

Romeo Surya Kencana & Juliet Shinta Putri

PDKT - 1 Tahun 3 Bulan

Harmonis

SKOR HUBUNGAN

77 / 100

RINGKASAN HASIL

Skor 77/100 menunjukkan kategori Harmonis. Hubungan dengan Juliet Shinta Putri memiliki modal terkuat pada Kepercayaan dan area yang paling perlu diperkuat pada Komitmen. Hasil ini menggambarkan persepsi peserta berdasarkan kondisi hubungan saat pengisian, sehingga paling berguna sebagai bahan percakapan dan refleksi bersama.

10 DIMENSI KEHARMONISAN

Komunikasi **75/100**



Komitmen **69/100**



Kepercayaan **88/100**



Fleksibilitas **75/100**



Kebutuhan Emosional **75/100**



Kedewasaan Emosi **75/100**



Penyelesaian Konflik **81/100**



Tujuan Masa Depan **75/100**



Nilai & Prinsip Hidup **75/100**



Pertumbuhan Bersama **75/100**



5 KEKUATAN HUBUNGAN

- 1 Kepercayaan -- Sangat kuat**
Rasa aman dan kejujuran memberi fondasi yang baik bagi kedekatan hubungan.
- 2 Penyelesaian Konflik -- Kuat**
Kemauan meminta maaf dan mencari solusi bersama membantu konflik tidak berlarut.
- 3 Komunikasi -- Kuat**
Keterbukaan dan kemampuan mendengarkan menjadi modal penting untuk memahami kebutuhan masing-masing.
- 4 Kebutuhan Emosional -- Kuat**
Dukungan, penghargaan, dan rasa dipahami membantu hubungan terasa hangat.
- 5 Nilai & Prinsip Hidup -- Kuat**
Keselarasan nilai serta penghormatan pada perbedaan mendukung keputusan bersama.

5 TANTANGAN

- 1 Komitmen -- Cukup berkembang**
Ekspektasi mengenai keseriusan, janji, dan usaha bersama perlu dibuat lebih jelas.
- 2 Komunikasi -- Kuat**
Kebutuhan dan perasaan berisiko tidak tersampaikan dengan jelas sehingga kesalahpahaman mudah muncul.
- 3 Kebutuhan Emosional -- Kuat**
Cara memberi dan menerima dukungan belum selalu bertemu sehingga salah satu pihak dapat merasa kurang dipahami.
- 4 Nilai & Prinsip Hidup -- Kuat**
Perbedaan prioritas dan prinsip perlu diterjemahkan menjadi kesepakatan praktis, bukan hanya diasumsikan.
- 5 Fleksibilitas -- Kuat**
Keinginan mempertahankan cara masing-masing dapat menyulitkan kompromi saat keadaan berubah.

CARA BERKOMUNIKASI YANG EFEKTIF

- Gunakan kalimat "Saya merasa..." dan "Saya membutuhkan..." agar pembicaraan tidak terdengar menyalahkan.
- Dengarkan hingga pasangan selesai, lalu ulangi inti yang Anda tangkap sebelum menjawab.
- Sediakan waktu percakapan tanpa telepon atau gangguan setidaknya 20 menit setiap minggu.
- Pertahankan keterbukaan dengan membahas hal kecil sebelum berkembang menjadi masalah besar.

BAHASA KASIH SAYANG

Peserta: Kata-Kata Penyemangat | Pasangan: Waktu Berkualitas

Cara Anda merasa dicintai dan perkiraan kebutuhan pasangan berbeda. Berikan perhatian dalam bahasa pasangan, bukan hanya dalam cara yang paling alami bagi Anda.

GAYA KONFLIK

Cooling-Off Resolver

Anda cenderung membutuhkan waktu untuk menenangkan diri sebelum berdiskusi. Jeda akan sehat bila disertai kepastian kapan pembicaraan dilanjutkan.

KESEIMBANGAN EMOSI

Skor kedewasaan emosi 75/100 dan penyelesaian konflik 81/100 menunjukkan bahwa stabilitas emosi hubungan kuat. Jeda sebelum bereaksi, validasi perasaan, dan pembicaraan setelah emosi turun akan membantu menjaga keseimbangan.

KESELARASAN TUJUAN HIDUP

Keselaran nilai berada pada 75/100 dan tujuan masa depan 75/100. Gunakan skor ini sebagai awal untuk membicarakan keluarga, karier, keuangan, tempat tinggal, serta bentuk komitmen yang diharapkan.

POTENSI PERTUMBUHAN BERSAMA

Potensi pertumbuhan bersama berada pada 75/100. Potensi tersebut akan berkembang bila dukungan terhadap tujuan pribadi disertai kebiasaan mengevaluasi hubungan tanpa saling menyalahkan.

1

MINGGU 1 - Fokus Komitmen

- Definisikan bentuk komitmen yang diharapkan.
- Pilih satu kebiasaan yang dijaga bersama.
- Evaluasi janji yang belum terlaksana tanpa menyalahkan.

2

MINGGU 2 - Fokus Komunikasi

- Lakukan check-in 20 menit tanpa gangguan.
- Sampaikan satu kebutuhan dengan kalimat yang jelas.
- Latih mendengar tanpa menyela selama lima menit.

3

MINGGU 3 - Fokus Kebutuhan Emosional

- Berikan satu apresiasi spesifik setiap hari.
- Tanyakan bentuk dukungan yang sedang dibutuhkan.
- Praktikkan love language pasangan secara sengaja.

4

MINGGU 4 - Fokus Nilai & Prinsip Hidup

- Diskusikan tiga nilai paling penting bagi masing-masing.
- Cari satu perbedaan yang bisa dihormati tanpa harus disamakan.
- Buat satu kesepakatan praktis terkait prioritas bersama.

PERTANYAAN REFLEKSI

- Apa bentuk dukungan yang paling dibutuhkan pasangan minggu ini?
- Masalah apa yang perlu dibicarakan tanpa menunggu menjadi besar?
- Kebiasaan kecil apa yang membuat hubungan terasa lebih aman?
- Perbedaan mana yang perlu diterima dan mana yang perlu disepakati?
- Apa satu tujuan yang ingin diwujudkan bersama dalam tiga bulan ke depan?

KESIMPULAN

Keharmonisan bukan hasil dari kesamaan sempurna, melainkan kemampuan memahami perbedaan, memenuhi kebutuhan emosional, memperbaiki pola konflik, dan bertumbuh melalui tindakan yang konsisten. Fokuskan energi pada satu atau dua area terendah terlebih dahulu.

DISCLAIMER

Laporan ini merupakan sarana refleksi berdasarkan jawaban peserta dan bukan harga mati, diagnosis psikologis, kepastian masa depan, atau dasar tunggal untuk mengambil keputusan besar dalam hubungan. Untuk pembahasan lebih personal dan mendalam, pertimbangkan konsultasi dengan psikolog, konselor hubungan, atau layanan Energy Scanning Levitache.