

# URGENSI TEKNIK *REFRAMING* DALAM MEDIASI PERCERAIAN

Oleh : Firman Wahyudi, S.H.I, M.H.\*

## A. Pendahuluan

Keluarga yang harmonis merupakan dambaan bagi setiap pasangan. Keharmonisan tersebut akan terwujud jika setiap anggota saling mencintai satu sama lain dan bertanggungjawab terhadap tugasnya masing-masing. Ayah bertanggungjawab dalam menjaga, mendidik dan menafkahi keluarganya. Ibu bertugas untuk menanamkan sifat kasih sayang terhadap anak-anaknya dan anak-anakpun berkewajiban untuk menghormati dan menyayangi orangtuanya. Namun kadang keutuhan tersebut bisa terusik oleh faktor ektern dan intern yang berakibat pertengkaran hingga berujung pada perceraian.

Tingginya angka perceraian di Indonesia tentunya memberikan dampak negatif terhadap tumbuh kembang anak. Disisi lain faktor psikologis berupa perasaan dendam terhadap pasangan kerap kali menghantui. Belum lagi efek sosiologis yang memberikan stigma miring kepada pasangan yang gagal dalam membina rumah tangga. Kesemua dampak diatas biasanya dipergunakan seorang mediator sebagai alasan untuk menyatukan kembali pasutri yang sedang mengalami keretakan hati.

Keterampilan seorang mediator untuk mengidentifikasi problem, menawarkan solusi dan mengkomunikasikan perasaan yang tak tersampaikan merupakan sebuah keberhasilan. Seringkali mediator dihadapkan kepada pasangan yang merasa paling benar, sikap egois sering muncul pada diri kedua belah pihak, disinilah perlunya teknik *reframing* untuk meredam emosi keduanya. Teknik *reframing* menawarkan sudut pandang baru pada pasangan dengan harapan pasangan akan melihat situasinya secara berbeda. Mereka digiring untuk tidak terlalu *problematic* terhadap masalahnya dan mengubah mindset buruk pasangan menjadi sesuatu yang berharga.

## B. Mengenal Teknik *Reframing* Dalam Psikologi Komunikasi

*Reframing* adalah metode yang membantu seseorang melihat sebuah keadaan dengan cara berbeda sehingga bisa menghasilkan respon terbaik. *Reframing* merupakan teknik membingkai ulang suatu peristiwa dengan sudut pandang yang lebih positif. Teknik ini bermain di area persepsi seseorang untuk mengubah emosi dan perilaku negatif.<sup>1</sup>

---

\* Hakim Pengadilan Agama Bangil

<sup>1</sup> Gita Lovusa, *Sesederhana Re-framing*, kompasiana.com, diakses pada hari sabtu, 1 Februari 2020

Menurut Froggart, *reframing* merupakan salah satu metode dari pendekatan kognitif behavior yang bertujuan mengorganisir content emosi yang difikirkannya dan mengarahkan/membingkai kembali ke arah fikiran yang rasional sehingga kita dapat mengerti berbagai sudut pandang dalam konsep diri dalam berbagai situasi.

Setiap orang mempunyai perspektif yang berbeda dalam memandang sesuatu, dan cara orang lain memandang segala sesuatu mungkin berbeda pula dengan cara pandang kita. Sebuah frame dapat merujuk kepada suatu keyakinan dan membatasi mereka tentang dunia. Mereka menginterpretasikan peristiwa-peristiwa saat mereka melihatnya, akan tetapi yang sering terjadi adalah mereka melihatnya dari posisi mereka yang sedang mengalami depresi atau harga diri rendah. Terkait dengan hal tersebut, seorang konselor dapat mengubah cara klien dalam memandang peristiwa/situasi dengan mengubah kerangka pandang.

Tujuan *reframing* adalah untuk membantu klien melihat situasinya dari sudut pandang lain yang membuatnya tampak tidak terlalu problematic dan lebih normal. Dengan demikian lebih terbuka terhadap solusi. Reframing dan metafora menciptakan perubahan dan motivasi dengan memperbesar kekuatan.<sup>2</sup> Menurut Exfort yang dikutip oleh Erni Septi Nurohmah pada dasarnya *reframing* bekerja berdasarkan premis bahwa masalah perilaku dan emosi bukan disebabkan oleh kejadian-kejadian tetapi oleh bagaimana kejadian-kejadian itu dilihat. Masalah timbul ketika kejadian dipersepsi menghalangi tujuan klien atau menginterferensi nilai-nilai, keyakinan, atau tujuan klien.<sup>3</sup>

### **C. Penerapan Teknik *Reframing* Dalam Mediasi**

*Reframing* dapat diimplementasikan dengan menggunakan tiga langkah sederhana. Pertama konselor, harus menggunakan suatu siklus mendengarkan tanpa menghakimi untuk mencapai pemahaman lengkap tentang masalah klien. Hal ini adalah titik berangkat esensial karena *reframing* harus didasarkan pada pemahaman yang kuat tentang klien dan pandangan klien tentang dunia, sehingga klien dapat berhubungan dengan kerangka acuan yang baru (reframe). Kedua, begitu konselor memahami masalahnya, konselor kemudian dapat membangun sebuah jembatan dari sudut pandang klien dengan cara baru untuk melihat masalahnya. Pada titik ini penting untuk memasukkan aspek perspektif klien sambil menyarankan perpektif baru. Ketiga, konselor harus menegakkan jembatan sampai perubahan

---

<sup>2</sup> Noviza, N. (2017). *Layanan bimbingan mediasi dengan teknik reframing dalam menyelesaikan perkara perceraian di Pengadilan Tinggi Agama Palembang*. In Ifdil, I., Bolo Rangka, I., & Adiputra, S. (Eds.), *Seminar & Workshop Nasional Bimbingan dan Konseling: Jambore Konseling 3*, hal. 131

<sup>3</sup> Bradley Eksport, *40 Teknik Yang Harus Dikuasai Konselor*, Jogjakarta, Pustaka Pelajar, 2017, hal 233-234

dalam perspektif berkembang. Salah satu cara menekankan perspektif baru adalah dengan memberikan pekerjaan rumah kepada klien yang memaksanya untuk melihat masalahnya dengan cara baru.

Menurut Eckstein yang dikutip oleh Neni Naviza, ada beberapa variasi teknik *reframing*. *Reframing* juga disebut *relabeling*, *denominalizing*, dan *positive connotation*. *Relabeling* adalah tipe reframing spesifik yang terdiri atas mengganti suatu kata sifat negatif dengan kata sifat yang konotasinya lebih positif. Contohnya jika seorang perempuan mendeskripsikan suaminya “cemburu”, label ini dapat diganti dengan deskripsi “penuh perhatian”. Adapun *Denominalizing* adalah proses membuang label diagnostic dan menggantinya dengan perilaku spesifik yang dapat dikontrol. Contohnya seorang gadis penderita anoreksia dapat dilihat sebagai seorang yang tidak mau makan. Sedangkan *Positive Connotation* sekedar mendeskripsikan bahwa perilaku simtomatis itu dimotivasi secara positif. Contohnya pernyataan “ibuku tidak pernah membiarkan aku melakukan apapun” dapat di reframed sebagai ibuku sangat mencintaiku sehingga beliau membatasiku.<sup>4</sup>

#### **D. Macam-Macam Teknik Reframing**

Cornier (1985) menyebutkan ada dua macam reframing yaitu *Meaning reaframing* dan *Context reframing*. *Meaning Reframing* (susunan makna) menekankan pada proses untuk memberi istilah baru perilaku tertentu yang kemudian diikuti dengan perubahan makna. Ada cara untuk memandang sebuah persoalan dari perspektif yang berbeda yaitu dengan mencari arti lain dari sebuah perilaku yang sebelumnya dianggap buruk. Melalui *meaning reframing* ini seseorang yang mendapatkan musibah yang tragis, maka ia mampu memaknai apa yang terjadi secara positif sehingga tetap merasa bahagia.

*Kedua, Context Reframing* (susunan konteks), menekankan pada proses yang memberikan kemampuan individu untuk melihat perilaku sebagai sesuatu yang dapat diterima atau diinginkan dalam satu situasi, tetapi tidak pada situasi lain. Konteks tertentu akan menentukan suatu tindakan itu boleh, atau tidak boleh, baik buruk, pantas atau tidak pantas. *Context reframing* didasarkan pada asumsi bahwa semua perilaku berguna, namun tidak pada konteks atau kondisinya.

Dalam banyak kasus orang memandang satu perilaku hanya dalam konteks yang sangat sempit sehingga dia merasa tidak berdaya, kecewa, stress, dan perasaan negatif lainnya. Misalnya ada istri yang merasa tertekan pada perilaku suaminya yang sangat pemaarah. Padahal perilaku suaminya merupakan pembawaan sang suami yang sulit diubah.

---

<sup>4</sup> Ibid, 132

Untuk mengatasi masalah itu caranya dengan bertanya, apa keuntungan mempunyai suami yang pemaarah? bisa saja sebuah perilaku tampaknya negatif, tapi dalam konteks lain justru menguntungkan. Jadi dalam *context reframing*, mengubah konteks tanpa mengubah peristiwa, dan menunjukkan bahwa keberatan orang justru menjadi keuntungannya. *Meaning Reframing* (susunan makna) dan *context reframing* (susunan konteks), keduanya dapat digunakan sebagai bagian integral dari proses terapi *reframing*.

Berikut prosedur reframing yang penulis kutip dari pendapatnya Cornier :

Komponen/Langkah	Isi Kegiatan
Rasionalisasi Strategi Reframing	Mediator memberikan rasional / menjelaskan maksud penggunaan strategi. Mediator memberikan overview tahapan-tahapan implementasi strategi
Identifikasi persepsi dan Perasaan Konseli	Mediator membantu individu menyadari apa yang secara otomatis muncul dalam situasi problem.
Menguraikan Peran dan macam-macam persepsi yang terpilih	Pihak yang bercerai diminta mengenang kembali suatu situasi yang membuatnya sakit hati dengan pasangan
Identifikasi persepsi alternatif	Mediator bersama pihak yang bercerai mencari persepsi alternatif lain terhadap situasi problem, dengan menanyakan tentang kegunaan, nilai positif dari kejadian, atau makna dari kejadian atau masalah
Modifikasi persepsi	Mediator dapat meminta pihak yang bercerai mengenang kembali peristiwa dan memunculkan persepsi alternatif dengan menggunakan <i>imagery</i> atau bermain peran ( <i>role play</i> ) untuk mengenang kembali suatu situasi dalam rangka menyadari apa yang mereka perhatikan (dibutuhkan pengulangan)
PR/Tindak lanjut	Mediator mendorong para pihak melakukan apa yang dilakukan selama proses mediasi ke dalam kehidupan nyata

## E. Kesimpulan

Penerapan teknik *reframing* dalam mediasi keluarga khususnya perceraian akan membantu mediator untuk mengelola mindset pasangan kearah yang lebih positif. Pasangan akan digiring untuk tidak terlalu *problematic* terhadap masalahnya dan mengubah mindset buruk pasangan menjadi sesuatu yang bernilai. Pada dasarnya *reframing* bekerja berdasarkan premis bahwa masalah perilaku dan emosi bukan disebabkan oleh kejadian-kejadian tetapi

oleh bagaimana kejadian-kejadian itu dilihat. Masalah timbul ketika kejadian dipersepsi menghalangi tujuan klien atau menginterferensi nilai-nilai, keyakinan, atau tujuan klien.

Diantara prosedur yang dilakukan adalah pertama Mediator memberikan rasional berupa strategi yang akan dilakukan. Kemudian mengidentifikasi persepsi/perasaan klien dengan mengenang kembali perasaan terburuk tentang apa yang mereka rasakan, lalu mediator berusaha mengurai problem dengan mencari nilai positif dari sebuah kejadian dan menawarkan persepsi alternatif. Terakhir mediator menugaskan klien untuk melakukan sebuah tindakan nyata kearah perubahan positif.

### Sumber Referensi

- Noviza, Neni, (2017), *Layanan bimbingan mediasi dengan teknik reframing dalam menyelesaikan perkara perceraian di Pengadilan Tinggi Agama Palembang*. In Ifdil, I., Bolo Rangka, I. & Adiputra, S. (Eds.), Seminar & Workshop Nasional Bimbingan dan Konseling: Jambore Konseling 3.
- Eksport, Bradley, (2017), *40 Teknik Yang Harus dikuasai Konselor*, Jogjakarta, Pustaka Pelajar.
- Erni Septi Nurrohmah, (2018), *Pengaruh Teknik Reframing Dalam Pelaksanaan Konseling Terhadap Rasa Percaya Diri Penyandang Disabilitas Daksa diperkumpulan Difabel Sehati di Sukoharjo*, Skripsi S, IAIN Surakarta.
- Gita Lovusa, *Sesederhana Re-framing*, kompasiana.com, diakses pada hari sabtu, 1 Februari 2020.