



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

Stres & Resolusi Konflik

Center for Public Mental Health
Fakultas Psikologi UGM



UNIVERSITAS GADJAH MADA

*“Not all families are strong,
but all families have strengths”*

- John DeFrain

*“Tidak semua keluarga itu kuat,
tetapi semua keluarga memiliki kekuatan”*

Center for Public Mental Health

LOCALLY ROOTED, GLOBALLY RESPECTED



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

Stres Keluarga

CPMH

Center for Public Mental Health

LOCALLY ROOTED, GLOBALLY RESPECTED

Model ABCX Ganda (McCubbin & Patterson, 1980)

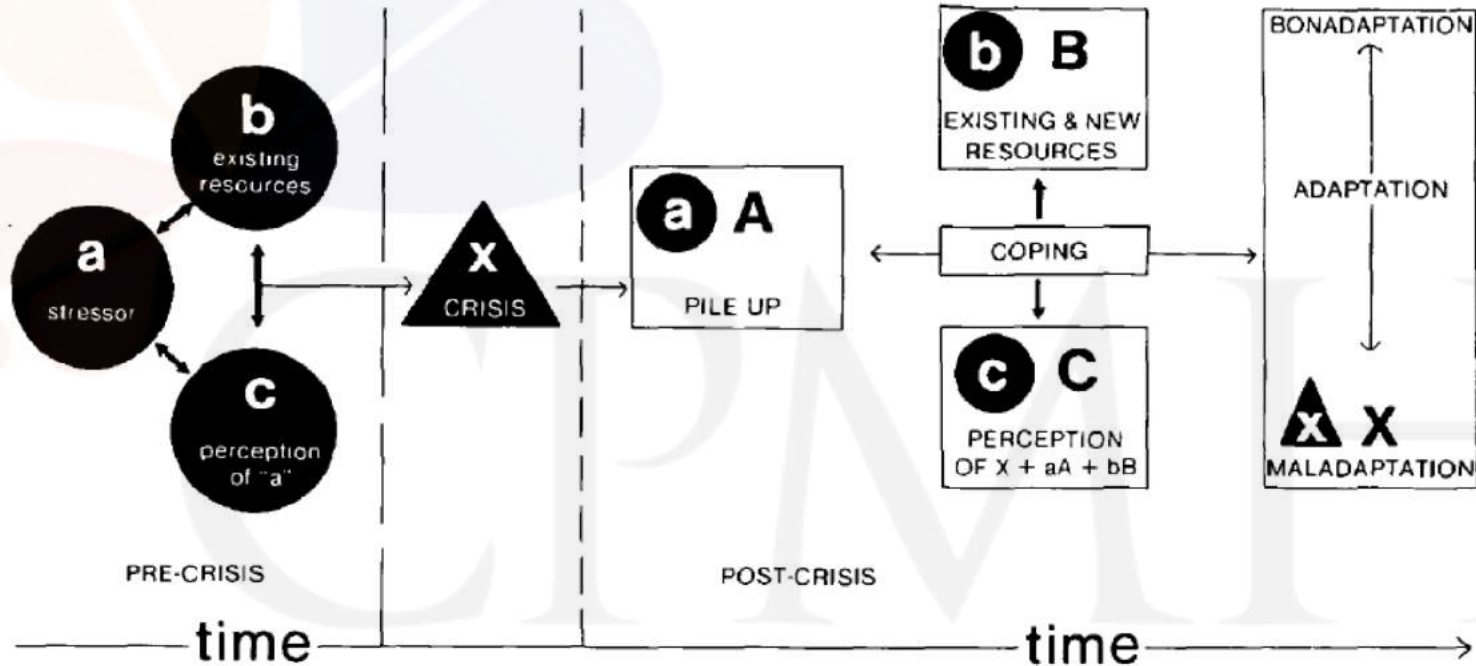


FIGURE 1. The double ABCX model

Center for Public Mental Health



Faktor aA : setumpuk stressor (sumber stress) keluarga

- Stres adalah tekanan dari internal atau eksternal yang membutuhkan penyesuaian. **Stres bersifat netral.**
- Ada lebih dari satu stressor utama yang bertumpuk menjadi stressor keluarga
- Keluarga tidak hanya menghadapi satu stressor pada satu waktu
- 5 jenis stressor yang dapat berkontribusi terhadap stressor keluarga:
 - a. Sumber stres awal
 - b. Transisi normatif/peralihan tugas perkembangan
 - c. Ketegangan sebelumnya
 - d. Konsekuensi dari upaya keluarga mengatasi masalah yang ada
 - e. Ambiguitas sosial dan keluarga



Faktor bB : sumber-sumber koping keluarga

- Kemampuan keluarga untuk mengatasi stres atau permasalahan yang dihadapi
- Sumber daya yang dimiliki keluarga sebagai koping
 - a. Sumber daya yang sudah ada

Sumber daya ini ada di dalam keluarga dan dapat digunakan untuk meminimalkan dampak awal stres, serta mengurangi kemungkinan keluarga memasuki krisis
 - a. Sumber daya yang diperluas

Sumber daya baru yang diperkuat atau dikembangkan sebagai respon terhadap tuntutan baru dari tumpukan stres atau situasi krisis



Faktor cC : persepsi keluarga terhadap stressor

- Dengan memberikan makna baru atas situasi krisis yang dihadapi, keluarga mampu:
 - a. Mengklarifikasi kesulitan dan tugas sehingga lebih mudah mengelola dan fokus pada penyelesaian masalah
 - b. Mengurangi intensitas beban emosional terkait situasi krisis
 - c. Menjalankan fungsi dasarnya untuk mempromosikan perkembangan sosial emosional anggota keluarga
- Upaya keluarga untuk melihat krisis sebagai “tantangan”, “peluang untuk pertumbuhan”, meyakini sebagai “kehendak Tuhan”, “percaya akan ada pertolongan dari Tuhan” membantu dalam coping keluarga sehingga mampu beradaptasi

Model ABCX Ganda



Faktor xX : adaptasi keluarga

- Ada 3 elemen penting dalam adaptasi keluarga:
 - a. Anggota keluarga (individu)
 - b. Sistem keluarga
 - c. Komunitas di mana keluarga menjadi bagian di dalamnya
- Masing-masing elemen tersebut memiliki tuntutan dan kemampuan

CPMH
Center for Public Mental Health

Model ABCX Ganda



Faktor xX : adaptasi keluarga

- Adaptasi keluarga dicapai dengan adanya hubungan timbal balik di mana tuntutan dari satu elemen dapat dipenuhi oleh kemampuan dari elemen lain sehingga mencapai keseimbangan antara individu dan sistem keluarga; keluarga dan komunitas
- Ketidakseimbangan tuntutan dan kemampuan elemen lain dalam memenuhi → stres keluarga → krisis keluarga

CPMH
Center for Public Mental Health



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

Resolusi Konflik

CPMH

Center for Public Mental Health

LOCALLY ROOTED, GLOBALLY RESPECTED

Strategi Penyelesaian Masalah



UNIVERSITAS GADJAH MADA

Menekankan pada 3 elemen penting:

- a. Anggota keluarga (individu)
- b. Sistem keluarga
- c. Komunitas di mana keluarga menjadi bagian di dalamnya

CPMH
Center for Public Mental Health



1. Jaga cara pandang dengan perspektif yang positif

- Pandang suatu masalah bukan sebagai hambatan, tetapi sebagai tantangan yang menguatkan keluarga
- Mencari hal positif dalam situasi sulit

2. Buka kesempatan untuk berkomunikasi

- Memahami perspektif masing-masing atas permasalahan yang dihadapi
- Memahami tuntutan dan kemampuan setiap anggota keluarga
- Mendiskusikan permasalahan dan jalan penyelesaian masalah
- Memungkinkan adanya perspektif baru keluarga terhadap masalah



3. Fokus pada gambaran besar permasalahan

- Terlalu fokus pada hal detail masalah dapat membuat cemas, stres

4. Mengidentifikasi kekuatan atau sumber koping keluarga

- Mencari tahu kembali sumber daya yang sudah tersedia, baik di setiap anggota keluarga, sistem keluarga, atau komunitas
- Mengembangkan keterampilan atau kemampuan sebagai sumber daya baru yang dibutuhkan



5. **Mengoptimalkan sumber daya yang ada**, baik yang tersedia di dalam individu, sistem keluarga, atau komunitas

6. **Beradaptasi secara fleksibel**
 - Anggota keluarga menyesuaikan diri dengan peran baru di dalam keluarga atau sistem keluarga
 - Menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dihadapi
 - Ketidakmampuan mengatasi stres keluarga dapat mengembangkan situasi krisis di dalam keluarga

Gaya Resolusi Konflik Pasangan



1. **Validasi** -- pasangan berdebat, tapi keduanya saling memberi tahu bahwa mereka menghormati pendapat dan emosi pasangannya, meskipun belum tentu mereka setuju.
2. **Mudah menguap** -- pasangan bertengkar hebat tapi lalu berdamai dengan hebat pula, pasangan model ini melihat satu sama lain sebagai 'partner bertengkar' yang seimbang.
3. **Menghindari konflik** -- pasangan sering menganggap enteng perbedaan mereka dan mencoba hidup damai dengan hal itu.



Apapun bentuk resolusi konflik pasangan, yang menjadi prediktor kesuksesan sebuah pernikahan adalah **proporsi antara emosi dan tindakan positif atau negatif antar satu sama lain.**

Jika emosi dan tindakan yang **positif lima kali lebih banyak** daripada yang negatif, maka pernikahan cenderung akan stabil dari waktu ke waktu.



Pasangan yang diprediksi akan bercerai

1. **Awal yang kasar** -- diskusi pasangan dimulai dengan menunjukkan sikap negatif atau menyalahkan pasangan.
2. **Empat hal yang buruk dalam komunikasi:**
 - a. **Kritik:** kata-kata negatif yang umum tentang pasangan, menyerang karakter atau kepribadian pasangan bukan perilakunya.
 - b. **Menghina:** terlalu mengkritik dan menggunakan kata-kata yang menghina, meremehkan.
 - c. **Membela diri:** menolak sumbangannya dalam permasalahan dan menyalahkan pasangan.
 - d. **Menjadi tembok penghalang:** gagal memberikan respon, membuat pasangan menyingkir.



Pasangan yang diprediksi akan bercerai

3. **Kebanjiran** -- terlalu banyaknya hal negatif yang dirasakan terhadap pasangan membuat kita ternganga-nganga mati rasa.
4. **Bahasa tubuh** -- laki-laki lebih mudah merasa kewalahan oleh konflik dibandingkan perempuan.
5. **Percobaan perbaikan yang gagal** -- gagal mematahkan siklus negatif atau gagal menghindari kebanjiran.
6. **Memori yang buruk** -- ketika pernikahan tidak berjalan baik, pasangan cenderung mengingat memori yang telah berlalu dengan cara yang lebih negatif.



Tujuannya adalah untuk **mengidentifikasi area-area** mana saja yang pasangan **kesulitan** dalam area tersebut,

lalu **mengembangkan intervensi yang disesuaikan** dengan kebutuhan pasangan untuk membantu pasangan menghindari terjadinya perceraian.

CPMH
Center for Public Mental Health