

**PROGRAM HIPOTETIK BIMBINGAN DAN KONSELING REBT DALAM PERKAWINAN****Oleh: Yayat Heriyati****ABSTRAK**

Tujuan Penulisan Ini Adalah Untuk Mendeskripsikan Program Hipotetik Bimbingan Dan Konseling Rebt Dalam Perkawinan. Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan hal berikut: (1) Evaluasi terhadap hasil dilakukan keberhasilan bimbingan dan konseling REBT dalam perkawinan dapat dilihat pada tiga unsur sebagai berikut. 1) Kemampuan suami dan istri untuk menerapkan pemikiran rasional. 2) Kemampuan menerapkan emosi rasional. 3) menerapkan perilaku efektif dalam perkawinan. (2) Konseling perkawinan dikatakan berhasil, apabila kecemasan, depresi, dan kemarahan pasangan mulai berkurang. Apabila pasangan merasa masih ada ganjalan, kemungkinan kurang terbuka dalam sesi konseling. Konselor bertanya kepada pasangan tentang masalah lain yang belum dibahas dalam sesi untuk menentukan apakah hal lain perlu ditangani dalam konseling. Sesi tindak lanjut dapat dijadwalkan untuk membantu konseli dengan kemajuan yang lebih berarti.

*Kata Kunci: Program Hipotetik Bimbingan, Konseling REBT, Perkawinan*

**Abstract**

The Purpose of this paper is to describe the hypothetical guidance and REBT counselling program in Marriage. Based on the results of the analysis it can be concluded the following: (1) Evaluation of the results of successful REBT guidance and counselling in marriage can be seen in the following three elements. 1) The ability of husbands and wives to apply rational thinking. 2) The ability to apply rational emotions. 3) applying effective behaviour in marriage. (2) Marriage counselling is said to be successful, when partner anxiety, depression, and anger begin to decrease. If the couple feels there are still obstacles, the possibility is less open in the counselling session. The counsellor asks couples about other issues that have not been discussed in the session to determine whether other things need to be addressed in counselling. Follow-up sessions can be scheduled to help counselees with more meaningful progress.

*Keywords: Guidance Hypothetical Program, REBT Counseling, Marriage*

### A. Rasional

Individu dalam kehidupan sehari-hari tidak lepas dari peristiwa-peristiwa yang seringkali membuat pikiran dan keyakinannya menjadi terganggu, seperti sedih, kecewa, marah, frustrasi, *anxiety* yang berkepanjangan dan cenderung tenggelam dalam suasana yang tidak bahagia dan kehilangan semangat untuk bangkit bergerak menjadi kreatif, kompetitif dan produktif. Kondisi ini perlu segera ditangani agar tidak semakin berat yang akhirnya banyak orang yang berperilaku seperti penyalahgunaan narkoba, minum-minuman keras, bahkan hingga kasus pembunuhan dan bunuh diri.

Konflik seringkali terjadi di berbagai ranah, misalnya keluarga, tempat kerja, lingkungan sekolah, lingkungan sosial yang tidak kondusif dan lain-lain. Dipahami bahwa individu bertindak dipengaruhi oleh pikiran dan perasaannya, begitupun sebaliknya perilaku memengaruhi pikiran dan perasaan. dalam memandang hakikat manusia REBT memiliki sejumlah asumsi tentang kebahagiaan dan ketidakbahagiaan dalam hubungannya dengan dinamika pikiran dan perasaan itu (Ellis, 1994).

Menurut Sternberg, cinta adalah sebuah kisah yang ditulis oleh setiap orang. Kisah tersebut merefleksikan kepribadian, minat dan perasaan seseorang terhadap suatu hubungan. Ada kisah tentang perang memperebutkan kekuasaan, misteri, permainan dan sebagainya. Kisah pada setiap orang berasal dari "skenario" yang sudah dikenalnya, apakah dari orangtua, pengalaman, cerita dan sebagainya. Kisah ini biasanya mempengaruhi orang bagaimana ia bersikap dan bertindak dalam sebuah hubungan.

Berdasarkan pernyataan tersebut di atas, menarik untuk diteliksik mengenai perjalanan pernikahan. Mereka berdua menjalani rumah tangga 18 tahun berjalan. Suaminya berprofesi sebagai guru honorer dan istrinya dosen di perguruan tinggi swasta. Suaminya berusia lebih senior tiga tahun dari istrinya. Ketika menikah istrinya sudah berprofesi sebagai dosen sekaligus staf akademik di perguruan tinggi tersebut, sementara suaminya masih proses penelitian tugas akhir (TA) salah satu PTS di kota kecil Provinsi Jawa Barat, Jurusan Teknik Manajemen Industri TMI. Selama itu istrinya tetap menerima kondisi suaminya, mencintai dan melayaninya dengan tulus meskipun untuk menopang kehidupan keluarga lebih dominan ditangani sendiri.

Di tahun pertama pernikahan setelah kelahiran anak pertama mendapatkan pengakuan dari seorang perempuan bahwa suaminya sudah memperlakukannya sebagaimana layaknya suami istri, istrinya mengklarifikasi ke suaminya dan mohon kepadanya untuk meminta maaf kepada yang bersangkutan, namun hal itu tidak dilakukannya. Bagaimanapun juga istri tetap memaafkan perilaku suaminya dan rumah tangga berjalan secara normal.

Di tahun ke 11 pernikahan suaminya CLBK dan perempuannya ngotot untuk dinikahi oleh suaminya, istri mengizinkan suaminya menikah dengan perempuan tersebut, namun entah mengapa poligami itu akhirnya urung terlaksana. Di tahun ke 18 pernikahan istrinya menemukan chat di instagram dengan perempuan lain yang isinya saying-sayangan, sementara kalau chat dengan istrinya tidak suka seperti itu. Istrinya mendapatkan informasi tentang perilakunya di luar dari temannya, dari sinilah istrinya mulai menyadari bahwa dirinya tidak dianggap spesial atau berarti bagi suaminya. Peristiwa dari perjalanan tersebut menarik kiranya untuk ditangani dengan pendekatan REBT.

Pandangan dari beberapa aliran menyatakan bahwa, peristiwa dan pengalaman individu menyebabkan terjadinya gangguan emosional. Pengalaman atau peristiwa eksternal bukanlah yang menyebabkan gangguan emosional, melainkan tergantung kepada pemahaman dan penerimaannya atas peristiwa yang terjadi. Gangguan emosional terjadi disebabkan oleh keyakinan irrasional terhadap peristiwa dan pengalaman yang dilaluinya (Albert Ellis).

*Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan behavioral kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan ini berdasarkan pandangan tentang manusia sebagai individu yang memiliki tendensi untuk berpikir irasional dan menjadi keyakinan yang irasional, hal ini terjadi karena pengaruh pola asuh dan budaya yang sudah terbenam di *conscious mind*, karena dipengaruhi oleh *irrasional believe* menjadikan individu cenderung berperilaku destruktif dan tidak produktif. Individu biasanya lebih sering mengalami kecemasan, dan ketakutan yang irasional, memandang dirinya tidak berguna dan banyak terjadi kekacauan dalam tindakannya. Di samping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk memiliki keyakinan rasional.

Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu mengubah keyakinan irrasionalnya menuju keyakinan yang rasional melalui teori ABCDEF.

## B. Deskripsi Kebutuhan

### Konseling Perilaku Emosi Rasional dalam Pasangan dan Konseling Keluarga.

Ellis (2001) menegaskan bahwa konseling keluarga perilaku emotikatif rasional mengikuti prinsip dan praktik yang samasaja dari REBT individu karena memaparkan premis dasar yang melandasi kekecewaan anggota keluarga dengan diri mereka sendiri dan pengaturan keluarga menggunakan kognitif, emotif, dan metode perilaku mengajarkan mereka komunikasi, keintiman, hubungan, dan keterampilan lain yang akan membantu meningkatkan hubungan.

Teori ABC Ellis dapat diterapkan secara efektif dalam hubungan pasangan dan keluarga. Ellis (2001) mengemukakan bahwa anggota keluarga merasa kesal atau terlibat dalam perilaku disfungsi pada titik C (konsekuensi emosional atau perilaku), dan C biasanya didahului oleh A (kejadian pengaktifan atau kesulitan), seperti anggota keluarga yang gagal memerankan tugas penting, yang dipicu oleh B (keyakinan anggota keluarga tentang apa yang terjadi pada titik A). Ellis mencatat bahwa peristiwa (C) dapat dengan mudah digunakan untuk menafsirkan orang lain (A), dalam konseling keluarga, penting untuk membantu mengurangi tekanan emosi dan perilaku dari semua individu yang saling terkait.

Pernikahan sejatinya terjadi hanya sekali seumur hidup. Menikah berarti siap menerima segala konsekuensinya, namun pada kenyataannya tidak semua pasangan siap menerima keragaman pandangan, kebiasaan/habituasi dan lain-lainnya sehingga berujung pada konflik yang seringkali berakhir dengan perceraian.

Laki-laki dan perempuan berjanji hidup bersama dalam sebuah pernikahan sampai maut memisahkan, mengandung konsekuensi bagi kedua belah pihak. Modal untuk mengarungi bahtera rumah tangga secara garis besar ada tiga hal, menurut Sternbergh yang dikenal dengan triangular theory of love, yaitu keintiman, ketertarikan/gairah dan komitmen.

Menurut Sternberg, cinta adalah sebuah kisah yang ditulis oleh setiap orang. Kisah tersebut merefleksikan kepribadian, minat dan perasaan seseorang terhadap suatu hubungan. Ada kisah tentang perang memperebutkan kekuasaan, misteri, permainan dan sebagainya. Kisah pada setiap orang berasal dari "skenario" yang sudah dikenalnya, apakah dari orangtua, pengalaman, cerita dan sebagainya. Kisah ini biasanya mempengaruhi orang bagaimana ia bersikap dan bertindak dalam sebuah hubungan.

Sternberg terkenal dengan teorinya tentang segitiga cinta. Segitiga cinta itu mengandung komponen: (1) keintiman (*intimacy*), (2) gairah (*passion*) dan (3) komitmen.

Keintiman adalah elemen emosi, yang di dalamnya terdapat kehangatan, kepercayaan (*trust*) dan keinginan untuk membina hubungan. Ciri-cirinya antara lain seseorang akan merasa dekat dengan seseorang, senang bercakap-cakap dengannya sampai waktu yang lama, merasa rindu bila lama tidak bertemu, dan ada keinginan untuk bergandengan tangan atau saling merangkul bahu.

Gairah adalah elemen motivasional yang didasari oleh dorongan dari dalam diri yang bersifat seksual. Gairah merupakan elemen fisiologis yang menyebabkan seseorang ingin dekat secara fisik, merasakan dan menikmati sentuhan fisik, ataupun melakukan hubungan seksual dengan pasangan hidupnya.

Komitmen adalah elemen kognitif, berupa keputusan untuk secara sinambung dan tetap menjalankan suatu kehidupan bersama. Komitmen yang sejati adalah komitmen yang berasal dari dalam diri, yang tidak akan luntur walaupun menghadapi berbagai rintangan dan ujian yang berat dalam perjalanan kehidupan cintanya. Adanya rintangan dan godaan justru menjadi pemicu bagi masing-masing individu untuk membuktikan ketulusan cintanya. Komitmen akan terlihat dengan adanya upaya-upaya tindakan cinta (*love behavior*) yang cenderung meningkatkan rasa percaya, rasa diterima, merasa berharga dan merasa dicintai. Dengan demikian, komitmen akan mempererat dan melanggengkan kehidupan cinta sampai akhir hayat. Kematianlah yang memisahkan hubungan cinta tersebut.

Menurut Sternberg, setiap komponen itu pada setiap orang berbeda derajatnya. Ada yang hanya tinggi di gairah, tapi rendah pada komitmen (lihat tabel). Sedangkan cinta yang ideal adalah apabila ketiga komponen itu berada dalam proporsi yang sesuai pada suatu waktu tertentu. Misalnya pada tahap awal hubungan, yang paling besar adalah komponen keintiman. Setelah keintiman berlanjut pada gairah yang

lebih besar, (dalam beberapa budaya) disertai dengan komitmen yang lebih besar. Misalnya melalui perkawinan.

Cinta dalam sebuah hubungan ini tidak selalu berada dalam konteks pacaran atau perkawinan. Pola-pola proporsi ketiga komponen ini dapat membentuk berbagai macam tipe hubungan seperti terlihat dalam tabel berikut.

Tipe	Komponen yang hadir	Deskripsi
<i>Nonlove</i>	Ketiga komponen tidak ada	Ada pada kebanyakan hubungan interpersonal, seperti pertemanan biasa (hanya kenalan saja)
<i>Liking</i>	Hanya keintiman	Ada kedekatan, saling pengertian, dukungan emosional, dan kehangatan. Biasanya ada pada hubungan persahabatan (bisa sesama jenis kelamin)
<i>Infatuation</i>	Hanya gairah	Seperti pada cinta pada pandangan pertama, ketertarikan secara fisik, biasanya mudah hilang
<i>Empty love</i>	Hanya komitmen	Biasanya ditemukan pada pasangan yang telah menikah dalam waktu yang panjang (misalnya pada pasangan usia lanjut)
<i>Romantic love</i>	Keintiman dan gairah	Hubungan yang melibatkan gairah fisik maupun emosi yang kuat, tanpa ada komitmen (pacaran atau perkawinan)
<i>Companionate love</i>	Keintiman dan komitmen	Hubungan jangka panjang yang tidak melibatkan unsur seksual, termasuk persahabatan (juga persahabatan suami-istri)
<i>Fatous love</i>	Gairah dan komitmen	Hubungan dengan komitmen tertentu (misalnya perkawinan) atas dasar gairah seksual. Biasanya pada suami istri yang sudah kehilangan keintimannya
<i>Consummate love</i>	Semua komponen	Menjadi tujuan dari hubungan cinta yang ideal

Baron dan byrne (2004) mendefinisikan cinta sebagai sebuah kombinasi emosi, kognisi, dan perilaku yang ada dalam sebuah hubungan intim. Cinta bagi orang yang beragama perlu direalisasikan dalam sebuah pernikahan yang sah baik secara agama maupun Negara.

Pengertian tentang Kehidupan Perkawinan-- Secara hukum, dinyatakan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1/1974, bab I, pasal 1 bahwa "Perkawinan ialah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa".

Pembahasan tentang kehidupan perkawinan dimulai dengan pembahasan tentang kehidupan dewasa muda sebagai masa kehidupan yang sedang dijalani oleh kebanyakan calon pasangan suami-istri. Masa dewasa muda adalah masa bagi kehidupan seseorang yang berusia antara 20 – 40 tahun. Pada masa ini, keadaan fisik berada pada kondisi puncak dan kemudian menurun secara perlahan. Dalam sisi perkembangan psikososial, terjadi proses pematangan kepribadian dan gaya hidup serta merupakan saat membuat keputusan tentang hubungan yang intim. Pada saat ini, kebanyakan orang menikah dan menjadi orang tua (Papalia, Olds, & Feldman, 2001; Santrok, 2002).

Cinta merupakan kekuatan yang mampu menarik dua orang dalam satu ikatan yang tidak terpisahkan, yang dinamakan perkawinan. Dengan kata lain, perkawinan akan kuat ketika dilandasi oleh cinta. Hatfield (dalam Lubis, 2002) menyatakan bahwa ada dua macam cinta diantara pasangan dalam perkawinan, yaitu *passionate love* dan *companionate love*.

Pada masa pacaran dan di awal perkawinan, biasanya yang dominan adalah *passionate love* yang menggebu-gebu dan diwarnai oleh sikap posesif terhadap pasangan, sedangkan *companionate love* berkembang secara perlahan-lahan dan ada pada perkawinan yang bahagia, masing-masing pihak merasa pasangannya adalah teman yang sangat dibutuhkan keberadaannya, baik secara fisik maupun secara psikologis, untuk saling mengisi dalam kehidupan bersama.

Dalam konteks ini, seseorang menyukai atau tertarik dengan orang lain untuk menjalin hubungan khusus dengan orang lain itu disebabkan oleh beberapa faktor.

#### 1. Kedekatan

Para ahli sosiologi menyimpulkan bahwa banyak orang berhubungan atau menikah dengan pasangannya karena mereka bertemu di sekitar wilayah hidupnya. Dalam hal ini, orang tertarik dengan orang lain karena secara frekuensi mereka banyak berinteraksi dengan orang lain dalam wilayah hidup yang sama. Contoh orang tertarik dengan orang lain dan kemudian menjalin hubungan interpersonal khusus dengan orang lain tersebut dapat diumpamakan dengan orang-orang yang menjadi pasangan suami dan istri karena mereka hidup dalam kompleks perumahan yang sama, mereka kuliah pada jurusan yang sama, dan mereka beraktivitas dalam organisasi yang sama.

#### 2. Kemenarikan fisik

dapat menjadi faktor penentu seseorang mencintai orang lain dan kemudian menjalin suatu hubungan cinta. Hal ini terutama terjadi pada pria. Banyak pria tertarik pada wanita karena penampilan fisik yang menarik, sedangkan wanita lebih tertarik pada pria karena penampilan kepribadiannya. Ini terbukti dengan banyak fakta menunjukkan bahwa wanita cantik lebih mudah memperoleh teman kencan ketimbang pria yang berwajah tampan. Selain penjelasan itu, pemilihan pasangan berdasarkan ciri-ciri fisik juga terkait dengan prinsip keseimbangan diantara kedua belah pihak dan stereotip tentang penampilan menarik seseorang yang ada dalam masyarakat.

Dalam kaitan dengan konsep stereotip, seseorang dianggap cantik atau ganteng lebih karena masyarakat memiliki gambaran umum tentang ideal cantik dan ganteng dalam satu periode waktu tertentu dan untuk keleompok masyarakat tertentu. Misalnya, stereotip wanita cantik pada periode 2000-an dalam gambaran masyarakat Indonesia adalah perempuan yang berkulit putih, rambut sebahu, dan tubuh langsing. Fenomena stereotip wanita cantik 2000-an ini dapat ditemui dalam pembicaraan sehari-hari di kalangan publik dan media massa (televi. dan majalah)

#### 3. Kesamaan dan kebutuhan untuk saling melengkapi (komplementer)

Seseorang menyukai atau mencintai orang lain boleh jadi karena ia memiliki kesamaan atau keserupaan dengan orang lain. Banyak pasangan yang memiliki kesamaan dalam nilai, keyakinan, sikap, dan perilaku, lebih memiliki kesempatan untuk menjalani hidup perkawinan yang bahagia.

Dalam kasus-kasus lain, ada juga orang mencintai dan menjalin hubungan dengan orang lain yang memiliki banyak perbedaan dibanding dirinya. Fenomena ini dapat dijelaskan dari sudut pandang teori komplementer. Seseorang tertarik dengan orang lain yang banyak memiliki perbedaan dibanding dirinya karena ia merasa bahwa orang lain itu memiliki kelebihan yang dapat melengkapi kekurangan pada dirinya. Contoh pria yang introvert memilih untuk menikah dengan wanita yang ekstrovert atau pria yang tubuhnya tidak terlalu tinggi akan memilih wanita dengan tinggi tubuh yang cukup tinggi untuk menjadi pasangan hidupnya.

#### 4. Seseorang mencintai orang lain yang mencintai dirinya

Apabila seseorang dicintai oleh orang lain maka terdapat suatu proses psikologis seseorang merasa dirinya mendapat hadiah (ganjaran) karena memperoleh cinta itu, ini sesuai dengan teori kebutuhan Abraham Maslow yang menyatakan bahwa manusia perlu atau ingin dicintai dan mencintai. Apabila seseorang dicintai oleh orang lain maka seseorang akan merasa dihargai, terjadi peningkatan penilaian diri, merasa dirinya menarik, dan merasa memperoleh penerimaan sosial.

#### 5. Keuntungan yang diperoleh dari suatu hubungan

Berdasarkan pada teori pertukaran sosial yang mengacu pada hubungan yang bersifat timbal-balik maka orang akan mencintai orang lain karena orang lain itu memberikan banyak keuntungan yang signifikan kepada dirinya, keuntungan itu dapat bersifat fisik, psikologis, material, dan spiritual. Apabila

matriks keuntungna timbal balik menjadi tidak seimbang maka ada kecenderungan suatu hubungan interpersonal mengalami kerenggangan dan akhirnya berhenti.

Dalam kehidupan sehari-hari, banyak laki-laki memilih wanita cantik sebagai pasangannya karena merasa mendapat keuntungan berupa kebanggaan dapat bersama wanita cantik. Di lain pihak wanita cantik lebih memilih laki-laki yang memiliki status sosial ekonomi lebih tinggi karena banyak alasan yang menguntungkan dirinya secara sosial dan ekonomi.

Papalia (1995) perkawinan merupakan sumber penyediaan keintiman, persahabatan, kasih sayang, pemenuhan kebutuhan seksual dan kebersamaan antara sepasang suami istri. Wantjik (1976) ikatan perkawinan merupakan suatu kesepakatan antara seorang laki-laki dan seorang perempuan yang ditujukan untuk saling mencintai satu sama lain dan berjanji untuk tidak mencintai orang lain lagi, saling berbagi perasaan, dan saling berbagai kebahagiaan.

Perkawinan tidak hanya dilihat dari dimensi prokreasi (menghasilkan keturunan), tetapi sudah meluas kepada kebutuhan psikologis pasangan suami istri. Menurut Kusnadi (2005) perkawinan adalah suatu ikatan antara laki-laki dan perempuan yang bukan semata-mata guna memenuhi kebutuhan psikologis, tetapi juga kebutuhan afeksional (kasih sayang), kebutuhan mencintai dan dicintai, kasih sayang, rasa aman dan terlindungi, dihargai dan diperhatikan.

Sementara Sahli (1994) perkawinan sebagai hubungan antara seorang laki-laki dan perempuan untuk bersama-sama memenuhi hasrat melangsungkan hidupnya dengan melahirkan keturunannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perkawinan adalah suatu ikatan yang sah antara seorang laki-laki dan seorang perempuan sebagai sepasang suami istri untuk berjanji hidup bersama-sama dan saling mengisi dalam pemenuhan kebutuhan biologis maupun psikologis serta selalu berusaha saling menciptakan dan mempertahankan kebahagiaan dan keharmonisan perkawinan sehingga tujuan dan harapan yang diinginkan dapat tercapai.

Menurut Walgito (2000), suami istri perlu saling membantu dan melengkapi agar masing-masing dapat mengembangkan kepribadiannya mencapai kesejahteraan spiritual dan material. Lebih lanjut Walgito (2000) tujuan perkawinan adalah mengembangkan kepribadian untuk mencapai kesejahteraan spiritual dan material. Menurut Sahli (1994), tujuan perkawinan sesungguhnya sangat mulia apabila dilandaskan kesadaran untuk saling memberi yang terbaik walaupun pasangannya tidak menuntut hal tersebut.

Pendapat yang berbeda dikemukakan oleh Wantjik (1976) tujuan melangsungkan perkawinan adalah untuk menciptakan hidup rumah tangga yang sejahtera bersama pasangan yang menjadi pilihan dan untuk meneruskan keturunan pada umumnya dalam membina keluarga, setiap orang menginginkan kehidupan yang bahagia bersama pasangannya sampai akhir waktu.

Menurut Kusnadi (2005) tujuan bersama dalam perkawinan adalah komposisi dari setiap tujuan personal pasangan yang mungkin dengan cara kooperatif akan menyertakan kedua keinginan pasangan tersebut, apabila kedua keinginan tersebut terkandung dalam satu tujuan bersama sebagai hasil akhir.

Tahap-tahap dalam perkawinan perlu diketahui agar mengerti tentang konsep perjalanan hidup pasangan serta masa-masa krisis yang dialaminya. Walgito (2000), terdapat tiga periode dalam perkawinan sebagai berikut.

1. Tahun awal (*early years*). Masa ini mencakup kurang lebih 10 tahun pertama perkawinan. Masa ini merupakan masa pengenalan dan masa penyesuaian diri bagi kedua belah pihak, pasangan suami istri berusaha untuk saling mengenal, menyelesaikan sekolah atau memulai karier, merencanakan kehadiran anak pertama serta mengatur peran masing-masing dalam menjalani hubungan suami istri tahun-tahun pertama biasanya sangat sulit untuk dilalui karena pasangan muda ini tidak dapat mengantisipasi ketegangan atau tekanan yang mungkin timbul. Angka perceraian tertinggi terjadi antara tahun kedua sampai tahun keempat perkawinan. Suami istri harus saling belajar satu sama lain untuk saling mengenal, sebab pada masa ini biasanya terjadi suatu krisis yang disebabkan karena masing-masing kurang memainkan peranan baru baik suami istri ataupun sebagai orangtua.

2. Tahun pertengahan (*middle years*). Periode ini berlangsung antara tahun kesepuluh sampai dengan tahun ketigapuluh dari masa perkawinan. Masa yang terjadi pada tahap ini adalah "*child full phase*" yang kemudian diikuti oleh "*us aging phase*". Pada "*child full phase*" orangtua mengkonsentrasikan pada

pengembangan dan pemeliharaan keluarga, selain itu suami istri harus mampu menyelesaikan konflik-konflik sosial yang timbul dalam perkawinan, sehingga tidak terjadi ketegangan dalam keluarga. Pada “*us aging phase*” pasangan suami istri menemukan dan membangun kembali hubungan antara kedua belah pihak. Pasangan suami istri kembali menyusun prioritas baru dan menikmati hubungan intim yang telah diperbaharui, tanpa ada anak-anak dalam rumah. Bagi suami istri yang tidak memiliki anak, maka fase ini dapat digunakan untuk memusatkan perhatian pada karier ataupun aktivitas-aktivitas produktif lainnya. Pasangan suami istri merupakan titik penting, yang berarti bahwa suami istri merasa berada dalam sarang kosong karena anak-anaknya telah pergi atau menikah.

3. Tahun matang (*mature years*). Masa ini dimulai pada tahun ketiga puluh dalam perkawinan. Pasangan suami istri berada dalam peran yang baru, misalnya bertindak sebagai kakek atau nenek, menikmati hari tua bersama-sama atau hidup sendiri lagi karena salah satu pasangan telah meninggal lebih dulu. Masa ini merupakan masa pensiun atau pengunduran diri dari kegiatan-kegiatan di dalam dunia kerja.

Hurlock (2004) pun membagi periode pernikahan menjadi tiga sebagai berikut.

1. Tahun-tahun awal sebagai periode dewasa dini. Pada periode ini terdapat kesulitan penyesuaian pernikahan yang dialami oleh pasangan suami istri di awal-awal pernikahan. Penyesuaian diri ini biasanya sering timbul ketegangan emosi yang memicu adanya pertikaian atau konflik dalam rumah tangga, yang muncul dari pihak suami maupun istri. Tahun awal perkawinan adalah periode penyesuaian yang banyak memerlukan adanya sikap kedewasaan dari kedua belah pihak, biasanya pasangan mempunyai sikap ego yang tinggi, saling mempertahankan keinginannya, merasa lebih pengalaman, merasa lebih pandai dan sebagainya.
2. Tahun-tahun pertengahan sebagai periode usia madya. Periode pernikahan ini anak-anak mulai meninggalkan rumah untuk studi di perguruan tinggi, menikah atau mencari pekerjaan. Orang tua harus menghadapi masalah penyesuaian kehidupan yang biasa disebut periode sarang kosong atau *empty nest*. Pada saat periode ini terjadi, berarti bahwa pada saat itu kedua orangtua tersebut harus melakukan perubahan peran dan keluarga tersebut perlu mencari kegiatan di luar rumah.
3. Tahun-tahun kematangan sebagai periode usia lanjut. Periode ini penyesuaian terhadap pembangunan hubungan yang baik pada pasangan penting untuk dilakukan. Perubahannya peran dari pekerja ke pensiunan kebanyakan pria menghabiskan sebagian besar waktunya untuk tinggal di rumah daripada yang dilakukan sebelum pensiun. Hubungan yang baik dengan pasangan akan mendatangkan kebahagiaan, sebaliknya jika hubungan yang kaku dan dingin maka percekocokan akan meningkat.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa periode pernikahan ada tiga bagian yaitu:

- 1) Usia pernikahan 10 tahun pertama merupakan tahun-tahun periode awal pernikahan. Pada periode ini, masa krisis yang dialami suami istri adalah penyesuaian dengan pasangan terhadap masalah-masalah yang muncul dalam pernikahan dan apabila tidak berhasil akan menimbulkan konflik;
- 2) Usia pernikahan antara 10-30 tahun merupakan sebuah periode pertengahan dalam suatu pernikahan. Pada periode ini, suami istri akan mengalami *child full phase* yaitu fase untuk mengkonsentrasikan diri pada pengembangan dan pemeliharaan keluarga serta memikirkan tujuan yang baru untuk masa yang akan datang. Pada fase ini suami istri juga mengalami *use again phase* yaitu fase suami istri mulai menyusun kembali prioritas baru dan belajar menikmati hubungan intim yang telah diperbaharui tanpa kehadiran anak atau *empty nest*;
- 3) Usia pernikahan 30 tahun ke atas merupakan tahun kematangan pada fase ini suami istri mempunyai peran baru yaitu sebagai kakek nenek, pensiun dan banyak menghabiskan waktu di rumah.

### C. Tujuan Intervensi

Suami istri seringkali mengalami konflik dan ketegangan karena tidak saling memahami dan kurang mempertimbangkan fakta bahwa laki laki dan perempuan berbeda karakteristik dalam cara berpikir, bertindak, dan juga cara memandang lingkungannya.

Laki-laki memiliki cara berpikir, bertindak, dan juga cara memandang lingkungannya yang cenderung sering mengandalkan logika, fokus pada prinsip utama, fokus pada satu hal; pekerjaan merupakan bagian dari dirinya, lebih stabil.

Perempuan memiliki cara berpikir, bertindak, dan juga cara memandang lingkungannya cenderung mengandalkan perasaan, fokus pada detail, mengerjakan beberapa hal sekaligus, keluarga merupakan bagian dari diri, mudah berubah-ubah.

Hal-hal yang menjadi kebutuhan utama laki-laki dan perempuan juga berbeda. Hal utama bagi laki-laki meliputi, seks, rekreasi, wanita yang menarik, dukungan keluarga, dikagumi dan dihormati. Perempuan lebih membutuhkan kasih sayang, komunikasi & percakapan, kejujuran & keterbukaan; dukungan keuangan; serta komitmen terhadap keluarga.

Steve Stephens, Psikolog dan pembicara seminar, dalam 20 tahun memberikan konseling pernikahan, berpendapat bahwa alasan-alasan utama yang disampaikan para pasangan suami istri, tentang mengapa pernikahan mereka langgeng sebagai berikut.

1. Memandang pasangannya sebagai sahabat yang terbaik;
2. Menikmati waktu bersama;
3. Menerima pasangan sebagai individu;
4. Meyakini pernikahan sebagai komitmen seumur hidup;
5. Ketertarikan pasangan terhadap dirinya sebagai individu;
6. Memiliki pandangan sakralitas terhadap pernikahan;
7. Memiliki impian serta tujuan yang sama;
8. Stabilitas rumah tangga sangat penting untuk memberikan perlindungan terhadap anak-anak;
9. Di antara pasangan saling menerima secara positif dan mendorong perkembangan ke arah yang lebih baik, dan memiliki keinginan yang kuat untuk membangun rumah tangga yang sukses;
10. Saling menghargai dan menghormati;
11. Berbagi tawa dan canda bersama;
12. Saling mempercayai;
13. Memiliki kehidupan seksual yang positif;
14. Membangun kehidupan bersama dengan nyaman dan tentram;
15. Membangun komunikasi secara sehat.

Berdasarkan statemen di atas, maka tujuan dari layanan ini sebagai berikut.

1. Memperkuat wawasan dan kesadaran bagi pasutri untuk memelihara cinta yang selalu diwarnai dengan keintiman, gairah dan komitmen bersama;
2. Membangun komunikasi sehat di antara pasutri;
3. Meningkatkan kewaspadaan kepada setiap pasutri terhadap berbagai persoalan yang berujung pada perceraian;
4. Mengatasi konflik pernikahan;
5. Mengatasi konflik perceraian.

#### **D. Sasaran Intervensi**

Pasangan suami istri, yang bermasalah maupun tidak. Bagi pasutri yang bermasalah tentunya sangat membutuhkan intervensi BK pernikahan agar permasalahan tidak semakin memburuk, dan harapannya masalah dapat dituntaskan dengan solusi yang tepat dan akurat. Bagi pasutri yang tidak bermasalah penting juga marriage counseling/konseling pernikahan tujuannya untuk mengantisipasi untuk tidak terjadi konflik berat, ataupun untuk pemeliharaan stabilitasi pernikahan.

Sasaran intervensi program ini mengenai perjalanan pernikahan. Mereka berdua menjalani rumah tangga 18 tahun berjalan. Suaminya berprofesi sebagai guru honorer dan istrinya dosen di perguruan tinggi swasta. Suaminya berusia lebih senior tiga tahun dari istrinya.

Ketika menikah istrinya sudah berprofesi sebagai dosen sekaligus staf akademik di perguruan tinggi tersebut, sementara suaminya masih proses penelitian tugas akhir (TA) salah satu PTS di kota kecil Provinsi Jawa Barat, Jurusan Teknik Manajemen Industri TMI. Selama itu istrinya tetap menerima kondisi suaminya, mencintai dan melayaninya dengan tulus meskipun untuk menopang kehidupan keluarga lebih dominan ditangani sendiri.

Di tahun pertama pernikahan setelah kelahiran anak pertama mendapatkan pengakuan dari seorang perempuan bahwa suaminya sudah memperlakukannya tidak senonoh, istrinya mengklarifikasi

ke suaminya dan mohon kepadanya untuk meminta maaf kepada yang bersangkutan, namun hal itu tidak dilakukannya. Bagaimanapun juga istri tetap memafkan perilaku suaminya dan rumah tangga berjalan secara normal.

Di tahun ke 11 pernikahan suaminya CLBK dan perempuannya ngotot untuk dinikahi oleh suaminya, istri mengizinkan suaminya menikah dengan perempuan tersebut, namun entah mengapa poligami itu akhirnya urung terlaksana.

Di tahun ke 18 pernikahan istrinya menemukan chat di istagram dengan perempuan lain yang isinya sayang-sayangan, sementara kalau chat dengan istrinya tidak suka seperti itu. Istrinya mendapatkan informasi juga dari temannya tentang perilaku suaminya di luar, dari sinilah istrinya mulai menyadari bahwa dirinya tidak dianggap spesial atau berarti bagi suaminya.

#### **E. Prosedur Pelaksanaan**

Prosedur pelaksanaan marriage counseling ini meliputi beberapa hal sebagai berikut.

1. Konselor memberi kemudahan bagi masing-masing pasangan untuk mengungkapkan unek-unek emosinya;
2. Setelah lega karena telah mengatakan unek-uneknya yang kemudian mereda, akan memberi peluang munculnya pemikiran rasional, objektif dan realistis;
3. Konselor harus mampu memanfaatkan situasi rasional ini untuk menemukan solusi yang menguntungkan kedua belah pihak.

#### **F. Rencana Operasional**

REBT membantu menunjukkan anggota keluarga bagaimana mereka pada dasarnya menciptakan masalah pribadi dan keluarga mereka sendiri dan emosi mereka sendiri yang terganggu (D. Joffe Ellis, komunikasi pribadi, Mei 2010).

REBT berfokus pada identifikasi "keharusan" anggota keluarga dan "keharusan" di samping perilaku mereka sendiri dan anggota keluarga mereka, dan pada perselisihan mereka untuk muncul dengan keyakinan baru yang sehat (D. Joffe Ellis, komunikasi pribadi, Mei 2010).

Pikiran, perasaan, dan perilaku klien terus berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain. Gangguan emosional disebabkan atau dikontribusikan oleh kompleks faktor biologis dan lingkungan. Seringkali, terapi adalah yang terbaik ketika mengambil pendekatan yang berpusat pada masa kini; mengeksplorasi masa lalu dan menghidupkan kembali trauma emosional masa kanak-kanak tidak diperlukan untuk memahami dan bekerja dengan masalah manusia (D. Joffe Ellis, komunikasi pribadi, Mei 2010).

Manusia dapat dipengaruhi oleh orang-orang dan hal-hal di sekitar mereka, dan mereka dapat dengan sengaja mempengaruhi orang-orang di sekitar mereka. Orang memilih untuk mengganggu diri mereka sendiri atau mengabaikan diri mereka sendiri sebagai respons terhadap pengaruh sistem di mana mereka tinggal.

Orang-orang mengganggu diri mereka sendiri secara kognitif, emosional, dan perilaku, dan mereka sering berpikir dengan cara-cara yang merugikan diri sendiri di samping cara-cara yang mengalahkan mereka dalam kelompok sosial mereka.

Ketika peristiwa yang tidak menguntungkan terjadi, orang cenderung menciptakan keyakinan irasional tentang peristiwa-peristiwa yang dicirikan oleh pemikiran absolutis dan kaku. Fokus dari IB ini biasanya pada kompetensi dan kesuksesan, cinta dan persetujuan, diperlakukan dengan adil, dan keamanan dan kenyamanan. Bukan peristiwa yang menyebabkan gangguan emosional; itu adalah IB yang sering mengarah ke masalah kepribadian. Kebanyakan manusia memiliki kecenderungan untuk membuat dan menjaga diri mereka terganggu secara emosional, dan oleh karena itu mereka merasa sulit untuk menjaga kesehatan mental yang baik. Mereka perlu jelas dan tangguh-pikiran terarah mengakui realitas untuk mencegah diri dari sabo-taging upaya terbaik mereka di berubah.

Ketika orang berperilaku dengan cara yang merugikan diri sendiri, mereka memiliki kemampuan untuk menyadari cara-cara di mana keyakinan mereka secara negatif mempengaruhi mereka. Dengan kesadaran ini, mereka juga memiliki kapasitas untuk memperselisihkan IB mereka dan mengubahnya

menjadi RB. Melalui mengubah IB ini, mereka juga dapat mengubah perasaan tidak sehat dan perilaku yang merugikan diri sendiri.

Setelah ditemukan, IB dapat dinetralkan dengan menggunakan teknik REBT untuk mencegah pikiran menyabotase diri, perasaan, dan perilaku dan untuk menciptakan yang sehat (D. Joffe Ellis, komunikasi pribadi, Mei 2010).

Pertama, klien sebaiknya bersedia untuk terlebih dahulu mengakui bahwa mereka terutama bertanggung jawab atas pikiran, emosi, dan perilaku mereka yang terganggu; kedua, untuk melihat bagaimana mereka berpikir, merasa, dan berperilaku ketika mereka mengganggu diri mereka sendiri; dan ketiga, untuk berkomitmen pada kerja keras dan latihan yang dibutuhkan untuk berubah.

Ellis menegaskan bahwa pikiran dan emosi yang terganggu sering menyebabkan orang berperilaku kontra-produktif yang biasanya memiliki konsekuensi negatif (D. Joffe Ellis, komunikasi pribadi, Mei 2010). Sebagai contoh, Kevin diberhentikan dari pekerjaan, dan dia sangat prihatin dengan keadaan ini ketika dia berpikir, "Sayadiberhentikan dan ini benar-benar mengerikan!" Ketika orang-orang merasa tidak nyaman, mereka membayangkan bahwa keadaan mereka tidak bisa lebih buruk. Dalam kasus Kevin, pengagumnya membuatnya merasa tertekan dan mengundurkan diri dari teman-temannya, serta keluarganya, selain mengurastenaganya untuk melakukan wawancara kerja. Akibatnya, penganiayaan menghalangi Kevin untuk menemukan pekerjaan baru, yang memicu lebih banyak lagi pemikiran yang tidak rasional dan membuatnya merasa lebih tertekan dan terlibat dalam isolasi yang lebih banyak. Ellis menggambarkan pola seperti ini sebagai *setanlingkaran kekalahan diri* (Perlman, 1992).

Menurut Ellis (2001), beberapa tujuan utama untuk terapi keluarga perilaku emotif rasional termasuk yang berikut.

Bantu anggota keluarga dengan mempertahankan keinginan, keinginan, dan preferensi mereka sambil mengembangkan kemampuan untuk mengenali dan merevisi kebutuhan mereka (tuntutan dan perintah yang anggota keluarga lainnya bertindak dengan cara yang mereka inginkan untuk mereka lakukan).

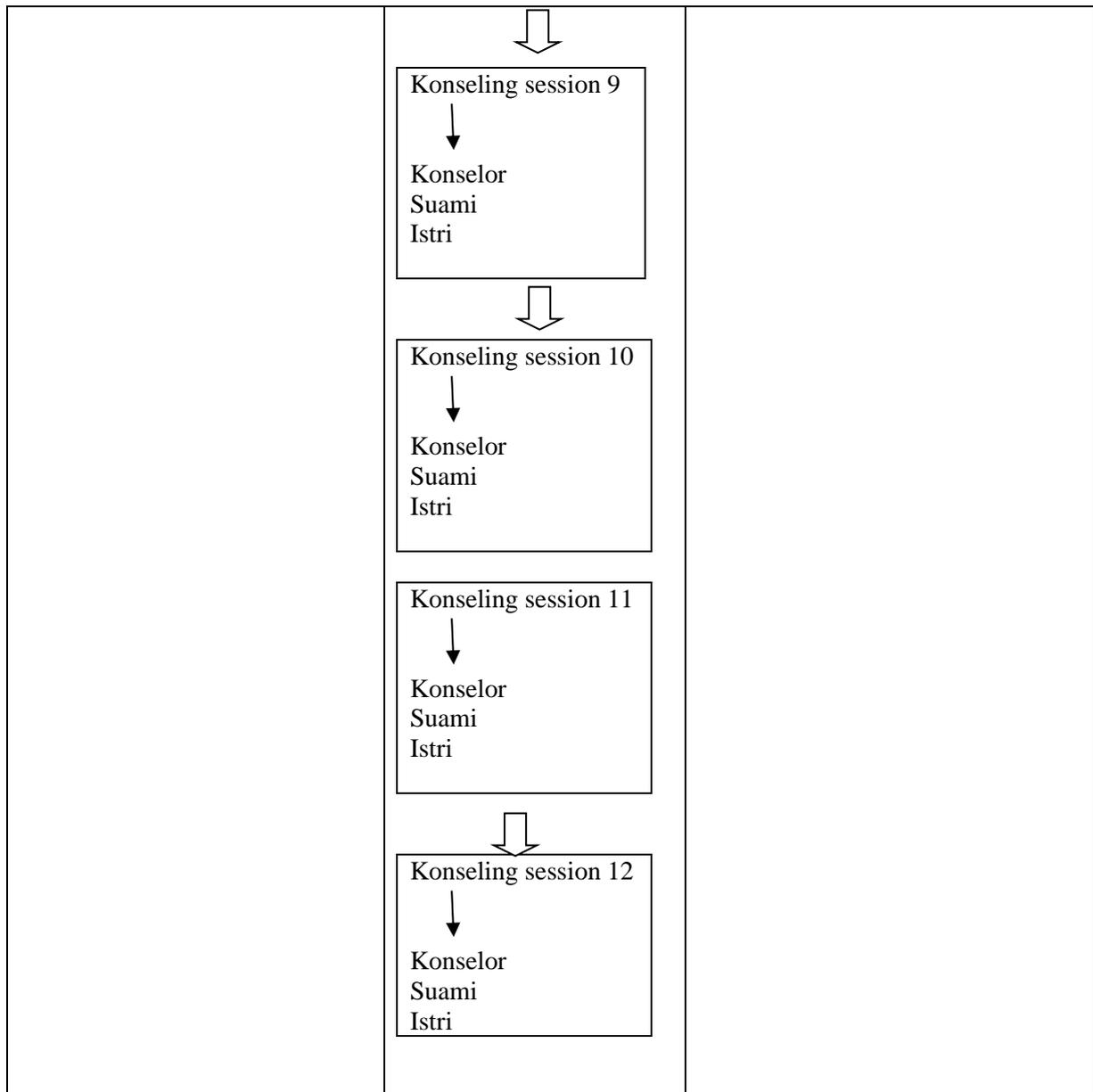
### G. Pengembangan Satuan Layanan Bimbingan

Grand design BK REBT	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perkawinan Harmonis</li> <li>2. Perkawinan Disharmonis</li> <li>3. Perkawinan Di ambang Diforce</li> <li>4. Peace Diforce</li> </ol>	
Model BK REBT Perkawinan		
Perencanaan	Pelaksanaan	Evaluasi
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Screening</li> <li>2. Penerapan teknik koginitif/rasional</li> <li>3. Penerapan teknik emotif</li> <li>4. Penerapan teknik membantah</li> <li>5. Penerapan teknik didaktik</li> <li>6. Penerapan teknik pertanyaan socratic</li> <li>7. Penerapan teknik filosofis konfrontatif</li> <li>8. Penerapan teknik fungsional konfrontatif</li> <li>9. Penerapan teknik empiris konfrontatif</li> <li>10. Penerapan teknik psiko-edukasi</li> </ol>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Konseling session 1</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Konselor Suami Istri</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Konseling session 2</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Konselor Suami Istri</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Konseling session 3</div>	Proses dan hasil

<p>11. Penerapan teknik pernyataan penanggulangan yang rasional</p> <p>12. Penerapan teknik reframing</p> <p>13. Integrasi ABCDE</p> <p>A. Peristiwa yang muncul</p> <p>B. Keyakinan/pemikiran seseorang</p> <p>C. Peristiwa yang mengarah pada konsekuensi atau perasaannya</p> <p>D. Tujuannya untuk memperselihkan irasional believe / IB</p> <p>E. Perilaku efektif</p> <p>14. Penerimaan diri tanpa syarat/uncondition self acceptance (USA)</p> <p>15. Penerimaan terhadap yang lain tanpa syarat /Uncondition other acceptance (UoA)</p> <p>16. Penerimaan hidup tanpa syarat/ uncondition life acceptance (ULA)</p>	<div style="text-align: center;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Konselor Suami Istri</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Konseling session 4</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Konselor Suami Istri</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Konseling session 5</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Konselor Suami Istri</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Konseling session 6</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Konselor Suami Istri</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Konseling session 7</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Konselor Suami Istri</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Konseling session 8</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Konselor Suami Istri</div>	
---	---	--

# COUNSELOR

## JURNAL BIMBINGAN KONSELING DAN PSIKOLOGI ANAK



### H. Evaluasi dan Tindak Lanjut

Evaluasi layanan bimbingan dan konseling REBT dalam perkawinan dilakukan dua aspek yaitu evaluasi terhadap proses kegiatan serta evaluasi terhadap hasil. Evaluasi terhadap proses pelaksanaan bimbingan dan konseling REBT dilihat dari 15 unsur yaitu: 1) proses pelaksanaan, dan 2) Penerapan teknik kognitif /rasional, 3) penerapan teknik emotif; 3) teknik membantah; 4) Penerapan teknik didaktik, 5) Penerapan teknik pertanyaan sokratic; 6) Penerapan teknik filosofis konfrontatif; 7) Penerapan teknik fungsional konfrontatif; 8) Penerapan teknik empiris konfrontatif; 9) Penerapan teknik psikoedukasi; 10) Penerapan teknik pernyataan penanggulangan yang rasional; 11) Penerapan teknik teknik referaming; 12) Penerapan teknik Integrasi ABCDE, 13) Penerapan teknik penerimaan diri tanpa syarat, 14) Penerapan teknik penerimaan terhadap yang lain tanpa syarat dan; 15) Penerapan teknik penerimaan hidup tanpa syarat.

Evaluasi terhadap hasil dilakukan keberhasilan bimbingan dan konseling REBT dalam perkawinan dapat dilihat pada tiga unsur sebagai berikut. 1) Kemampuan suami dan istri untuk menerapkan pemikiran rasional. 2) Kemampuan menerapkan emosi rasional. 3) menerapkan perilaku efektif dalam perkawinan.

Konseling perkawinan dikatakan berhasil, apabila kecemasan, depresi, dan kemarahan pasangan mulai berkurang. Apabila pasangan merasa masih ada ganjalan, kemungkinan kurang terbuka dalam sesi konseling. Konselor bertanya kepada pasangan tentang masalah lain yang belum dibahas dalam sesi untuk menentukan apakah hal lain perlu ditangani dalam konseling. Sesi tindak lanjut dapat dijadwalkan untuk membantu konseli dengan kemajuan yang lebih berarti.

### DAFTAR PUSTAKA

- Corey, Gerald. 2009. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Beck, Aaron T. 2005. *The Current State of Cognitive Therapy a 40-year Retrospective*. Department of Psychiatry, University of Pennsylvania, Philadelphia.
- Boeree, C. George. 2006. *Personality Theories – Albert Ellis*. Psychology Department Shippensburg University.
- Boeree, George C. (2010). *Personallity Theories : Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia*. Jogjakarta : Prismsophie
- Ellis, Albert (1994), *The Essence of Rational Emotive Behavior Therapy*.
- Cervone, Daniel. Pervin, Lawrence A. 2012. *Personality: Theory and Research* Terjemahan oleh Aliya Tusyani, Evelyn Ridha Manulu, Lala Septiani S, Petty Gina G, Putri Nurdina. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hartono, et al. 2012. *Psikologi Konseling: Edisi Revisi*. Surabaya: Kencana.
- Komalasari, Gantina, et al. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Keller, F Cluxten editor Metcalf, (2011), *Marriage and Family Therapy*, Springer Publishing Company
- Mappiare, Andi AT, 2009, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Thomas, Shamekia. 2015. "Albert Ellis: Theory & Concept" (Online), (<http://study.com/academy/lesson/albert-ellis-theory-lesson-quiz.html>), diakses tanggal 4 Maret 2017.
- Papalia; Olds & Feldman. (1998). *Human development (7<sup>th</sup> ed.)*. Boston: McGraw Hill
- Lubis, Yati Utoyo (2002, April). *Aspek psikologis dari poligami: Telaah kasuistik*. Makalah Seminar.
- Santrock, J.W. (2002). *A Topical approach to life-span development*. Boston: McGraw Hill.

# COUNSELOR

## JURNAL BIMBINGAN KONSELING DAN PSIKOLOGI ANAK

Waite, L.J. & Gallagher, M. (2003). *Selamat menempuh hidup baru: Manfaat perkawinan dari segi kesehatan, psikologi, seksual, dan keuangan.* diterjemahkan oleh: Eva Yulia Nukman. Bandung: Mizan Media Utama.