikasi antar pasangan yang ditandai dengan rendahnya keterbukaan, ketidaksesuaian bentuk dukungan emosional, serta ketimpangan dalam kesetaraan komunikasi. Situasi ini diperparah oleh tekanan persiapan pernikahan, gesekan beban persiapan yang dirasakan tidak seimbang antara pihak perempuan dan laki-laki, serta dipengaruhi oleh model komunikasi dalam keluarga asal yang cenderung pasif atau menghindari konflik. Pentingnya komunikasi antar pasangan terbukti memiliki hubungan signifikan dengan kepuasan pernikahan; penelitian Hou, Feng, dan Xinrui

(2018) menunjukkan komunikasi memengaruhi komitmen dan kepuasan pernikahan, dengan kualitas komunikasi istri yang lebih tinggi memperkuat hubungan antara komitmen dan kepuasan pernikahan dibanding suami. Hasil penelitian Lavner, Benjamin, dan Thomas (2016) juga menemukan pasangan yang lebih puas dalam pernikahannya menunjukkan komunikasi yang lebih positif, kurang negatif, dan lebih efektif.

Kesimpulan Masalah dan Kebutuhan Pengembangan

Berdasarkan hasil asesmen dan identifikasi masalah, kelompok menunjukkan kebutuhan psikologis yang signifikan terutama dalam aspek komunikasi antar pasangan. Untuk memenuhi kebutuhan ini, intervensi difokuskan pada pengenalan *interpersonal communication* bagi anggota yang kesulitan mengungkapkan perasaan kepada pasangannya, pembelajaran cara membangun komunikasi yang hangat agar dapat diterapkan dalam hubungan, serta strategi penyelesaian masalah secara efektif sebagai jalan keluar ketika menghadapi konflik. Kelompok ini mengalami kendala dalam hubungan interpersonal dengan pasangannya, sehingga intervensi psikologis dirancang untuk memperkuat kemampuan membangun hubungan yang sehat serta membekali anggota dengan keterampilan menangani permasalahan di masa depan.

Rancangan Intervensi

Intervensi yang dirancang untuk kelompok persiapan pernikahan di RSUD X bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan komunikasi interpersonal. Pendekatan yang digunakan adalah Psikoedukasi dengan metode ceramah dan paraktek langsung. Program ini merupakan kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan sebagai usaha pencegahan dari munculnya dan atau meluasnya gangguan psikologis di sustau kelompok, komunitas atau masyarakat serta kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman bagi lingkungan (HIMPSI, 2010).

Argumentasi Pemilihan Rancangan Intervensi

Berdasarkan penelitian berjudul "Pengaruh Psikoedukasi BERSIAGA (*Berani dan Siap Berkeluarga*) untuk Menumbuhkan Ekspektasi Pernikahan yang Positif pada Dewasa Awal," intervensi psikoedukasi terbukti meningkatkan pemahaman peserta terhadap ekspektasi pernikahan positif, di mana jumlah peserta yang memahami konsep ini meningkat dari 17 orang menjadi 21 orang (Putri, dkk, 2024). Hasil ini menunjukkan pentingnya intervensi psikoedukasi dalam membekali individu dengan pengetahuan dan keterampilan yang mendukung kualitas komunikasi dan hubungan pernikahan.

Berdasarkan *Training Needs Analysis* (TNA), kondisi awal peserta menunjukkan adanya *gap* dalam beberapa aspek. Dari segi pengetahuan, peserta belum memahami konsep komunikasi efektif, cenderung menyimpan perasaan, dan membuat asumsi terhadap pasangan, sehingga dibutuhkan psikoedukasi mengenai keterbukaan, empati, dukungan, dan komunikasi asertif agar peserta mampu menjelaskan ciri komunikasi efektif dan manfaatnya bagi relasi. Dalam aspek sikap, peserta kerap menghindari konflik, merasa diabaikan, dan berpikir negatif terhadap pasangan, sehingga intervensi diarahkan menumbuhkan sikap terbuka, empati, saling menghargai, dan kesediaan menyelesaikan masalah bersama. Dari sisi keterampilan, peserta masih bingung menyampaikan perasaan dan mencari solusi bersama, sehingga diberikan latihan *roleplay* dengan teknik *I-message*, *active listening*, dan komunikasi asertif agar mampu mengekspresikan perasaan tanpa menyalahkan pasangan. Terakhir, dalam perilaku relasi, kebiasaan diam, menyembunyikan perasaan, dan salah paham karena asumsi diatasi melalui pembiasaan keterampilan komunikasi sehat, sehingga pasangan mampu berdialog tanpa saling menyalahkan dan terlihat lebih kooperatif.

Kelebihan dan Kekurangan Rancangan Intervensi

Kelebihan dari psikoedukasi adalah dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran dari klien, meningkatkan keterampilan komunikasi dan *coping,* mencegah kambuhnya masalah, dan dapat dilakukan dalam format kelompok. Sementara itu kekurangan dari psikoedukasi adalah tidak efektif bila tidak diikuti oleh terapi lanjutan, mengandalkan partisipasi aktif klien, efektivitas bergantung pada fasilitator, resiko ketidaksesuaian budaya atau bahasa.

Tujuan Intervensi

Tujuan dari intervensi ini adalah untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai *interpersonal communication* serta membekali mereka dengan kemampuan komunikasi interpersonal yang lebih baik, sehingga dapat diterapkan menjadi komunikasi yang efektif dalam hubungan dengan pasangan.

Target Perilaku dan Informasi Kelompok Sasaran

Target dari intervensi ini adalah mengubah perilaku peserta dalam berkomunikasi dengan pasangannya, khususnya pada cara mengungkapkan perasaan dan menyampaikan pendapat, serta kemampuan mendengarkan pasangan secara aktif saat berkomunikasi. Kelompok sasaran intervensi adalah anggota kelompok persiapan pernikahan berusia 24–38 tahun yang mengalami permasalahan komunikasi interpersonal dengan pasangannya. Karakteristik peserta meliputi individu yang kesulitan dalam mengungkapkan perasaan atau membangun komunikasi yang efektif dengan pasangan, sehingga intervensi difokuskan pada peningkatan keterampilan komunikasi interpersonal yang sehat.

Prosedur Intervensi

Prosedur intervensi dimulai dengan *pre-test* sebagai alat ukur awal untuk menilai tingkat pengetahuan, pemahaman, dan sikap peserta mengenai komunikasi interpersonal sebelum diberikan materi psikoedukasi, sehingga hasilnya dapat menjadi acuan perkembangan peserta. Tahap awal juga meliputi pengenalan dan pembentukan kontrak, yang bertujuan menciptakan rasa aman dan kejelasan, termasuk memperkenalkan tujuan kegiatan, struktur sesi, aturan kelompok, serta pentingnya menjaga kerahasiaan dan saling menghargai.

Selanjutnya, peserta diberikan edukasi mengenai *interpersonal communication* dan strategi membangun komunikasi sehat dengan pasangan, mencakup keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan. Peserta kemudian dilatih dalam sesi praktik berbicara dan mendengarkan melalui teknik *active listening*, *I-message*, dan komunikasi asertif untuk membangun komunikasi dua arah yang konstruktif. Sesi studi kasus menghadirkan simulasi konflik atau miskomunikasi agar peserta dapat menganalisis, mengidentifikasi kesalahan, dan menyusun strategi komunikasi yang tepat. Intervensi ditutup dengan *post-test* untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan, pemahaman, dan efektivitas program psikoedukasi.

Rundown Intervensi

Rundown intervensi dimulai dengan *pre-test* selama 15 menit untuk mengukur pemahaman awal peserta mengenai komunikasi interpersonal melalui kuisioner yang telah disediakan. Selanjutnya, selama 15 menit dilakukan pengenalan dan pembentukan kontrak, dengan tujuan membangun rasa aman, menjelaskan tujuan psikoedukasi, serta mengenali dinamika komunikasi peserta melalui ceramah dan diskusi. Tahap edukasi komunikasi interpersonal dan membangun komunikasi efektif dilakukan selama 60 menit, di mana peserta diberikan materi mengenai prinsip komunikasi efektif, hambatan komunikasi, serta pentingnya keterbukaan dan kesetaraan dalam hubungan, menggunakan metode ceramah dan tanya jawab.

Setelah itu, peserta mengikuti latihan berbicara dan mendengarkan selama 60 menit untuk mempraktikkan komunikasi dua arah dengan teknik *active listening* dan *I-message*, kemudian menerima umpan balik dari fasilitator dan peserta lain melalui *roleplay*. Sesi studi kasus selama 30 menit memungkinkan peserta menganalisis konflik pasangan dan berdiskusi dalam kelompok untuk menentukan strategi komunikasi yang tepat, dengan metode diskusi kelompok dan presentasi. Intervensi ditutup dengan *post-test* selama 15 menit untuk menilai pemahaman akhir dan efektivitas program melalui kuisioner dan refleksi peserta.

Proses/Pelaksanaan Intervensi

Intervensi dilaksanakan selama satu hari pada hari Rabu, 7 Mei 2025, pukul 12.20–15.00 WIB di Gedung Pertemuan RSUD X. Pelaksanaan berjalan sesuai rencana dengan antusiasme peserta yang tinggi. Selama sesi, peserta mengikuti praktik atau *roleplay* secara individu maupun kelompok, aktif

berinteraksi saat edukasi dengan pertanyaan sederhana, membacakan lembar kerja tentang cara menyampaikan keinginan menggunakan *I-message* dan mendengarkan secara efektif, serta berdiskusi dalam kelompok beranggotakan lima orang mengenai gaya komunikasi yang muncul dari video yang ditayangkan. Karena pelaksanaan dilakukan siang hari, beberapa sesi *ice breaking* diberikan agar peserta tetap fokus.

Respon peserta secara keseluruhan positif, meskipun beberapa awalnya enggan membacakan hasil lembar kerja menggunakan *mic*, setelah diberikan contoh semua bersedia berpartisipasi. Tujuan intervensi untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan komunikasi interpersonal tercapai, ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata kelompok dari *pre-test* 73 menjadi *post-test* 76. Secara individual, sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan, misalnya HA dari 60 menjadi 80, MR dari 70 menjadi 90, PF dari 90 menjadi 100, dan RM dari 80 menjadi 90, meskipun ada beberapa peserta yang skor tetap sama atau menurun. Hal ini menunjukkan adanya perkembangan keterampilan komunikasi interpersonal melalui intervensi psikoedukasi.

Evaluasi

Prosedur intervensi berjalan sesuai rencana dengan beberapa penyesuaian kecil karena pelaksanaan dilakukan pada siang hari. Selama sesi *roleplay*, peserta aktif mengisi lembar kerja dan membacakannya, meskipun perlu ditunjuk terlebih dahulu untuk berpartisipasi. Secara keseluruhan, terdapat peningkatan pengetahuan mengenai komunikasi interpersonal yang ditunjukkan dari skor *pre-test* dan *post-test*, serta praktik peserta dalam menggunakan *I-message* dan mendengarkan aktif dengan empati.

Beberapa *lesson learned* yang diperoleh antara lain pentingnya kehadiran kedua pasangan calon pengantin agar sama-sama mempersiapkan diri menuju pernikahan, serta bahwa proses saling mengenal pasangan tidak berhenti hanya pada masa pengenalan awal. Dari sisi biaya, pelaksanaan intervensi berjalan efisien dengan dukungan pembiayaan dari RSUD X dan fasilitas gedung yang lengkap, sehingga kegiatan dapat dilaksanakan secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asesmen dan intervensi, kelompok persiapan pernikahan di RSUD X mengalami kendala komunikasi yang kurang efektif dengan pasangannya, ditandai dengan menyembunyikan perasaan, merasa diabaikan, dan kebingungan dalam menyampaikan masalah. Intervensi psikoedukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai komunikasi interpersonal serta kemampuan praktik komunikasi, seperti penggunaan *I-message* dan mendengarkan aktif dengan empati, yang terlihat dari kenaikan skor *post-test* rata-rata dari 73 menjadi 76. Meskipun demikian, pemantauan lanjutan tetap diperlukan agar peserta dapat menerapkan keterampilan komunikasi secara konsisten dalam hubungan dengan pasangan masing-masing.

DECLARATION

Statement on the Use of Artificial Intelligence Para penulis menyatakan bahwa penggunaan teknologi kecerdasan buatan (AI) digunakan semata-mata untuk membantu penyempurnaan bahasa, pemeriksaan tata bahasa, dan peningkatan kejelasan naskah. Seluruh kegiatan penelitian, pengumpulan data, interprestasi data dan kesimpulan tetap menjadi tanggung jawab penulis. Penulis telah meninjau dan menyetujui versi akhir naskah.

Author contribution statement seluruh penulis berkontribusi dalam proses penususnan artikel ilmiah mulai dari konseptualisasi, penyelidikan, pengumpulan data, pelaksanaan intervensi, analisis data, penyusunan naskah asli, bimbingan metodologis, validasi, revisi kritis, dan peninjauan naskah. Kedua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir naskah ini.

Funding statement. Penelitian ini dilakukan tanpa menerima pendanaan khusus apa pun dari lembaga pemerintah, organisasi swasta, atau lembaga pendanaan lainnya. Seluruh kegiatan penelitian dan penyusunan artikel ini didanai secara mandiri oleh penulis.

Conflict of interest. Para penulis menyatakan bahwa mereka tidak memiliki konflik kepentingan yang berkaitan dengan penelitian, kepenulisan, atau penerbitan artikel ini.

REFERENSI

Badjarad, R. S. (2024). Solution focused therapy untuk meningkatkan pola komunikasi efektif pada pasangan suami istri. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, *7*(2), 515–530.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Carlson, J., Sperry, L., & Lewis, J. A. (2013). *Family therapy techniques: Integrating and tailoring treatment*. Routledge.

De Vito, J. A. (1997). *Komunikasi anatar pribadi*. Jakarta; Profeasional Book.

Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. Crown. Holman, T. B. (2001). *Premarital prediction of marital quality or breakup: Research, theory, and practice*. Kluwer Academic/Plenum.

Himpunan Psikologi Indonesia. (2010). *Kode etik psikologi Indonesia*. Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.

Hou, Y., Feng, J., & Xinrui, W. (2018). Marital commitment, communication and marital satisfaction: An analysis based on actor–partner interdependence model. *International Journal of Psychology*, *54*(3), 369–376. https://doi.org/10.1002/ijop.12473

Lavner, J. A., Benjamin, R. K., & Thomas, N. B. (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and Family*, *78*(3), 680–694. https://doi.org/10.1111/jomf.12301

Miller, R. S., & Perlman, D. (2011). *Intimate relationships* (6th ed.). McGraw-Hill.

Putri, P. S., Annisa, N. M., Putri, S. D., & Hartadi, S. S. (2024). Pengaruh psikoedukasi BERSIAGA (Berani dan Siap Berkeluarga) untuk menumbuhkan ekspektasi pernikahan yang positif pada dewasa awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi (JIPSI)*, *6*(2), 161–169.

Rakhmat, J. (2002). *Psikologi komunikasi*. PT Remaja Rosdakarya.

Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. Wiley.

Vazhappilly, J. J., & Marc, E. S. R. (2016). Couples' communication as a predictor of marital satisfaction among selected Filipino couples. *Psychological Studies*, *61*(4), 301–306. https://doi.org/10.1007/s12646-016-0375-5

Willis, S. S. (2016). *Konseling keluarga*. Alfabeta.