MERAWAT PERNIKAHAN

Ketika CINTA tidak hanya cukup ditemukan.
Tapi juga perlu ditanam, dirawat dan dipertahankan.

Buku ini dipersembahkan untuk :

_____

KOMUNITAS PSIKOLOG MENULIS
Netty Prastika – Fransisca Anindya – Yeni Rahma – Rahmania Qurota A'yun – Meidy Marsella – Sepi Indriati – Bunda Rifqoh – Tri Kurniati – Rati Badriyati – Niken Nurmei – Meiri Dias – Wiwin Setyawati – Isabella Hasianna – Valina Khiarin – Rina Widarsih – Aghnis Fauziah – Hamidah – Danang Baskoro

SASTRA JENDRA

MERAWAT PERNIKAHAN

Ketika CINTA tidak hanya cukup ditemukan.
Tapi juga perlu ditanam, dirawat dan dipertahankan.

Penulis :
Netty Prastika – Fransisca Anindya – Yeni Rahma – Rahmania Qurota A'yun – Meidy Marsella – Sepi Indriati – Bunda Rifqoh – Tri Kurniati – Rati Badriyati – Niken Nurmei – Meiri Dias – Wiwin Setyawati – Isabella Hasianna – Valina Khiarin – Rina Widarsih – Aghnis Fauziah – Hamidah – Danang Baskoro

ISBN : .....

Editor :
Danang Baskoro

Penyunting :
Danang Baskoro

Desain Sampul dan Tata Letak :
Gaby Moya

Penerbit :
CV. Brilian Angkasa Jaya

Redaksi :
Perumahan Pondok Maritim Indah Baru Blok U-8
Wiyung 60222
Tel 082143779380
Email : danangsetyobudibaskoro@gmail.com

Distributor Tunggal :
Perumahan Pondok Maritim Indah Baru Blok U-8
Wiyung 60222
Tel 082143779380

Cetakan Pertama, Desember 2019

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit

Ketika CINTA tidak hanya cukup ditemukan.
Tapi juga perlu ditanam, dirawat dan dipertahankan.

Sanksi Pelanggaran Pasal 72 :
Undang-undang Nomor 19 Tahun 2002
Tentang Hak Cipta

1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perubahan sebagaimana di maksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) dan/ atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah)

2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagai dimaksud dalam Ayat (1) dipidana dengan Pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/ atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

DAFTAR
ISI

Lembar Sampul
Daftar Isi.....v
Pengantar.....vii

Menikah Lalu Mencintai 1
• Netty Prastika, M. Psi., Psikolog

Kematangan Emosi Suami Istri 11
• Fransisca Anindya Mariesta Prabawati, M.Psi.,Psikolog

Memahami dan Menerima Karakter Pasangan.....23
• Yeni Rahma Dwijayanti, M.Psi., Psikolog

Jembatan Kita adalah Kata 39
• Rahmania Qurrota A'yun, M.Psi., Psikolog

Mengoptimalkan Pernikahan dengan Bahasa Cinta.....53
• Meidy Marsella L. Panglewai, M.Psi., Psikolog

Keluargaku Kekuatanku 65
• dra. Sepi Indriati, Psi

Satu Kayuh Berdua "Sebuah Perubahan Fase Kehidupan" .73
• Bunda Rifqoh Ihdayati, S.Psi., MAP., Psikolog

Power Imbalance dalam Pernikahan.....83
• Tri Kurniati Ambarini, M.Psi., Psikolog

Cinta Sebagai Pondasi Pernikahan dan Keluarga.....91
• Rati Badriyati, M.Psi., Psikolog

Merawat Cinta dengan Cinta 101
• Niken Nurmei Ditasari, M.Psi., Psikolog

Berkarier dan Berumah Tangga, Mungkinkah Bisa Seiring Sejalan?.....111
• Meiri Dias Tuti, M.Psi,. Psikolog

Merawat Pernikahan 123
• Wiwin Setyawati, M.Si., Psikolog

Pernikahan Beda Agama 131
• Isabella Hasianna, M.Psi., Psikolog

Mengelola Ekspektasi: Penerimaan dan Lika-Liku Pejuang *Long Distance Marriage* 141
• Valina Khiarin Nisa, S.Psi., M.Sc

Pulih dan Tumbuh Beriringan 155
• Rina Widarsih, M.Psi., Psikolog

Bentuk Konflik yang Menguatkan Pernikahan.....171
• Aghnis Fauziah, M.Psi., Psikolog

Sukses Melewati Badai Pernikahan 181
• DR. Hamidah, M.Si., Psikolog

Menikah, Konflik, dan Kedewasaan 195
• Danang Baskoro, M.Psi., Psikolog

PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah, atas berkat rahmatnya sehingga buku ini bisa selesai juga. Buku ini merupakan buku antologi kedua dari komunitas psikolog menulis Indonesia, yang kali ini kami mengangkat tentang pernikahan.

Tema pernikahan merupakan tema yang sangat penting untuk dibahas, mengingat pernikahan adalah hal yang fundamental dalam kehidupan seseorang. Pernikahan akan menentukan bagaimana dua insan menjalin relasinya sebagai suami istri, melahirkan anak, mendidik dan membesarkan anak sampai mereka besar. Pernikahan adalah awal mula dari suatu kehidupan tercipta.

Menikah adalah hal yang tidak terlalu sulit, akan tetapi menjaga pernikahan ternyata tugas yang cukup besar dan tidak mudah. Kita tidak bisa hanya dengan menjalani "apa adanya" lalu berharap semua akan berjalan baik-baik saja. Akan ada drama-drama yang mengiringi, baik berasal dari dalam maupun dari luar, yang dalam menghadapinya dibutuhkan kedewasaan.

Sayangnya tidak semua orang yang menikah sudah benar-benar siap menghadapi drama-drama kehidupan ini. Mereka tidak tahu harus melakukan apa. Jika kondisi ketidaktahuan ini tidak segera diatasi, maka bisa jadi akan berdampak pada

aspek yang lebih luas, dan ujung-ujungnya anak-anak bisa menjadi korban.

Hampir setengah juta pasangan bercerai setiap tahun di Indonesia, dan kita bisa bayangkan dampak sekundernya yang tidak kita lihat dalam waktu dekat. Mungkin dalam jangka pendek kita tidak melihat dampak yang signifikan, akan tetapi lima, sepuluh atau lima belas tahun kemudian akan ada dampak-dampak yang mulai terlihat pada anak-anak maupun psikologis orangtua, jika perceraian tidak tertangani dengan baik.

Sebagai psikolog kami kerapkali menjumpai klien dewasa yang mengalami gangguan perasaan serta hambatan lainnya yang biasanya memiliki masa kecil bersama orangtua yang bermasalah. Entah itu terlalu sibuk, tidak paham parenting atau punya konflik dengan pasangan. Anak-anak adalah dampak dari pola asuh, dan pola asuh sangat berhubungan dengan kedewasaan orangtua. Oleh karenanya perilaku orangtua tidak mungkin tidak berdampak kepada psikologis anak, dan perilaku pasangan tidak mungkin tidak berdampak pada pasangannya.

Banyak pasangan yang tidak bercerai dan terlihat baik-baik saja, akan tetapi ternyata mereka tidak harmonis. Dulu mungkin mereka harmonis, akan tetapi entah karena sebab apa lama kelamaan semakin bermasalah. Ini karena masih ada cara berpikir bahwa pernikahan itu bisa dibiarkan "apa adanya" saja.

Merawat pernikahan merupakan kunci mengatasi semua permasalahan yang terjadi. Merawat pernikahan tidak hanya untuk mencegah pasangan bercerai, akan tetapi lebih dari itu. Merawat pernikahan juga tentang bagaimana memahami pasangan, bagaimana mengatasi konflik dengan pasangan, menyelesaikan masalah bersama-sama, membangun komunikasi, memenuhi kebutuhan psikologis

dan biologis pasangan. Dari usaha-usaha ini pada akhirnya dapat menciptakan rumah tangga yang harmonis, sehat secara psikologis dan anak-anak dapat tumbuh dengan baik.

Untuk itulah kami rasa sangat penting untuk memberikan edukasi sebanyak-banyaknya pada masyarakat, baik yang hendak menikah maupun yang sudah menikah untuk mampu merawat pernikahan. Semoga buku ini bermanfaat dan menjadi berkah untuk kita semua.

Semua yang dirawat akan membaik. Semua yang diperhatikan akan tumbuh.

Danang Baskoro, M.Psi., Psikolog
Founder Sastra Jendra Media

MENIKAH LALU MENCINTAI

Oleh: Netty Prastika, M. Psi., Psikolog

Pernikahan bagi sebagian besar orang adalah hal yang sangat sakral. Pemilihan calon pendamping pun tak mau asal-asalan seperti memilih lombok sekilo di pasar, yang penting nampak bagus, segar dan murah. Proses pacaran tak jarang dilalui oleh sebagian besar pasangan hingga akhirnya berujung pada pernikahan. *Happy ending* menjadi tujuan akhir para pasangan yang berpacaran ini. Namun pula tidak sedikit bayangan *happy ending* hanyalah khayalan belaka. Perselisihan, penghianatan, ketidaknyamanan satu sama lain menjadi awal yang ujungnya adalah perceraian. Pacaran sembilan tahun pun tak ada artinya dibanding dengan pernikahan yang berakhir dalam satu tahun.

Jikalau mereka yang berpacaran bertahun-tahun mengaku saling mencintai, lalu menikah dan akhirnya bercerai, bagaimana dengan pasangan yang menikah tanpa pacaran? Dimanakah cinta yang katanya menjadi penguat keutuhan rumah tangga ketika ada badai datang? Dimanakah cinta yang katanya menjadi pondasi dalam membangun dinding-

dinding rumah tangga yang kokoh? Dimanakah cinta yang diawal pernikahan selalu dibanggakan dan dielukan bahkan disombongkan? Entahlah…. Mungkin hanyut terbawa banjir dengan arusnya yang deras.

Seberapa sering kita mendengar para selebritis yang ketika pacaran muncul dengan foto-foto mesra dan ungkapan sayang kepada pasangannya. Lalu berjanji sehidup semati pada akhirnya cerai juga. Namun tidak sedikit pasangan yang menikah tanpa didahului oleh rasa saling mencintai. Mereka yang dijodohkan atau memang berniat untuk dijodohkan umumnya menikahi seseorang yang tidak terlalu mereka kenal sebelumnya. Mampukan pernikahan ini bertahan?

Awal dari suatu hubungan atau pernikahan biasanya sangat luar biasa, namun seiring berjalannya waktu, hubungan itu bisa saja mulai melemah bahkan berakhir. Berpacaran atau tidak sebelum menikah, mengenal atau tidak sebelum menikah, pada dasarnya memang memiliki perbedaan "rasa" setelah menikah. Akan tetapi menumbuhkan dan mempertahankan cinta setelah menikah adalah hal lain. Setelah pernikahan terjadi, kita tidak membutuhkan pasangan yang tampan, cantik, lembut, perkasa, sangat kaya, ataupun sangat populer. Kebahagian dan kebebasanlah yang kita butuhkan setelah menikah. Perasaan ketika ada yang seseorang dan sesuatu yang membuat kita selalu ingin pulang kerumah, disitulah kebebasan yang sesungguhnya.

Bagi mereka yang menikah tanpa mengenal lebih dulu pastilah terkaget-kaget dengan sikap pasangannya yang jauh dari bayangan. Kebiasaan-kebiasaan yang berbeda, pribadi yang bertolak belakang, keinginan-keinginan yang tak sama. Konflik, pertikaian, tegangan pun melanda bahtera rumah tangga. Tidak semua pasangan mampu bertahan seperti janji dan niat awal pernikahan. Beberapa bahkan mungkin merasa menyesal atau bersalah telah memutuskan menikah tanpa

mencintai terlebih dahulu. Jika sudah muncul perasaan begini tanpa adanya antisipasi atau perbaikan maka saling menyakiti atau perpisahan menjadi akhir dari cerita pernikahan ini.

Sebenarnya ada beberapa hal yang perlu diingat ketika kita menjalani pernikahan, baik itu mencinta terlebih dahulu atau mencinta setelah menikah, yaitu:

Pernikahan membutuhkan kompromi

Ketika kita menginginkan sesuatu, kita sering kali berkompromi dengan hal tersebut. Begitu pula dengan pernikahan. Sebelum menikah kita perlu sadar bahwa pernikahan yang berjalan dengan baik adalah pernikahan yang didalamnya terdapat kompromi. Mengapa? Sebab menikah merupakan persatuan dua individu yang berbeda sejak lahir dan dilatarbelakangi oleh keluarga yang berbeda pula. Akan berat ketika masing-masing pasangan mempertahankan cara hidupnya, sebab tidak mungkin semua yang kita inginkan adalah hal yang sama dengan yang pasangan inginkan. Sebelum menikah, Anda mungkin sudah terbiasa membuat keputusan sepihak. Sekarang segalanya telah berubah, dan Anda dan pasangan Anda harus menempatkan pernikahan di atas pilihan pribadi Anda.

Berkompromi berlaku bagi kedua belah pihak. Bukan hanya wanita yang harus menerima dan memahami sifat sang suami, suami pun harus paham bahwa wanita yang menjadi pasangannya memiliki latar belakang dan pola asuh yang berbeda dengan dirinya. Sehingga masing-masing pihak tidak bisa memaksakan cara-cara yang sudah biasa ia lakukan sangat *single* ke dalam rumah tangga barunya.

Anda tidak harus setuju dengan semua yang dikatakan atau dipercayai pasangan Anda, tetapi Anda harus jujur terbuka untuk mempertimbangkan kondisinya. Pernikahan adalah memberi dan menerima, bukan hanya menerima. Kedua

belah pihak harus sadar bahwa ada saatnya mereka berkorban untuk membuat pihak lain merasa bahagia. Baik suami maupun istri harus berkompromi untuk selalu menumbuhkan dan mempertahankan cinta yang mungkin dapat menjadi penyelamat pernikahan mereka saat berada dalam keadaan genting.

Pernikahan bukan untuk merubah pasangan

Harapan untuk mengajak pasangan mengikuti semua kemauan kita adalah hampir mustahil. Meskipun ketika pada akhirnya perubahan itu terjadi, hal ini merupakan buah dari saling memahami dan mengerti dalam proses menjalin pernikahan. Pemikiran untuk merubah pasangan seperti yang kita mau hanyalah membuat otak kita bekerja lebih keras namun tidak sesuai dengan porsinya. Keinginan yang berlebih atau ekspektasi yang terlalu tinggi pada perubahan pasangan pada akhirnya akan membuat kita dan pasangan stress sehingga makin memperburuk situasi pernikahan.

Akan tetapi bukanlah hal yang tidak mungkin ketika kita melihat ada hal yang harus diperbaiki dalam pernikahan dimana salah satunya adalah merubah sifat-sifat buruk pasangan kita. Namun jangan pernah berharap perubahan itu akan *instans*. Perlu waktu dan kegigihan serta strategi agar kita pun tetap terjaga dalam kewarasan. Pahamilah bahwa perubahan mungkin adalah hal tersulit dalam hidup. Rasakan jika ingin perubahan itu terjadi pada diri kita, maka kerja keras yang kita butuhkan untuk beradaptasi, kegigihan untuk terus bertahan ataupun kekuatan untuk menerima dampak dari adanya perubahan.

Bisa saja bukan perubahan pada pasangan yang perlu kita kejar, namun meningkatkan kemampuan kita beradaptasi pada hal-hal yang tidak sesuai dengan kebiasaan atau kemampuan

kita sendiri. Kemauan kita untuk menurunkan standar-standar yang telah kita patok sebelum bertemu dengan pasangan. Strategi ini akan membuat kita lebih santai dalam menghadapi perbedaan. Carilah sisi positif pasangan yang akan kita jadikan kekuatan untuk bertahan dan pertimbangkan sisi negatifnya. Selama sisi negatif itu tidak menyebabkan bahaya atau penyakit pada diri kita, maka bisa kita anggap hal itu sebagai bumbu dalam rumah tangga. Bukankah bumbu akan menjadikan masakan kita lebih kaya akan rasa? Sehingga lebih segar dan menarik?

Komunikasikan apa yang kita rasakan. Bicaralah dengan pasangan. Sampaikan apa yang kita suka dan tidak suka, harapan-harapan kita dalam menjalani pernikahan, jujurlah dan bicarakan dengan penuh kasih. Komunikasi disini butuh niat dan tekad. Pemilihan kata dan kalimat perlu diperhatikan agar pembicaraan dengan pasangan tidak menyinggung atau terkesan menggurui. Tidak memaksakan perubahan berarti kita menghormati pasangan. Ia adalah individu yang berbeda dengan kita, sadari hal itu. Pertahankan rasa hormat akan memberikan ruang cinta untuk terus mengalir dalam kondisi apapun.

Setelah komunikasi terjalin, satu sama lain haruslah saling percaya. Percaya bahwa diri akan berubah untuk saling menyesuaikan bagi kelangsungan rumah tangga. Hal ini sulit, sebab terkadang kita tidak sabar dan tidak yakin bahwa pasangan kita dapat berubah. Bahkan kita sendiripun mungkin termasuk individu yang sulit mendapatkan kepercayaan dari pasangan, karena sikap kita yang sering melanggar janji-janji kecil. Maka, tumbuhkan rasa saling percaya, saling menghormati dan jalankan komunikasi dua arah yang saling dimengerti oleh kedua belah pihak.

Pernikahan yang sukses adalah kerja keras

"Jika itu cinta sejati, maka ia tidak membutuhkan kerja keras". Benarkah? Mengharapkan pernikahan yang mudah, mulus, tanpa godaan dan badai mungkin hanyalah mimpi. Para *princess* di negeri dongeng yang pada akhirnya hidup bahagia bersama pangeran, tidak pernah diceritakan lebih lanjut selama mereka menikah dan apa yang membuat mereka hidup bahagia hingga akhir hayat.

Si pengarang hanya menceritakan setelah menikah mereka hidup bahagia, dan *the end*. Jadi jangan bermimpi untuk berarkhir bahagia jika kamu tidak pernah melakukan apapun dalam pernikahan Anda. Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Keberuntungan mungkin terjadi sesekali dalam hidup kita, namun tetap dibutuhkan kerja keras untuk mempertahankan keberuntungan tersebut. Dalam suatu perusahaan akan sangat jarang kita bisa tiba-tiba berada di puncak karir, menjadi manajer, menjadi direktur tanpa adanya kerja keras terlebih dahulu. Begitu pula halnya dengan pernikahan.

Seperti halnya bekerja dan memperoleh penghasilan, selain perlu adanya komitmen untuk mempertahankan kesuksesan jelas adanya unsur kerja keras didalamnya. Jangan berpikir menikah itu mudah hanya karena saling mencintai. Sebab cinta adalah sisi emosi manusia yang bisa berubah setiap saat. Namun menumbuhkan cinta terus menerus adalah pekerjaan yang bisa kita lakukan agar cinta itu selalu ada dan semakin bertambah.

Tanaman membutuhkan segala upaya untuk tetap bertahan hidup. Ia perlu angin, air, kadang-kadang kekeringan untuk menumbuhkan akar yang semakin kuat. Demikian juga dengan pernikahan. Perlu kerja keras untuk memperkuat akar pernikahan. Kemauan untuk belajar dari kesalahan akan membantu kita memperoleh solusi yang tepat dalam merespon tantangan dan kendala yang terjadi dimasa depan.

Kemampuan membaca pikiran pasangan

Selalu ada harap-harapan dalam pernikahan. Akan tetapi ketika harapan kita terhadap pasangan terlalu tinggi dan gagal, kita cenderung langsung lompat pada kesimpulan negatif terhadap pernikahan dan pikiran pasangan kita. Kita seolah membaca jalan pikiran pasangan, padahal yang kita tangkap hanyalah pikiran negatif yang muncul dari kita sendiri. Kekecewaan kita memunculkan pikiran seperti "Dialah yang menyebabkan semua masalah ini", "Dia bersikap begini karena sudah tidak suka padaku", atau "Dia pasti sengaja melakukan ni semua agar muncul masalah dalam pernikahan ini". Penafsiran-penafsiran seperti ini penuh dengan bahaya. Bertindak seolah-olah kita bisa membaca pikiran pasangan padahal tidak.

Seringkali kita mendengar ungkapan "Jika dia mencintaiku, dia tahu apa yang aku inginkan", "Aku kan tidak harus bertanya", "Dia seharusnya tahu bahwa dia melakukan kesalahan". Akan tetapi yang terjadi adalah, dia tidak tahu meskipun seharusnya ia tahu. Saat Anda merasa tidak harus bertanya, tanyakanlah. Jika Anda menganggap ia harusnya tahu, sampaikanlah karena ia tidak akan tahu sampai Anda memberitahunya.

Setiap individu berbeda, harapan masiang-masing individu berbeda begitu pula dengan pengalaman yang dilaluinya. Wanita dan pria sangat berbeda. kita masing-masing diciptakan dengan kekuatan dan kelamahan yang berbeda. Maka sudah seharusnya kita melihat dunia ini dengan berbeda. Perbedaan-perbedaan yang ada inilah yang membuat kita tidak dapat mengharapkan orang lain untuk membaca pikiran kita.

Pasangan yang sudah menikah bertahun-tahun pun belum tentu bisa membaca pikiran pasangannya. Untuk itulah kemampuan untuk memahami dan membaca isi pikiran pasangan sangat penting. Bersikap sok tahu hanyalah akan memperburuk keadaan. Meski inilah yang sering terjadi. Pada

dasarnya kita tidak pernah bisa tahu seratus persen pikiran orang lain. Seringkali kita membaca pikiran orang lain dari sinyal yang ia berikan, kode-kode yang kita pecahkan, bahkan pengalaman yang telah lalu. Namun semuanya bisa saja salah, apalagi jika ditambah dengan bias yang muncul saat penafsiran terjadi. Semakin dekat suatu hubungan dapat membuat bias kita dalam penafsiran pikiran semakin besar. Mengapa? Sebab perasaan paling tahu, perasaan sudah memahami serta asumsi-asumsi negatif karena telah mengenal pasangan sangat mempengaruhi bagaimana kita menginterpretasikan pikiran pasangan. Bila kita kesulitan membaca apa yang sedang dialami pasangan, sebaiknya minta ia untuk menggambarkan perasaannya.

Sama halnya ketika kita mengatakan sesuatu kepada pasangan haruslah sesuai dengan maksud yang kita tujukan. Ketika kita mengatakan "ya", tidaklah benar ketika kita mengharapkan ia untuk mengerti bahwa pada dasarnya kita mengatakan "tidak". Ketika apa yang kita sampaikan ternyata gagal ia pahami, instrospeksi apa yang kita telah katakan. Kita tidak dengan begitu mudahnya menyalahkan pasangan ketika bisa saja apa yang kita sampaikan atau katakan tidak sesuai dengan maksud sebenarnya. Minta maaf dapat menjadi jalan penyelesaian dari pada kita menyalahkan pasangan karena tidak tahu apa yang kita maksud, padahal kitalah yang gagal dalam menyampakan maksud sebenarnya.

Kita tidak bertugas untuk membaca pikiran pasangan kita, namun kita berbagi pikiran, perasaan, dan hati kita kepada dirinya dan mendengarkannya ketika ia sedang berbagi pikiran.

Dalam pernikahan, tampaknya memang cintalah yang mendapat penilaian tertinggi. Namun untuk mempertahankan pernikahan, cinta tidak bisa dibiarkan begitu saja. Kedua belah pihak perlu kompromi, komunikasi, pengertian dan kerja keras untuk mempertahankan dan menyuburkan cinta

dalam pernikahan mereka. Cinta tumbuh dari mengenal dan berbagi dengan pasangan. Contohnya, jika suami istri minum teh bersama sambil bercakap-cakap, mereka tidak perlu merasakan reaksi emosional yang penuh gairah, cukup nikmati saja kebersamaan itu untuk lebih mengenal lebih dalam pasangan Anda melalui pikiran-pikiran atau sikapnya pada suatu permasalahan dalam percakapan tersebut.

Ingatlah pula bahwa pasangan Anda adalah manusia dengan kesalahan dan kelemahan yang kadang kala mengalami hari-hari buruk dihidupnya. Memahami bahwa pasangan Anda tidak bertanggung jawab untuk membuat Anda terus menerus merasa baik, akan membantu Anda untuk lebih bahagia dan juga menjadi pasangan yang lebih baik baginya. Selain itu, fokuslah pada apa yang membuat pasangan Anda bahagia, jangan terlalu berfokus pada apa yang dapat dilakukan pasangan Anda. Saling mengenal berarti saling mengetahui bagaimana harus bersikap dalam menghadapi setiap situasi dalam pernikahan. Bersikap terbuka dan perbanyak komunikasi dengan pasangan untuk menghindari kesalahan-kesalahan persepsi akan membantu Anda untuk tidak terjebak pada perasaan frustasi dan tidak bahagia. Apabila frustasi dan ketidakbahagiaan melanda maka Anda akan merasa tidak ada satupun usaha Anda yang cukup baik dan Anda akan berhenti berusaha untuk mempertahankan pernikahan Anda. Jadi tidak ada salahnya jika Anda menikah terlebih dahulu lalu mencintai pasangan Anda untuk mempertahankan pernikahan tersebut.

Tentang penulis

Netty Dyan Prastika lahir di Samarinda pada tahun 1983. Menyelesaikan pendidikan S1 Program Studi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang pada tahun 2005, kemudian melanjutkan S2 Magister Profesi Psikologi di Universitas Airlangga Surabaya dan selesai pada tahun 2008. Penulis saat ini merupakan staf pengajar pada Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik di Universitas Mulawarman Samarinda. Penulis pernah menjabat sebagai Ketua Layanan Psikologi Universitas Mulawarman yang berkecimpung dalam kegiatan penerimaan dan seleksi pegawai baik swasta maupun pemerintah, pemeriksaan psikologis untuk siswa TK hingga mahasiswa, konseling individual, pelatihan bagi karyawan, serta penyedia dan pelaksana kegiatan ilmiah dalam bidang psikologi. Penulis juga menjadi nara sumber pada beberapa seminar yang terkait dengan parenting, keluarga maupun peningkatan motivasi pada karyawan. Selain itu penulis juga cukup aktif dalam membantu pelaksaan pemeriksaan psikologis di berbagai Biro Psikologi terutama di wilayah Kalimanatan Timur. Karya terbaru penulis dapat dililhat di majalah The Change Agent, Issue 49, September 2019 – Play (https://changeagent.nelrc.org/) dengan judul “Everyone Needs to Play”.

Penulis dapat dihubungi melalui e-mail:
prastika.nd@gmail.com.

KEMATANGAN EMOSI SUAMI ISTRI

Oleh : Fransisca Anindya Mariesta Prabawati, M.Psi.,Psikolog

"Pernikahan adalah adaptasi seumur hidup"

Kalimat tersebut sering kita dengar jika ada pasangan yang akan memulai hidup dalam pernikahan. Kalimatnya singkat namun makna dan prakteknya sangat sulit dilakukan. Hal sepele saja bia membuat ribut. Letak handuk, letak baju kotor, benda-benda lain yang tidak pada tempatnya sering menjadi pemicu pertengkataran dalam rumha tangga. Ditambah dengan teman laki-laki dari istri atau teman perempuan dari suami bisa menambah permasalahan yang memicu pertengakaran rumah tangga. Banyak sekali pasangan suami istri yang datang kepada konselor perkawinan atau kepada psikolog mengenai permasalahan keluarga.

Hal yang mendasar dalam membangun dan memperkokoh rumah tangga adalah emosi pribadi. Emosi memiliki arti yang luas. Sebagai dasar pengetahuan dalam psikologi, Emosi melingkupi keadaan yang kompleks dari organisme. Hal tersebut ditunjukkan dengan tergugahnya perasaan yang disertai dengan perubahan-perubahan dalam organ tubuh yang sifatnya luas. Reaksi tersebut dapat mengarah pada perilaku

(Sudarsono,1993). Emosi merupakan reaksi perasaan yang muncul karena suatu peristiwa yang dialami serta mendorong untuk berperilaku sesuai dengan reaksi perasaan tersebut. Emosi yang sangat kuat akan membuat gangguan pada intelektual, tingkat disosiasi, dan perilaku tidak terpuji (Lazarus, 1991).

Kasus perceraian bahkan hingga kasus kriminal sering kita dengar dalam kehidupan rumah tangga. Data Mahkamah Agung Indonesia, di tahun 2018 sebanyak 419.268 pasangan. Selain itu kasus kriminal muali dari kekerasan dalam rumah tangga hingga pembunuhan pasangan juga semakin banyak terjadi di tahun 2019. Permulaan segala masalah tersebut adalah karena emosi. Sebagai reaksi dari perasaan yang lebih menguasai individu maka perilaku tidak terpuji banyak yang muncul. Kasus ini akhirnya tidak hanya berimbas pada pribadi pasangan namun juga pada anak-anak. Banyak pula anak yang akhirnya trauma karena sempat mendapatkan kekerasan dan juga kehilangan orangtua.

Banyaknya kasus di atas menandakan bahwa pasangan suami istri masih banyak yang belum matang secara emosi. Kematangan emosi ini dapat dilihat dari bagaimana seseorang dalam menerima kelebihan dan kekurangan pasangan, menanggapi kesalahan yang dibuat oleh pasangan, serta penyelesaian masalah yang dilakukan dalam rumah tangga.

Menerima kelebihan dan kekurangan pasangan

Menikah diawali dengan cinta yang ada dalam kesadaran penuh. Secara agama dan negara menikah tidak diperbolehkan jika di bawah paksaan. Menikah diawali dengan niat untuk mempersatukan dua pemikiran, dua perasaan, dan juga dua kepribadian. Sifat pernikahan bukanlah asimilasi namun akulturasi karena tidak menghilangkan masing-masing ciri kebudayaan dan kepribadian dalam rumah tangga. Dalam

perjalanan pernikahan kelebihan dan kekurangan pasangan pasti ada dan terkadang sifat dan perilaku yang baru muncul di pertengahan perjalanan pernikahan. Terkadang sifat dan perilaku tersebut muncul secara mengejutkan bagi pasangan. Pasangan yang betul-betul siap menikah dan siap berumah tangga, menghadapi hal tersebut bukanlah hal yang mengejutkan.

Pasangan akan menerima segala kelebihan dan kekurangan yang mungkin muncul secara tiba-tiba dan mengejutkan. Penerimaan inilah yang membuat pernikahan dapat bertahan. Pasangan tidak akan melihat orang lain untuk melengkapi hidupnya jika dapat menerima kelebihan dan kekurangan pasangan. Mungkin menjadi pertanyaan mengapa menerima kelebihan juga merupakan suatu faktor dalam merawat pernikahan. Pada zaman ini manusia hidup penuh dengan persaingan. Tidak menutup kemungkinan pasangan yang sangat mempertahankan prinsip dan harga diri akan tidak dapat menerima kelebihan pasangan. Pemahaman mengenai istri harus tunduk pada suami terkadang disalah artikan. Tidak sedikit pasangan yang menjaga agar karier dan pendapatan istri tidak lebih tinggi daripada suami. Hal tersebut dapat memicu juga keretakan dalam rumah tangga.

Jika sifat dan kepribadian yang memunculkan kelebihan dan kekurangan tidak dibicarakan dengan bijaksana dalam rumah tangga maka akan menjadi pemicu yang serius dalam kehidupan rumah tangga. Penerimaan kekurangan pasangan bisa dilakukan dengan cara bersyukur. Meyakini bahwa pasangan kita yang sekarang adalah yang dikirim oleh Tuhan itu sangat penting. Bagaimanapun keadaan pasangan kita yang sekarang tentulah itu merupakan suatu berkat tersendiri yang dipakai Tuhan untuk membentuk pribadi kita. Penerimaan kekurangan dalam bentuk apapun juga menghindarkan dari pencarian alasan dalam bentuk apapun untuk meninggalkan pasangan kita.

Menanggapi kesalahan yang dibuat oleh pasangan

Setiap orang pasti pernah membuat kesalahan. Kesalahan yang disengaja atau tidak tentunya sulit mendapatkan kata maaf dari "korban". Tanggapan dari kesalahan yang diperbuat oleh pasangan inilah yang perlu mendapat perhatian khusus. Tanggapan dari sebuah kesalahan bisa berbagai jenis dari hal yang positif hingga hal yang negatif. Hal yang positif dari tanggapan kesalahan pasangan dapat berupa permaafan dan penerimaan sehingga dapat melanjutkan kehidupan rumah tangga dengan sebagai mana mestinya. Sedangkan tanggapan negatif bisa berupa kemarahan dan kekecewaan yang mendalam.

Burney dalam Paramitasari (2012) mengungkapkan bahwa ekspresi emosional yang sehat (kontrol kemarahan) menunjukkan strategi manajemen kemarahan yang baik dan belajar untuk mencari solusi positif untuk menghadapi masalah. Saat pasangan melakukan kesalahan, orang yang memiliki emosi yang matang akan dapat mencari penyelesaian yang positif. Hal tersebut bisa dilakukan dengan berbicara dari hati ke hati. Tidak menutup kemungkinan pasangan kita akan melakukan kesalahan yang sangat fatal. Namun demikian, pernahkah kita memiliki pemikiran bahwa kesalahan yang dibuat saat ini juga merupakan sumbangan dari perbuatan kita. Permaafan yang dilakukan untuk pasangan yang berbuat kesalahan pada dasarnya lebih memberikan manfaat positif pada diri sendiri. Selain itu kesalahan pasangan juga dapat dijadikan bahan untuk introspeksi diri.

Memaafkan adalah salah satu jenis tanggapan emosional yang matang. Saat seseorang mampu memaafkan kesalahan pasangan berarti dia juga mampu menerima kekurangan pasangan. Kesalahan yang muncul terkadang sebagai hal yang mengejutkan karena tidak pernah hal tersebut muncul selama hidup pernikahan.

Jika suatu kesalahan kecil diibaratkan sebagai api, maka saat ada angina bertiup maka api tersebut semakin besar. Namun pada saat api bertemu dengan air maka dia akan mati. Saat kesalahan pasangan kita ceritakan ke orang lain, belum tentu masalah dapat terselesaikan bahkan mungkin menambah masalah karena saran perpisahan yang diberikan. Saat kita pandai mencari solusi dari kesalahan kecil maka saat datang kesalahan besar kita pun tidak canggung untuk menyelesaikan dan memiliki strategi untuk menanggapi kesalahan tersebut.

Penyelesaian masalah dalam rumah tangga

Sering mendengar kalimat "diselesaikan baik-baik"? Ya, kalimat tersebut tidak selalu menyelesaikan masalah. Pada saat seseorang mengalami kemarahan atau memiliki tanggapan yang negatif dalam suatu masalah rumah tangga, pikiran negatif meliputi orang tersebut. Pikiran yang negatif tersebut biasanya akan muncul dalam perasaan berupa amarah dan kesedihan. Penyelesaian masalah dalam rumah tangga sama seperti saat menyelesaikan masalah dengan diri sendiri dan penyelesaian masalah dengan orang lain. Pasangan kita adalah orang yang paling dekat dengan kita saat ini. Setiap hari kita bertemu dengan pasangan dan menghadapi segala perilaku. Masalah dalam rumah tangga sering sekali muncul dalam hal-hal kecil yang sebenarnya tidak perlu diributkan. Bagi pasangan yang belum memiliki kematangan emosi masalah seperti apapun bukanlah masalah.

Ada beberapa tipe individu dalam menyelesaikan masalah. Ada individu yang menyelesaikan masalah saat itu juga, ada individu yang gemar membesar-besarkan masalah, ada pula individu yang menyelesaikan masalah pada saat itu, namun pada saat ada masalah baru maka masalah lama akan diungkit

kembali. Fungsi dari adaptasi dalam pernikahan sangat berperan disini. Pada saat kita memutuskan untuk memilih pasangan untuk dinikahi berarti kita harus siap pula untuk beradaptasi seumur hidup dan dengan seluruh kehidupan orang tersebut. Kita tidak dapat memaksakan cara penyelesaian masalah yang biasa kita gunakan dengan tidak memperhatikan kepentingan pasangan. Inilah cara merawat pernikahan yang paling efektif.

Individu yang memiliki kematangan emosi akan dengan sigap menyelesaikan masalah dalam rumah tangga dengan *win win solution.* Pasangan yang dapat beradaptasi dengan baik akan menyelesaikan masalah dengan bijaksana dan memperhatikan banyak faktor. Pasangan yang seperti ini tidak pernah berpikir untuk berpisah dan bahkan mampu bertahan dalam kondisi sesulit apapun. Bahkan saat ada godaan dari orang lain yang lebih membuat nyaman pun akan terelelakkan.

***

Ekspresi dari emosi yang muncul dari dalam perasaan merupakan hal yang jarang diperhatikan namun sangat penting dalam kehidupan berumah tangga. Saat seseorang memiliki kematangan emosi maka ekspresi yang dimunculkan akan *empan papan. Empan papan* memiliki arti bahwa berperilaku di tempat yang tepat. Seseorang yang memiliki kematangan emosi akan senantiasa mampu mengatur ekspresi emosi dari perilaku pasangannya. Pengelolaan emosi ini tidak hanya berdampak pada kehidupan rumah tangga, namun juga pada persepsi orang mengenai model rumah tangga yang dibangun. Pengelolaan emosi tidak jarang menunjukkan peran suami yang berhasil dalam memimpin istri dan juga keberhasilan istri dalam menjaga nama baik rumah tangga. Bayangkan jika pasangan tidak dapat menahan amarah di depan umum tatkala sedang ada masalah maka yang bukan hanya malu yang didapat namun juga pandangan negatif mengenai individu tersebut.

Orang yang memiliki kematangan emosi juga dapat mengekspresikan emosi secara tepat. Kematangan emosi ini lebih bersifat empati. Hal ini dimulai dengan kepekaan pasangan dalam berumah tangga. Peka terhadap perasaan dan juga kondisi pasangan akan membuat orang semakin matang dalam emosi. Banyak suami atau istri berubah total saat menikah. Pada saat pendekatan atau pacaran sangat perhatian, empati yang ditunjukkan begitu dalam namun setelah menikah seperti tidak pernah merasakan kepekaan pasangan. Hal ini sering terjadi karena bosan dengan pasangan atau banyaknya masalah dalam kehidupan setelah pernikahan. Hal ini yang perlu dijaga sehingga tidak ada kesempatan kata bosan terucap.

Cinta merupakan ekspresi emosi yang jarang ditunjukkan setelah pernikahan. Bagi pasangan yang memiliki kematangan emosi, mengungkapkan cinta bukan lagi hal yang tabu. Mengungkapkan cinta bukan berarti harus menunjukkan kemesraan setiap saat setiap waktu di depan umum. Ekspresi emosi dari cinta dapat diwujudkan dalam komunikasi yang baik antar pasangan, menghargai usaha dan jerih payah pasangan, dan yang paling penting adalah menghormati hak pasangan. Pada saat ini ketiga hal tersebut yang sering mengalami krisis dalam pernikahan. Menjaga komunikasi sangat sulit sekali. Padahal jika dianalisa lebih dalam, keberadaan alat komunikasi sudah semakin canggih dan media sosial sudah sangat berkembang. Pasangan lebih senang mencari *partner* bisnis atau mencari kenalan baru dibandingkan berkomunikasi dengan pasangan. Bahkan dengan hanya mengucapkan salam pada pasangan merupakan ekspresi cinta yang harus tetap dijaga selama pernikahan agara pasangan masih selalu diperhatikan.

Perkembangan teknologi, industri, serta perekonomian saat ini sering membuat pasangan tidak menghargai satu dengan yang lain. Suami yang bekerja setiap hari terkadang lupa dengan jerih payah istri yang tidak bekerja kantoran namun mengurus

rumah dan anak dengan sepenuh hati. Begitu juga sebaliknya istri merasa bahwa gaji suami kurang, padahal suami sudah bekerja susah payah. Ucapan terima kasih dalam rumah tangga itu sangat penting. Untuk mengucapkan maaf dan tolong bisa seringkali mudah diucapkan hanya untuk individu dipahami oleh pasangan. Namun demikian, ucapan kata terima kasih itu tidak kalah sakralnya. Ucapan terima aksih pada pasangan juga merupakan wujud syukur kita kepada Tuhan atas rezeki dan anugerah yang kita terima setiap hari. Orang sering salah mengartikan rezeki. Rezeki itu tidak hanya uang, kesehatan keluarga, pasangan yang setia, anak-anak yang terus mengikuti aturan agama dan norma masyarakat pun merupakan rezeki yang luar biasa yang tak ternilai harganya.

Pada saat menikah banyak orang beranggapan bahwa kebebasannya sebagai individu akan hilang. Orang yang memiliki kematangan emosi akan tetap menghormati hak pasangan untuk merawat perkawinannya. Di awal sudah disebutkan bahwa kita tidak dapat memaksakan kehendak kita pada orang lain. Menghormati hak pasangan dalam berumah tangga sama dengan menghargai diri kita sendiri. Ekspresi cinta ini yang seringkali dilupakan pasangan karena seringnya menuntut kewajiban dan tanggungjawab pasangan. Pasangan yang memiliki kematangan emosi akan memiliki cara yang positif dan efektif untuk tetap menghargai hak-hak pribadi dalam hidup berumah tangga. Pasangan yang memiliki kematangan emosi akan dapat meletakkan hak pribadi di dalam rumah tangga sebagai hal yang dapat digunakan untuk saling mengembangkan pribadi masing-masing bukan untuk dipaksakan kepada pasangan. Dengan pemikiran tersebut maka pernikahan adalah hal yang indah untuk dijalani seumur hidup.

Ada beberapa cara untuk melatih dan menambah kematangan emosi dalam hidup berumah tangga. Cara-cara

ini sederhana dan dapat terus dilakukan untuk menambah keharmonisan dalam merawat perkawinan.

1. Pertajam ilmu agama
   Ilmu agama berpengaruh dalam seluruh hidup kita. Ajaran agama yang dianut dalam suatu rumah tangga harus selalu ditajamkan supaya seluruh pribadi dalam rumah tersebut memiliki iman yang kuat sehingga dapat merawat perkawinan yang berpedoman pada ajaran agama yang baik dan benar.
2. Bangkitkan rasa humor
   Humor dapat membantu orang untuk relksasi. Emosi psitif seperti bahagia dan senang akan menambah keharmonisan rumah tangga karena sering adanya tawa dalam rumah tersebut.
3. Berorientasi pada kenyataan
   Kita hidup saat ini. Individu yang terlalu sering mengungkit-ungkit masa lalu yang tidak semuanya bahagia dan terlalu mengkhawatirkan masa yang akan datang berarti tidak hidup pada kenyataan. Saat pasangan suami istri berorientasi pada kenyataan maka mereka akan memaafkan masa lalu, menjalani kehidupan saat ini dengan syukur dan usaha, serta merancang masa depan yang bahagia.
4. Boleh marah namun dengan kadar yang seperlunya dan selesaikan saat itu juga
   Marahlah jika itu diperlukan. Marah merupakan suatu katarsis yang diperlukan pula untuk menjaga individu tetap dalam kesadaran jiwa. Namun demikian, marah yang berlebihan tidak akan membawa berkah bahkan tidak akan menyelesaikan masalah. Marah seperlunya, saat masalah selesai marah juga harus sudah selesai
5. Kenali perasaan pribadi dan ekspresikan secara tepat
   Mengenali diri, perasaan yang sedang dialami, serta tindakan yang harus dilakukan saat ini merupakan

kematangan emosi yang akan membawa kelanggengan berumah tangga.

Akhir yang dapat disampaikan dari pemaparan di atas adalah kematangan emosi sangat diperlukan untuk merawat perkawinan. Kematangan emosi juga dapat membantu adaptasi suami istri dan dapat menjaganya hingga usia lanjut. Pasangan yang memiliki emosi yang matang akan dapat memahami satu dengan yang lain dan saling menghormati hak dan kewajiban pasangan. Maka kita dapat melatih kematangan emosi dengan menerapkan hal-hal positif agar lebih siap menjalani hidup berumah tangga. Serta dapat merawat perkawinan hingga maut memisahkan.

Daftar Pustaka

Lazarus,R.S.1991.Emotion and Adaption.New York: Oxford University Press

Paramithasari, R;Ilham N A.2012. Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Kecenderungan Memaafkan Pada Remaja Akhir. Jurnal Psikologi Perkembangan dan Pendidikan Vol.01, No.02, Juni 2012. Surabaya: Universitas Airlangga

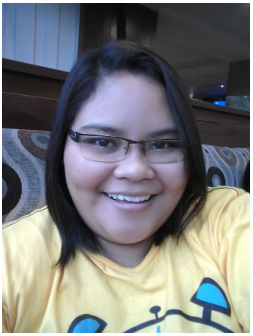
Satriah,L.2018. Bimbingan Konseling dan Keluarga. Bandung: Fokusmedia

Sudarsono.1993.Kamus Filsafat dan Psikologi.Jakarta: Rineka Cipta

https://www.mahkamahagung.go.id

Tentang penulis

Fransisca Anindya Mariesta Prabawati,M.Psi.,Psikolog



Penulis lahir di Wonogiri pada tanggal 21 Maret 1989. Penulis mengenyam pendidikan S1 Psikologi dan S2 Magister Profesi Psikologi keduanya di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Mayoring yang diambil adalah Klinis Anak dan Minoring yang diambil adalah Klinis Dewasa. Penulis menikah dengan pria berketurunan asli Timika, Papua bersuku Amungme. Maka dari itu untuk saat ini penulis bertugas mengajar di Fakultas Psikologi Universitas Timika. Selain itu penulis adalah Founder John Francis Psychology Support System yang bergerak dalam pelayanan jasa psikologi. Sampai dengan saat ini klien sebagian besar adalah anak-anak berkebutuhan khusus yang ternyata banyak di Timika yang belum dideteksi dan banyak memerlukan penanganan khusus secara psikologi.

Untuk konsultasi dan konseling psikologi atau mau kenal lebih dekat dapat menghubungi dan follow

081392992989 (WA)

anindyaprabawati@gmail.com

Fransisca Anindya

@anindprabz

MEMAHAMI DAN MENERIMA KARAKTER PASANGAN

Oleh : Yeni Rahma Dwijayanti, M.Psi., Psikolog.

"Persamaan membuat kita kuat dan perbedaan membuat kita saling melengkapi"

- Suamiku, Muhammad Iqbal Mousavi –

Salah satu kalimat yang tertulis dalam undangan pernikahan kami tahun 2016. Tanggal 6 November 2016 menjadi tanggal special yang dianugerahkan oleh Allah untuk menyatukan kami dalam ikatan suci pernikahan sebagai bagian dari menyempurnakan separuh agama.

Tanah Melayu menjadi tempat indah yang dipilih oleh Allah SWT untuk kami berdua membangun keluarga kecil. Suami yang bekerja sebagai TNI-AL ditugaskan di Tanjunguban Kab. Bintan Prov. Kepulauan Riau. Seminggu setelah menikah saya ikut ke tempat dinas suami selama beberapa minggu. Hidup di tanah rantau, jauh dari orang tua, dengan keterbatasan fasilitas yang berbeda dengan di Jawa. Semua itu bukan masalah karena saya lahir dan besar di Papua jadi bukan hal

yang sulit bagi saya untuk beradaptasi dengan lingkungan, justru yang tantangannya adalah beradaptasi dengan pasangan dan menyesuaikan ego satu dengan lainnya.

Pernikahan yang dilandasi dengan cinta dan ketertarikan satu dengan lainnya ternyata tidak menjamin proses adaptasi yang mudah lancar dalam sebuah pernikahan. Kami saling mengenal dari facebook karena merasa memiliki hobi yang sama, 7 bulan kami saling berkomunikasi dan bertemu di Surabaya untuk pertama kalinya, terus berlanjut karena awalnya merasa banyak kecocokan dan beberapa kali bertemu suami yang bolak balik dari Tanjunguban ke Surabaya, kemudian memutuskan untuk bertunangan dan setahun kemudian menikah.

Proses adaptasi luar biasa yang terjadi menurut saya di tahun pertama pernikahan. Dulu yang dibayangkan bakal selalu mesra dan perhatian seperti pacaran namun nyatanya yang dihadapi berbeda, banyak yang harus diurus jadi seakan suami berubah cuek dan kurang perhatian karena kesibukan pekerjaan. Sempat merasa dalam hati duh… kok dianggurin sih ikut kesini, gini ya rasanya pengantin baru, siapa bilang pengantin itu enak, hangat dan bahagia, ternyata cuma gini to rasanya yang ditunggu dan didambakan bertahun-tahun, kok lebih *happy* pas lagi pendekatan ya…

Banyak hal-hal kecil yang membuat saya jengkel misal masalah salah naruh piring, membuang tisu, mengotori lantai, jemur baju, dll. Ada juga beberapa sikap suami yang saya harapkan namun tidak muncul. Saat itu saya hanya diam saja, memendam dalam hati kekesalan dan kekecewaan yang saya rasakan. Saya hanya bisa marah jika ada yang tidak sesuai namun tidak mengungkapkan apa yang sebenarnya saya rasakan dan saya inginkan. Ditambah dengan anggapan-anggapan yang belum tentu benar, misalnya ia sengaja melakukan karena egois atau tidak perhatian. Saya berpikir harusnya suami tau apa yang saya inginkan dan apa yang seharusnya ia lakukan,

namun nyatanya ia memang tidak tau karena ia bukan dukun, hehehee…ibarat kata dalamnya laut bisa diukur tapi dalamnya hati siapa yang tau kalo gak ngomong. Dan terus seperti itu sehingga apa intinya tidak tersampaikan.

Dua minggu hidup bersama di Tanjunguban untuk *honeymoon* ehh malah banyak konflik dan ngerasa banyak sekali ketidakcocokan, namun saya harus kembali ke jawa karena masih terikat kontrak kerja. Sebelum menikah, saya dan suami memang sudah sepakat kalau saya bekerja dan berkarir dulu di Jawa agar saya banyak pengalaman praktik sebagai Psikolog, suami pun ingin saya bekerja karena suami merasa perlu ada tambahan penghasilan untuk rumah tangga.

Sebulan kemudian suami masuk Rumah Sakit karena tipus. Tanpa pikir panjang, saya memutuskan untuk langsung berangkat ke Tanjunguban, namun karena sudah malam tidak ada Bus dari Bojonegoro, tiket ke Kepulauan Riau via Batam yang langsung dari Surabaya pun sudah habis karena akhir minggu. Saat itu saya hanya menangis dan berdoa, kemudian ada muncul ide mencari kereta malam ke Surabaya. Jam 23.00 saya naik motor ke Stasiun Bojonegoro mencari tiket ke Surabaya, Alhamdulillah dapat Kereta Kertajaya jam 23.50. Setelah beli, saya langsung pulang ke rumah yang jaraknya sekitar 3 km, bawa baju seadanya bangunin mama untuk mengantarkan saya ke stasiun lagi, padahal waktu itu saya belum beli tiket untuk ke Kepulauan Riau. Kereta sampai di Stasiun Pasar Turi saat itu jam 01.30, saya keluar stasiun duduk di depan ATM sambil berpikir langkah selanjutnya. Beberapa saat saya terdiam, kemudian memesan tiket ke Jakarta dulu dengan penerbangan paling pagi kemudian lanjut ke Batam atau Tanjungpinang.

Alhamdulillah ada jadwal yang pas dari Surabaya ke Jakarta kemudian ke Tanjungpinang karena pertimbangan waktu dan penjemputan, saya hanya berdoa agar tidak delay karena memakai maskapai yang berbeda. Jam 02.30 saya

memesan ojek online dari Stasiun pasar Turi ke Bandara Juanda, karena dana yang terbatas saya memakai ojek motor dan harus jalan sekitar 300 meter dulu. Gak ada rasa takut, cemas atau apapun dengan keselamatan saya. Saya hanya fokus mau segera ketemu suami yang sedang opname dan yakin dalam hari perjalanan lancar dan semua akan baik-baik saja. Sekitar jam 10.00 saya bertemu suami yang terbaring lemas di RSUD Tanjunguban, lucunya esok hari suami sudah boleh pulang ke rumah karena keadaannya sudah membaik… Hmmm apa ini malarindu tropikangen yaa…Ahh suami itu tidak sekuat yang terlihat, ia membutuhkan istri disampingnya namun tidak mengungkapkannya. Ia berpikir lebih rasional sesuai keadaan yang dihadapi.

Kejadian itu, membuat saya berpikir lagi tentang pernikahan jarak jauh yang kami jalani, kalau ada apa-apa gak bisa langsung ketemu, apalagi kalau agak susah mencari tiketnya. Dua minggu saya habiskan di Tanjunguban untuk mengurus suami, untungnya Bos saya saat itu memberi kelonggaran ijin untuk saya. Kemudian saya kembali lagi ke Jawa, ternyata pertengakaran kecil masih terus terjadi hanya karena hal sepele misal ngechat tiba-tiba menghilang, balas pesan lama, gak ditenggepin, salah paham, dll. Saya merasa ini tidak baik-baik saja, saya berpikir apa sih tujuan menikah? Apa sih yang dicari? Keuangan? Kenyamanan? Kebahagiaan? Bukankah tujuan awal kami menikah untuk menyempurnakan agama dan keberkahan ? Untuk Beribadah dan untuk ketenangan hati…

Tiba-tiba muncul di pikiran saya, usia seseorang berapa lama siapa yang tau, saya gak tau berapa lama waktu yang diberikan Allah untuk saya dan suami, kenapa saya menghabiskan waktu untuk berjauhan dan juga konflik seperti ini? Saya merasa gak dapat pahala apa-apa dan gak ada manfaat apa-apa, padahal ketika suami istri dekat pahala yang Allah beri sangat luar biasa, bahkan mengambilkan air minum pun bernilai pahala, sholat berjamaah, menyiapkan

makan, melayani dan lainnya, saya berpikir berapa banyak kesempatan mencari Ridho Allah yang saya sia-siakan. Belum lagi nanti kalau kami memiliki anak, saya tak ingin anak saya kekurangan kasih sayang ayahnya langsung. Karena berbagai pertimbangan itu, saya mantap setelah kontrak kerja habis saya mengikuti suami untuk tinggal di Kepulauan Riau.

Berbekal niat ibadah dan untuk membangun rumah tangga yang harmonis, saya memutuskan tinggal bersama suami di Kepuluan Riau. Saya mencoba mengikhlaskan pekerjaan dan pengembangan karir profesi saya di Jawa, saya meyakinkan diri bahwa rejeki sudah diatur sama Allah SWT yang penting yakin aja. Setiap rumah tangga sudah dijamin rejekinya, entah dari pekerjaan lain di Kepulauan riau atau dari jalan yang lain. Allah selalu memberikan yang terbaik untuk hamba-Nya, dan benar saja keadaan ekonomi kami terus meningkat dengan ijin Allah SWT.

Memahami dan Menerima Diri Sendiri dulu

Saya dan suami kemudian sama-sama berproses dalam membangun rumah tangga, belajar lagi untuk memahami karakter pribadi masing-masing, menerima serta menyeimbangkannya. Saya mulai melakukan instrospeksi diri, ada sesuatu yang perlu saya tuntaskan dalam diri saya. Ada perasaan kurang nyaman dimana saya tidak merasa tenang dan kurang dapat mengendalikan emosi, hal-hal sepele dapat menjadi masalah padahal apa yang saya harapkan itu bukan hal besar. Saya merasa terganggu apabila ada hal yang tidak sesuai dengan standar saya, semua harus sesuai dengan apa yang saya inginkan, toleransi saya menjadi rendah untuk hal-hal yang berbeda. Saya berusaha mengontrol itu semua dan saya capek karena selalu tidak sesuai standar sehingga bawaannya sebel aja, hal-hal kecil jadi besar, hal-hal yang biasa bisa jadi masalah. Semakin saya banyak menuntut semakin saya banyak

kecewa. Saya kemudian menyadari standar setiap orang berbeda-beda, saya tidak bisa memaksakan standar pribadi saya pada orang lain termasuk suami saya.

Selain itu, saya juga mencari tau penyebabnya. Hal-hal yang kurang menyenangkan di masa lalu misalnya, saya sering disalahkan, sedikit-sedikit dimarah, di bully, disepelekan yang bisa jadi luka batin yang belum sembuh serta beberapa hal mengecewakan yang pernah saya alami sebelumnya. Semua itu, saya simpan rapat-rapat dalam diri saya seakan semua baik-baik saja. Namun ternyata, ketika ada hal yang tidak sesuai dapat membuat emosi menjadi bergejolak, mudah cemas dan tidak stabil. Saya khawatir orang yang tersakiti akan cenderung menyakiti. Jika tidak dituntaskan maka akan dilampiaskan pada orang sekitar, termasuk saat menjadi orang tua maka akan berpengaruh pada cara pengasuhan. Makanya ada beberapa orang yang mengatakan tidak bisa menahan dorongan emosinya pada anak padahal ia tau dampak membentak atau memarahi anak, namun terjadi begitu saja dan setelah itu menyesalinya.

Kemudian saya mencoba untuk menuntaskan ini, saya berusaha mengingat satu persatu peristiwa yang kurang menyenangkan, merasakan perasaan saya saat itu, melepaskan perasaan atau emosi yang terpendam, dan berusaha memafkan orang-orang yang pernah menyakiti saya, mengasihi dan mendoakan kebaikan untuk mereka, karena disengaja atau tidak justru orang terdekatlah yang sering menyakiti, tidak mungkin kita membalasnya karena kita juga menyayang merekai. Saya menerima semua hal kurang menyenangkan yang pernah saya alami dan mengambil hikmah serta menjadikannya sebagai hal yang membuat lebih kuat sampai saat ini. Kekecewaan-kekecewaan yang dialami mengajarkan bahwa berharapkah hanya pada Allah SWT. Apa yang kita anggap baik belum tentu baik, apa yang kita anggap buruk belum buruk, Allah Maha Mengetahui sedangkan kita tidak serta skenario hidup kita sudah disusun dengan begitu indahnya, serta itulah yang terbaik sesuai dengan porsinya masing-masing.

Memahami dan Menerima Karakter Pasangan

Setiap orang memiliki karakter yang berbeda, bahkan saudara sekandung atau kembar identik memiliki karakter yang berbeda dan unik satu dengan yang lainnya. Apalagi suami istri banyak sekali perbedaan dari jenis kelamin, keturunan/genentik, pola asuh, lingkungan, nilai, budaya, dan lainnya. Saya menyadari saya tidak bisa mengubah karakter suami saya seperti diri saya atau seperti apa yang saya mau, saya berusaha bagaimana ia diasuh. Selama puluhan tahun ia tumbuh dan berkembang di lingkungan yang berbeda, apa yang ia alami tentu berbeda. Jadi gak mungkin kan saya yang baru beberapa tahun bersama ingin ia berubah???

Jadi yang bisa dilakukan, ya menerimanya dengan segala kelebihan dan kekurangannya, gak cuma mau kelebihannya doang tapi kekurangannya gak mau nerima, saya aja pengennya diterima apa adanya. Karena sempurnanya manusia adalah yang lengkap dengan segala kelebihan dan kekurangannya satu set seperti dua sisi mata uang logam. Saya berusaha menyeimbangkan dengan mencari takaran yang pas, sama-sama belajar untuk kenyamanan bersama dan tidak merasa paling benar, karena namanya karakter itu tidak ada yang baik dan buruk namun unik. Tidak memaksakan untuk berubah namun mencari pola yang sama-sama nyaman dan tidak merugikan satu dengan yang lainnya serta dapat saling memaklumi. Rumah tangga tidak bisa dibangun dengan keegoisan dan rasa ingin menang sendiri. Ibarat kalau kita naik perahu nih, kalau yang satu mau ke utara dan satunya mau keselatan ya gak nyampe-nyampe dan malah bisa-bisa tenggelam. Oleh karena itu, perlu sinergis dan beriringan.

Salah satu cara sederhana saya dalam memahami karakter saya dan suami saya adalah menggunakan tipe kepribadian dari tes DISC, antara lain:

Tipe	Kelebihan	Kekurangan
D – *Dominance*	Tegas, berani, mendominasi, percaya diri, suka tantangan, *to the point*	Kurang sabaran, kurang peka, menuntut, suka menyuruh
I – *Influence*	Komunikatif dan persuasif, ekspresif, mudah bergaul, ramah, percaya diri	Emosional, mudah berubah, tergesa-gesa, butuh pujian, reaktif
S – *Steadiness*	Tenang, prosedural, tekun, sabar, pendengar yang baik, teratur, konsisten	Kurang inisiatif, santai, lamban bereaksi, susah berubah, *follower*
C – *Compliance*	Akurat, teliti, hati-hati, analitis, disiplin, standar tinggi	Sensitif, perfeksionis, banyak pertimbangan, *overthinking*, keras kepala

Ini merupakan bagian kecil dari kepribadian yang begitu kompleks. Pada umumnya orang memiliki perpaduan dari kepribadian tersebut, namun untuk memahaminya dengan mudah, saya melihat mana yang paling menonjol, misalnya saya tipe *Influence* sedangkan suami tipe *Steadiness*, sangat berbeda sekali kan terutama dalam hal kecepatan, saya orang yang suka cepat dan tidak sabaran, sedangkan suami orangnya tenang dan santai. Saya ekspresif dan cerewet sedangkan suami pendiam dan pasif. Saya mudah berubah sedangkan suami susah berubah. Saya tidak konsisten sedangkan suami lebih konsisten. Saya orang yang spontan dan praktis sedangkan suami terencana dan prosedural, yang paling terlihat saat menyebrang jalan, kalau saya langsung

potong jalan saja karena jalannya sepi sedangkan suami saya memilih untuk memutar dulu sesuai dengan aturan yang ada… Baeklah…

Saya juga menurunkan ekspektasi saya, tidak hanya pada suami namun juga pada semua hal yang terjadi. Saya mengambil kontrol penuh atas diri saya, perasaan, respon dan perilaku saya. Membedakan mana yang bisa saya kontrol atau saya ubah dan mana yang tidak bisa, karean tidak semua hal bisa saya kontrol termasuk suami dan hal-hal disekitar. Saya meyadari kapasitas saya dan tidak menjadikan itu beban atau masalah. Ketika ada yang memang tidak sesuai, maka yang bisa ubah adalah cara pandang saya dan bagaimana saya meresponnya. Saya melakukan apa yang bisa saya lakukan misal mengubah pola pikir saya dan mengarahkan ke hal-hal positif, *legowo*, lebih optimis dan juga berdoa justru membuat hal-hal yang saya harapakan terjadi begitu saja.

Perbedaan dan konflik dalam pernikahan akan selalu ada dan tak bisa kita hindari, namun bagaimana sikap kita, cara kita sama-sama bertahan dan menghadapi itulah yang penting untuk dapat menyelesaikannya.

Berbicara dari Hati ke Hati

Tidak hanya memahami karakter, komunikasi merupakan salah satu cara yang efektif, untuk mengetahui isi hati, apa yang dirasakan, apa diinginkan. Pada awalnya, suami cenderung pendiam terutama saat ada konflik dan mengikuti apa yang saya inginkan agar tidak terjadi konflik lanjutan. Cara ini mampu meredakan konflik namun tidak menyelesaikannya. Saya paham banyak yang dipendam dan tidak ingin ia katakan, saya berpikir jika seperti ini maka bisa jadi bom waktu suatu saat nanti dan tidak tuntas permasalahan kami.

Saya mencoba untuk berbicara dari hati ke hati dengan suami. Saya meminta ia mengungkapkan isi hatinya. Saya mengubah cara saya, saya banyak mendengarkan, tidak memotong pembicaraannya, tidak menyalahkan, memberikan respon positif, menghargai apa yang ia katakan. Kemudian, ia banyak bercerita tentang apa yang ia pikirkan, apa yang ia rasakan, apa yang ia sukai dan apa yang ia tidak sukai, serta apa yang ia inginkan.

Setelah ia selesai mengungkap semua *uneg-uneg*nya dan nampak lega, kemudian saya bergantian menanggapi dan menceritakan semua hal yang juga saya rasakan, latar belakang sikap saya, dan apa yang saya inginkan darinya. Saya juga mengatakan bahwa saya beruntung dan bersyukur menjadi istrinya. Kami mulai bisa memahami, kami saling meminta maaf atas semua hal yang sudah terjadi, berpelukan dan saling menerima dan mencintai satu sama lain tanpa syarat seperti istilah dalam psikologi humanistik "*unconditional positive regard*".

Rumah Tangga Kita, Aturan Kita

Setiap rumah tangga memiliki visi misi, tujuan, aturan, nilai, prioritas masing-masing, tidak ada yang paling benar atau salah. Yang salah yang ya melanggar agama dan hukum-hukum yang berlaku di Negara kita. Begitu pula dalam rumah tangga kami, ada hal-hal yang menjadi kesepakatan kami dalam menjalankan dan membangun rumah tangga yaitu:

- **Tugas suami pencari nafkah sedangkan istri membantu.** Nafkah disini tidak hanya bekerja mencari uang tapi mencukupkan makanan siap makan, baju yang layak pakai, dan rumah yang bersih serta kebutuhan lainnya. Jadi kami sepakat untuk berbagi tugas rumah bersama, saya memasak dan mencuci, sedangkan suami bersih-bersih

rumah termasuk menyapu, mengepel, beberes. Namun ada beberapa tugas lain yang juga dikerjakan bergantian.

- **Pengaturan keuangan**. Keadaan ekonomi merupakan hal yang penting dalam rumah tangga. Sebelum menikah, kami sudah membicarakan dan saling mengetahui keadaan ekonomi masing-masing. Apa saja sumber dana dan hal-hal yang menjadi tanggungan. Tanggung jawab mengatur keuangan sebenarnya bukan kewajiban istri, tetapi siapa yang paling sanggup untuk melakukannya dan sesuai kesepakatan. Awal menikah suami yang mengatur keuangan karena saat itu saya merasa belum sanggup dan merasa suami lebih teratur dan teliti dalam menulis setiap pengeluaran di buku. Namun saat ini gantian saya yang mengatur, gaji dan tunjangan kerja semua diserahkan pada saya yang kemudian saya bagi pos-posnya, sedangkan uang di luar gaji, suami yang pegang namun laporan harus jelas pemasukan dan pengeluaran untuk apa saja. Tujuannya agar ia juga merasa dihargai dan diberi kebebasan yang bertanggung jawab. Kami selalu berkomunikasi tentang keuangan ini dan sumber-sumbernya, dan tidak meminta apa yang menjadi haknya.
- **Keterbukaan.** Terbuka untuk hal yang seharusnya dibuka dan menyimpan hal yang seharusnya disimpan. Keterbukaan dan kejujuran dalam rumah tangga itu sangat penting namun tidak semuanya harus diceritakan ataupun diketahui. Ada hal-hal yang memang tidak perlu diketahui, misal rahasia pekerjaan, rahasia keluarga besarnya yang tidak ada sangkut paut dengan saya. Saya dan suami menghormati personal *space* masing-masing, contohnya saya tidak pernah mengangkat telp, membalas pesan atau lainnya dari hp suami jika tidak diminta, dan selalu meminta ijin jika ingin melihat isi hp nya, meskipun hp nya tergeletak dan saya tau password hp nya, perlu dibangun rasa percaya satu sama lain.

- **Mengutamakan keluarga.** Hal ini penting dari nongkrong dengan teman, asyik dengan hobinya sendiri atau lainnya. Suami terbiasa membawa serta saya jika memungkinkan untuk diajak, bahkan saya sering menemani ia lembur di kantornya.
- **Mandiri dan tidak melibatkan orang tua.** Saya bersyukur memiliki orang tua dan mertua yang tidak mencampuri urusan rumah tangga anaknya, mereka bersedia membantu jika diminta dan tahu betul batasannya. Ada masalah apapun kami berusaha untuk mengatasi sendiri dan tidak memberi tau orang tua selagi kami bisa menghadapi, tidak semua harus diceritakan pada orang tua, karena setiap rumah tangga ada privasinya.

Menjaga rumah tangga untuk selalu Romantis

Setiap rumah tangga atau keluarga kecil juga memiliki cara masing-masing untuk menjaga keharmonisan dan keromantisan, karena hal ini tidak datang begitu saja namun butuh diusahakan, diperjuangkan dan dipertahankan bersama, contohnya:

- Mengingat niat dan tujuan menikah. Buat kami menikah itu untuk Ibadah dan ketenangan hati serta memperbaiki kualitas diri baik dari segi agama maupun pribadi.
- Sholat Berjamaah. Selagi kami bersama dan memungkinkan kami sempatkan untuk sholat berjamaah, kecuali saat suami berlayar. Setelah sholat berjamaah, saya mencium tangan suami, kemudian suami bergantian mencium tangan, pipi dan kening saya, kami biasanya juga berpelukan saling meminta maaf, berterimakasih dan mengucapkan *I love u*. Terkadang saat lelah, suami tidur merebahkan tubuhnya di pangkuan saya.
- Pergi bersama, kami biasanya merencanakan liburan singkat dengan *budget* murah, kuliner bersama, nongkrong

dan ngopi bersama, bahkan saat kita uang kami terbatas kami hanya melihat sunset di dermaga dekat rumah sambil makan es krim atau makan kuaci. Dari duduk santai seperti ini justru suami lebih terbuka, banyak cerita tentang pekerjaan, teman maupun rencana-rencananya, saat bersama seperti ini kami meminimalkan penggunaan Hp.

- Melakukan aktivitas bersama, misalnya olah raga lari, jalan, bahkan menjadi *time keeper* saat suami berolah raga, memasak bersama, terkadang kami mandi bersama saling menggosok punggung, pijat-pijatan dan masker-maskeran wajah.
- *Pillow talk*, berbincang sebelum tidur. Ini juga merupakan cara yang ampuh untuk berkomunikasi hal apapun, mulai bahas kerjaan, keadaan Negara, film, update-an status di facebook, ngomongin orang, bahas besok masak apa, kegiatan besok, dan lain-lain. Tidak lupa membaca doa bersama, berharap hal-hal baik, mengatakan "maafin aku, terimakasih, dan aku mencintaimu sayang". Pasangan perlu menunjukkan rasa cinta dan sayangnya.
- Saling menyenangkan, saya biasanya suka memasak masakan kesukaan suami dan juga membelikan kue-kue yang menjadi kesukaan suami. Sedangkan suami lebih melihat apa yang saya butuhkan atau saya minta, jangan ngarep deh dapat surprise, hehehe…. Karena dalam pernikahan itu membagi kebahagiaan bukan hanya menuntut untuk dibahagiakan.
- Saling mensupport, memberi masukan dan tidak banyak mengatur ataupun membatasi ini itu. Saling mengingatkan dan memberikan pertimbangan. Sering memberi pujian, mengharagai apapun yang sudah dilakukan dan mengatakan bahwa ia sangat berharga dan bersukur memilikinya. Tidak segan menggandeng tangan pasangan di depan umum.

- Saling membantu pasangan. Mengatakan minta tolong dan terimakasih.
- Sering bercanda dan tertawa bahkan bejoget saat ada yang bernyanyi, memperbanyak peluk dan cium saat berada di dalam rumah. Karena manfaat dari pelukan itu banyak sekali.
- Perbanyak foto bersama, saya termasuk orang yang suka mengabadikan moment tertentu, seperti saat pergi ke suatu tempat, hasil masakan, makan, hasil *screenshoot* ekpresi yang tidak biasa saat *video call* ataupun hal lucu lainnya. Foto-foto ini bisa kita lihat kembali saat santai atau meredakan saat sedang kesal dengan pasangan yang mengingatkan pada hal-hal indah yang pernah dilalui bersama ataupun yang telah berhasil dicapai.
- Fokus sama yang baik-baik dan kelebihan-kelebihannya. Kalau kita fokus sama kekurangan maka kelebihan pun bisa terlihat sebagai kekurangan. Tidak membandingkan dengan orang lain, yakinlah Allah udah ngasi yang terbaik sesuai porsinya, serta tidak terlalu memikirkan penilaian orang lain yang dapat merusak kebahagiaan. Bahagialah dengan rasa syukur atas apa yang udah dimiliki, yang ada saat ini.
- Perhatian ke keluarga suami dan menjaga hubungan baik. Lakukan hal-hal kecil seperti ngirim token listrik, pulsa, uang untuk keperluan rumah atau bantu adik, membawa kesukaan mertua. Mengingatkan suami untuk menelpon orang tuanya, menanyakan kesulitan dan membantu keluarganya. Bahkan saat suami ada masalah dengan keluarganya, istri tidak perlu ikut campur permasalahan suami dengan keluarga sejauh tidak ada mempengaruhi istri, cukup tenangkan suami dan memberi masukan yang baik.
- *Update* pengetahuan. Sama-sama belajar, dapat dilakukan dengan mengajak suami ke seminar memperluas wawasan,

karena suami saya tipe yang sangat sulit berubah dan sulit kalau saya yang ngasih tau, jadi biasanya cara yang saya gunakan dengan menggunakan media, misal informasi dari buku, video, acara seminar atau berdiskusi dengan orang lain.

Sebuah paragraf yang juga ada di undangan pernikahan kami sekaligus sebagai pengingat:

> "Kita bukan manusia yang sempurna, bukan pula sama-sama hebat, bukan pula yang membuat kita jatuh hati, kita manusia biasa yang punya kekurangan disana dan disini. Kita cuma bisa menggenggam satu sama lain agar tak jatuh, saling mendukung, saling menghargai apa yang dimiliki, menyadari perbedaan untuk saling mengisi, saling menginsiprasi dan mengagumi, tidak menyalahkan jika ada masalah, saling mengingatkan jika lupa, kita tidak pernah tau apa yang akan terjadi, tapi tangan inilah yang selalu ada untuk meraih impian bersama-sama"

Semoga proses belajar ini bermanfaat untuk para pasangan muda yang juga masih sama-sama dalam proses beradaptasi dan belajar untuk mengaruhi samudera kehidupan yang asyik ini.

Tentang penulis

Yeni Rahma Dwijayanti, M.Psi., Psikolog adalah seorang Psikolog Klinis. Lahir di Sorong Papua tanggal 7 Juli 1989. Penulis menempuh pendidikan S1 dan S2 Profesi Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga dengan Mayoring Klinis Minoring Industri Organisasi. Penulis juga mengembangkan kemampuannya dalam assessment center dengan mengikuti pelatihan bersertifikasi.

Menikah dengan seorang prajurit TNI AL membuat penulis memutuskan untuk mengikuti tugas suami dan berdomisili di Tanjunguban, Kabupaten Bintan-Kepulauan Riau. Saat ini penulis membuka praktik pribadi. Sebelum pindah ke Kepri, penulis praktik di Unit Pelayanan Psikologi Universitas Airlangga Surabaya dan menangani berbagai konsultasi psikologi terkait persoalan individu dari remaja hingga dewasa, persoalan pernikahan, bakat minat dan pemilihan karir. Penulis juga menjadi pembicara di beberapa seminar yang terkait parenting, remaja dan juga pernikahan. Selain itu, juga penulis aktif menjadi assessor associate di beberapa biro psikologi.

Untuk berkomunikasi, konsultasi, dan bekerja sama dengan penulis dapat menghubungi nomor 085648747578, email: yenirahmadj7789@yahoo.co.id, dan facebook: yeni rahma dwijayanti.

JEMBATAN KITA ADALAH KATA

Oleh: Rahmania Qurrota A'yun, M.Psi., Psikolog

Ada pepatah mengatakan, "setajam-tajam pisau, masih lebih tajam lidah". Artinya, kata-kata yang keluar dari mulut kita akan menentukan apakah akan menyakiti orang lain, atau justru membuat orang lain melambung tinggi. Termasuk cara kita bertutur kata dengan pasangan akan menentukan apakah dirinya akan tersakiti atau merasa dihormati. Contohnya, ketika suami ingin mengatakan bahwa masakan istrinya asin sekali, suami pertama memilih berkata, "Ma, sayurnya kok asin sekali sih?! Mama ini kebiasaan selalu masak keasinan!" Tidak enak didengar, bukan? Rasanya suami tidak menghargai usaha istri untuk memasak.

Lalu bandingkan dengan ucapan dari suami kedua, "Ma, kalau sayurnya ditambah gula sedikit kelihatannya lebih enak. Tadi Mama agak bersemangat waktu memberi garam ya? Hehehe. Tapi sayurnya enak kok," Terdengar melelehkan hati para istri, ya. Suami kedua membalut kata-katanya dengan nada humor yang tepat, tetapi juga berusaha untuk menguatkan istri, sehingga istri akan merasa lebih tenang dan merasa dihargai. Dengan belajar bertutur kata yang tepat pada pasangan,

kita dapat meningkatkan kemampuan komunikasi di dalam hubungan pernikahan.

Salah satu inti dari keberhasilan hubungan pernikahan adalah komunikasi antar pasangan. Akan tetapi banyak sekali pasangan suami istri yang belum memahami pentingnya hal ini. Seringkali kita menemukan suami yang berbicara kasar dan membentak istrinya, bahkan mencaci istrinya, atau sebaliknya. Tidak jarang kita menemukan anak-anak yang menghina temannya karena melihat kedua orang tuanya sering mencaci maki dan bertengkar hingga mengeluarkan kata-kata perundungan, umpatan, bahkan ancaman.

Pada kasus lain, ada pasangan yang tidak bahagia di dalam pernikahannya karena merasa bahwa pasangannya kurang memahami keinginannya. Contohnya, istri ingin sekali suaminya memikirkan uang pendidikan untuk anaknya di masa depan, tetapi suami justru acuh dan menganggap bahwa nanti akan ada rezeki datang untuk anaknya sehingga tlidak perlu dipikirkan jauh-jauh hari. Sementara istri terus menunda membicarakan hal tersebut dengan suami karena merasa suaminya kurang bisa diandalkan. Bahkan ada juga cerita istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga karena suaminya merasa bahwa cara bicara istri sangat menyakitkan. Seperti mengatakan bahwa suaminya tidak tegas dan tidak bisa mengambil keputusan dengan benar. Kata-kata yang dilontarkan istri kepada suami cukup membuat suami merasa harga dirinya dijatuhkan oleh istrinya.

Semua permasalahan di atas berakar dari gagalnya proses komunikasi antara suami dengan istri. Inti dari komunikasi di dalam pernikahan itu sendiri adalah tersampaikannya pendapat, pikiran, atau ide kita kepada pasangan, dan yang paling penting dapat dipahami olehnya. Masalahnya tidak semua orang terlahir dengan kemampuan komunikasi yang baik, atau berkesempatan tinggal di lingkungan yang dapat mengasah kemampuan komunikasi mereka.

Selain itu, isi pesan yang kurang jelas, seperti memberikan "kode", dapat membingungkan pasangan. Contohnya, istri ingin suaminya paham bahwa uang belanja bulanannya sudah habis. Sementara beberapa istri merasa sungkan untuk meminta kepada suami. Akhirnya mereka memilih diam sampai suaminya memberi sendiri atau bertanya pada istrinya ketika melihat menu masakan di rumah tidak ada ayam atau daging dalam satu minggu terakhir. Masalahnya tidak semua suami memiliki kepekaan untuk memahami kondisi istrinya akibat dari istri yang memang tidak meminta secara langsung kepada suami bahwa uang belanja sudah habis. Jika dibiarkan terlalu lama, istri akan mengembangkan prasangka atau pikiran yang jelek tentang suaminya, seperti merasa bahwa suami tidak menafkahi istrinya atau suami terlalu pelit.

Kegagalan dalam berkomunikasi juga dapat disebabkan oleh ketidakpercayaan pada pasangan. Hal ini sering terjadi pada pasangan yang pernah dikecewakan oleh pasangannya, seperti adanya orang ketiga, sering dibohongi, atau merasa tersakiti oleh pasangannya. Ketika kita tidak percaya pada pasangan, semua kata-kata yang keluar dari mulutnya akan kita bantah mentah-mentah sekalipun pasangan telah mengatakan hal yang sebenarnya. Akibatnya, semua informasi darinya menjadi kita abaikan atau remehkan.

Akhirnya, komunikasi yang kita bangun dengan pasangan kita akan menentukan apakah Anda dapat mengatasi setiap permasalahan rumah tangga dengan pasangan atau justru semakin menghambat. Lalu bagaimana cara merangkai kata-kata yang tepat agar terbentuk komunikasi yang baik dengan pasangan?

Pasangan anda bukan dukun

Pertama-tama, Anda sebaiknya memahami bahwa pasangan kita bukanlah iklan asuransi yang selalu mengerti kebutuhan kita. Banyak pasangan di luar sana yang menganggap bahwa suami atau istrinya memahami keinginan mereka tanpa harus memberitahukannya kepada pasangannya. Wah, hebat ya kita dianggap dukun! Eits, tapi jangan salah, bentuk "kode-kode" itu justru menyulitkan pasangan dan menambah panjang daftar drama kehidupan Anda. Bentuk kode itu seperti istri tiba-tiba mengajak suami makan di restoran tanpa memberitahukan alasannya. Saat itu istri merasa sangat lelah dan suntuk dengan pekerjaannya sehingga tidak bisa memasak makan malam dan butuh suasana baru untuk menyegarkan pikiran. Tetapi suami menolak dengan alasan ingin makan di rumah saja dan harus berhemat. Akhirnya istri marah-marah kepada suaminya tanpa memberitahukan alasan mengapa istri ingin makan ke restoran. Suami pun kebingungan dan merasa bahwa istrinya hanya ingin berfoya-foya.

Contoh di atas menggambarkan bagaimana "kode" itu dapat menyulitkan hubungan mereka. Terkadang kita benar-benar tersesat, tidak mengerti apa yang dipikirkan dan dirasakan pasangan meskipun sudah hidup bertahun-tahun. Jalan keluarnya, upayakan untuk menyampaikan apa yang Anda rasakan dan pikirkan dengan sejelas mungkin. Kalau perlu, lakukan kroscek pada pasangan tentang apa yang telah Anda sampaikan agar terhindar dari miskomunikasi.

Bentuk dukun lainnya seperti meramalkan bahwa pasangan akan selalu mendukung pendapat atau ide kita. Padahal kita dan pasangan memiliki prinsip dan pandangan yang berbeda . Wajar saja, karena Anda dan pasangan tumbuh dan dibesarkan di lingkungan yang berbeda. Perbedaan ini lah yang perlu dinegosiasikan dengan pasangan karena dapat

menimbulkan pertengkaran di kemudian hari. Misalnya suami memegang nilai bahwa tidak masalah untuk membelanjakan uang untuk keperluan rekreasi. Sedangkan istri memiliki prinsip bahwa rekreasi hanya menghambur-hamburkan uang saja. Kesenjangan seperti ini perlu didiskusikan batasan-batasannya agar suami dan istri tidak menyimpan ketidaknyamanan di belakang nanti. Anda bisa mendiskusikan masalah ini di akhir pekan, ketika sedang bersantai agar sama-sama tidak tersulut emosi. Lalu buat batasan-batasan yang dapat diterima Anda dan pasangan. Misal, suami belajar membatasi pengeluaran rekreasi untuk sebulan sekali maksimal tiga ratus ribu rupiah. Sedangkan istri belajar untuk ikhlas menyusun anggaran rekreasi setiap bulan untuk sekeluarga. Upayakan keduanya berkomitmen untuk menerima dan mengaplikasikan hasil akhir diskusinya di kehidupan sehari-hari.

Seringkali kita menuntut pasangan untuk berubah seperti apa yang kita mau. Akan tetapi kebebasan pasangan akan terkoyak karena kita meminta perubahan yang terlalu banyak darinya. Dampaknya, pasangan akan merasa tidak diterima seutuhnya, bahkan parahnya bisa memicu perselingkuhan demi mendapatkan penerimaan dari pasangan. Oleh karenanya, komunikasi diperlukan sebagai jembatan antara suami dan istri untuk sama-sama menyampaikan keinginannya dan bernegosiasi untuk mencapai penerimaan yang penuh.

Memendam adalah racun

Saya menemukan beberapa orang memilih untuk tidak menyampaikan keluh kesahnya secara langsung kepada pasangannya karena alasan yang tidak jelas, seperti karena gengsi, merasa sia-sia, tidak berani, dan sebagainya. Beberapa orang memilih diam ketika menghadapi suami yang memiliki temperamen buruk, kasar dan suka memarahi pasangan.

Demi keutuhan keluarga dan terhindar dari kekerasan lainnya, pasangan rela untuk tidak menyampaikan apa yang dirasakannya.

Ada juga beberapa orang yang kurang asertif atau kurang mampu mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkannya dengan memperhatikan hak-haknya, sehingga ia memilih untuk mengalah saja, tidak perlu menyampaikan harapan, keluhan, atau pendapat kepada pasangan. Masalahnya, ketika Anda tidak menyampaikannya kepada pasangan, Anda justru semakin menumpuk problematika dari hari ke hari. Suatu saat tumpukan beban tersebut akan membesar dan meledak karena terlalu lama memendamnya. Jalan satu-satunya untuk keluar dari masalah ini adalah menyampaikan apa yang Anda pikirkan dan rasakan kepada pasangan.

Jika Anda merasa kesulitan untuk menyampaikan uneg-uneg Anda pada pasangan, mulai lah dengan membuat daftar keluhan yang ditulis di sebuah kertas. Lalu cobalah untuk memperagakannya sebelum Anda menyampaikannya kepada pasangan. Pertimbangkan waktu untuk menyampaikan keluhan Anda. Usahakan Anda menyampaikannya ketika Anda dan suami sedang dalam kondisi tenang.

Menyampaikan kegalauan bukan berarti lemah

Baik istri maupun suami memiliki rasa saling bertanggung jawab terhadap satu dengan yang lain. Terkadang tanggung jawab dan peran di dalam keluarga atau kehidupan sosial yang diemban terasa berat dan menjadi beban. Beberapa orang merasa bahwa dengan membagi permasalahan tersebut dengan pasangannya, mereka akan dipandang lemah karena mudah mengeluh. Akhirnya mereka memilih untuk tidak menyampaikan apa yang menjadi beban pikiran, uneg-uneg, keluhan, dendam, atau hal-hal lain yang cukup memberatkan mereka. Untuk para suami

dan istri yang telah berjuang membawa beban berat ini, Anda harus mengetahui bahwa Anda telah berusaha memberikan yang terbaik untuk keluarga. Besar atau kecil peran Anda dalam keluarga, Anda sudah berjuang untuk kehidupan masa depan keluarga yang lebih baik. Tanggung jawab yang Anda pikul memang berat. Tapi Anda memiliki pasangan yang telah berkomitmen untuk hidup dengan Anda selamanya dalam keadaan apapun. Anda dan pasangan Anda bukanlah orang yang sempurna. Tapi ketidaksempurnaan itulah yang membuat Anda memahami pasangan yang menjadi titik awal Anda kembali menerima pasangan Anda. Karena Anda dan pasangan Anda tetap berharga dengan ketidaksempurnaan itu.

Tanggung jawab yang Anda jalani tidak lepas dari permasalahan sehari-hari, seperti pekerjaan, tagihan hutang, cicilan rumah yang belum lunas, biaya sekolah anak. Belum lagi masalah dengan mertua, masalah kesehatan. keluarga besar yang butuh pinjaman dana, anak yang sulit diatur. Bayangkan Anda membuat daftar semua masalah Anda. Ternyata banyak sekali ya. Tapi jika beban ini kita simpan sendiri justru akan memberatkan kita dan memunculkan berbagai macam penyakit di dalam tubuh.

Jadi, apapun yang kita rasakan saat ini cobalah berbagi dengan suami atau istri Anda. Ibarat kita membawa 25 kg beras sendirian, walaupun kita membawanya dengan mendorong troli sekalipun, akan terasa berat ketika mendorongnya sendirian bukan. Nah, coba bandingkan dengan meminta tolong pasangan untuk mendorongnya. Rasanya menjadi lebih ringan. Beras tadi ibarat masalah kita. Semakin dibawa bersama, rasanya semakin ringan. Jangan lupa untuk menceritakan apa yang Anda rasakan terhadap segala sesuatu kepada pasangan.

Anda dapat memulainya dengan meluangkan waktu di malam hari, atau jika terlalu lelah, Anda dapat meluangkan waktu di akhir pekan untuk menyampaikan keluh kesah Anda. Jika tuntutan pekerjaan mengharuskan Anda tetap sibuk di

akhir pekan, buatlah kesepakatan dengan pasangan untuk menyempatkan saling berbagi cerita dan keluhan yang sedang Anda hadapi. Dengan berbagi cerita dari hal-hal sederhana yang membuat bahagia seperti melihat pemandangan indah di perjalanan menuju kantor, atau hal-hal rumit seperti masalah dengan rekan kerja yang menyebalkan, sedikit demi sedikit beban yang ada di pikiran Anda akan ikut terlepas bersama dengan emosi yang menyertai.

Ada beberapa orang yang menganggap bahwa laki-laki tidak boleh cengeng, tidak boleh menangis. Stop! Jangan ikuti anggapan tersebut. suami juga manusia yang memiliki kemampuan untuk mengalami perasaan yang bermacam-macam jenisnya, seperti wanita. Emosi positif, seperti bahagia, maupun emosi negatif seperti sedih, kecewa, takut, cemas, dan marah, juga dirasakan oleh para suami. Ketika mereka mengeluh, bahkan sampai menangis, sebagai istri Anda harus bersyukur karena memiliki suami yang memiliki sifat simpati.

Beberapa orang memilih untuk tidak mencampuradukkan urusan kantor dengan urusan rumah dengan cara mengeluhkan urusan kantor dengan rekan kerja, dan mengeluh kepada pasangan untuk urusan rumah tangga, lalu erasa bahwa cara ini efektif. Meskipun demikian, pasangan akan merasa lebih dipercaya ketika Anda menceritakan tentang masalah lain di luar permasalahan rumah tangga. Hal baik lainnya, Anda dapat meningkatkan kedekatan dengan pasangan Anda.

Lalu bagaimana menyikapi pasangan yang ingin curhat dengan Anda? Pertama-tama, Anda harus benar-benar mendengarkan pasangan Anda. Anda harus 'hadir' atau fokus dengan apa yang diungkapkan pasangan ketika pasangan sedang bercerita. Yang kedua, jika Anda bercerita secara langsung, tatap matanya dan duduklah dekat dengannya. Mungkin Anda bisa melakukannya dengan duduk di sofa atau lakukan setelah makan malam bersama. ketiga, berikanlah respon setiap pasangan menyelesaikan kalimatnya, seperti

"begitu ya?", "lalu bagaimana?", "wah, rasanya sangat berat ya," Akan lebih baik lagi jika Anda berusaha untuk berempati dengan pasangan Anda. caranya adalah dengan berusaha menempatkan diri Anda dalam posisi pasangan. Kemudian Anda berupaya mengungkapkan apa yang kira-kira dirasakan oleh pasangan, seperti, *"rasanya pasti berat ya", "jika aku ada di posisimu, aku pasti merasa dunia akan runtuh",* atau *"kedengarannya menarik ya"*.

Rangkaian Kata Ajaib

Mungkin Anda pernah mendengar istilah kata ajaib yang sering ditemukan di lini masa atau *posting* media sosial orang lain. Ketiga kata ajaib itu adalah "tolong", "maaf", dan "terima kasih". Jika kita memaknai lebih dalam, kata-kata itu mengarahkan kita untuk belajar menghargai orang lain, tidak terkecuali pasangan kita sendiri. Seringkali kita lupa untuk mengungkapkan terima kasih setelah kita dibantu oleh pasangan. Atau meminta maaf ketika berbuat salah dengan pasangan. Jika Anda menerapkan ini setiap hari pada pasangan, Anda akan mendapati pasangan Anda menjadi lebih mencintai dan menyayangi Anda.

Contohnya, Anda dapat mengucapkan "tolong" ketika membutuhkan bantuan sekecil apapun pada pasangan, seperti minta tolong mengambilkan sesuatu. Anda juga bisa memberikan sedikit "bumbu" ketika meminta tolong pada pasangan, seperti *"istriku yang cantik, tolong bangunkan aku 5 menit lagi ya, aku ingin melihatmu ketika aku bangun tidur."* Mungkin terdengar seperti rayuan gombal, tapi bukankah itu yang semakin menghangatkan hubungan antar suami istri?

Katakan maaf setiap Anda merasa melakukan kesalahan pada pasangan. Misalnya, Anda tidak sempat menyiapkan sarapan pagi untuk suami karena terburu-buru berangkat kerja. Sempatkan mengirimkan chat singkat kepada suami yang berisi permintaan maaf Anda. Jangan lupa untuk mengatakan

terima kasih setiap kali pasangan Anda membantu Anda. saya pribadi selalu menyempatkan berterima kasih pada suami di penghujung hari karena telah bekerja setiap hari. hasilnya, suami merasa lebih dihargai dan disayangi. Hal-hal kecil ini yang membuat ikatan suami dan istri semakin kuat dan lekat.

Beberapa orang jarang menggunakan kata-kata ini kepada pasangannya. Mereka beralasan bahwa bekerja sudah menjadi tanggung jawab pasangan, terlalu gengsi untuk mengucapkan, tidak penting untuk diucapkan. Bahkan ada yang saking sudah merasa nyamannya dengan pasangan, mereka merasa bahwa tidak perlu mengucapkan kata-kata ajaib itu. Padahal bibit-bibit cinta di dalam rumah tangga itu tidak muncul dengan sendirinya. Kita dengan sengaja mencari dan menumbuhkan bibit itu secara sadar agar bunga-bunga cinta itu tumbuh subur di hati keduanya. Nah ketiga kata ajaib ini sangat sepele dan justru seringkali diremehkan oleh banyak orang.

Mulailah dari diri Anda sendiri yang memberikan kata-kata ajaib pada pasangan. Tidak perlu menunggu, tidak perlu gengsi, tidak perlu malu. Anda akan hidup dalam jangka waktu yang lama dengan pasangan, jadi untuk apa menunggu waktu yang tepat untuk melakukannya. Semakin Anda segera mempraktekkannya, semakin banyak bibit-bibit cinta yang Anda kumpulkan. Dan kehidupan rumah tangga Anda semakin berkualitas.

Bersama membangun jembatan cinta

Kita telah mempelajari bagaimana kata-kata dapat mengubah hubungan antar suami dan istri di dalam bahtera rumah tangganya. Pemilihan kata-kata, seperti kata-kata ajaib, dan penyampaian pendapat yang tidak menyakiti pasangan dapat dijadikan pilihan untuk tetap mempertahankan keharmonisan di dalam rumah tangga. Berbagi kegalauan atau beban pikiran

dengan pasangan akan memperkuat ikatan suami istri sebagai bagian dari mempertahankan komunikasi antar pasangan. Dampak positif lainnya, Anda akan semakin mengenal pasangan dan meningkatkan keterampilan dalam menghadapi masalah dan menemukan solusi sehingga memudahkan Anda ketika menghadapi rintangan lain di masa depan. Mulailah untuk membiasakan membangun komunikasi yang efektif dengan pasangan. Jika sebelumnya Anda dan pasangan tidak terbiasa, maka mulailah dari Anda untuk mengajak pasangan berani membiasakan diri untuk menjaga komunikasi.

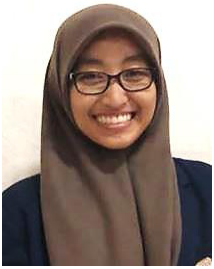
Lalu bagaimana jika komunikasi Anda benar-benar macet? Bahkan semakin hari semakin sering beradu pendapat dan saling menyalahkan. Jika Anda mengalami hal seperti ini, ambil waktu untuk menenangkan diri. Kemudian jadwalkan waktu untuk berbicara dengan pasangan Anda untuk saling mendengarkan apa yang dipikirkan, dirasakan, dan keinginan pasangan terhadap Anda. Ketika Anda dan pasangan saling menyampaikan keinginan masing-masing, cobalah untuk mengganti kata ganti orang yang ada pada pernyataan Anda menjadi kata "saya". Misalnya Anda ingin mengatakan *"masalah itu tidak akan terjadi lagi,"* maka Anda sebaiknya mengganti kata-kata Anda dengan *"saya tidak akan membiarkan masalah itu terjadi lagi".*

Dengan membubuhkan kata "saya" dalam menyampaikan keinginan atau harapan Anda, maka Anda akan merasa lebih bertanggung jawab untuk dapat merubah kondisi Anda dengan pasangan, juga membantu Anda untuk mengontrol amarah. Sama halnya ketika menyampaikan pendapat dan perasaan Anda, sehingga Anda benar-benar menyadari apa yang sedang terjadi pada diri Anda. Akhirnya, cara ini dapat membantu Anda untuk menemukan penyelesaian dari konflik dengan pasangan.

Jadi kesimpulannya, komunikasi menjadi bagian yang sangat penting untuk menjaga keharmonisan dalam rumah

tangga. Pemilihan kata-kata menjadi kunci penting untuk menjembatani pasangan dalam mengarahkan apakah nuansa di dalam rumah menjadi hangat karena penuh dengan kata-kata positif dan saling menguatkan, atau malah kurang menyenangkan karena penuh dengan kata-kata negatif seperti amarah, cacian, bahkan ancaman. Jika Anda telah mengusahakan dan mengalami kesulitan atau hambatan dalam mempertahankan komunikasi efektif dengan pasangan, sebaiknya konsultasikan dengan para ahli, seperti psikolog maupun terapis atau konselor keluarga.

Tentang Penulis



Rahmania Qurrota A'yun, M.Psi., psikolog
Penulis adalah seorang psikolog klinis dan telah berkecimpung di dunia psikologi klinis, pendidikan, dan industri. Lahir dan dibesarkan di Kota Malang, pada tanggal 31 Maret 1992. Penulis merupakan lulusan S1 Psikologi di Universitas Negeri Malang dan S2 Profesi Psikologi mayoring Klinis di Universitas Airlangga.

Pengalaman penulis dalam menjalani hubungan jarak jauh beda kota dan negara sejak sebelum menikah hingga setelah menikah selama bertahun-tahun, mendorong penulis untuk berbagi kunci dalam mempertahankan hubungan dengan pasangan hidup. Sebagai penyintas autoimun yang memiliki keterbatasan gerak dan energi, penulis percaya bahwa keterbatasan yang dimiliki seseorang bukanlah penghalang untuk memperoleh kebahagiaan, termasuk dengan pasangan. Melalui buku ini, penulis meyakini bahwa kedamaian dan kebahagiaan di dalam rumah tangga dapat diciptakan melalui kerjasama antara pasangan untuk mencegah semakin rumitnyanya masalah di antara mereka.

Saat ini penulis membuka praktik pribadi di Surabaya dan Malang, juga menjadi rekanan dengan biro psikologi dan perusahaan sebagai asesor. Jika Anda membutuhkan bantuan penulis untuk mengatasi permasalahan pernikahan, penyakit yang diakibatkan masalah psikologis, atau bantuan psikologis lainnya, silakan menghubungi email rahmania.qurrota.ayun@gmail.com / IG: @rahmania.qurrota / WA 085730110374.

MENGOPTIMALKAN PERNIKAHAN DENGAN BAHASA CINTA

Oleh : Meidy Marsella L. Panglewai, M.Psi., Psikolog

"Dia tidak mencintai saya lagi seperti dulu."
"Saya itu sebenarnya sayang sama dia,
tapi dia saja yang tidak tahu."
"Apa yang saya lakukan semuanya salah menurutnya."

Familiar dengan cuplikan kalimat-kalimat keluhan di atas? Sangat biasa terdengar atau dialami ya? Banyak pasangan suami istri yang merasa kadar cinta pasangannya makin berkurang seiring bertambahnya usia pernikahan. Bahkan sudah menjadi asumsi umum di masyarakat zaman sekarang ini bahwa masa lima tahun pertama dalam pernikahan itu adalah masa-masa pencobaan. Masa-masa keburukan pribadi pasangan mulai terlihat nyata dan semakin menyebalkan. Masa-masa pertengkaran kecil sampai besar mulai sering terjadi.

Kasus sederhana pemicu pertengkaran yang biasa terjadi misalnya salah satu pasangan melupakan tanggal-tanggal penting seperti tanggal pernikahan atau tanggal ulang tahun

pasangannya. Salah satu pasangan yang dulunya sering memberikan pujian atau hadiah, kini berubah menjadi terkesan cuek dan tidak semenarik dulu. Sampai kasus-kasus ketika antar pasangan merasa sudah merasa banyak melakukan sesuatu atas nama cinta, namun dianggap tidak melakukan apa-apa oleh pasangannya.

Intinya suami atau istri saling menganggap dan menyalahkan pasangannya sudah tidak sama lagi seperti dulu. Sudah tidak *lovable*. Sudah tidak membuat jatuh cinta lagi. Padahal ada ungkapan yang menjadi salah satu rahasia pernikahan yang harmonis adalah **"jatuh cintalah setiap hari".** Terdengar terlalu indah ya? Tentu ungkapan tersebut hanya kiasan yang tidak dapat ditelan mentah-mentah bahwa setiap harinya kehidupan pasangan harus selalu indah dan harmonis. Konflik dan pertengkaran dalam kehidupan pernikahan justru perlu ada untuk saling mendewasakan masing-masing pasangan, namun yang ingin dibahas dalam tulisan ini adalah bagaimana untuk tetap menjaga kedekatan dan keharmonisan suami dan istri seperti mimpi yang diharapkan saat awal pernikahan.

Saat beberapa kali mendengar kisah tentang pasangan yang sedang berkonflik, anggapan umum yang sering dipikirkan oleh masing-masing suami atau istri adalah pasangannya yang telah berubah. Yang dulunya mudah untuk diminta melakukan sesuatu, sekarang menjadi enggan atau dibumbui keluhan dan rasa keterpaksaan. Dampak pemikiran bahwa "pasangan saya berubah" menjadi pemicu untuk memutuskan memulai dan mempertahankan konflik. Sebelum membahas hal ini lebih lanjut, mari kita kembali dulu ke awal mula seseorang memutuskan untuk menikah.

Jika dikaji dari sudut pandang psikologi, menikah dilihat sebagai proses menyeimbangkan antara upaya yang diberi untuk pasangan dan hasil (*reward*) yang diperoleh dari pasangan. Ketika upaya yang diberikan mendapatkan hasil yang tidak sesuai, maka seseorang akan merasa tidak puas

dan mulai memunculkan tuntutan-tuntutan. Sama halnya ketika seseorang merasa upaya yang dilakukannya lebih kecil daripada upaya yang dilakukan pasangannya atau hasil yang didapatkannya lebih kecil daripada hasil yang diterima oleh pasangan. Contohnya adalah ketika istri merasa sudah melakukan semua urusan rumah tangga, namun suaminya sama sekali tidak pernah membantunya ketika di rumah. Istri akan merasa upaya yang dia berikan tidak sama dengan upaya yang diberikan suami, apalagi jika suami tidak pernah memuji upaya yang dilakukan oleh istri melainkan hanya terus mengeluh hasil kerja istri, maka istri merasa bahwa upayanya yang besar tidak sebanding dengan hasil penghargaan berupa pujian yang diterimanya dari suami. Contoh lainnya adalah ketika suami merasa sudah memberikan kerja kerasnya untuk keluarga namun tidak mendapat hasil yang setimpal dari pasangannya yaitu misalnya istri lebih sibuk mengurusi karir dan aktivitas-aktvitas sosialnya sehingga mengabaikan kebutuhan suami.

Berdasarkan contoh tersebut dapat disimpulkan bahwa penyebab anggapan perilaku pasangan yang berubah dapat terjadi karena seiring berjalannya waktu, prinsip upaya dan hasil yang tidak sama lagi seperti yang dulu diharapkan. Mengapa bisa terjadi perubahan seperti itu? Jangan-jangan dulu pasangan saya sengaja menunjukkan sisi yang baiknya dulu, lalu setelah menikah barulah menunjukkan sisi buruknya. Tunggu, jangan berburuk sangka dengan pasangan Anda. Netralkan kembali pikiran, lalu kita lanjut ke pembahasan ini.

Mari kita telusuri lebih dalam lagi. Pada dasarnya, alasan untuk menikah dan memilih seseorang yang kini menjadi pasangan, adalah karena seseorang ingin memenuhi sisi kebutuhan tertentu dalam diri. Kebutuhan tersebut muncul dari pengalaman masa lalu sejak kecil. Misalnya kasus istri yang menginginkan suaminya berperilaku seperti figur ayahnya, atau kasus suami yang menginginkan kondisi keluarganya sama ketika dia dibesarkan dulu. Makanya ketika ada ketidakcocokkan

antara suami dan istri, hal yang biasa ditelurusuri oleh konselor pernikahan adalah dimulai dari pengalaman pengasuhan di masa lalu pada masing-masing suami dan istri. Dari hal ini saja dapat terlihat jelas bahwa ketika memasuki hidup pernikahan, masing-masing pribadi ingiin memuaskan kebutuhannya terlebih dulu sehingga terkadang tidak menyadari hal apa yang sebenarnya dibutuhkan oleh pasangannya.

Seringkali masa-masa awal pernikahan itu terasa indah. Lalu seiring berjalannya waktu sikap pasangan berubah. Yang sebenarnya terjadi adalah pasangan tersebut sedang memerlukan kebutuhannya dipenuhi. Upaya yang telah dilakukannya sudah dianggap cukup dan kini pasangan sedang mengharapkan hasil yang dapat diterimanya. Namun, karena hasil yang diinginkannya tidak sesuai dengan harapannya, maka sikapnya berubah menjadi lebih menuntut. Awalnya masing berupa tuntutan-tuntutan kecil seperi protes tidak dibuatkan kopi, mengomel karena tidak membantu membereskan kamar, dan sebagainya sampai berujung ke pertengkaran besar. Ingat, hal-hal besar selalu dimulai dari hal-hal kecil yang menumpuk.

Lalu hal apa yang perlu dilakukan jika sudah terlanjur terjadi percekcokkan dalam rumah tangga? Kembali lagi ke prinsip kebutuhan tersebut. Puaskan kebutuhannya dengan cara yang efektif. Ketika salah satu pasangan merasa sudah melakukan yang terbaik untuk memenuhi kebutuhan pasangan namun pasangannya masih merasa tidak dicintai dengan tepat, maka mungkin ada bahasa yang digunakan kurang tepat. Bahasa cinta. Ya, bahasa cinta yang diungkapkan mungkin kurang sesuai dengan kebutuhan pasangan.

Seorang konselor pernikahan Dr. Gary Chapman pernah memopulerkan 5 bahasa cinta, yaitu kata-kata penguatan, waktu berkualitas, hadiah, tindakan pelayanan, dan sentuhan fisik. Bahasa cinta yang dimaksud di sini adalah kebutuhan seseorang yang perlu dipenuhi untuk membuat dirinya terus

berkembang. Ibarat bunga yang harus selalu disiram, maka diri seseorang juga perlu disiram dengan perlakuan tertentu.

Bahasa cinta yang pertama yaitu kata-kata penguatan

Seseorang yang memiliki bahasa cinta dengan kata-kata penguatan berarti membutuhkan penghargaan secara lisan maupun tulisan, misalnya pujian, ucapan terima kasih yang diungkapkan dengan kata-kata, serta kata-kata dukungan yang positif. Untuk mengetahui apakah pasangan Anda memiliki bahasa cinta ini adalah Anda dapat memperhatikan perubahan sikapnya setelah Anda memberikan kalimat-kalimat yang positif, misalnya memuji penampilannya di hari ini atau jika Anda masih malu dan belum terbiasa memuji secara lisan, Anda dapat menuliskannya di kertas atau kartu ucapan. Pasangan yang membutuhkan kata-kata penguatan sebenarnya termasuk mudah untuk dipenuhi kebutuhannya. Ia hanya membutuhkan segala bentuk pikiran dan rasa cinta Anda diungkapkan sehingga diketahui oleh dirinya.

Masalah yang sering terjadi pada seseorang yang memiliki bahasa cinta tipe pertama ini adalah pasangannya menganggap tidak perlu mengungkapkan cinta melalui kata-kata karena dianggap sudah saling mengetahui tentang hal tersebut. Perlu dipahami bahwa moto cinta bagi pasangan tipe pertama ini adalah "cinta ada dalam kata", sehingga Anda tidak perlu bersusah payah untuk melakukan telepati dengan pasangan Anda. Cukup ungkapkan cinta Anda dengan kata-kata, maka kebutuhan pasangan Anda akan terpenuhi. Setelah membaca tulisan ini, coba Anda tatap mata pasangan Anda dan katakan "Saya mencintaimu".

Bahasa cinta kedua adalah waktu berkualitas

Seseorang yang memiliki bahasa cinta tipe kedua ini membutuhkan kebersamaan, percakapan yang mendalam, dan melakukan aktivitas bersama-sama. Moto cinta bagi pasangan tipe kedua ini adalah "waktumu berharga bagiku". Pasangan yang memiliki kebutuhan akan kebersamaan menyukai kehadiran pasangannya di sampingnya untuk melakukan berbagai hal, misalnya bersama-sama pergi belanja ke supermarket, menikmati jalan-jalan santai, atau sekedar menonton televisi. Pasangan tipe kedua ini sangat menghargai pasangannya yang bersedia meluangkan waktu untuk bercakap-cakap mulai dari topik sederhana sampai hal-hal yang mendalam.

Masalah yang biasanya membuat tipe kedua ini merasa tidak dihargai adalah jika pasangannya berada di dekatnya namun larut dalam kesibukannya sendiri, misalnya pasangan yang bersama-sama menonton televisi namun salah satu pasangan sibuk bermain dengan *gadget*nya dan tidak saling berkomunikasi. Jadi walaupun pasangannya hadir secara fisik, namun karena tidak terjalin interaksi secara emosional maka hal tersebut terasa hampa bagi pasangan yang memiliki kebutuhan ini.

Jika Anda merasa bahwa pasangan Anda memiliki kebutuhan akan waktu yang berkualitas, maka coba Anda meluangkan waktu dan mulai menemani pasangan Anda melakukan hal-hal yang disukainya. Awalnya Anda mungkin akan merasa canggung, tapi lamban laun Anda akan melihat kembali hal-hal positif dalam diri pasangan Anda yang mungkin selama ini terlewatkan. Siap-siap untuk jatuh cinta lagi dengan pasangan Anda.

Bahasa cinta ketiga adalah hadiah

Seseorang yang termasuk dalam bahasa cinta tipe ketiga ini sangat senang jika diberi hadiah oleh pasangannya. Hadiah yang diberikan bisa dalam bentuk sederhana seperti membelikan makanan kesukaan, memberi kejutan dengan barang-barang yang sudah lama diincar, atau memberikan hasil karya buatan tangan sendiri. Pasangan yang memiliki kebutuhan ini seringkali dikaitkan dengan sikap materialistis, padahal hal ini sama sekali berbeda. Biasanya pasangan tipe ini suka menyimpan atau mengoleksi benda-benda dari masa lalunya bertahun-tahun lamanya, bahkan mainan semasa kecilnya. Terkadang pasangan ini juga tidak tega membuang barang-barang yang dimilikinya walaupun sudah rusak atau tidak berguna lagi. Hal tersebut terjadi karena ia menganggap bahwa segala ingatan atau memori pikiran dan perasaan dari pengalaman-pengalamannya dapat dikenang melalui benda tersebut. Jadi ketika ada barang kesayangannya hilang, ia akan merasa sangat sedih.

Dalam kehidupan pernikahan, pasangan tipe ketiga ini memiliki moto cinta "pemberianmu membuatku merasa diingat". Sama halnya dengan caranya menjaga benda-benda yang dimilikinya, ia akan menganggap bahwa dengan diberi hadiah oleh pasangannya maka berarti pasangannya selalu memikirkan dan menghargainya. Sekali lagi perlu dipahami bahwa pasangan yang memiliki kebutuhan ini memerlukan simbol nyata yang membuat dirinya merasa dicintai. Untuk memenuhi kebutuhannya tersebut ia tidak memerlukan hadiah yang bersifat mewah dan mahal (walaupun jika sekali-kali diberikan pasti ia akan sangat menghargainya). Anda bahkan bisa menyiapkan sesuatu tanpa memerlukan biaya sekalipun, misalnya merangkai bunga-bunga yang ada di halaman lalu berikan kejutan kepada pasangan Anda, memperbaiki barang kesayangannya yang rusak, atau membuatkan makanan dari bahan-bahan yang ada di dapur.

Jika Anda merasa bukan tipikal orang yang suka memberikan hadiah, Anda bisa mencoba memberikan sesuatu yang sederhana di hari-hari penting seperti pada hari peringatan pernikahan. Mungkin pasangan Anda akan merasa heran dan terkesan tidak ingin menerimanya, tapi yakinlah bahwa di dalam hatinya sebenarnya sedang berbunga-bunga.

Bahasa cinta keempat adalah tindakan pelayanan

Seseorang yang memiliki bahasa cinta melalui tindakan pelayanan memerlukan tindakan nyata dari pasangannya sebagai perwujudan cinta. Moto cinta yang dianut pasangan tipe keempat ini adalah "cinta adalah pelayanan". Bagi pasangan tipe ini, cinta perlu diwujudkan melalui perbuatan, bukan dari hanya sekedar kata-kata maupun hadiah. Tindakan melayani antar pasangan dianggap lebih penting karena dari hal tersebut cinta dibuktikan. Pasangan tipe keempat ini akan sangat menghargai jika pasangannya mau melakukan tindakan-tindakan yang meringankan bebannya, misalnya berbagi tugas membersihkan rumah, bergantian mengurus kebutuhan anak, atau memijat pasangan yang kelelahan sehabis bekerja.

Pasangan yang bertipe ini biasanya senang melayani pasangannya dengan menyediakan kebutuhan yang diperlukan, akan tetapi ada masanya ia merasa lelah dan menginginkan diperlakukan yang sama oleh pasangannya. Jika pasangannya tidak memberikan tindakan pelayanan yang dibutuhkannya, ia cenderung akan mengungkit-ungkit hal yang telah ia perbuat dan tidak mendapatkan balasan yang sama. Jika Anda mulai merasa ada omelan-omelan kecil dari pasangan Anda mengenai hal ini, maka sadari bahwa ia sedang menuntut kebutuhannya. Ia sedang ingin perannya digantikan oleh Anda. Mungkin ada hal-hal yang membuat diri pasangan Anda merasa lelah. Maka sesekali coba gantikan tugasnya. Lebih bagus lagi jika Anda dan

pasangan saling berdiskusi mengenai pembagian tugas yang harus dilakukan agar tidak ada salah satu pasangan yang merasa tugas dan bebannya lebih berat daripada pasangannya.

Bahasa cinta kelima adalah sentuhan fisik

Seseorang yang memiliki bahasa cinta melalui sentuhan fisik memiliki tipikal senang memegang, memeluk, dan memberikan gestur tubuh yang penuh kehangatan terhadap orang lain. Bagi pasangan tipe kelima ini, rasa cinta terhadap pasangannya disampaikan melalui sentuhan-sentuhan fisik. Ia akan sering merangkul, memeluk, atau mencium pasangannya. Dalam kehidupan pernikahannya, pasangan tipe kelima ini akan merasa tidak dicintai jika pasangannya bukan tipe orang yang senang melakukan sentuhan fisik.

Bagi beberapa orang, melakukan sentuhan fisik (selain aktivitas seksual) terlalu sering malah akan terasa risih. Padahal moto cinta bagi pasangan tipe kelima ini adalah "saya berbicara melalui sentuhan". Jadi terkadang ada pasangan yang tidak terlalu banyak bicara, namun senang diberi sentuhan fisik di sela-sela melakukan aktivitas sehari-hari. Misalnya menggandeng tangannya saat jalan-jalan ke *mall*, memberi sandaran bahu sambil menonton televisi, maupun mencium bagian wajah saat mau pergi ke luar rumah. Jadi, jika Anda termasuk tipikal orang yang canggung memberikan sentuhan fisik pada pasangan Anda, coba Anda mulai latihan dari membantunya memakaikan barang-barang pribadinya, misalnya memakaikan jam tangan, merapikan rambutnya, mengancingkan bajunya, atau bisa juga memijat tangan pasangan. Hal apapun yang Anda mulai lakukan, percayalah bahwa pasangan Anda akan menghargai upaya Anda.

Setelah memahami kelima bahasa cinta yang telah dijabarkan, mungkin Anda berpikir bahwa sebenarnya

semuanya mudah untuk dilakukan jika sejak awal Anda mengetahui bahasa cinta pasangan Anda. Jika masing-masing pasangan masih kebingungan menemukan bahasa cinta yang digunakan oleh pasangannya maka artinya dibutuhkan suatu kunci untuk dapat memahamnya. Kuncinya adalah keterbukaan. Istilah kerennya menurut psikologi adalah *self-disclosure*. Artinya masing-masing pribadi saling membuka diri menceritakan segala pemikiran, perasaan dan pengalaman masa lalunya. Keterbukaan antar suami dan istri diperlukan agar mengetahui kebutuhan yang ada dalam diri pasangan sehingga dapat mencintai dengan cara dan takaran yang tepat. Ibaratnya ketika kita sakit batuk tapi diberi obat sakit perut, maka hasilnya tidak efektif walaupun obat sama-sama bertujuan untuk menyembuhkan. Mencintai pasangan dengan cara yang kurang tepat maka ujung-ujungnya akan memicu suatu masalah di kemudian hari.

Ketika kita memberi cinta seharusnya kita mendapatkan cinta. Namun jika yang didapatkan adalah amarah, maka mungkin cinta yang diberikan tidak sama dengan cinta yang dibutuhkannya. Mencintai itu mudah. Menyampaikannya yang sulit. Tapi tidak kesulitan yang tidak dapat dilewati jika terdapat keterbukaan antara kedua belah pihak.

Profil penulis

Meidy Marsella L. Panglewai, M. Psi.,Psikolog. Lahir di Makassar, 20 Maret 1988. Telah menyelesaikan studi S1 Psikologi di Universitas Widya Mandala Surabaya pada tahun 2010 dan S2 Psikologi Profesi Mayoring Psikologi Klinis di Universitas Airlangga Surabaya pada tahun 2016. Sejak tahun 2016, penulis aktif mengajar sebagai dosen tetap di Fakultas Psikologi Universitas Atma Jaya Makassar. Pada tahun 2019 diangkat sebagai Dekan Fakultas Psikologi Universitas Atma Jaya Makassar. Kecintaan penulis dalam mengajar dan membagikan ilmu serta pengalaman tidak hanya berlangsung di dalam kelas perkuliahan saja, namun melalui berbagai kegiatan. Baik kegiatan seminar maupun kegiatan yang berkaitan dengan pengabdian kepada masyarakat, seperti mendampingi kelas persiapan pernikahan. Penulis juga melayani konseling psikologi untuk permasalahan anak dan keluarga. Penulis dapat dihubungi melalui alamat email meidymarsella@yahoo.com.

KELUARGAKU KEKUATANKU

Oleh: dra. Sepi Indriati, Psi

"……aku sudah gak tahan maa…gak kuat, pokoknya aku harus pulang sekarang. Gak ada orang yang mau perduli dan ngertiin aku. Aku mau pulang sekarang…."

Itu sekilas percakapan lewat telepon seluler antara ibu dengan anak laki-lakinya yang kuliah di Sekolah Kedinasan yang mencetak lulusan calon-calon pegawai negeri. Tidak tahu ada peristiwa di sana tiba-tiba Agus telephon ibunya dan bersikeras untuk pulang. Padahal hari sudah mulai malam dan rasanya tidak mungkin mendapatkan tiket, karena saat itu weekend. Agus adalah pemuda yang cukup keren dan gagah, yang kebetulan didiagnosa bipolar oleh psikiater yang merawatnya. Ia merupakan pelajar SMA favorit yang cerdas di kotanya dan cukup berprestasi dibeberapa lomba yang pernah diikutinya. Biasanya Ia mewakili sekolahnya dengan penuh semangat dan bangga. Namun keunggulannya secara kognitif tidak dibarengi dengan kemampuan dalam menjalin relasi sosial dengan sebayanya dan dengan lingkungannya. Ia merasa tersudutkan, merasa dijauhi dan di bully teman-temannya, justru karena

prestasinya tersebut. Bahkan perasaan itu terkadang masih dirasa sampai sekarang.

"Saya gak faham kenapa teman-teman menjauhi saya, kenapa mereka gak ada yang mau ndengerin saya, gak ada yang mau ngertiin dan perduli dengan saya. Padahal saya selalu berusaha menjadi teman yang baik, setia, mendengarkan keluh kesah mereka saat mereka kesusahan. Pernah saya bela-belain ke luar kota demi mendengarkan teman curhat, saya tidak ingin terjadi apa-apa dengan teman saya. Eehh giliran saya yang ada masalah dan pingin curhat mereka berusaha menghindar, satu per satu menjauh dan berpura-pura sibuk dengan aktifitas mereka. Bahkan ada yang memblokir pertemanan dengan saya. Mereka hanya membaca chattingan saya tanpa pernah kasih komen. Padahal saya Cuma ingin disapa, ditanya ada apa, dan ditanggapi chattinyan saya….Saya merasa sangat sedih, sakit hati dan kecewa bu….."

Satu-satunya yang mau mendengar keluh kesahnya dengan sabar adalah ibu. Namun *feed back* dan reaksi yang didapat dari ibu tidak seperti yang diharapkan. Terkadang ibu justru gugup dan panik menghadapinya saat 'serangan' muncul. Hal ini semakin membuat Agus merasa tertekan dan tidak nyaman. Walaupun kecewa namun apa daya, ia cukup menyadari sikap ibundanya. Ibu sudah cukup repot dan lelah dengan segala urusan rumah. Praktis hampir semua dilakukannya sendiri. Dari meneruskan usaha keluarga sampai urusan kecil-kecil.

Kadang kala terbersit rasa iba terhadap keadaan ibu, yang selalu setia menemani dan mengantarnya kemana-mana. Mencarikan kenalan hanya agar anaknya memiliki teman untuk berbagi, agar anaknya tidak merasa kesepian. Semoga ibu senantiasa diberi kekuatan dan kesehatan. Amin.

Bagaimana dengan ayah..?

Ayah merupakan sosok yang tidak bisa dijadikan panutan. Tidak mempunyai pekerjaan tetap. Tidak produktif, hanya

bersenang-senang secara pribadi. Emosional dan egois. Sering minum dan mabok-mabokan. Bahkan terkadang pulang dalam kondisi sempoyongan. Agus malu mempunyai ayah seperti itu. Dengan kondisi yang tidak bisa dijadikan panutan, ayah seringkali menuntutnya untuk bersekolah yang pintar di sekolah favorit. Menyelesaikan kuliah yang tidak sesuai dengan keinginannya juga merupakan tuntutan ayah, tanpa memperdulikan kesehatannya. Bila teringat hal tersebut Ia menjadi marah dan jengkel.

Sesungguhnya Agus memiliki cita-cita untuk menjadi seorang sejarawan. Selepas SMA berangan-angan melanjutkan kuliah di jurusan Sejarah UGM. Kedua orang tuanya tahu itu. Namun keinginannya harus rela ia lepaskan demi memenuhi keinginan ayahnya yang hanya mementingkan gengsi keluarga, yang menghendaki Ia masuk di sekolah kedinasan agar memiliki masa depan yang jelas dan pasti.

Sebagai seorang anak yang tumbuh dan berkembang di lingkungan yang penuh tekanan dan tuntutan, Agus tumbuh menjadi pribadi yang tergantung, yang rapuh, ringkih dan membutuhkan perlindungan dan rasa aman. Bulliying di masa sekolah dasar dan situasi rumah yang penuh tekanan merupakan stresor yang harus dihadapinya hampir setiap hari. Hubungan dengan orangtua yang secara ideal dapat menumbuhkan dan mematangkan ego dan mengarahkan tindakannya apakah benar atau salah tidak ia dapatkan.

Hal ini menyebabkan Agus memiliki sikap yang ragu-ragu, tidak percaya diri dan mudah merasa bersalah. Kurang berani mengambil inisiatif padahal sebagi anak yang cerdas Ia memiliki banyak keinginan dan angan-angan. Situasi ini sering menimbulkan konflik dalam dirinya. Misalnya apabila ia berprestasi atau mendapat nilai baik justru dibully teman, padahal orang tua menginginkan ia mendapat nilai yang baik, menjadi juara, dan sebagainya.

Dengan kepribadian yang tidak masak ditambah beberapa faktor pemicu diusia remajanya (gejolak jiwa karena perubahan hormonal, situasi kampus yang dirasa menekan, jauh dari ibu/keluarga dan tidak memiliki teman berbagi dan merasa tidak suka dengan mata kuliah), maka keadaan ini menimbulkan perasaan cemas dan stress, hingga menyebabkan munculnya perilaku yang tidak terkendali diantaranya marah-marah dan perilaku menarik diri.

Apabila situasi sedang kondusif, Agus dapat menikmati hari-harinya secara normal. Meski tidak memiliki teman dekat, tidak masalah. Terkadang ia bisa berkunjung ke tempat-tempat tertentu yang disukainya sendiri. Atau mengunjungi teman wanita yang mau menerimanya.

Pandangan para pakar

Setiap orang pada umumnya pernah mengalami suasana hati yang baik (*mood high*) dan suasana hati yang buruk (*mood low)*. Akan tetapi, seseorang yang menderita gangguan bipolar memiliki ayunan perasaan (*mood swings*) yang ekstrem dengan pola perasaan yang mudah berubah secara drastis. Suatu ketika, seorang pengidap gangguan bipolar bisa merasa sangat antusias dan bersemangat (mania). Saat suasana hatinya berubah buruk, ia bisa sangat depresi, pesimis, putus asa, bahkan sampai mempunyai keinginan untuk bunuh diri. Suasana hati yang meningkat secara klinis disebut sebagai mania, atau di saat ringan disebut hipomania.

Individu yang mengalami episode mania juga sering mengalami episode depresi, atau episode campuran di saat keadaan mania dan depresi hadir pada waktu yang sama. Episode ini biasanya dipisahkan oleh periode suasana hati normal, tetapi terkadang gejala depresi dan mania berganti dengan sangat cepat yang dikenal sebagai *rapid-cycle*. Episode manik ekstrem kadang-kadang dapat menyebabkan gejala

psikosis seperti delusi dan halusinasi. Episode manik biasanya mulai dengan tiba-tiba dan berlangsung antara dua minggu sampai lima bulan. Sedangkan depresi cenderung berlangsung lebih lama. Episode hipomanik mempunyai derajat yang lebih ringan daripada manik. Gangguan bipolar dibagi menjadi bipolar I, bipolar II, cyclothymia, dan jenis lainnya berdasarkan sifat dan pengalaman tingkat keparahan episode suasana hati; kisaran sering digambarkan sebagai spektrum bipolar.

Episode pertama bisa timbul mulai dari masa kanak-kanak sampai tua. Kebanyakan kasus terjadi pada dewasa muda berusia 20-30 tahun. Semakin dini seseorang menderita gangguan bipolar, risiko penyakit akan lebih berat, berkepanjangan, bahkan sering kambuh. Sementara anak-anak berpotensi mengalami perkembangan gangguan ini ke dalam bentuk yang lebih parah dan sering bersamaan dengan gangguan hiperaktif defisit atensi. Orang yang berisiko mengalami gangguan bipolar adalah mereka yang mempunyai anggota keluarga mengidap gangguan bipolar.

Gangguan bipolar tidak memiliki penyebab tunggal. Tampaknya orang-orang tertentu secara genetis cenderung mengalami gangguan bipolar, namun tidak semua orang dengan riwayat genetis gangguan bipolar mengalami gangguan. Ini menunjukkan bahwa gen bukanlah satu-satunya penyebab. Beberapa studi pencitraan otak menunjukkan adanya perubahan fisik pada otak penderita gangguan bipolar. Dalam penelitian lain disebutkan, gangguan ini juga disebabkan oleh ketidakseimbangan neurotransmitter, fungsi tiroid yang abnormal, gangguan ritme sirkadian dan tingkat tinggi hormon stres kortisol. Faktor eksternal lingkungan dan psikologis juga diyakini terlibat dalam pengembangan gangguan bipolar. Namun banyak episode gangguan bipolar terjadi tanpa pemicu yang jelas.

Beberapa faktor pemicu munculnya gangguan antara lain hubungan antar perseorangan atau peristiwa-peristiwa

pencapaian tujuan (penghargaan) dalam hidup. Contoh dari hubungan perseorangan antara lain jatuh cinta, putus cinta, ditinggal sahabat dan kematian sahabat. Sedangkan peristiwa pencapaian tujuan antara lain kegagalan untuk lulus sekolah dan dipecat dari pekerjaan. Selain itu, gangguan bipolar yang gejalanya mulai muncul saat masa remaja kemungkinan besar mempunyai riwayat masa kecil yang kurang menyenangkan seperti mengalami banyak kegelisahan atau depresi, kekerasan fisik maupun psikis dan beberapa peristiwa yang dapat menimbulkan trauma. Selain penyebab di atas, alkohol, obat-obatan dan penyakit lain yang diderita juga dapat memicu munculnya gangguan bipolar.

Intervensi Psikologis

Pada saat rawat Inap, psikolog melakukan konseling dengan Agus dan ibu. Didapati bahwa meski anak dalam kondisi yang terpuruk, orang tua tetap menginginkan anak untuk kuliah lagi setelah kondisi memungkinkan. Sementara anak tidak menghendaki, ingin drop-out, bahkan marah dengan ayah. Agus menyalahkan ayah atas sakit yang dialami saat ini. Ia sangat khawatir tidak memiliki teman, merasa sangat kesepian dan sangat malu dengan kondisinya. Konseling keluarga bersama dengan psikiater dan psikolog akhirnya disepakati untuk cuti kuliah selama proses pengobatan. Agus dapat berkomunikasi secara pribadi dengan psikolog apabila mengalami ketidaknyamanan. Psikolog siap menjadi teman curhat bila diperlukan.

Dari hasil assesmen, psikolog membuat program relaksasi mindfullness sebelum pulang dari rawat inap. Hal ini dipandang perlu mengingat kecemasan yang dialami Agus dan adanya dorongan emosi yang meledak terutama bila teringat ayah. Agus merasakan kenyamanan dan kondisi yang lebih tenang setelah relaksasi. Secara teori relaksasi sangat efektif mengurangi kecemasan dan ketegangan yang sering

dialami manusia. Lebih khusus dengan mindfullness dapat mengarahkan emosi agar terhindar dari kecemasan. Psikolog membuat program untuk dilakukan sesi terapi lanjutan setelah rawat jalan. Namun progran terapi tidak berjalan karena kurang ada kesadaran dari keluarga.

Selama pemulihan di rumah, meskipun sudah minum obat teratur sesuai dengan anjuran medis, sering kali rasa tidak nyaman, kesepian, dan dorongan marah muncul. Hingga suatu saat ibu menanyakan apa yang pernah membuatnya merasa nyaman selama sakit, karena ibu merasa bingung dan kewalahan selalu disalahkan oleh Agus. Apa yang diperbuat ibu untuk menenangkannya selalu tidak sesuai dengan keinginannya. Ia mengatakan pada ibu bahwa ada perasaan nyaman dan tenang setelah melakukan relaksasi sebelum pulang. Oleh karena itu ibu meminta psikolog untuk melakukan hal yang sama terhadap Agus.

Dengan konseling, terapi psikologis dan pendampingan secara berkesinambungan oleh psikolog, dan kerjasama dengan keluarga sejauh ini kondisi Agus relatif terkontrol. Disarankan juga untuk selalu meningkatkan rasa syukur atas kelebihan-kelebihan yang diberikan Allah Swt. Untuk lebih mendekat pada keluarga dan berusaha memaafkan siapapun yang sudah menyakitinya. Yang lebih penting lagi adalah mengatur ulang dan membatasi kegiatan-kegiatan di kampus yang terkadang menjadi sumber tekanan. Melakukan olah raga secara teratur, dan menjadi anggota komunitas ODGJ.

Selama perawatan

Hal-hal yang dapat dilakukan oleh penderita untuk mengatasi / mengantisipasi gangguan :

- Sikap menerima dan menyadari terhadap kondisinya
- Dapatkan pengetahuan tentang bipolar, cara mengatasi gangguan dan hal-hal yang berkaitan dengan gangguan

bipolar. Semakin banyak diketahui, semakin baik dalam membantu pemulihan sendiri dari gangguan ini.

- Jauhkan stres dengan menjaga situasi keseimbangan antara pekerjaan dan hidup sehat, dan mencoba teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, pernapasan dalam berdoa, shalat malam (tahajjud).
- Mencari dukungan dengan memiliki seseorang yang cocok untuk diminta bantuan dan dorongan. Cobalah bergabung dengan kelompok pendukung atau berbicara dengan teman yang dipercaya.
- Buatlah pilihan yang sehat. Pola tidur, makan, dan berolahraga dapat membantu menstabilkan suasana hati. Menjaga jadwal tidur yang teratur sangatlah penting.
- Pemantauan suasana hati secara mandiri dengan merasakan gejala dan tanda-tanda ayunan suasana hati yang berayun di luar kendali sehingga dapat menghentikan masalah sebelum dimulai. Pindai apa yang membuat nyaman saat muncul gejala. Karena sejatinya diri kita sendiri yang harus perduli dan bisa merasakan apa yang sebaiknya kita lakukan dan apa yang kita butuhkan.
- Menggunakan terapi buku harian, buku harian positif memuat aset positif. Dalam buku harian juga terdapat aspek memaafkan dan rasa syukur. Buku harian juga dapat memengaruhi emosi, pikiran dan tindakan menjadi lebih terkontrol dengan baik dan ke arah yang positif.

SATU KAYUH BERDUA "SEBUAH PERUBAHAN FASE KEHIDUPAN"

Oleh : Bunda Rifqoh Ihdayati, S.Psi., MAP., Psikolog

Saya tiba – tiba teringat sebuah lagu yang dinyanyikan oleh Katon Bagaskara ketika saya memulai menulis tulisan ini, yakni lagu dengan judul 'Satu Kayuh Berdua", dimana di dalam reffnya berbunyi "sudikah naik perahuku, berkain layar cinta, arungi warna warni gelombang dunia, satu kayuh berdua…tuk sampai disana". Saya jadi membayangkan bahwa itu adalah ajakan seorang pria kepada seorang wanita untuk mengarungi bahtera kehidupan yang baru, dimana sang pria menyampaikan bahwa kita akan menghadapi berbagai macam gelombang tapi dengan adanya cinta, dan kesepakatan kita akan bersama – sama mengayuh biduk pernikahan ini berdua, maka kita akan mencapai tujuan yang ingin kita capai bersama.

Kita ketahui bahwa sebuah pernikahan akan menjadikan berbagai macam perubahan dalam setiap individu yang menjalaninya. Mulai dari perubahan status dari single menjadi memiliki status kawin. Yang dulunya lajang berubah menjadi seorang suami atau menjadi seorang istri. Terlebih dengan latar

belakang tiap-tiap individu yang berbeda, ada banyak sekali perubahan yang akan ditemui oleh setiap pasangan yang baru menikah.

Menurut saya pribadi tidak ada jaminan apakah ketika pasangan sudah lama saling mengenal melalui proses pacaran yang cukup lama, akan bisa lebih mudah memahami berbagai macam perbedaan dari kedua belah pihak, dibandingkan dengan yang baru sebentar saling mengenal bahkan hanya melalui proses taaruf kemudian langsung menikah. Karena yang terpenting bukan waktu 'lama dan tidaknya', tetapi komitmen bersama untuk saling belajar menjalani proses beradaptasi dan memahami atas perbedaan dari pasangannya.

Kita tidak bisa melupakan bahwa sebuah pernikahan pada dasarnya terdiri dari dua orang yang mempunyai kepribadian, sifat dan karakter, latar belakang keluarga dan problem yang berbeda satu sama lain. Yang semua itu sudah ada jauh sebelum keduanya memutuskan untuk menikah. Para orang tua jaman dulu akan selalu melihat bobot, bibit dan bebet dari calon pasangan yang akan menikahi anak mereka,. Yang pertama akan diperhatikan adalah asal usul garis keturunan, hal tersebut sangat wajar dikarenakan mereka beranggapan bahwa anak yang berasal dari keluarga baik – baik juga akan menghasilkan anak yang lebih berkualitas juga. Selanjutnya yang akan dilihat adalah kualitas diri baik secara lahir dan batin, seperti keimanan, pendidkan, pekerjaan, kecakapan dan perilaku si calon yang bersangkutan.

Saya pernah mendengar sebuah teori yang menyatakan bahwa manisnya sebuah pernikahan hanya akan bisa dirasakan tanpa ada 'gerimis, hujan ataupun badai'selama 3 bulan, dimana masing – masing masih bisa mentolerir terhadap perbedaan pola pikir, dan kebiasaan-kebiasaan yang berbeda dari pasangannya. 3 bulan yang akan bisa mentolerir bahwa pasangannya ternyata punya kebiasaan yang jauh berbeda dengan dirinya sendiri bahkan kebiasaan yang sangat dihindari

oleh dirinya selama ini. Hal ini dikerenakan masing – masing berusaha untuk menahan diri untuk tidak protes karena masih menikmati masa-masa 'bulan madu'. Tapi sangat mungkin tidak menunggu 3 bulan maka sudah akan muncul apa yang saya sebutkan diatas yakni 'gerimis, hujan bahkan bisa jadi badai'.

Mengapa dalam sebuah pernikahan sering muncul masalah? Bisa jadi dikarenakan terjadinya interaksi setiap hari, karena ada tujuan yang serius, karena ada nilai – nilai yang harus berpadu, karena ada komitmen yang harus dipegang bersama, bukan salah satu pihak saja. Sehingga apa yang dilakukan / terjadi pada pasangannya akan berefek kepada pasangan satunya. Karenanya hubungan tidak bisa berjalan satu arah, harus timbal balik. Arah boleh berbeda, tapi kayuh hanya satu, dimana yang satu mengayuh kedepan, yang satu mengayuh kebelakang, begitu terus secara bergantian.

Dalam fase kehidupan manusia, akan ada berbagai macam perubahan yang akan dilewati, mulai dari usia masuk sekolah, usia remaja, usia matang sebagai seorang dewasa dan di usia dewasa inilah orang siap untuk memasuki sebuah pernikahan. Kendati demikian, ukuran kedewasaan tidak serta merta sama antara individu satu dengan yang lainnya. Kalau berdasarkan teori Harlock, orang dewasa adalah orang yang usianya memasuki usia 18 tahun sampai kira – kira usia 40 tahun. Di Indonesia batasan umur untuk menikah sudah di atur, yakni paling terendah berusia 19 tahun, hal tersebut menghendaki tidak ada lagi pernikahan anak, dimana batas usia anak adalah berusia 18 tahun. Diharapkan juga laki – laki ketika berusia 19 tahun sudah mampu mandiri, sudah mampu menghidupi sendiri keluarga barunya.

Dengan pernikahan maka akan terbentuk sebuah keluarga baru, yakni organisasi kecil yang dalam perjalanannya akan mengalami perkembangan, yakni akan ada tanggung jawab bersama, akan ada tujuan bersama, akan ada status sosial yang

berbeda dari sebelumnya (sebelumnya lajang menjadi kawin), akan ada anak yang merupakan titipan dari Tuhan yang harus dijaga, akan ada rumah, dan akan ada harta yang lainnya. Yang tentunya akan ada konsekuensi yang akan menjadi tanggung jawab bersama dari suami istri terhadap keberlangsungan hidup biduk rumah tangga yang akan mereka jalani. Tanggung jawab yang akan dipikul bersama adalah tanggung jawab membangun komitmen, tanggung jawab menjaga nilai-nilai, tanggung jawab mencapai tujuan, tanggung jawab menjaga konsistensi, dan tentunya masih banyak lagi tanggung jawab yang akan dilakukan bersama oleh sepasang suami istri. Dan tentunya dalam praktek sehari-hari akan ada pembagian tugas.

Ketika sudah menikah, membangun rumah tangga, masing-masing dari suami dan istri akan mempunyai kewajiban dan haknya masing masing. Kendati demikian banyak keluhan dari para istri yang merasakan bahwa mereka merasa melakukan tugas lebih banyak daripada para suami. Sebenarnya pada dasarnya tidak ada tugas perempuan atau tugas laki-laki dalam menjalankan fungsinya berumah tangga. Kendati pada umumnya tugas untuk mencari nafkah adalah tugas para suami, dan urusan rumah tangga adalah tugas para istri. Akan tetapi sekarang ini tidak sedikit para istri pun bekerja, bahkan sudah mereka lakukan sebelum mereka menikah. Hal tersebutlah yang kemudian dirasakan berat oleh mereka, dikarenakan sampai dirumah mereka harus berjibaku dengan pekerjaan rumah tangga juga. Disinilah peran suami diperlukan dalam membantu para istri untuk menyelesaikan tugas – tugas dalam rumah tangga, tentunya akan lebih bijak ketika sudah dilakukan diskusi sebelumnya. Bisa dilakukan pembagian tugas yang jelas, atau bisa juga dilakukan berdasarkan siapa yang pada saat itu bisa mengerjakannya.

Sebenarnya jaman sekarang ini juga mempermudah beberapa dari tugas yang biasa dilakukan dalam berumah

tangga, misal mencuci baju, sekarang ada laundry, kemudian untuk kebutuhan makan, selain banyaknya rumah makan yang menyediakan makanan siap santap dari yang murah sampai yang cukup menguras kocek bahkan saat ini kita juga cukup dibantu dengan disediakannya jasa siap antar.

Akan tetapi ada tugas yang harus dilakukan bersama, yakni tugas membesarkan anak, menjaga titipan Allah yang merupakan karunia dari Tuhan, dimana tidak setiap pasangan mendapatkan amanah ini. Okelah yang mengandung, melahirkan dan menyusui adalah tugas seorang istri yang tidak bisa digantikan oleh seorang suami, tapi peran suami cukup besar dalam proses ini, dimulai membuat rasa aman, nyaman bagi istri sejak dia sebelum hamil, karena rasa aman dan nyaman itu akan berpengaruh juga terhadap tumbuh kembang sang anak. Dilanjutkan dengan fase habis lahiran dimana biasanya anak yang baru lahir akan lebih banyak begadang, nah disini diharapkan suami bisa dengan legowo mau bergantian menjaga anak yang sedang terjaga, dikarenakan istri juga butuh istirahat, dimana kualitas asi yang akan dia hasilkan juga lebih berkualitas ketika ia cukup istirahat dan juga perasaan tenang yang tercipta pada istri yang disebabkan dari sikap siaga sang suami itu juga berpengaruh kepada rasa aman dan tenang pada bayi. Tidak sedikit akibat dari tidak disadarinya pentingnya diskusi dalam berbagi peran dalam menjalankan tugas – tugas rumah tangga mengakibatkan cekcok berkepanjangan bahkan berujung pada sebuah perpisahan. Itulah pentingnya sebuah komunikasi dalam berumah tangga, tidak ada yang merasa disalahkan, tidak ada yang merasa harus selalu benar.

Komunikasi dalam sebuah rumah tangga merupakan salah satu pondasi dasar dalam berumah tangga, tentunya sudah cukup banyak ahli yang membahas hal ini. Saya disini hanya akan membahas sesuatu yang berhubungan dengan hal yang saya bahas di alinea sebelumnya. Bahwasanya dalam menyelesaikan segala perbedaan yang dimiliki oleh masing –

masing pasangan, solusi yang bisa menyelesaikan 'kagetnya' seseorang dalam mensikapi berbagai macam konsekuensi perubahan dalam fase kehidupan mereka yang berbeda dan terakhir bagaimana caranya dengan baik dalam berbagi tugas rumah tangga. Tentunya harus ada diskusi yang dilakukan oleh sepasang suami istri, bahkan lebih baik lagi dilakukan pada saat mereka sudah mulai merencanakan pernikahan, dari awal jangan sampai mereka ternyata memilih sampan yang berbeda, bahkan ternyata merasa harus punya kayuh masing -masing. Diskusi yang tidak menyebabkan salah satu merasa harus menang, dan pihak lain harus kalah. Menurut saya yang terpenting dalam sebuah diskusi bahwa masing-masing harus bersedia menjadi pendengar yang baik, bukan hanya sebagai seorang yang bisa memberikan argument dalam setiap bahasan yang dibahas. Dalam ilmu komunikasi bahkan disebutkan bahwa belajar lah menjadi pendengar yang bukan saja mengaktifkan telinganya, tapi juga mengaktifkan mata untuk melihat apa yang terjadi saat lawan bicara sedang berbicara, dan juga kepekaan hati / intuisi. Sehingga tidak terjadi kesalahan penyimpulan dalam memahami makna yang tengah dibicarakan oleh lawan bicara. Diharapkan ketika mampu menjadi pendengar yang baik, kemudian mampu mengendalikan diri dan persepsi, emosi serta prasangka, maka bisa dipastikan hasil dari diskusi tersebut tidak akan mencederai salah satu pihak, karena tidak ada yang harus dikalahkan, karena memang tidak ada yang menang dalam diskusi tersebut.

Dalam sebuah rumah tangga tidak ada lagi kepentingan aku atau kamu, tapi sudah seharusnya berubah menjadi kita. Dalam komitmen pernikahan, agama apapun juga, disampaikan bahwa apapun yang terjadi dalam sebuah rumah tangga adalah menjadi kewajiban kedua belah pihak untuk saling melakukan intropeksi dan upaya perbaikan. Ketika ada masalah memang perlu dicari apa dan siapa yang salah, tapi bukan untuk 'menyalahkan' tapi berupaya untuk sama-sama belajar atas apa yang terjadi, berusaha mencari solusi bersama

dan membuat upaya perbaikan dan perencanaan agar tidak terjadi lagi masalah serupa dikemudian hari. Bukankan seorang pembelajar yang baik adalah orang yang mampu belajar dari kesalahan yang dia perbuat dan mampu menghindari jatuh ke lobang yang sama. Contoh singkatnya seperti ini, semisal suami berselingkuh, kedua belah pihak harus duduk bersama dalam membahas persoalan ini, saling bertanya kenapa sampai terjadi perselingkuhan tersebut, yang pertama tentunya saling mengingatkan bahwa komitmen di awal pernikahan bahwa sama-sama akan berusaha mempertahankan biduk rumah tangga.

Diskusi selanjutnya bisa membahas apa yang kurang dari istri sehingga suami berhubungan dengan perempuan lain, selanjutnya suami juga perlu menyadari ketika dia mencari kekurangan sang istri bukankan hal tersebut memang hal lumrah, dikarenakan tidak ada manusia yang sempurna, suami juga seharusnya intropeksi, apakah dia sebagai seorang suami juga sudah sedemikian sempurnanya untuk keluarganya. Langkah selanjutnya adalah membuat komitmen bersama yakni sama-sama memperbaiki diri, memperbaiki komunikasi, dan yang terpenting adalah sama-sama memperbaiki komitmen bersama yang sebenarnya tentunya sudah dibuat saat memutuskan untuk hidup bersama.

Fungsi lain sebuah keluarga adalah sebagai suport group, dimana didalamnya ada terjadi saling memotivasi dan saling memberikan rujukan / rekomendasi / masukan antara satu sama lain. Itulah makanya dalam hubungan sebuah pasangan bahwa 'saling mendukung' adalah salah satu kunci bagaimana menjadi pasangan yang harmonis. Disebutkan saling, berarti bukan hanya kita (satu pihak) yang minta dukungan, tapi kita pun punya kewajiban yang sama terhadap pasangn kita dalam hal memberikan dukungan. Dukungan dalam hal ini bukan hanya bersifat materi / finasial, tapi juga dukungan memberikan motivasi, memberikan pujian terhadap apa yang sudah dicapai

oleh pasangan. Kita ketahui bahwa pujian merupakan sebuah penghargaan yang bukan saja memberikan rasa bangga bagi yang dipuji, tapi juga bisa menghasilkan percaya diri dan nantinya bisa membuat yang dipuji bisa melakukan yang lebih baik lagi. Ke depan hal ini bukan hanya dilakukan untuk suami kepada istri atau sebaliknya tetapi juga dari orang tua kepada anaknya bahkan bisa juga sebaliknya dari anak kepada orang tuanya. Sisi lain manfaat dukungan juga merupakan pertanda bahwa kita setuju apa yang dilakukan oleh pasangan kita.

Sebuah keluarga yang baik adalah keluarga yang memiliki tujuan hidup bahagia dunia dan akhirat, dimana keluarga merupakan perilaku sosial untuk mencari kenyamanan hidup di dunia, & Ibadahnya akan dipertanggungjawabkan di akhirat. Bukankah alasan kita menikah salah satunya juga adalah untuk menjalankan ibadah? Nikah adalah sunnah Rasulullah, karenanya ketika manusia mengamalkan maka itu adalah wujud ibadah kepada Allah SWT. Dengan menyadari bahwa sebuah pernikahan adalah wujud ibadah kepada Allah, berarti pernikahan haruslah didasarkan semata-mata untuk menjalankan perintah Allah. Segala sesuatu yang berlandaskan niat akan ibadah sudah seyogyanya menuntun kita untuk melaksanakannya tidak jauh dari tuntunan agama. Godaan dan cobaan pasti ada, tapi kembali lagi kalau kita mengingat apa yang kita lakukan ini adalah ibadah, maka segala sesuatunya kita lakukan berdasarkan anjuran dan ketentuan yang sudah ada dalam agama kita, yakni kembali kepada aturan yang ada dalam Al Qur'an dan hadist, karena segala sesuatu ada tuntunannya di dalam Al Qur'an dan hadist, temasuk tuntunan dalam berumah tangga.

Layar perahu sudah dikembangkan, mantapkan tujuan bersama untuk mengarungi biduk rumah tangga yang seluas samudra……..

Bantul, 1 Desember 2019
Rifqoh Ihdayati, MAP, Psikolog

Tentang penulis

Rifqoh Ihdayati, S.Psi, MAP, Psikolog mengawali karirnya selepas menyelesaikan kuliahnya di Program Profesi Psikologi di salah satu kampus psikologi swasta tertua di Jawa Tengah.

Memulai karirnya di Rumah sakit daerah di kota asalnya di Banjarmasin, tidak puas dengan ilmu yang sudah didapatkannya di bangku kuliah, ia mengikuti berbagai macam pelatihan untuk menambah kemampuannya dalam menangani berbagai kasus pasien yang dihadapinya.

Dalam perjalanan karirnya di rumah sakit dimana ia diangkat menjadi Aparatur Sipil Negara ia tidak hanya melulu menangani kasus pasien, ia juga diberikan kepercayaan oleh manajemen mengelola berbagai kegiatan yang berkaitan dengan peningkatan mutu rumah sakit. Puncak prestasinya di lingkup Instansi tempatnya bekerja adalah diberikan penghargaan sebagai pegawai teladan terbaik kedua kategori kepala Instalasi di tahun 2017 dan Inovator terbaik kedua dalam ajang kompetisi Inovasi Pelayanan Publik di Instansinya di tahun yang sama.

Sejalan dengan hobynya yang menyukai ketemu banyak orang dan tidak berbagi pengetahuan dan pengalaman yang dimilikinya, ia juga menjadi dosen terbang di 1 kampus negeri, dan di 2 kampus swasta di kotanya. Ia juga sering mendapatkan kesempatan berbicara di seminar dan workshop dengan berbagai tema mulai dari parenting, pendidikan, servis excelent, dan lain sebagainya. Ia juga aktif menjadi narasumber untuk koran lokal, radio, televisi baik swasta maupun pemerintah. Dikarenakan cukup aktifnya dia dalam memberikan edukasi ke masyarakat, di tahun 2016 pada saat peringatan sumpah

pemuda dia dinobatkan oleh media cetak lokal terkemuka di Banjarmasin sebagai 28 Inspirator muda banua kalimantan selatan.

"Saya adalah seorang istri dan ibu dari 2 anak, bersyukur suami selalu memberikan motivasi kepada saya untuk berupaya menjadi seorang ibu yang bisa mendidik anaknya sesuai dengan kebutuhan dan kompetensi mereka, mulai dari keluarga sendirilah saya mengaplikasikan teori teori yang saya dapatkan baik di bangku kuliah dan pelatihan. Mencoba satu demi satu formula kepada anak anak saya, sebagai bagian dari uji reliabilitas dan validitas. Selanjutnya saya akan sangat bahagia apabila bisa membagikan pengalaman tersebut kepada banyak orang."

Setahun terakhir ini Rifqoh Ihdayati berdomisili di Bantul, Jogjakarta, dan bertugas di RSUD Panembahan Senopati di kabupaten Bantul, ia termotivasi untuk bisa membagikan ilmunya lebih luas lagi, ia juga sedang mempersiapkan layanan psikologi praktek mandiri dengan setting yang berbeda dari tempat layanan layanan psikologi pada umumnya. Facebook : Rifqoh Ihdayati, IG : rifqohpsi dan cafesico.

POWER IMBALANCE DALAM PERNIKAHAN

Oleh : Tri Kurniati Ambarini, M.Psi., Psikolog.

Pernikahan atau perkawinan merupakan sebuah penyesuaian jangka panjang yang dilakukan oleh dua pasangan, yaitu suami dan istri. Pada masa kini, terdapat banyak sekali tantangan yang dihadapi oleh pasangan di dalam mempertahankan pernikahan. Dari sekian banyak tantangan tersebut salah satunya adalah ketidak seimbangan peran atau *power* antar suami dan istri atau dikenal sebagai *power imbalance* dalam pernikahan.

Salah satu contoh terjadinya *power imbalance* dalam pernikahan terjadi pada pasangan Nina dan Wira (bukan nama sebenarnya). Sejak awal pernikahan, Wira mengharapkan Nina lebih banyak berperan di tugas-tugas domestik seperti mengurus rumah dan anak serta menyelesaikan urusan rumah tangga lainnya seperti membayar tagihan dan berbelanja keperluan rumah tangga lainnya. Pada masa awal pernikahan pembagian tugas tersebut tidak menjadi masalah, meski Nina dan Wira sama-sama bekerja di luar rumah seharian.

Permasalahan muncul ketika mereka memasuki pernikahan ditahun ketiga disaat mereka memiliki anak. Karena pengasuhan anak dianggap sebagai pekerjaan

domestik, maka akan menjadi tugas Nina untuk mengurus dan mengasuh anak. Lambat laun Nina mulai merasa kewalahan dan kelelahan dengan pekerjaan kantor dan rumah yang harus diselesaikannya. Ia pun menyampaikan ke Wira, namun tidak terjadi kesepakatan antara mereka.

Wira merasa dia tidak punya cukup waktu jika harus memperhatikan pekerjaan di rumah dan ia pun merasa harus lebih menyediakan banyak waktu untuk pekerjaan karena penghasilannya jauh lebih besar daripada Nina. Masalah ini pun terus menerus mengganggu mereka berdua sehingga mempengaruhi cara mereka berkomunikasi. Nina pun mulai merasa kurang dihargai oleh Wira namun di sisi lain, ia merasa lemah karena kenyataannya memang Wira menghasilkan pemasukan yang lebih besar untuk keluarga mereka.

Situasi yang dihadapi oleh Wira dan Nina dapat terjadi karena adanya ketidak seimbangan *power* atau kekuasaan antara suami dan istri. Setiap pasangan suami istri berusaha membagi adil power di dalam rumah tangga. Meskipun menciptakan kesetaraan di dalam pernikahan bukanlah hal yang mudah. Ketidak seimbangan kekuasaan atau dikenal sebagai *Power Imbalance* merupakan sebuah situasi ketika salah satu pasangan memiliki kontrol lebih besar daripada yang lainnya.

Power Imbalance dapat ditandai dengan adanya situasi dimana seseorang menggunakan pemaksaan atau tekanan untuk membuat keputusan, mengontrol sumberdaya atau mengontrol bagaimana ekspresi emosi di dalam pernikahan. Sumber daya yang dimaksud dapat berupa penghasilan, waktu, emosi atau kemampuan seksual. *Power imbalance* merupakan situasi yang biasa terjadi di dalam kehidupan sehari-hari. Terkadang situasi tersebut tidak disadari oleh seseorang karena merupakan situasi yang lazim dan dihadapi setiap hari. Beberapa contoh *Power Imbalance* dalam kehidupan sehari-hari misalnya di lingkungan kerja antara atasan dan bawahan

atau di dalam lingkungan pendidikan, dimana siswa yang lebih senior cenderung menunjukkan sikap lebih berkuasa dari pada siswa yang lebih muda.

Power Imbalance dapat terjadi karena adanya perbedaan usia, jenis kelamin, kompetensi, sumber daya, pengalaman ataupun tingkat Pendidikan. Pada kasus Nina dan Wira tadi, *Power Imbalance* terjadi dalam bentuk perbedaan sumber daya yang dimiliki antara pasangan membuat munculnya ketidak seimbangan. Wira memiliki penghasilan lebih tinggi dari Nina dan membuat Nina merasa tak berdaya, sehingga sebagian besar keputusan dibuat oleh Wira.

Sumber konflik yang paling umum terjadi di dalam pernikahan dengan *Power Imbalance* adalah kesepakatan dalam cara mengelola uang atau mengasuh anak. Selain itu, urusan membersihkan atau mengurus rumah juga dapat menjadi sumber konflik. Sebagian besar, pihak yang lebih lemah akan mendapatkan tugas lebih dalam mengurus rumah. Hal ini pun dapat kita lihat dari contoh cerita di atas, seperti yang dialami oleh Nina.

Power Imbalance dalam pernikahan juga dipengaruhi oleh peran gender. Peran gender di masyarakat dan ekspektasi sosial akan peran gender tertentu, ikut mempengaruhi pembagian kekuasaan di dalam pernikahan. Hasil penelitian dari *National Healthy Marriage Resource Center*, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan harapan dari pria dan wanita akan peran gender di dalam pernikahan. Pria cenderung mengharapkan bahwa istri mereka akan dapat menyelesaikan tugas-tugas rumah tangga. Sementara wanita berharap akan terjadi pembagian yang merata dalam menyelesaikan pekerjaan rumah tangga dan suami mengambil peran membantu mereka ketika di rumah.

Pasangan suami istri terkadang membagi peran mereka sesuai dengan harapan masyarakat atas peran gender yang dimiliki. Lelaki memiliki berupaya memiliki peran lebih di

komunitas, sementara wanita membuat keputusan penting mengenai pengasuhan dan pekerjaan rumah tangga. Peran gender tradisional memiliki kontribusi besar dalam mendorong terciptanya pernikahan dengan *Power Imbalance.* Pada peran gender tradisional terjadi pembagian peran dimana pria sebagai pencari nafkah dan wanita sebagai istri yang menyelesaikan pekerjaan rumah tangga. Meskipun tidak bisa dipungkiri bahwa banyak pasangan yang memiliki pandangan lebih modern terkait peran gender di dalam pernikahan mereka pada masa sekarang.

Pembagian power di dalam pernikahan yang didasarkan pada peran gender juga dipengaruhi oleh relasi antar orang tua dari suami atau istri yang terikat di dalam pernikahan. Kita cenderung mengadopsi pola relasi yang ditunjukkan oleh orang tua pada masa sebelumnya dan menerapkannya di dalam pernikahan yang kita jalani pada masa yang akan datang. Terkadang hal inilah yang membuat *Power Imbalance* tampak hal yang biasa terjadi dan bukanlah sebuah masalah di dalam pernikahan. Sehingga sampai pada waktunya menjadi persoalan yang memicu konflik lainnya di dalam pernikahan.

Hal lain yang mendorong terjadinya *Power Imbalance* adalah pola komunikasi antar pasangan yang kurang terbuka. Pasangan jarang membicarakan apa yang mereka pikirkan dan rasakan sebenar-benarnya. Selain itu pasangan yang tidak terbiasa mengidentifikasi kebutuhan dan tanggung jawab bersama di dalam keluarga, juga rentan mengalami *Power Imbalance* dalam pernikahan mereka.

Power Imbalance dalam pernikahan terkadang tidak disadari oleh pasangan, terutama pada pihak yang memiliki power lebih lemah dari pasangan lain. Lalu, bagaimanakah cara menyadari terjadinya *Power Imbalance* dalam pernikahan? Beberapa hal yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan identifikasi apakah terjadi situasi dimana salah satu pasangan (bisa suami atau istri) menuntut lebih dan pasangan lainnya

merasa tertekan. Kemudian apakah terdapat rasa hormat atau respek yang tidak seimbang pula di antara pasangan, bahkan kadang terjadi hilangnya rasa hormat ke pasangan dan terasa ada jarak antar pasangan.

Meski persoalan terkait *Power Imbalance* tampak samar dalam kehidupan sehari-hari, namun ketika istri merasa tidak mampu untuk menolak keinginan suami atau sebaliknya suami yang merasa tidak berdaya karena terus menerus dikritik oleh istri, maka kemungkinan terjadi *Power Imbalance.* Namun mengabaikan *Power Imbalance* bukanlah hal yang tepat, karena setiap hari kita akan berhadapan dan berinteraksi secara terus menerus dengan pasangan. Mengabaikan situasi tersebut akan memicu konflik-konflik lain yang dapat muncul di dalam pernikahan.

Lalu bagaimanakah P*ower Imbalance* dikelola atau di atasi di dalam pernikahan, terutama jika pernikahan sudah berjalan selama beberapa tahun. Tentu saja situasi ini dapat diatasi meski akan memerlukan waktu dan usaha lebih, terutama ketika telah terjadi selama bertahun-tahun. Salah satu cara yang dapat di lakukan adalah dengan mendorong terjadinya pola komunikasi yang terbuka dan ekspresi emosi yang positif. Pasangan menyampaikan secara terbuka apa yang mereka inginkan dengan cara yang positif.

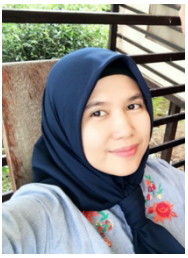
Selain kemampuan komunikasi, kemampuan mendengar secara aktif juga diperlukan untuk mendorong terjadinya komunikasi terbuka antara pasangan. Mendengar aktif adalah kemampuan untuk mendengarkan pasangan dengan sungguh-sungguh dan memahami dengan benar informasi yang disampaikan oleh pasangan, sehingga masing-masing istri atau suami akan memahami dengan tepat kebutuhan pasangan mereka.

Berikut terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan oleh pasangan untuk mencegah atau mengatasi terjadinya *Power Imbalance* di dalam pernikahan mereka, yaitu :

1. Suami dan istri melakukan refleksi diri mengenai sikap mereka terhadap pasangan. Identifikasi bagaimana tuntutan dan harapan kita kepada pasangan. Evaluasi sikap yang kita tunjukkan kepada pasangan untuk memastikan sumber *Power Imbalance*.
2. Diskusikan dengan pasangan hal-hal yang disetujui atau tidak disetujui dan masing-masing orang menyampaikan alasan mereka
3. Pahami kelebihan dan kelemahan dari pasangan. Rumuskan bersama apa yang dapat dilakukan untuk melengkapi pasangan
4. Buat daftar tanggung jawab yang harus dikerjakan di dalam hubungan pernikahan, termasuk semua tanggungjawab di luar dan di dalam rumah (pekerjaan domestik atau pekerjaan lainnya)
5. Bagi tanggung jawab tersebut sesuai dengan poin 1 dan poin 2 sehingga terjadi kesepakatan bersama
6. Tentukan aturan yang diterapkan dalam menyelesaikan tanggung jawab tersebut dan konsekuensi jika salah satu pasangan melanggar kesepakatan

Power Imbalance dapat mudah sekali terjadi dalam kehidupan sehari-hari termasuk pula dalam kehidupan pernikahan. Situasi yang awalnya dianggap merupakan situasi yang lazim terjadi, lambat laun sampai pada waktunya akan menimbulkan masalah yang cukup pelik bagi pasangan suami istri. Mengingat hal ini, maka penting bagi setiap pasangan mengantisipasi hal ini di awal pernikahan ataupun sebelum pernikahan. Beberapa tips di atas dapat mulai diupayakan ketika dua orang memutuskan untuk menjalin komitmen dalam pernikahan.

Tentang penulis



Tri Kurniati Ambarini, M.Psi., Psikolog. lahir pada tanggal 31 Januari 1981 di Kota Pontianak. Penulis merupakan seorang dosen tetap di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga sejak tahun 2005 dan tergabung di dalam Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental. Selain itu penulis juga seorang Psikolog Klinis yang aktif berpraktek sejak tahun 2006. Kasus yang sering ditangani oleh penulis terkait persoalan gangguan kepribadian, gangguan psikosis dan persoalan keluarga, terutama pada individu dewasa. Penulis secara aktif memberikan perkuliahan pada mata kuliah Kesehatan Mental Keluarga, yang membahas persoalan-persoalan di dalam keluarga yang dapat menghambat kesempatan keluarga untuk mencapai sehat mental serta intervensi yang dapat mengatasi persoalan tersebut.

Penulis dapat dihubungi melalui email pada alamat:
tri.ambarini@psikologi.unair.ac.id.

CINTA SEBAGAI PONDASI PERNIKAHAN DAN KELUARGA

Oleh : Rati Badriyati, M.Psi., Psikolog

"Cinta Karena Cinta. Jangan Tanyakan Mengapa.
Tak Bisa Jelaskan Karna Hati Ini Telah Bicara"
- Judika -

Seperti lirik lagu diatas, Cinta karena Cinta, Jangan tanyakan mengapa…..padahal inilah pertanyan awal saya sejak pernikahan. Tidak paham arti dan makna cinta, karena memang cinta tidak bisa dijelaskan tapi hanya hati kita sendiri yang akan bicara. Saat itupun belum merasakan hati ini bicara. Mungkin hati ini masih membisu, entah bisa sejuta bahasa terkait makna cinta.

Hati ini kapan akan bicara tentang cinta, lirik lagu ini yang mengantarkan saya untuk berjalan-jalan mencari makna cinta melalui pengalaman saya menjalani biduk bahtera menuju rumah tangga, dari awal perkenalan pasangan dari lawan jenis, pemahaman masih-masing karakter yang dipertemukan, sampai dengan pernikahan dan berkeluarga.

Awal perkenalan seorang manusia yang turunan adam berjenis laki-laki, mulai dirasakan adalah masa remaja, yang saat itu kita menganggap sebagai cinta monyet, apa artinya juga saya tidak paham, dan bagaimana menjelaskannya, apakah ini cinta? Tentu bukan karena kita tidak sampai dipertemukan sampai jenjang berikutnya.

Perkenalan cinta kedua, Pada masa remaja akhir atau sekolah menengah atas, yang saat itu saya di pondok pesantren yang jauh dari kota kelahiran saya dan melintasi provinsi. Sebagaimana yang kalian ketahui, bahwa di pondok pesantren itu dimana siswa putri namanya santriwati dan siswa putra namanya santriwan itu berbeda ruangan dan kelas. Artinya kita tidak akan bertemu di kelas dan ruangan pondok mana pun dengan sosok laki-laki atau santriwan. Saat ini pertemuan tentang cinta nampaknya belum ketemu, namun bagi saya pertemuan cinta ini dibangun dari cinta diri yang ditanamkan untuk kehadiran yang Maha Kasih dan Sayang dan Maha memberikan kehadiran Cinta. Oleh karena itu, rasa cinta inilah yang menumbuhkan kembangkan rasa cinta pada diri sendiri untuk menjaga dan menjadi diri sendiri terbentuknya citra diri sebagai awal pondasi tumbuhnya rasa cinta yang akan muncul di sanubari hati nurani.

Cinta sebagai pondasi di pesantren nampaknya murni cinta sejati kepada Yang Maha Kuasa Allah SWT pencipta alam semesta dan pencipta pasangan kita, yang mewajibkan kita hidup di dunia ini berpasang-pasangan. Di sini, banyak pengetahuan agama baik itu ibadah tauhid, syariah, yang didalamnya lebih dalam mengkaji iman, islam dan ihsan. Hal ini sebagai bekal bagi saya untuk memelihara rasa cinta yang ada dalam sanubari. Hanya saja, cinta seperti apakah yang akan saya ekspresikan di masa sekarang dan masa depan? Dan apakah cinta yang dirasakan ini adalah cinta sejati dan sebagai pondasi untuk pertahanan pernikahan dan memiliki keluarga. Apakah ekspresi cinta saat masa sekolah ini sama dengan

ekspresi cinta di masa depan? Jawaban dari pertanyaan ini saya simpan terlebih dahulu sampai saya masuk perguruan tinggi.

Masa perguruan tinggi ini adalah masa untuk mencari jawaban terkait dengan ekspresi cinta yang tepat. Dimasa perkuliahan awal, tidak ada permasalahan yang dihadapi keluarga saya, dimana saya berada pada keluarga harmonis, mempunyai kakak dan dua adik, satu sedang kuliah dan satu masih sekolah. Saya merasa sangat bahagia karena banyak cinta yang saya rasakan saat berinteraksi dalam keluarga saya. Situasi ini menghantarkan saya sampai dengan saya lulus sarjana psikologi.

Pada awal perkuliahan saya memilih jurusan psikologi, karena pada masa remaja sekolah menengah pertama saya sudah memiliki cita-cita menjadi psikolog. Alhamdulilah saya masuk jurusan psikologis sampai dengan lulus sarjana. Sedangkan untuk menjadi psikolog, saya wajib mengikuti kuliah profesi setara S2 atau sekarang bergelas Magister Psikologi. Masa inilah kecintaan saya pada psikologi dan untuk mencapai cita-cita sebagai psikolog mulai diuji dan mendapatkan cobaan atau peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan yang membuat saya kecewa, putus asa dan hampir menyerah. Ini kayaknya bukan cinta, bukan cinta kalau saya menjadi tidak bahagia, bukan cinta kalau saya kecewa karena akan ada hambatan untuk meraih gelar psikolog. Cinta kah ini? saya tidak bisa menjelaskan saat itu, dan bahkan melupakan atau mengabaikan tentang cinta.

Entah dorongan dari mana, tiba-tiba muncul rasa ingin maju terus pantang menyerah menggapai cita-cita saya, dan ini mungkin awal bisikan penjelasan tentang cintakah/ yang pernah saya lupakan. Dan saya berhasil melanjutkan kuliah profesi agar mencapai psikolog yang diinginkan saya dan profesi yang akan saya cintai di masa depan. Entah kenapa, saya pun mempertanyakan kenapa saya mencintai psikologi.

Pada masa krisis ekonomi moneter yang menyebabkan penghasilan orang tua menurun drastis bahkan hutang dimana-mana. Mulailah orang tua mencari cara bagaimana anaknya tetap kuliah sampai dengan lulus menjadi psikolog. Sebagai orang tua, keadaan saat itu mungkin terpikir untuk mencarikan jodoh buat saya. Setiap saya pulang ke rumah, ayah saya senantiasa mengenalkan seorang pria sebagai anak dari teman ayahku yang mapan memiliki perusahaan di Bali. Perkenalan yang terjadi melalui pertukaran foto. Dan selama itupun saya tidak dipertemukan dalam tatap muka.

Perjodohan pertama gagal. Lagi-lagi saya mempertanyakan cinta itu ada gak sih? disini saya mulai menyadari cinta saya hanya pada Nya yaitu Allah sebagai pencipta alam semesta dan Maha Pencipta berpasang-pasang. Artinya perjodohan ini hanya Yang Maha Kuasa Allah SWT. Saya sadar dan ini mulai menyelusup pada hati sanubari saya. Cinta pasangan adalah karena ijin dari-NYa dimana Dia Yang Maha menyatukan Yang Maha mempertemukan dua hati insan. Dalam pertemuan inilah nantinya akan membaca cinta yang diikat dengan Sunnah Nabu Rasulullah SAW untuk menjadi ibadah, dan ini sudah masuk pada sunah Rasul yaitu pernikahan.

Perjodohan kedua lanjut melalui pertemuan dengan calon pasangan ini, yang membuat saya bahagia karena saya diberitahukan akan dikenalkan dengan seorang pria anak dari pemilik salah pesantren yang ada di kota di jawa barat. Perkenalan melalui foto, dan mulai bertemu satu kali di kampus saya. Lagi-lagi setelah pertemuan itu, tidak ada kontak bicara melalui telepon maupun pertemuan-pertemuan berikutnya, kalau istilah sekarang pacaran. Memang pada awalnya kami mengungkapkan kesamaan kata suka karena tujuannya kenalan terlebih dahulu bukan untuk 'pacaran' tapi kalaupun ada kesesuaian untuk tujuan menikah. Kemiripan inilah yang meyakinkan saya untuk terus lanjut perkenalannya. Mulai akrab beberapa bulan, di bulan ke empat kehilangan kontak,

mulai cemaslah saya tidak ada kabar. Apakah ini cinta?

Berdasaarkan teorinya, Pada penelitian Meyer & Pepper, dikatakan bahwa penyesuaian Pernikahan diantara pasangan yang menikah hingga 5 tahun lebih tergantung pada ***kemiripan*** dibandingkan komplementaritas. Kemiripan yang kami rasakan adalah tujuan hidup kami didunia bukan hanya mencari dunia, akan tetapi mencari kehidupan di akhirat di masa setelah kita meninggal. Dan setelah itu, kami berupaya untuk saling melengkapi kebutuhan, harapan dan tujuannya dalam meraih cita dan cinta kami.

Tanpa adanya kabar, apa yang terjadi selanjutnya, saya mengalami kegalauan dan saya merasa sudah di PHP (*Pemberi Harapan Palsu*) alias tidak ada kejelasan. Saya mulai bicara dengan hati saya, inikah cinta yang saya harapkan? dan apakah perlu kejelasan terkait dengan ini? Akhirnya saya pun mencari kejelasannya, meskipun pada akhirnya saya paham bahwa ini tidaklah pantas saya lakukan. Saat itu saya mencari kejelasan dengan mencari tahu tentang pesantrennya. Kebetulan ada sahabat saya di kampus yang satu kota dengannya sehingga saya meminta ia untuk menemani saya. Sebelum ke tempat tinggalnya, saya bersama dengan sahabat saya makan bakso, dan dengan takdirnya, saya bertemu pria tersebut bersama perempuan yang ternyata tunangannya dan segera akan menikah 2 bulan lagi. Saat itu, sahabat saya menghibur saya, karena ternyata harapan saya kandas. Kalau begini kemanakah cinta? Cintaku telah menghilang dan jelas dengan ketidakjelasan.

Sampai waktunya saya mengakhiri perkuliahan profesi, yaitu saya mengambil mata kuliah psikologi klinis dan psikologi pendidikan. Disela-sela waktu senggang perkuliahan profesi, saya mengajar les peserta didik TK, SD, SMP ke rumah, ada yang minta untuk belajar private khusus pelajaran/bidang studi bahasa Arab, pelajaran SMP. Ada yang minta belajar private pelajaran IQRO, dan pelajaran lainnya. Dari penghasilan ini bagi saya cukup memenuhi kebutuhan perkuliahan praktek.

Selain itu, saya juga tetap mencari cinta yang akan masuk pada sanubari hati, agar senantiasa bicara tentang cinta melalui kegiatan mengajar private ditambah dengan mengikuti pengajian.

Kegiatan mengajar private sangat membantu biaya kuliah profesi saya. Mulailah, saya rasakan bisikan cinta kebahagian, kesenangan, keikhlasan penyatuan saya dengan kulaih psikologi. Inilah pondasi cinta saya untuk mengamalkan psikologi dalam setiap kehidupan temasuk masa depan saya kelak.

Cinta adalah rasa bahagia dengan ketidakterkaitan apapun tapi membuat kita senantiasa, tulus menggapainya, bersyukur pada setiap langkah yang diperoleh dan terus beramal untuk kebaikan diri sendiri dan orang lain. Itulah cinta yang baru bisa saya ungkapkan atas dasar pengalaman saat itu.

Cinta pada pernikahannya, masih tanda tanya.

Kebahagian yang saya rasakan diatas sebagai bentuk manifestasi dan aplikasi saya setelah mengikuti pengajian tasawuf atau tarekat, yang saya dapatkan dari bimbingan guru atau yang biasa disebut dengan Mursyid. Bagi saya pengajian ini bukan sebagai pengalaman baru, karena memang sebelumnya saya sudah mengenyam pesantren setelah saya keluar sekolah dasar sampai dengan sekolah menengah atas di *boardingschool*.

Saat pengajian inilah, saya mulai memahami bicara hati saya, setelah saya merasakan hati ini terasa diombang ambing seperti gelombang lautan yang ditimpa angin tornado, yang tidak menentu arahnya, saya mulai menentukan arah tujuan hidup yang saat itu sedang mencari cinta. Dalam pengajian ini saya mempelajari bahwa cinta awal yang paling dasar adalah cinta pada Tuhan yang Maha Cinta, Maha Kasih dan Penyayang, Maha Agung, Maha Gagah, Maha Suci, dan Maha Segalanya. Cinta seperti ini memang tidak bisa dijelaskan melalui kata-kata,

memang saya merasakan kehadiran-Nya yang Maha Agung ke dalam sanubari saya, bagaikan hembusan angin yang masuk ke relung hati yang mulai membuka atau mengkatupnya secara beriringan dan berirama tenang dan sejuk dalam membimbing, melindungi. Berbagai hal yang saya kerjakan senantiasa Allah mudahkan, lancarkan dan selalu ada rasa bahagia.

Pada waktu di pengajian ini, Mursyid menggembleng, mendidik, mengajarkan ketulusan, keikhlasan selain Iman Islam dan Ihsan. Pengajian ini juga memiliki tujuan untuk menjadi hamba yang dekat dengan Rabb, dan senantiasa bertaubat. Tujuan inilah yang mulai merasuki sanubari hati ini. Saya merasa bahwa apapun yang saya lakukan senantiasa terasa terpenuhi, saya cukup dan menerima apa adanya. Hal ini yang menghapuskan kegelisahan saya tentang makna cinta. Saya yakin suatu saat akan ditemukan dengan jodoh saya.

Akhirnya, suatu hari saya dipanggil guru ngaji, beliaumeminta ijin kepada saya akan dikenalkan pada seorang ikhwan yang sudah mapan bekerja dan usianya diatas saya. Tentu saya menerimanya dengan mengingat kata terakhir guru saya untuk kenalan terlebih dahulu sambil menunggu petunjuk yang Allah berikan kepada hati sanubari saya. Sebenarnya saat bertemu dengannya terus terang saya tidak merasakan petunjuk apapun. Tapi jalinan komunikasi kami terus belanjut meskipun kami terpisah dengan jarak dan waktu karena kesibukan kami. Perkenalan terjadi di bulan juni, sampai dengan bulan juli kami mengalami pembicaran tatap muka dan sempat berjalan-jalan selama dua kali dengan saling menjaga. Dan di bulan Agustus, terjadilah lamaran. Dari bulan agustus sampai dengan desember kami senantiasa membicarakan tentang waktu dan acara resepsi pernikahan yang Allah menguji kami. Sebelum meneruskan, ada teori yang mengatakan bahwa kebahagian pernikahan itu adalah ada 4 kriteria yaitu penyesuaian antar pasangan, penyesuaian antar keluarga pasangan, penyesuaian keuangan dan penyesuaian seksual. Dan saat itu, Allah menguji

kita dengan melatih dan belajar untuk bagaimana memahami penyesuaian antar keluarga. Posisi kami berjauhan calon suamiku itu ada di sukabumi, keluarganya ada di sumedang, sedangkan saya masih kuliah profesi di bandung, dan keluarga saya di cianjur. Alhamdulih dengan Ijin Allah, ditentukan hari pernikahan tanggal 15 Desember tahun 2002.

Mulailah hati ini bicara tentang cinta. Cinta yang dirasakan seperti hembusan angin yang masuk sanubari, diisi oleh harapan. Harapan selesai kuliah dengan ijin suami meskipun saya sempat cuti dan hampir tidak lulus, dimana kesempatan berakhir untuk profesi di tahun 2004 jika saya tidak meneruskan perkuliahan profesi. Dengan kehadiran putri pertamaku dan ijin suami dan paling utama Ridho Ilahi Allah SWT saya lulus dengan gelar psikolog. Sehingga saya simpulkan cinta adalah harapan akan perasaan berbagi dengan seseorang yang memiliki kedekatan emosional. Dan kedekatan emosional saya adalah pasangan saya sekarang sampai dengan akhir hayat. Semoga Allah Yang Maha Kasih dan Sayang meridhoinya.

Buah dan hasil dari pernikahan adalah keluarga, Alhamdulilah kami dikaruniai tiga putri yang syantik-syantik, dan saat ini anak pertama sudah masuk sekolah menengah atas (yang sudah membuat table denah dibawah), yang anak tengah kami sedang sekolah menengah pertama dan yang bungsu sekolah dasar kelas tiga. Cinta yang kami tanamkan adalah kebahagiaan bersama, komunikasi bersama dengan senantiasa asertif atau terus terang apa yang terjadi dan dialami masing masing, menjaga privasi dan juga saling percaya satu sama lain. Selain itu, cinta yang terbentuk karena adanya ketulusan dan penerimaan apa adanya dalam diri masing-masing dalam melakukan perannya masing masing baik itu sebagai peran sebagai suami, peran saya sebagai istri dan peran anak-anak.

Setiap langkah mencari cinta yang akan bicara dalam hati masing-masing, kami awali dengan Bismillah, dan pondasi

Aqidah, Syariah yaitu Iman, Islam dan Ihsan. Kami berupaya menumbuhkan inisiatif beribadah berjamaah, tanpa paksaan.

Cinta adalah kehangatan dan perasaan seksual,relasi dan nyeri, kecemasan dan peredaan, altruisme dan cemburu berada bersama-sama dalamsuatu campuran perasaan.

Cinta pasangan..

terjadi karena ada jalan Nya untuk dipertemukan dua hati yang berbeda, dan dengan Ijin Nya juga Ridho Nya….

Cinta Pernikahan….

Cinta yang diikatkan melalui Sunnah Rasull untuk menjadi ibadah membuat pernikahan ini menjadi pondasai Agama. Artinya banyak ibadah berarti banyak pahala yang akan diperoleh saat cinta ini tumbuh pada masa pernikahan.

Cinta keluarga…

Cinta & ketulusan menuntun keluarga dalam beradab atau membimbing pada akhlak mulai pada tauladan Rasululah SAWsebagai Sunnah & Ibadah. Ada ilmu dalam santunnya yang akan menuntun pada kebajikan.

By Rati Badriyati

---***---

Profil penulis

Rati Badriyati, S. Psi. Psikolog adalah seorang psikolog klinis, lahir di Cianjur 02 Juni 1976. Penulis mendapatkan gelar psikolog setelah menempuh pendidikan S1 Psikologi dan Profesi Psikolog di Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung Jawa Barat. Penulis juga mengembangkan kemampuannya

dalam assessment center dengan mengikuti pelatihan bersertifikasi.

Menikah dengan seorang pujaan hati yang sangat dicintainya bernama Asep Grahhadi Affandi yang berprofesi sebagai pegawai BUMN, yang mensuport dan membuat penulis memutuskan untuk mengikuti tugas suami dan berdomisili di Kota Sukabumi. Penulis dikaruniai tiga putri yang sulung bernama Siti **Ra**hani Wulandari berusia 16 tahun, kelas X SMAN 1 Kota Sukabumi, Yang tengah bernama Dewi Larasati **Fa**izah berusia 13 tahun, Kelas VII SMPN 8 Kota Sukabumi. Dan Bungsu bernama Shofa **Za**idah Khairunnisa berusia 9 Tahun kelas 3 SDN Sudajaya Hilir Kota Sukabumi. Saat ini penulis bekerja di Rumah Sakit Assyifa Kota sukabumi dari sejak tahun 2005, dan di Rumah Sakit Hermina Sukabumi dari sejak tahun 2008 sampai dengan sekarang. Penulis juga membuka praktek pribadi di Biro Psikologi RAFAZA di Kota Sukabumi, memfasilitasi penanganan psikologi dan terapi bagi anak sekolah dan anak kebutuhan khusus untuk anak usia dini sampai sekolah dasar, memfasilitasi assessment dan Psikotes dengan perusahaan dan yayasan sekolah pendidikan swasta dan Sekolah negeri untuk assessment psikologi peminatan, penjurusan dan bakat. Penulis juga pernah menangani kasus kekerasan pedofilia di kota sukabumi tahun 2014 dengan SK dari Bapak Wali Kota Sukabumi saat itu. Penulis juga menjadi pembicara di beberapa seminar yang terkait dengan parenting, remaja tentang bahaya gadget, pencegahan kekerasan pada anak sekolah dan pernikahan. Selain itu, juga penulis aktif menjadi psikolog di PUSPAGA Kota Sukabumi. Penulis memiliki motto sendiri dalam hidupnya yaitu ikhlas….Syukur…Sabar…Tawakal….Rahmatanlil'aalamiin.

Untuk berkomunikasi, konsultasi, dan bekerja samadengan penulis dapat menghubungi nomor 085213300699,atau wa 0858 6389 9601,email : ratibadriyati423@gmail.com dan facebook : ratibadriyati43@gmail.com. IG: badriyatirati

MERAWAT CINTA DENGAN CINTA

Oleh : Niken Nurmei Ditasari, M.Psi., Psikolog

Diawali karena cinta
Dipersatukan oleh cinta
Dijalani untuk cinta
Dirawat dengan cinta

Menikah dan mencinta

Menikah dan mencinta sangat erat kaitannya. Menikah adalah wujud komitmen cinta antara dua insan (laki- laki/suami dan perempuan/istri). Menikah menjadikan keduanya bisa merealisasikan cinta secara legal. Cinta adalah emosi dasar yang dimiliki setiap manusia, dimana awam diketahui bahwa emosi baiknya diekspresikan demi sehatnya kondisi psikologis. Menikah menjadi sarana dalam mengekspresikan cinta, baik dalam bentuk perhatian, kasih sayang, dan keintiman.

Kehidupan manusia tidak bisa dilepaskan dengan pemenuhan kebutuhan psikologis. Menikah salah satu cara manusia memenuhi kebutuhan psikologis, dengan menikah manusia mampu memenuhi kebutuhan psikologisnya. Cinta adalah salah satu kebutuhan psikologis. Pasangan yang telah

menikah merasakan cinta, ada kasih sayang dan ada gairah. Kasih sayang diwujudkan dalam bentuk saling menghormati dan menghargai, perhatian, percaya, dan pengertian. Gairah diwujudkan dalam bentuk kontak fisik yang mengarah pada pemuasan hasrat seksual.

Cinta merupakan bentuk emosi positif yang dimiliki setiap manusia. Manusia hidup karena adanya cinta. Cinta sepasang suami istri yang menghasilkan buah cinta. Buah cinta yang diasuh dan dibesarkan dengan cinta. Bertumbuh kembanglah manusia di dunia atas dasar cinta. Menikah menjadikan cinta memiliki wadah yang memfasilitasi untuk cinta itu berkembang. Suami mencintai istrinya dengan penuh tanggung jawab, begitu juga sebaliknya. Orang tua mencintai anaknya juga dengan penuh tanggung jawab.

Sekilas kisah cinta kami

Kami diperkenalkan oleh salah satu teman kami melalui salah satu aplikasi percakapan berbasis jaringan internet (WA). Jarak antara tanggal awal perkenalan dengan tanggal pernikahan kami kurang lebih 10 bulan. Perkenalan diawali dengan saling berbagi foto dan identitas pribadi. Tanpa tedeng aling-aling, kami berdua menyampaikan maksud perkenalan ini, yakni untuk mencari pasangan yang siap diajak menikah. Komunikasi terus berlanjut via WA, kami saling melontarkan dan menjawab pertanyaan terkait dengan pernikahan. Prosesnya juga akhirnya kami sepakati, yakni berkenalan, lamaran, dan menikah. Percakapan via Wa berlanjut seputar kegiatan sehari-hari, saya sebagai mahasiswa salah satu perguruan tinggi di Kota Surabaya yang sedang mengerjakan tesis dan calon suami saat itu yang berkerja sebagai kariyawan swasta di Papua. Kami juga saling bertukar CV, untuk lebih mempermudah proses perkenalan ini.

Singkat kata kami akhirnya sampai pada keputusan untuk melanjutkan proses perkenalan ini lebih lanjut, yakni lamaran. Keputusan ini kami ambil karena kami merasakan ketertarikan satu sama lain, inilah awal cinta kami. Proses lamaran berlansung lancar dan disepakatinya tanggal pernikahan. Pihak keluarga calon suami saat itu mengajukan satu permintaan, yakni nantinya saya sebagai istri harus ikut kemanapun suami bekerja. Saya saat itu menyanggupi permintaan calon bapak mertua. Selepas proses ini saya disibukkan dengan proses persiapan pernikahan yang hanya berjarak kurang lebih 3 bulan.

Cinta saya diuji, salah satu dosen saya saat menempuh jenjang strata satu menyampaikan bahwa saya mendapat kesempatan untuk bergabung menjadi dosen di salah satu fakultas sebuah univeristas di Kota Malang. Saya senang sekali mendapat kesempatan ini, namun di sisi lain saya sudah berkomitmen untuk ikut dengan suami ke Papua jika sudah menikah kelak. Saya harus memilih, menikah dan ikut suami ke Papua atau menikah namun tidak ikut ke Papua karena mengajar di Malang. Pilihan yang sulit, yang satu adalah cita- cita saya yang satunya adalah cinta saya. Akhirnya saya memilih untuk menikah dan ikut suami ke Papua. Suamilah yang kemudian menemani saya berkunjung ke almamater saya untuk menyampaikan kepada pihak fakultas bahwa dengan berat hati saya urung menerima tawaran untuk menjadi dosen. Namun, pihak fakultas memberikan saya waktu untuk memikirkan kembali keputusan saya.

Tibalah kami di SP 2, Kabupaten Mimika, Provinsi Papua, kehidupan di sini jauh berbeda dengan kehidupan saya sebelumnya. Waktu terasa berjalan lebih lambat karena aktivitas menjadi istri ternyata tidak sesibuk yang saya bayangkan sebelumnya. Menerima tawaran menjadi dosen masih saya pertimbangkan, suami juga meminta saya untuk mempertimbangkannya kembali.

Hari- hari berlalu, dengan masih menimbang- nimbang untung dan ruginya. Kami, pasangan yang baru menikah butuh untuk dekat secara fisik guna menguatkan cinta kami. Agama kami, menganjurkan seseorang istri untuk selalu siap sedia memenuhi kebutuhan suami, hal ini tidak bisa saya lakukan jika kami tinggal berjauhan. Menjadi dosen adalah cita- cita saya dan orang tua saya. Bimbang, namun segalanya harus dipertimbangkan dengan matang. Akhirnya pada saat itu, saya memilih untuk tetap di sini di Papua, mendampingi suami saya. Mendampingi suami, merawat pernikahan kami, merawat cinta dengan cinta. Namun, pada akhirnya, saya tetap bisa memenuhi cita-cita saya dan orang tua yakni menjadi dosen. Suatu hari, di tahun ketiga pernikahan kami saya ditawari untuk menjagar di salah satu perguruan tinggi di Kota Timika. Aktivitas mengajar masih saya jalani hingga kini, tentunya seijin dari suami.

Pernikahan kami akan menginjak usia 5 tahun di awal tahun depan (2020). Interaksi kami sehari- hari semakin menumbuhkan cinta kami. Marah, kesal, kecewa telah kami lalui bersama. Cemburu dan curiga tak luput kami rasakan, kami bertahan karena cinta. Hari- hari berlalu tanpa lepas dari kami untuk belajar bagaimana caranya saling mencinta. Melontarkan kata- kata cinta, tak lepas memanggil dengan panggilan cinta. Merajuk dan merayu dengan penuh cinta.

Buah cinta kami yang pertama lahir di tahun kedua pernikahan kami, putri yang cantik yang kami selalu do'akan agar ia menjadi anak yang sholiha. Putri pertama kami awal tahun depan (2020) akan genap berusia 4 tahun. Putri kedua kami lahir di tahun ke lima pernikahan kami, do'a yang sama kami selalu panjatkan untuknya agar menjadi anak sholiha. Kami masih belajar menjadi orang tua, kami belajar untuk menjadi orang tua yang penuh cinta. Proses belajar menjadi orang tua itu tidak mudah, terkadang kami masih kesulitan dalam mengelola amarah. Di sisi lain, kami selalu berusaha

untuk mengekspresikan cinta kami kepada keduanya, baik verbal maupun non verbal. Kejadian suatu pagi, si kakak mencium saya dan memeluk saya seraya berkata bahwa ia mencintai saya. Rasanya, sungguh tiada daunya, bangga dan bahagia. Si kakak bisa melakukannya kemungkinan besar karena mencontoh kami, kami yang senantiasa berusaha mengekspresikan cinta kami.

Kisah cinta kami masih berlanjut, pernikahan ini kami rawat berlandaskan agama yang kami yakini dan cinta yang senantiasa kami jaga. Tugas kami bukanlah mudah, namun tidaklah akan membuat kami susah karena jannah Allah SWT adalah arah. Semoga kami kelak di kumpulkan oleh Allah SWT di jannah-Nya.

Merawat pernikahan: merawat cinta dengan cinta

Pernikahan kami belumlah genap lima tahun, sejauh ini kami mampu mengatasi masalah-masalah yang terjadi dalam pernikahan kami. Kami, belajar dari kisah pasangan lain, belajar dari guru- guru kami, belajar dari artikel- artikel daring, belajar dari mana saja yang memungkinkan. Kami, juga senantia mau saling mengoreksi diri sendiri, simpelnya bersedia mengakui kesalahan dan meminta maaf. Kami, selalu dan senantia memanggil dengan panggilan cinta, panggilan sayang. Semarah apapun kami tetap saling memanggil dengan panggilang cinta, panggilan sayang. Adapun secara ringkas, jika ingin merawat cinta dengan **CINTA**, simaklah beberapa hal berikut:

Cintailah suami/istri dengan penuh cinta, kami senantianya mengekspresikan cinta kami baik secara verbal maupun non verbal. Mengucapkan kata- kata cinta, tak pernah luput dari keseharian kami. Berbagi kecupan dan pelukan juga tidak kami lupakan. Berbagi cerita sambil bermanja- manja minimal kami upayakan sekali dalam seminggu. Saling mengekspresikan

cinta akan semakin menumbuhkan dan menguatkan cinta antara pasangan.

Ingatlah suami/istri di dalam setiap do'a, kami berusaha untuk selalu saling mendo'akan. Saya khususnya selalu berusaha mendo'akan yang terbaik untuk suami saya setiap sehabis sholat. Berdo'a adalah mengucapkan kata- kata positif, dengan senantia menguapkan kata- kata positif maka energi dalam tubuh kita akan menjadi positif. Energi positif inilah yang akan kita munculkan ketika berinteraksi dengan pasangan, begitu juga sebaliknya.

Nikmatilah waktu bersama pasangan, kami berupaya menikmati waktu berdua kami dengan berbagai cara. Misal, ketika dalam perjalanan di dalam kendaraan kami meinkmati mengobrol tentang hal- hal yang kami sukai ketika anak- anak telah tertidur pulas. Kami menonton TV bersama ketika anak- ank sudah tidur. Kami juga terkadang memasak bersama di pagi hari ketika anak – anak masih tidur. Pasangan yang telah memiliki anak penting untuk meluangkan waktu untuk berdua dengan pasangannya guna meningkatkan intimasi antara pasangan. Tak lupa, kami juga berusaha meluangkan waktu menikmati hobi kami, menikmati kesendirian kami, istilah kerennya menikmati me time kami. Suami ber me time dengan menonton cuplikan pertandingan sepak bola saat saya dan anak anak telah terlelap. Saya ber me time dengan memasak menu kesukaan saya saat suami berjalan- jalan bersama kedua anak kami. Sederhana, namun bagi kami itu sudah cukup untuk meredakan stress yang kami alami. Me time bagi pasangan menikah yang memiliki anak bisa menjadi salah satu pilihan untuk meredakan stres pernikahan dan pasangan serta mampu menimbulkan persaan bahagia.

Tuntutlah ilmunya, menikah itu ada ilmunya. Banyak upaya yang kawmi lakukan untuk mendapatkan ilmu-ilmu tentang pernikahan. Belajar dalam forum- forum pengajian, mendengar cerita dari orang lain, membaca buku, membaca

artikel dan lain- lain. Sumber ilmu bisa dari mana saja, dengan ilmu kita bisa bertindak dengan lebih tepat. Misal, ketika kita memiliki pendapat yang berbeda dengan pasangan, kita bisa menyampaikannya secara asertif ketika kita sudah paham tentang apa itu perilaku asertif. Contoh lain, ketika kita paham bahwa pria butuh waktu untuk menyendiri ketika marah, kita akan berupaya untuk memberikan ruang dan waktu yang cukup untuk suami mengelola amarahnya.

Agama adalah modal utama, kami berusaha untuk berpegang pada ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan Allah SWT terkait pernikahan, hubungan suami istri, dan pengasuhan. Kami, mengupayakan menyelesaikan setiap permasalah yang ada dalam pernikahan kami sesuai dengan apa yang telah menjadi aturannya-Nya. Kami berupaya untuk menghidupkan sunnah- sunnah terkait interaksi suami-istri di dalam pernikahan kami. Misal, salah satunya adalah senantiasa memanggil dengan panggilan sayang. Kami memaknai pernikahan kami sebagai sarana untuk menggapai ridho Allah SWT agar kelak kami layak dikumpulkan di jannah-Nya.

Akhir kata, semoga apa yang saya tulis ini bermanfaat bagi yang membacanya. Menggugah yang membaca untuk senantiasa merawat cintanya, merawat pernikahannya, merawat cinta dengan cinta. Bagi pembaca yang masih diliputi perasaan cinta, sedianya bisa meluangkan sejenak waktunya membaca sajak yang saya rangkai dengan penuh cinta sebagai persembahan bagi orang- orang yang saya cinta.

Suamiku tersayang

Hai sayang
Awalnya berat, namun yang berat bukan untuk dikenang.
Kini, kita sudah mampu mengubah susah menjadi senang.
Pernikahan bukan saling mengekang, namun untuk bersama agar menjadi tenang.

Cinta kita tumbuh dan berkembang, menolak surut senantiasa pasang.
Badai masalah silih berdatang, bahtera kita tegar melenggang.
Amarah terkadang menjulang, cinta dan sayang jadi pengekang.
Hai sayang, tetaplah menjadi yang tersayang.

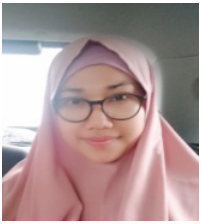
Anak- Anak Ibu

Maziya.
Terima kasih, telah menjadi anak yang lincah, lucu nan lugu.
Terima kasih, telah mampu menunjukkan cintamu pada ibu.
Terima kasih, telah mampu menunjukkan kecewamu ketika ibu memarahimu.
Terima kasih, karena kehadiranmu aku menjadi ibu.
Maaf, terkadang ibu memarahimu.
Maaf, terkadang ibu melewatkan bermain dalam duniamu.
Maaf, terkadang ibu sibuk dengan dunia ibu.
Maaf, terkadang ibu lupa memelukmu.
Maziya, ibu mencintaimu.

Maida

Belum genap setahun usiamu.
Belum bisa tegak berdirimu.
Belum bisa memanggilku ibu.
Tapi Maida.
Sudah bisa tersenyum saat melihatku
Sudah bisa berusaha menggapaiku.
Sudah bisa meranggak ke arahku.
Menangis ketika membutuhkanku.
Maida, maafkan ibu telah membawamu ke dalam dunia ibu.
Maida, ibu mencintaimu

Profil penulis



Niken Nurmei Ditasari, M. Psi., Psikolog
Lombok Barat- Nusa Tenggara Barat,
6 Mei 1989
S1- Psikologi Universitas Negeri Malang
S2- Profesi Psikologi (Klinis) Universitas Airlangga

Sejak menikah, penulis memilih untuk lebih mengutamakan perannya sebagai istri dan ibu. Namun, penulis masih aktif dalam kegiatan kepraktisian, yakni melayani konseling, menjadi asesor, maupun pembicara di berbagai kegiatan. Beberapa hari dalam seminggu, penulis mengajar di salah satu Universitas Swasta di daerah tempat tinggalnya, Kapubaten Mimika- Provinsi Papua. Pernikahan, pengasuhan, keluarga dan pendidikan anak adalah kajian yang diminati oleh penulis. Jika, ingin berkomunikasi dengan penulis bisa melalui nikennurmei@gmail.com

BERKARIER DAN BERUMAH TANGGA, MUNGKINKAH BISA SEIRING SEJALAN?

Oleh : Meiri Dias Tuti, M.Psi,. Psikolog

Berkarier atau menikah? Inilah Dilema sepanjang masa. Sepertinya antara karier dan menikah merupakan dualisme yang benar-benar berdiri sendiri. Menjadi pilihan dimana kita sebagai manusia dewasa diminta hanya dapat memilih salah satunya saja. Berbicara tentang karier dan pernikahan, sebenarnya merupakan suatu hal yang tidak bisa dipisahkan karena sebenarnya saling mempengaruhi. Seperti tahapan perkembangan karier (Menurut Super dalam Zunker, 1990) menyebutkan bahwa individu dewasa awal (usia 20th an) yang baru saja lulus dari bangku kuliah, memasuki tahap *exploratory* dan *establishment,* yaitu mulai mencari-cari atau bereksplorasi terhadap pekerjaan-pekerjaan yang sesuai dengan minat kariernya atau sesuai dengan jurusan kuliahnya. Nah setelah lulus kuliah, kemudian banyak juga individu dewasa yang memilih untuk menikah karena *value* atau nilai-nilai dari

keluarga (atau tuntutan dari keluarga lebih tepatnya) atau bahkan tuntutan dari diri sendiri. Hal ini disebabkan bahwa bagi sebagian orang, menikah juga merupakan sebuah pencapaian dalam hidupnya, sehingga harus segera dilakukan.

Pada sebagian orang (terutama perempuan) ada yang memutuskan untuk memilah-milah keputusan hidupnya dengan menikah saja dulu, karier belakangan karena khawatir nanti tidak ada jodohnya atau 'masa kadaluarsanya' habis, sehingga nanti akan semakin sulit menikah. Belum lagi proses untuk hamil yang tidak bisa diprediksi begitu saja karena berkaitan dengan kehendak Tuhan. Namun ada pula perempuan yang memilih untuk lebih fokus untuk mewujudkan karier impiannya dan mengesampingkan urusan pernikahan karena berbagai alasan personal. Lalu apakah memang benar jika berkarier dan menikah (berumah tangga) tidak bisa dilakukan seiring sejalan? Benarkah harus memilih 1 diantara 2 pilihan yang ada yaitu menikah atau berkarier?

Seperti kita ketahui bersama, banyak sekali orang yang masih salah memahami arti karier.Dianggapnya bahwa pekerjaan adalah sama dengan karier, padahal tidak seperti itu. Pekerjaan memiliki definisi sebagai suatu hal yang dilaksanakan oleh seseorang sebagai bagian untuk mendapatkan upah atau penghasilan sedangkan karier adalah suatu proses pembentukan perjalanan seumur hidup yang berasal dari proses pengelolaan keahlian, ilmu pengetahuan maupun pengalaman. Dimana didalamnya juga melibatkan banyak material dan nilai / *value* yang dimiliki oleh individu itu sendiri dalam hidupnya, seperti keluarga, sahabat, teman, pendidikan, pekerjaan maupun hubungan yang dimiliki dalam kehidupan individu yang dimaksud itu sendiri (Puspasari, 2011).

Jika ditanya kenapa orang harus bekerja dan memikirkan tentang kariernya? Ada baiknya kita menyimak dan memahami mengapa sih seseorang bisa bertindak dan melakukan sesuatu hal. Secara mendasar manusia bergerak untuk pencapaian

pemenuhan kebutuhannya dan menurut Abraham Maslow, ada tingkatan-tingkatan atas berbagai macam kebutuhan manusia itu. Berikut adalah hierarki/tingkatan kebutuhan manusia menurut Maslow

Orang dewasa bekerja, sebenarnya didorong untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang dipaparkan oleh Maslow sebagai kebutuhan manusia. Bergerak dari kebutuhan mendasar yaitu kebutuhan fisiologis sampai kebutuhan tertinggi yaitu kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri. Seperti yang telah saya jelaskan diawal, bahwa pekerjaan adalah dimana kita mengerjakan sesuatu kewajiban untuk kemudian mendapatkan upah, upah tersebut dapat kita gunakan untuk memenuhi kebutuhan tertentu. Namun upah/uang tidak selalu otomatis dapat membuat kita memenuhi kebutuhan-kebutuhan pada struktur yang lebih tinggi seperti kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan akan ego dan kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri. Sehingga menjadi jelas, jika ada seseorang yang mungkin saja memiliki upah/penghasilan/gaji

yang besar dari pekerjaannya, tetapi merasa tidak puas, tidak bahagia, ini terjadi karena kebutuhan-kebutuhannya yang lain tidak terpenuhi dari pekerjaan tersebut.

Lantas, apa sih gunanya kita perlu memikirkan tentang karier? Karier merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan manusia dewasa, dimana terkait didalamnya ada keluarga dan pekerjaan (hasil penelitian Levinson dalam Hartono, 2010). Karier juga ternyata memiliki beberapa kegunaan dalam kehidupan manusia yaitu sebagai berikut

1. Untuk aktualisasi diri
   Berdasarkan hierarki kebutuhan Maslow, aktualisasi diri merupakan kebutuhan tertinggi dari manusia. Pada saat ini, aktualisasi diri dalam bentuk berkarier sudah menjadi kebutuhan setiap individu. Kebutuhan ini menjadi semakin penting didorong oleh aspek etos kerja yaitu suatu persepsi masyarakat bahwa bekerja sebagai suatu aktivitas yang harus dilakukan dalam kehidupan untuk mewujudkan kesejahteraan pribadi dan keluarga (Hartono, 2010).
2. Untuk mengabdikan diri kepada masyarakat
   Di Negara manapun, masyarakat pasti membutuhkan pelayanan profesi untuk meningkatkan kualitas kehidupan masyarakat seperti guru, dosen, konselor, dokter, psikolog, psikiater, akuntan, notaris, pengacara, apoteker, perawat, bidan, polisi, tentara dan lain sebagainya.
3. Untuk sumber ekonomi/nafkah keluarga
   Berdasarkan hierarki kebutuhan Maslow, pemenuhan kebutuhan dasar (makan, minum, tempat tinggal), adalah kebutuhan pertama manusia, sehingga bekerja / berkarier bisa dikatakan sebagai sarana untuk pemenuhan kebutuhan mendasar manusia tersebut.
4. Untuk memberikan status sosial dan psikologis
   Kemajuan suatu karier yang dicapai seseorang akan berdampak pada peningkatan status sosialnya. Peningkatan

status sosial seseorang akan dapat meningkatkan kepuasan psikologis (Hartono, 2010). Menurut Robbins (1996 dalam Hartono, 2010) banyak penelitian memberikan bukti bahwa kepuasan kerja dapat meningkatkan produktivitas kerja.

Dari penjelasan kegunaan karier diatas inilah yang bisa menjelaskan mengapa ada individu dewasa yang mau berkarier pada suatu bidang tertentu, padahal mungkin 'kompensasinya' (gajinya) kecil, karena mungkin saja di bidang karier tersebut kebutuhan untuk mengaktualisasikan dirinya terpenuhi, karena kebutuhan-kebutuhan dasar hidupnya sudah terpenuhi oleh suaminya, misalnya. Ada juga individu dewasa yang berkarier memang untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarganya, misalnya seorang istri yang bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil yang sekaligus bertanggung jawab sebagai tulang punggung keluarga karena suami belum beruntung mendapatkan pekerjaan tetap yang baik. Atau seseorang dengan kecerdasan naturalistik yang tinggi dengan kebutuhan diri yang tinggi untuk menolong sesama ditambah dengan *value* yang kuat untuk mengabdi pada masyarakat kelas bawah sehingga memilih dengan sadar untuk menjadi dokter dengan bayaran 'seadanya' dari masyarakat atau seseorang yang memilih menjadi relawan ke negara-negara yang sedang terlibat peperangan dan konflik. Semua ini bisa terjadi karena karier selaras dengan pilihan hidup seseorang, bagaimana seseorang mengambil keputusan untuk menjalani kehidupan dengan seperti apa, yang sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai (*value*) yang dianutnya, tidak lagi hanya sebatas berdasarkan apa bakat minat dan *passion* yang dimilikinya.

Seperti mengacu pada pertanyaan di awal, apakah mungkin kita dapat menyelaraskan antara menikah dan berkarier? Apakah mungkin kita tidak perlu harus memilih salah satunya. Bisakah pilihan menikah dan berkarier itu bisa dilakukan seiring sejalan tanpa harus mengorbankan salah satunya? Masuk ke

dalam jenjang pernikahan, sebenarnya bukan sebuah coba-coba dan sebuah hal yang sederhana. Ada banyak tantangan bahkan konflik yang akan dihadapi nantinya. Jika pasangan suami istri tersebut tidak siap, dan tidak memiliki keterampilan komunikasi dan pemecahan masalah dalam menghadapi hambatan-hambatan dalam pernikahannya, tidak menutup kemungkinan akan terjadi perceraian atau pernikahan yang tidak sehat dan tentu sangat berpengaruh kepada kesehatan mental seluruh anggota dalam keluarga yaitu ayah, ibu dan anak-anak.

Seperti yang kita ketahui bersama dan telah saya paparkan diatas, bahwa manusia selalu bergerak untuk mencapai pemenuhan kebutuhan-kebutuhannya, dari yang mendasar sampai aktualisasi diri. Pekerjaan adalah menjadi sarana untuk manusia mendapatkan upah untuk kemudian ditukar dengan hal-hal yang berguna untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar manusia. Jika kebutuhan basic terpenuhi maka akan terus meningkat pada pemenuhan kebutuhan-kebutuhan manusia lainnya. Dalam proses perjalanan didalam pernikahan, bisa saja terjadi konflik, dimana misalnya suami sebagai pihak yang dituntut untuk menafkahi keluarga ternyata setelah menikah tidak kunjung mendapatkan pekerjaan atau ditengah pernikahan mengalami pemutusan hubungan kerja. Hal ini tentu saja akan memberikan masalah tersendiri dalam proses berumahtangga. Atau dalam perjalanan pernikahan, ternyata karier istri melesat lebih sukses dari suami, dimana penghasilan istri yang lebih tinggi sehingga sering kali juga menjadi sumber konflik dalam rumah tangga.

Karier berkaitan erat perjalanan sepanjang hidup manusia, bersifat personal dan unik. Berdasarkan penelitian bahwa mereka yang menemukan kariernya yang tepat akan merasa bahagia. Perasaan bahagia ini akan meningkatkan produksi hormon oksitosin yaitu hormon yang bertanggungjawab untuk meningkatkan imunitas manusia. Ketika manusia happy, maka

imunitasnya akan terjaga, terhindar dari penyakit, akan enjoy setiap harinya dalam beraktivitas, tidak terbeban dengan pekerjaannya, kebutuhan dasar hidupnya terpenuhi, akan memberi manfaat untuk orang dan masyarakat banyak sehingga kebutuhan tertinggi yaitu aktulisasi diri dengan sendirinya akan terwujud.

Sehingga dari pemahaman ini kita dapat memetik sebuah pernyataan bahwa, karier adalah hak setiap manusia, baik laki-laki ataupun perempuan. Menikah juga merupakan sebuah pilihan dari setiap manusia juga. Namun kita sebagai manusia yang bermasyarakat perlu juga kiranya memilikirkan lebih dalam dan lebih jauh dampak dari keputusan kita untuk menikah dan berumahtangga dengan penuh tanggung jawab. Ketika memutuskan untuk menikah, kita pun harus siap dengan kemungkinan untuk memiliki anak, dan kewajiban kita sebagai orang tua adalah memberikan pengasuhan dan pendidikan secara informal (pendidikan dalam keluarga) yang baik untuk keluarga dan anak-anak kita.

Memang menjadi hak dan kebutuhan kita untuk memikirkan karier kita, namun ketika kita memutuskan untuk menikah, kita juga sudah harus siap bertanggung jawab dengan kewajiban untuk dapat berumahtangga dengan baik dan mengasuh serta mendidik anak-anak kita dengan baik, sehingga menjadikan rumah tangga harmonis dan menciptakan anak-anak dengan karakter yang kuat, sehat secara fisik dan mental dan siap menjadi individu dewasa yang dapat bermanfaat untuk keluarga, masyarakat luas serta menjadi kekuatan untuk bangsa dan negara.

Lantas bagaimana caranya agar individu baik itu dengan perannya sebagai suami ataupun istri dan sebagai ayah ataupun ibu, dapat menyeimbangkan antara kebutuhannya untuk berkarier dan menjalankan pekerjaan-pekerjaan pilihannya dengan tetap harmonis dan bahagia dalam menjalankan tugas dan kewajibannya dalam rumah tangganya?

Berikut adalah beberapa tips praktis yang dapat Saya sarankan untuk Anda agar pilihan untuk berkarier dan berumahtangga tetap bisa sering sejalan.

1. Saling mengenal pasangan

   Hal mendasar yang perlu dilakukan setiap pasangan suami istri yaitu mengenal karakter dan kepribadian masing-masing pasangan. Siapa dia, bagaimana selama ini hidupnya, seperti apa visi misi dalam hidupnya, apa saja impiannya, dan bagaimana visi misi dalam keluarga yang akan diciptakan. Ibaratkan menikah adalah menaiki kapal untuk menuju ke suatu tempat, sehingga diperlukan kesepakatan tentang perjalanan hidup seperti apa yang akan dipilih, siapa yang akan menjadi nahkoda kapal, nilai-nilai seperti apa yang akan digunakan dalam keluarga, dls. Jika hal ini sudah sepakat dan antar pasangan sudah benar-benar mengenal pasangannya, maka akan menjadi mudah menjalani pernikahan yang sehat. Proses mengenal pasangan ini, akan terjalin dengan baik jika selalu ada komunikasi yaitu komunikasi asertif yang dibangun oleh pasangan suami istri secara sadar dan berkesinambungan.

2. Berkomunikasi

   Banyak sekali pasangan suami istri yang tidak menyadari pentingnya komunikasi dalam pernikahan. Berbicara adalah sarana untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan pada orang lain, namun seringkali dalam penyampaian pesannya tidak tepat sehingga menimbukan kesalahpahaman bahkan berakhir dengan konflik. Komunikasi asertif adalah komunikasi yang sehat, dalam penyampaiannya mempertimbangkan situasi dan kondisi antara pemberi pesan dan penerima pesan, dilakukan pada waktu yang tepat dan disampaikan dengan cara-cara dan pilihan kata yang tepat, sehingga pesan benar-benar sampai tepat sasaran. Tidak pasif dan tidak agresif.

Jika keterampilan ini dapat dibangun dengan baik, bukan saja berpengaruh pada kelancaran pernikahan bahkan bisa menjadi cara untuk menyalurkan ketegangan, karena seringkali hanya dengan seringnya berbicara hal-hal yang ringan, remeh temeh, tentang apa yang dilakukan dalam hari itu, pada pasangan kita, akan membuat sampah-sampah psikologis dalam diri kita keluar, apalagi jika disertainya tawa riang, dan pelukan diakhir cerita. Dimana pelukan sendiri dapat memberikan banyak manfaat seperti menyembuhkan rasa sakit, depresi dan kecemasan. Sehingga bisa Anda bayangkan, bagaimana jika stress yang setiap hari kita alami, tertumpuk dalam diri kita, tidak ada penyalurannya, maka akan menjadi bom waktu, yang bisa meledak sewaktu-waktu, dan tidak dapat kita prediksi peristiwa apa yang akan menjadi pencetusnya, bisa saja hal sepele namun kemudian berdampak besar.

3. Sadar akan berbagi tugas dalam rumah tangga

   Kita semua tahu dan sadar bahwa pekerjaan dalam rumah tangga itu banyak, berat dan melelahkan, seperti mencuci baju, mencuci piring, mengepel apalagi memasak secara budaya jika dilihat dari peran gender itu adalah pekerjaan perempuan. Hal ini berkaitan dengan *stereotipe gender* yang melekat pada laki-laki dan perempuan yang diajarkan oleh orang tua dan masyarakat sekeliling (Merida, 2017). Sedangkan di jaman modern seperti saat ini, perempuan yang bekerja di luar rumah mulai meningkat sebagai konsekuensi dari pemenuhan kebutuhan dasar keluarga. Dan di era digital saat ini, dengan adanya teknologi memungkinkan para ibu yang memilih menjadi ibu rumah tangga tetap dapat mengembangkan dan mengerjakan pekerjaan dan kariernya dari dalam rumah, sehingga ada konsekuensi terhadap porsi waktu yang berkurang untuk seorang istri mengerjakan pekerjaan-pekerjaan rumah tangga diatas. Hasil penelitian oleh Supriyantini (2002)

menunjukkan bahwa keterlibatan suami dalam kegiatan rumah tangga lebih tinggi pada istri yang bekerja daripada tidak bekerja. Suami yang memiliki peran positif terhadap gender akan menyadari pentingnya pembagian kerja dalam rumah tangga, dan pentingnya menjaga hubungan antar pribadi. Nah jika suami istri sama-sama saling paham dengan peran dan konsekuensi karier masing-masing dan memandang bahwa rumah tangga menjadi tanggung jawab bersama, sehingga akan bersama-sama berbagi tugas dalam keseharian termasuk juga berbagi tugas dalam menjaga dan mengasuh anak, maka akan menjadi harmoni yang indah dan menyenangkan.

Pamekasan, 30 November 2019

Tentang penulis

Meiri Dias Tuti merupakan Psikolog yang memiliki *passion* di bidang karier. Dan telah menulis buku yang berjudul Career Planning : Panduan Perencanaan Karier untuk Hidup yang lebih baik dan bahagia menghadapi Era Revolusi Industri 4.0. Penulis menyelesaikan pendidikan sebagai sarjana Psikologi di Universitas Surabaya (UBAYA) dan melanjutkan ke jenjang magister profesi psikologi di Universitas Surabaya (UBAYA) pada tahun 2008, lulus pada tahun 2010 dengan predikat *Cumlaude.*

Pengalaman kerja Penulis yang bervariasi namun berkontribusi terhadap kariernya dimulai dari menjadi tester dan trainer pendamping untuk anak cerdas istimewa di Surabaya lalu menjadi guru *shadow* untuk anak di sebuah SD Nasional

Plus dan saat berkuliah S2 penulis juga bekerja sebagai agen Asuransi sampai level Manager di sebuah perusahaan Asuransi terkemuka di Indonesia. Lulus kuliah S2, ybs langsung bekerja sebagai Psikolog di sebuah lembaga pengembangan otak untuk Anak dan Remaja di Surabaya serta menjadi Dosen luar biasa di prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam di Institut Negeri ternama di Madura dimana yang bersangkutan mengampu mata kuliah Bimbingan dan Konseling Karier dan Mata Kuliah Psikologi lainnya.

Penulis telah menikah selama 8 tahun dan telah dikarunia 2 orang anak. Selama perjalanan berumah tangganya, penulis selalu mengikuti suami yang berpindah-pindah karena Dinas kerja sebagai Auditor yaitu di Surabaya, Cirebon dan Pamekasan. Kondisi ini memberikan pengalaman tersendiri untuk yang bersangkutan tentang bagaimana tetap dapat menyeimbangkan antara berkarier dan berumahtangga.

Saat ini penulis memfokuskan diri di Emerald Psikologi, dimana penulis menjadi Pemilik sekaligus Psikolog dan Pengajar untuk biro layanan Psikologi yang berfokus untuk menangani permasalahan seputar pendidikan dan klinis untuk anak-anak, remaja sampai dewasa. Serta untuk Pendidikan Berkelanjutan dimana Penulis aktif diundang sebagai Narasumber untuk edukasi Psikologi di Radio, Media Cetak ataupun memberikan kuliah online serta memberikan seminar dan workshop terkait perencanaan karier untuk orang tua, remaja dan dewasa dan topik- topik Psikologi lainnya.

Untuk keperluan berkomunikasi, konsultasi dan bekerja sama dengan penulis dapat menghubungi kontak dibawah ini:

Meiri Dias Tuti, M.Psi., Psikolog
Emerald Psikologi
Tlp/WA 0821-4042-7770
IG @meidiastuti
Website : www.meidiaz.com

MERAWAT PERNIKAHAN

"PENGARUH DOA DAN BERPIKIR POSITIF DALAM PERNIKAHAN"

Oleh Wiwin Setyawati, M.Si., Psikolog

Pernikahan atau akad nikah merupakan penyatuan dua insan yang berbeda (laki-laki dan perempuan) dalam suatu ikatan suci /institusi, yang menghalalkan pergaulan di antara keduanya yang tidak ada hubungan muhrim, sehingga menimbulkan hak dan kewajiban di antara keduanya yang diucapkan oleh kata-kata, sesuai peraturan yang diwajibkan oleh agama keduanya. Hukum asal menikah menurut sebagian besar Ulama atau Ahli Agama, adalah mubah, yang berarti boleh dilakukan tapi juga boleh tidak dilakukan. Tetapi hukum tersebut bisa berubah menjadi sunnah, wajib, makruh bahkan haram, tergantung kondisi orang yang akan menikah tersebut.

Hukum menikah menjadi sunnah bila orang yang akan menikah tersebut mampu menikah dengan kesiapan jasmani, rohani, mental, materiil dan mampu menahan diri dari perbuatan zina walaupun dia tidak segera menikah. Maka hendaklah dia segera menikah, agar terjaga pandangan mata dan lebih dapat memelihara kelamin/kehormatan.

Hukum menikah menjadi wajib bila orang yang akan menikah tersebut, mampu menikah dengan kesiapan jasmani, rohani, mental, materiil, namun kuatir akan berbuat zina. Maka wajib ia untuk segera menikah. Sedangkan hukum menikah menjadi haram bila orang yang akan menikah itu bermaksud menyakiti pihak yang lain yang akan menjadi pasangannya dalam menikah, baik dari segi jasmani, rohani maupun materiil.

Pernikahan merupakan hal yang terbaik yang mesti dilakukan dalam hidup berpasangan. Setelah menempuh hal ini, sudah selayaknya mereka mesti berusaha melakukan yang terbaik agar institusi yang baru didirikannya ini semakin baik, nyaman, dan berkembang sesuai yang diharapkannya, bukan hanya untuk dirinya dan keluarganya tapi juga untuk pasangan dan keluarganya.

Namun dalam kehidupan ini tidak ada yang sempurna, selalu ada ujian dan cobaan dari Tuhan untuk dapat menjadi lebih baik atau meningkat keimanannya atau derajat ketaqwaannya. Ujian/cobaan/masalah bisa timbul atau terjadi kapanpun, siap atau belum, yang pasti mesti dicari jalan keluarnya. Dan hal ini bisa berakhir baik atau buruk tergantung bagaimana pasangan tersebut menyikapinya. Karenanya mereka mesti mengenal permasalahannya, mencari tahu dan menemukan jalan keluar yang paling tepat.

Masalah dalam rumah tangga merupakan hal yang lumrah terjadi, terutama pada pasangan yang baru menikah. Salahlah bila kita beranggapan bahwa saat pacaran sama dengan saat menikah atau berumah tangga. Karena ketika berpacaran kita hanya tahu sisi sampul dari suatu buku, belum isinya, apakah ada halaman yang hilang, kotor atau robek, walaupun kita sempat berpacaran selama beberapa tahun. Namun, semua itu tergantung bagaimana cara mereka yang menikah itu menjalani kehidupan rumah tangga bersama pasangannya.

Tahun-tahun pertama pernikahan merupakan saat-saat perlu perjuangan penuh bersama pasangan dalam membangun mahligai rumah tangga. Ada berbagai ujian atau cobaan hidup yang belum pernah dialami sebelumnya, ketika masih sendirian / lajang. Karenanya mereka dan pasangannya mesti tahu cara penyelesaiannya bagaimana yang terbaik untuk kedua belah pihak allias win win solution, agar tercipta keharmonisan dalam kehidupan berumah tangga. Jangan sampai impian dan janji suci untuk bisa hidup bersama selamanya kandas hanya gara-gara hal kecil.

Beberapa ujian atau cobaan atau permasalahan yang mungkin timbul dalam kehidupan berumah tangga antara lain, masalah perbedaan pendapat. Menikah merupakan penyatuan dua orang berlainan jenis dan yang tentu saja berbeda tempat tumbuh dan berkembangnya. Sehingga hal ini mempengaruhi sifat, karakter, kepribadian dan kebiasaan. Sehingga wajar bila ada perbedaan pendapat di antara pasaangan tersebut. Namun, jika tidak bisa berpikir positif dan mengendalikan ego masing-masing, perbedaan pendapat yang awalnya kecil bisa menjadi membesar.

Masalah egois atau mau menang sendiri atau tidak mau menghargai perasaan pasangan juga bisa menimbulkan masalah dalam kehidupan berumah tangga, baik pada pasangan yang baru menikah atau yang sudah lama menikah. Hal ini biasanya dilakukan oleh para suami. Pasangan akan merasa rendah diri dan tertekan. Apalagi kalau mereka cenderung melecehkan dan merasa yang paling berperan dalam pemenuhan semua kebutuhan rumah tangga. Bila mereka tidak segera berpikir positif dan mengubah cara pandangnya, bisa-bisa kunci kebahagian dalam berumah tangga tidak akan terbuka. Begitu pula bila pada kedua belah pihak saling mempertahankan ego masing-masing.

Masalah penyesuaian diri terhadap situasi dan kondisi yang ada pada pasangannya juga mempengaruhi kebahagian

dalam berumah tangga. Untuk menyatukan dua kepribadian yang berbeda dalam membentuk suatu kesatuan yang utuh sampai akhir hayat memerlukan gerak cepat dalam penyesuaian diri dan berpikir positif. Seorang laki-laki ketika sudah menikah ia memiliki tanggung-jawab untuk memenuhi kebutuhan keluarga, termasuk di sini dalam mengurus dan membimbing anak-anak. Begitu pula seorang wanita ketika menikah, ia bertanggung-jawab untuk melayani suami dan keluarganya, bukan hanya seperti ketika masih sendirian yang cenderung dilayani kebutuhannya. Hal ini juga berhubungan dengan kurangnya kesadaran akan peran atau tanggung-jawab masing-masing dalam menjalani kehidupan rumah tangga. Karenanya perlu hal di atas agar terhindar dari pertengkaran kecil yang bisa mengarah ke hal yang serius.

Masalah keuangan dan pengaturan keuangan termasuk hal yang sering menyebabkan pertengkaran dalam berumah tangga, bahkan mengkandaskan suatu pernikahan. Apalagi bila suami masih berpenghasilan pas-pasan dan istri sebelum menikah terbiasa hidup enak dan ia tidak mau menurunkan standar kehidupannya. Maka perlu sekali keduanya berpikir positif dan berdiskusi dengan cara yang baik mencari solusi yang terbaik untuk menyelesaikan permasalahan dan pengaturan keuangan. Kalau perlu dengan bantuan konsultan di bidang keuangan.

Hadirnya orang ketiga atau perselingkuhan merupakan masalah dalam rumah tangga yang termasuk paling serius dan sering mengakibatkan terjadinya perceraian dalam kehidupan berumah tangga. Penyebab orang berselingkuhpun bermacam-macam, namun umumnya karena cenderung berpikir negatif terhadap pasangannya atau situasi yang ada di sekitar rumah tangganya. Karenanya perlu berpikir positif terhadap pasangannya, dan lingkungan sekitar rumah tangga, perkuat komitmen terhadap apa yang sudah disepakati dengan pasangan, serta menjauh dari hal yang mengarahkan ke hal yang negatif, seperti menjaga hati dari godaan lawan jenis lain.

Keterbatasan komunikasi pada pasangan suami istri, karena kesibukan kerja, karakter atau kepribadian yang tertutup juga perlu diperhatikan. Berpikir positif dan quality time sangat diperlukan dalam menghadapi permasalahan komunikasi. Sediakan waktu bersama minimal seminggu sekali untuk menjaga komunikasi dan berdiskusi secara terbuka namun dengan tujuan untuk mencari solusi yang terbaik untuk keluarga, sangat diperlukan di sini. Penggunaan teknologi digital juga bisa di sini. Di sela-sela waktu istirahat bisa saling menelpon atau video call untuk sekedar menanyakan khabar pasangan dan hal yang ada di sekitar keluarga.

Masalah atau ujian atau cobaan dalam berkeluarga itu banyak sekali, termasuk yang belum terbahaskan di atas. Tapi inti dari semua itu adalah mengenai pentingnya berpikir positif, sehingga mempengaruhi cara pandang kita terhadap suatu hal menjadi lebih positif, dan berusaha menjadi berperilaku positif. Termasuk di sini dalam berkomunikasi dengan pasangan juga menjadi bagaimana cara penyelesaian masalah agar hasilnya bertambah positif dan sesuai harapan. Penyelesaian masalah dengan pasangan hendaknya disertai dengan memikirkan prinsip saling menghargai, saling menyayangi, saling menjaga kepercayaan dan kebahagiaan pasangan dan keluarga besarnya. Sehingga upaya menciptakan keluarga yang harmonis, bahagia, trentram dan maju semakin mudah diwujudkan.

Dari semua hal yang bersifat duniawi di atas tersebut, ada hal-hal di luar kemampuan kita sebagai manusia, yang hanya Tuhan yang Maha Sempurna yang bisa melakukannya. Ketika Tuhan sudah berkehendak dengan "Kun Fa Yakun" Nya, maka apa yang di luar nalar kita bisa terjadi, menjadi terjadi. Maka perlu sekali konsisten dan disiplin di dalam ibadah kita untuk selalu menyelipkan doa untuk kebaikan dan kebahagian bersama institusi atau lembaga pernikahan yang sudah kita bentuk bersama pasangan. Misal dengan rutinitas berdoa kita memanjatkandoa agar dapat membentuk keluarga yang

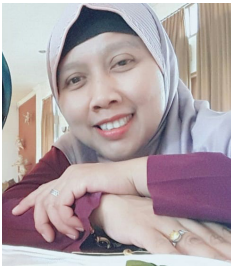
selalu utuh, sakinah, maslahah, ma waddah wa rohmah, selalu diridhoi dan diberkahi Allah SWT, berderajat, bermasyarakat dan bermartabat, saling menyejukkan dan menyenangkan hati, saling menghargai dan menyayangi sampai hari akhir. Bila hal ini sering kita ucapkan dalam rutinitas sehari-hari, maka akan masuk ke alam bawah sadar kita, membuat kita terpacu untuk mewujudkan hal tersebut. Dan tentu saja hal ini sangat menunjang pencapaian cita-cita kehidupan berumah tangga bersama pasangan seperti yang kita harapkan, dan sesuai tuntunan ajaran agama kita.

Jadi dapat disimpulkan bahwa keinginan dan kemampuan berpikir positif sangat mempengaruhi kehidupan dalam berumah tangga. Begitu pula rutinitas dalam berdoa untuk kebaikan rumah tangga kita juga sangat berperan dalam menuju harapan rumah tangga yang sesuai dengan harapan dan ajaran agama kita.

Wallahu alam bisshowab, semoga ilmu yang ada ini dapat berguna bagi pembaca, dan mohon maaf terhadap segala kesalahan.

Terima kasih.

Tentang penulis



Wiwin Setyawati, M.Si., Psikolog, merupakan salah satu Psikolog yang lahir di Surabaya, pada hari pahlawan, tepatnya tanggal 10 November 1972. Lulusan Fakultas Psikologi dan Magister Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya ini telah mulai mengembangkan kemampuan-nya dalam hal konseling, baik secara langsung maupun tidak langsung, serta menulis sejak mahasiswa, meskipun dalam koridor suatu organisasi, seperti dalam kerjasama SAHAJA dengan Majalah berbahasa Jawa "Jaya Baya", menjadi Konselor mahasiswa ITS jurusanTehnik Elektro, Surabaya dalam organisasi SAHADA serta sempat mengisi forum konsultasi dan bahasan masalah psikologi di Radio Rajawali dan PRO2-FM Surabaya.

Menikah dengan seorang pengusaha di bidang jasa Logistik, membuatnya akhirnya berdomisili di Jakarta Timur sejak tiga tahun yang lalu. Ibu berputri satu, yang sekarang sedang melanjutkan sekolahnya di fakultas Ekonomi dan Bisnis, jurusan Akuntansi, Universitas Airlangga, Surabaya, sampai sekarang tetap berkecipung di dunia psikologi dan bekerjasama dengan beberapa lembaga yang lain, seperti MA Al-Falah, Kebon Jeruk, Jakarta Barat; Klinik Citra Husada, Tangerang; PT. Quantum HRM Internasional, HIMPSI Banten, IPK Banten, Polres Tangerang Selatan dll. Serta tergabung dalam Dewan Penasehat Yayasan Pelatihan Difabel "Nina Kizuna Ehime" Surabaya. Mottonya "Kesehatan Mental menunjang keberhasilan dan kebahagiaan hidup" tetap dipakainya sampai sekarang, termasuk di lembaganya Layanan Jasa Psikologi Fitrah. Di mana jasanya lebih mengarah ke observasi, konseling, hipnoterapi, Terapis ABK dan pembicara baik untuk anak, remaja maupun dewasa. Baik itu yang berhubungan dengan

perkembangan, pendidikan, parenting, marriage, permasalahan klinis, forensik maupun dunia usaha atau karyawan. Sudah biasa mobile /ketemu di mana saja, yang penting atur waktu dahulu.

Untuk berkomunikasi, konsultasi dan bekerjasama dengan penulis dapat menghubungi nomer 081331096697, dan Whatshapp dengan nomer yang sama, atau email di diskusiwithwiwin@yahoo.com. Terima kasih, sukses barokallah aamiin..

PERNIKAHAN BEDA AGAMA

Oleh : Isabella Hasianna, M.Psi., Psikolog

Cinta. Cinta adalah sebuah anugerah yang diberikan oleh Tuhan Yang Maha Esa terhadap setiap insan di dunia. Kedatangan cinta tentulah harus disyukuri. Cinta pun bisa datang kapan saja dan kepada siap saja tanpa memandang suku, latar belakang ekonomi maupun agama. Namun bagaimana jika cinta datang kepada individu yang memiliki perbedaan agama? Apakah harus berpisah atau menyatukan cinta tersebut dalam sebuah lembaga yang dinamakan pernikahan. Tentu banyak pertimbangan jika berani mengambil keputusan untuk melangsungkan pernikahan dengan pasangan yang berbeda agama. Dengan pasangan yang satu agama, pertengkaran pun kadang kala tidak bisa dihindari apalagi dengan yang berbeda agama. Bagaimana dengan keluarga besar dari orangtua masing-masing? Bagaimana dengan anak-anak mereka nanti? Pertanyaan-pertanyaan seperti itu yang kerap diajukan kepada pasangan yang berbeda agama. Siapkah mereka dengan gunjingan dari orang sekitar? Siapkah mereka dengan kerikil-kerikil tajam yang akan dilalui dalam pernikahannya?

Hal ini dialami oleh beberapa kenalan penulis. Mereka melakukan pernikahan dengan pasangan yang berbeda agama. Kisah dari pernikahan beda agama ini bisa kita jadikan pengetahuan dan wacana bahwa cinta memang bisa mengalahkan segalanya, namun cinta juga butuh komitmen dan tanggung jawab untuk menjalaninya dengan pasangan yang berbeda agama.

Keluarga Ujang (38 tahun) dan Bunga (38 tahun). Mereka telah menjalin kasih selama kurang lebih 15 tahun. Kisah pertemuan mereka berawal saat duduk di bangku SMA Kelas 2. Ujang adalah pemeluk agama Islam, dan Bunga pemeluk agama Kristen. Mereka berdua sepakat menikah dengan prosesi pernikahan secara Kristen tanpa Ujang harus berpindah agama. Pernikahan mereka dicatat di Catatan Sipil sehingga dianggap sah menurut hukum agama dan negara. Usia pernikahan mereka saat ini sudah memasuki 5 tahun dan telah dikaruniai seorang putri berusia 4 tahun.

Awal mereka akan melakukan pernikahan mengalami banyak sekali hambatan terutama dari keluarga Bunga yang kurang setuju jika pernikahan dilakukan di lembaga lain diluar gereja. Namun dengan kegigihan dan perjuangan mereka berdua akhirnya bisa menikah. Kehidupan rumah tangga yang mereka jalani pun tidak mudah. Diperlukan toleransi yang sangat besar terutama dalam hal pendidikan agama anak. Hal ini terjadi karena masing-masing pihak baik dari Ujang maupun Bunga menginginkan anak mereka di didik sesuai dengan ajaran agama masing-masing. Persoalan lain yang muncul juga adalah campur tangan dari keluarga besar di kedua belah pihak yang memiliki keinginan untuk mendidik anak Ujang dan Bunga sesuai dengan keyakinan masing-masing. Hal ini tentu tidak mudah untuk dijalani sehingga seiring berjalannya waktu, pendidikan agama anak mereka sesuai dengan keyakinan dari Ujang. Berdasarkan cerita Ujang, secara jujur mengakui lelah dengan kehidupan rumah tangganya yang memiliki pasangan

berbeda agama. Namun karena sudah terlanjur menikah dan ada kesepakatan diawal bahwa tidak akan memaksa pasangan untuk mengikuti agamanya. Selain itu yang membuat Ujang bertahan dengan pernikahannya adalah karena tidak mudah untuk menikah sehingga kehidupan rumah tangganya layak untuk diperjuangkan dan dipertahankan ditambah lagi dia dan Bunga sudah berpacaran kurang lebih 15 tahun.

Berbeda cerita dengan keluarga Yusuf (45 tahun) dan Hartini (43 tahun). Usia pernikahan mereka saat ini telah memasuki 14 tahun pernikahan. Mereka juga merupakan pasangan yang berbeda agama. Yusuf seorang penganut agama Kristen sedangkan Hartini penganut agama Islam. Pernikahan mereka tidak mengalami hambatan karena orangtua Yusuf juga merupakan pasangan yang menikah beda agama. Mereka saat ini juga telah dikaruniai seorang putri berusia 5 tahun. Pernikahan Yusuf dan Hartini dilaksanakan sesuai dengan ajaran agama Islam. Dalam hal ini, Yusuf merubah identitas keagamaannya sesuai dengan istrinya yaitu Islam. Namun dalam kehidupan sehari-hari, Yusuf masih tetap pada keyakinannya yang semula dan anak mereka dididik menurut keyakinan dari Hartini yaitu Islam.

Kisah tentang pernikahan beda agama juga dialami keluarga Ani (45 tahun) dan Heru (45 tahun). Awalnya mereka pasangan yang berbeda agama, dan telah menikah selama 15 tahun serta dikaruniai seorang putri berusia 9 tahun. Pernikahan Ani dan Heru ini juga awalnya mendapat pertentangan dari pihak keluarga namun kemudian direstui oleh keluarga. Sebelum menikah, Ani pindah agama mengikuti keyakinan suaminya dan pernikahan mereka dilaksanakan sesuai dengan prosesi agama Kristen. Dalam kehidupan sehari-hari Ani juga mengikuti ibadah dan tata cara agama Kristen.

Pernikahan beda agama juga dialami oleh artis yang notabene adalah publik figur dimana segala perilaku dan perbuatannya menjadi sorotan masyarakat. Diantaranya Nia

Zulkarnain (Islam) dengan Ari Sihasale (Non Islam). Kemudian ada juga Jamal Mirdad (Islam) dengan Lydia Kandouw (Non Islam), Katon Bagaskara (Non Islam) dengan Ira Wibowo (Islam), Dewi Yull (Islam) dengan Ray Sahetapy (Non Islam). Namun pernikahan mereka sudah berakhir dengan perceraian. Ada juga beberapa artis yang sampai saat ini usia pernikahannya masih langgeng, yaitu Rio Febrian (Non Islam) dengan Sabria Kono (Islam), Andre Hehanusa (Non Islam) dengan Cut Rizki Teo (Islam), Christian Sugiono (Non Islam) dan Titi Kamal (Islam) dan Sapto Haryo Rajasa (Islam) dengan Novita Angie (Non Islam).

Pernikahan adalah suatu ikatan antara pria dan wanita sebagai suami isteri berdasarkan hukum (UU), hukum agama atau adat istiadat yang berlaku. Pernikahan adalah sebuah akad atau kontrak yang mengikat kedua belah pihak dalam hal ini pria dan wanita dan masing-masing telah memenuhi persyaratan berdasarkan hukum yang berlaku atas kerelaan dan kesukaan untuk hidup bersama. Pernikahan juga dapat dikatakan sebagai kesepakatan sosial yang terjadi antara pria dan wanita dan memiliki tujuan untuk hubungan seksual, menjalin hubungan kekeluargaan melalui sebuah pernikahan, meneruskan keturunan, membentuk keluarga dan menempuh hidup bersama (http://eprints.walisongo.ac.id/3025/5/61111015_Bab4.pdf).

Pernikahan tidak hanya menyatukan dua insan melainkan menyatukan dua keluarga yang secara prinsip sudah memiliki perbedaan. Tiap individu masing-masing memiliki perbedaan, hal itu yang membuat orang yang menikah dengan "bungkus" seagama pada awalnya juga akan lebih sulit dalam menyatukan berbagai perbedaan yang ada, dan tentu saja akan lebih sulit dilakukan bagi pasangan yang berbeda agama (Mustaqimmah, 2015).

Pernikahan beda agama merupakan pernikahan yang terjadi antara pria dan wanita dan keduanya memiliki perbedaan

agama atau kepercayaan yang berbeda satu dengan yang lainnya. Pernikahan beda agama ini bisa terjadi antara sesama WNI yaitu pria WNI dan wanita WNI maupun bisa juga terjadi antara pria dan wanita yang berbeda kewarganegaraan dan salah satunya memiliki perbedaan agama atau kepercayaan (Sastra, 2011:12).

Sesuai dengan peraturan Undang Undang No. 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan dapat dinyatakan sah adalah "apabila dilakukan menurut hukum masing-masing agama dan kepercayaannya". Landasan hukum agama dalam melaksanakan pernikahan merupakan suatu hal yang sangat penting di dalam UU No. 1 Tahun 1974, sehingga dikatakan sebagai penentuan boleh tidaknya pernikahan tergantung pada ketentuan agama. Hal ini mengandung arti bahwa jika hukum agama menyatakan tidak boleh terjadi pernikahan beda agama, maka secara hukum negara juga tidak diperbolehkan. Jadi dalam pernikahan beda agama yang menjadi boleh atau tidaknya ialah tergantung pada ketentuan agamanya (Asiah, 2015).

Pernikahan beda agama tentu membawa dampak bagi keberlangsungan pernikahan tersebut. Tidak hanya bagi pasangan, juga bagi keluarga besar. Membutuhkan kesiapan psikologis pada pasangan yang memutuskan untuk melakukan pernikahan beda agama. Tidak mudah untuk menyatukan dua orang yang memiliki latar belakang agama yang berbeda. Pertanyaan yang seringkali muncul jika memutuskan menikah dengan pasangan yang berbeda agama ialah mau menikah dimana, siapa yang akan pindah agama dan bagaimana dengan agama anak-anaknya nanti. Kemudian akan muncul pernyataan lebih baik putus atau berpisah saja dan mencari yang satu iman.

Pertanyaan-pertanyaan seperti itu yang membuat pasangan beda agama yang ingin menikah berpikir seribu kali. Apalagi jika mereka telah melalui proses pacaran yang tidak sebentar

dan saat diminta berpisah tentu akan berpikir lagi apakah akan menemukan orang yang sama dengan saat ini yang sedang dijalani terlebih jika sudah merasa nyaman dengan pasangannya. Kemudian jika berpindah agama, terkadang solusi ini yang dianggap baik. Namun kembali lagi bahwa pindah agama tentu tidak lah sesederhana yang dipikirkan. Ada yang memang terpanggil hatinya untuk mengikuti agama pasangannya, tetapi ada juga yang sekedar cari aman dan gampang (hanya untuk sekedar administratif saja). Padahal agama itu urusan hati dan yang diyakini sebagai Tuhan.

Oleh sebab itu pernikahan beda agama menuntut proses adaptasi yang kompleks dalam membina hubungan rumah tangga. Adaptasi biasanya terjadi pada persoalan yang menyangkut tradisi, adat istiadat maupun kebiasaan di masing-masing keluarga orangtua.

Pada proses adaptasi inilah diperlukan dua kunci utama, yaitu toleransi dan komunikasi. Kunci yang pertama yaitu Toleransi. Dengan adanya toleransi dalam pernikahan beda agama, maka pasangan akan menghargai dan menghormati satu dengan yang lain dalam menjalankan ibadahnya. Hal ini penting karena tanpa adanya toleransi, maka masing-masing pihak akan bersikukuh untuk mengajak pasangannya mengikuti agamanya bahkan cuek saat pasangan menjalankan ibadahnya. Jika hal ini terjadi, maka hubungan suami istri akan menjadi kaku dan ada jarak. Suami atau istri merasa serba salah bahkan bingung saat pasangan menjalankan ibadah agamanya. Toleransi berarti juga tidak memaksa pasangan untuk berpindah agama atau mengikuti agama dari pasangannya. Toleransi dalam kehidupan pasangan yang berbeda agama tidak hanya melibatkan suami dan istri tetapi juga melibatkan keluarga besar dari orangtua masing-masing. Hal ini yang perlu dicermati dan menjadi kunci utama dalam melaksanakan pernikahan beda agama.

Kunci yang kedua dalam pernikahan beda agama adalah adanya komunikasi. Komunikasi merupakan salah satu faktor penting dalam sebuah hubungan termasuk di dalam hubungan keluarga. Setiap keluarga memiliki pola komunikasi yang berbeda satu dengan yang lain termasuk dalam keluarga yang berbeda agama. Bagaimana pasangan berkomunikasi akan menentukan kelangsungan rumah tangga mereka. Dengan komunikasi yang dibangun akan terlihat apakah mereka berusaha untuk menghormati, tidak merendahkan serta bertenggang rasa terhadap pasangan dan keyakinannya. Namun akan menjadi permasalahan jika komunikasi tidak berjalan dengan baik. Hal yang muncul ialah salah satu pasangan bisa tersinggung, merasa tidak dihormati bahkan dilecehkan. Komunikasi penting untuk dilakukan baik itu melalui ucapan maupun penerapan atau pemakaian simbol-simbol keagamaan di rumah. Penerapan komunikasi yang baik akan membawa dampak yang baik dalam keberlangsungan kehidupan berumah tangga, sehingga pasangan akan mampu untuk melewati masa sulit terutama di tahun-tahun awal menikah (Mustaqimmah, 2015). Komunikasi yang kurang dalam kehidupan pernikahan beda agama dapat membawa keharmonisan dalam kehidupan berumah tangga akan bermasalah sehingga tidak jarang berujung pada kekerasan rumah tangga, konflik, perselingkuhan bahkan perceraian.

Saat siap untuk menghadapi pernikahan beda agama, maka perlu disiapkan kondisi secara psikologis selain toleransi yang besar. Karena untuk dapat melangsungkan pernikahan beda agama banyak hambatan yang perlu dilalui dan cukup melelahkan tidak hanya secara fisik melainkan juga psikis. Pandangan dari orang-orang yang berada di birokrasi, pandangan dari tetangga, maupun dari keluarga sendiri yang seolah-olah meremehkan apakah bisa menikah atau tidak, apakah pernikahan tersebut akan berjalan langgeng sampai maut memisahkan atau akhirnya perceraian yang akan terjadi.

Dalam pernikahan beda agama, sebaiknya menghilangkan keinginan dari masing-masing pihak untuk memiliki pasangan hidup dengan agama yang sama. Selain itu menerima kekurangan dan kelebihan pasangan yang kita miliki terutama perasaan saat pasangan tidak bisa mendampingi atau beribadah bersama dengan kita. Oleh sebab itu, semua kembali lagi kepada pilihan masing-masing. Susah atau mudah dalam melakukan pernikahan beda agama itu relatif. Hal yang tentu saja perlu ditanyakan kepada diri sendiri ialah apakah mau melanjutkan hubungan yang beda agama, putus atau seumur hidup melajang itu juga menjadi pilihan kita sebagai seorang manusia.

Sumber

Asiah, Nur. Kajian Hukum Terhadap Pernikahan Beda Agama Menurut Undang-Undang Pernikahan dan Hukum Islam. Jurnal Hukum Samudra Keadilan. Vol. 10 No. 2 Juli-Desember 2015

Mustaqimmah, Nurul. Fenomena Komunikasi Dalam Pernikahan Beda Agama DI Kota Pekanbaru. Jurnal Jom Fisip Vol. 2 No. 2 Oktober 2015

Sastra, Rojak. Pengkajian Hukum Tentang Pernikahan Beda Agama (Perbandingan Beberapa Negara). Badan Pembinaan Hukum Nasional (BPHN) Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia. Jakarta. 2011

Tentang penulis

Isabella Hasiana., M.Psi., Psikolog. Dilahirkan di kota Surabaya 39 tahun yang lalu. Menyelesaikan studi S1 Psikologi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, dan Studi S2 Profesi Psikologinya di Universitas Airlangga Surabaya dengan mengambil peminatan Psikologi Pendidikan. Penulis telah dikaruniai seorang putri yang berusia 4 tahun dan saat ini aktif mengajar di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya pada Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PG-PAUD).

Mata kuliah yang diampu oleh penulis adalah Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini, Pengantar Psikologi dan Perkembangan Peserta Didik.

Tidak hanya aktif mengajar, penulis aktif terlibat dalam penelitian terutama yang berkaitan dengan perkembangan anak usia dini. Penelitian yang telah dilakukan oleh penulis antara lain: Implementasi Pendidikan Karakter Religius Ditinjau Dari Pola Pengasuhan Pernikahan Beda Agama, Program Bimbingan Menggunakan Media Musik Dalam Meningkatkan Kemampuan Mengenal Bilangan Pada Anak Taman Kanak-Kanak Kelompok A Surabaya dan Gambaran *Self Regulation Learning* pada Mahasiswa PG-PAUD Angkatan 2017. Buku yang telah dihasilkan oleh penulis salah satunya adalah Pengantar Psikologi yang diterbitkan oleh Adi Buana University Press sebagai penunjang dalam proses pembelajaran bagi mahasiswa.

Dapat menghubungi penulis melalui nomor 08179388269 atau email ke isabella@unipasby.ac.id untuk sharing, berkomunikasi, maupun menjalin kerjasama.

MENGELOLA EKSPEKTASI: PENERIMAAN DAN LIKA-LIKU PEJUANG *LONG DISTANCE MARRIAGE*

Oleh: Valina Khiarin Nisa, S.Psi., M.Sc

"Pernikahan itu adalah ibadah seumur hidup. Bukan lagi tentang egomu, egonya, tapi tentang bagaimana kalian mampu menyeimbangkan ego masing-masing dan membangun mimpi bersama." (Ibu, 15 Juli 2018)

Setiap kisah cinta pasti memiliki keistimewaannya masing-masing. Mungkin saya dan suami saya, salah satunya. Kami menikah di tanggal 16 Juli 2018, sekaligus merayakan 29 tahun pernikahan kedua orang tua kami (baik Ayah dan Ibu saya, maupun Ayah dan Ibu suami saya) yang juga menikah di tanggal 16 Juli 1989. Saya mengenal suami saya di akhir November 2017, ketika kami sama-sama tepilih menjadi penerima beasiswa pemerintah Indonesia. Tak sampai empat bulan masa perkenalan, lelaki ini menyatakan perasaan dan ingin bertemu langsung dengan orangtua saya. Semula terasa ganjil, mengapa begitu cepat? Tapi, seringkali Tuhan, sang

Maha Penulis Skenario terbaik memang punya cerita *surprise*, salah satunya adalah bagaimana Ia mempertemukan dua insan dalam waktu yang singkat menurut logika kita sebagai manusia, mengikat janji dunia akhirat.

Pasca menikah, mungkin sebagian besar pasangan *millennial* akan mengunggah cerita manis berbulan madu di Labuhan Bajo, Bali, atau tempat-tempat romantis lainnya. Tapi tidak dengan kami. Kami memutuskan untuk berlibur selama satu malam di Malang, itu pun karena hadiah dari sahabat saya. Setelah itu, kami kembali pada realita merajut mimpi bersama: mempersiapkan studi master. Hari ketiga pernikahan, kami berpanas-panas ria di Jakarta yang *semrawut*, untuk mengambil *visa*. Saya akan menempuh studi master di *Clinical Pychology* di University of Groningen, Belanda. Sementara suami saya akan mengambil studi master *Robotics and Mechatronic Engineering* di University of Leeds, Inggris. Ya, *Long Distance Marriage* adalah salah satu keputusan besar sekaligus pengalaman terbaik di awal tahun pernikahan kami. *Sanggupkah LDM* di awal tahun? Begitu tanya sebagian besar orang yang saya temui, yang mau tidak mau cukup memengaruhi pikiran saya. Mungkin ini hikmah dari mengambil mata kuliah Psikologi Keluarga di tahun 2014 silam. Tuhan mengajak saya untuk mengimplementasikan ilmu lewat kehidupan sehari-hari, yaitu pernikahan.

Salah satu konsep yang saya ingat sampai sekarang adalah *Relationship Maintenance Behaviours (*Dinda dan Emmers-Sommer, 2006), yaitu perilaku yang dilakukan untuk mempertahankan sebuah hubungan, termasuk *Long Distance Marriage*. Ada tujuh poin penting untuk mempertahankan hubungan keluarga, yaitu: (1) *Assurance*, kepastian atau keyakinan satu sama lain terhadap cinta dan keberlangsungan rumah tangga; (2) *Openness,* keterbukaan dalam mengungkapkan perasaan dan mendiskusikan situasi yang dihadapi pasangan; (3) Manajemen konflik yang

kooperatif; (4) Berbagi tugas; (5) *Positivity,* mengingkatkan diri pada aktivitas yang bermanfaat, baik saat bersama maupun saat LDM; (6) Saling memberikan nasehat; (7) Lingkungan keluarga dan sosial yang mendukung (Stafford & Canary, 1991). Sementara, Dinda & Emmers-Sommer (2006) mengidentifikasi keberlangsungan hubungan (*relationship continuity*) ke dalam tiga kategori, sebagai berikut: (1) Perilaku prospektif, misalnya berbincang-bincang mengenai rencana LDM sebelum benar-benar berpisah; (2) Perilaku introspektif, yaitu berusaha tetap menghubungi pasangan meskipun sedang berjauhan, dengan menggunakan media tertentu; (3) Perilaku retrospektif, yaitu mengenang kembali masa-masa berjauhan dan merefleksikan bersama ketika bisa bertatap muka. Ternyata, tidak sia-sia saya mengambil jurusan psikologi, pelan-pelan akan saya coba implementasikan, tentunya bersama suami saya.

Menjelang keberangkatan saya ke Belanda, saya jalan-jalan keliling kota bersama suami, sambil mengingat-ingat kembali kira-kira barang apa yang saya butuhkan dan mesti dibeli. Beberapa kali suami saya bertanya "kenapa?" di tengah perjalanan. Sedangkan saya bukanlah orang yang mudah menjelaskan sesuatu dengan berbicara. Mungkin sisi introver saya memang di bagian itu. Meski saya memahami tujuh poin penting untuk menjaga hubungan dengan pasangan, ternyata paham saja tidak cukup. Harus ada keberanian untuk terbuka dengan pasangan kita, sesulit apapun itu. Saya sampaikan kekhawatiran saya, ketakutan saya ketika akan jauh dari suami saya, jauh dari keluarga, jauh dari zona nyaman yang sampai saat ini selalu membuat saya jatuh cinta: tanah Jawa. Suami saya tersenyum lega ketika saya mampu mengeluarkan semua hal yang sempat mengendap dalam pikiran, meski saya mengalami kesulitan dalam memberikan tanda koma apalagi tanda titik. Semua kalimat keluar dalam hitungan detik. Hal yang paling saya suka dari suami saya adalah, tidak memotong pembicaraan *seabsurd* apapun kalimat yang muncul dari

bibir saya. Sembari meneguk minuman dingin di panasnya kota Jakarta, tempat kami tinggal, ia pun ternyata memiliki kegelisahan yang sama.

"Perjalanan masih panjang, bahkan kita masih bisa mengintip garis *start* kita bulan lalu. Besok lusa kamu *flight* ke Groningen, bulan depan aku menyusul ke Leeds, dan kita baru akan ketemu lagi waktu liburan semester, bisa jadi Januari atau Februari tahun depan ya. Tapi kalau boleh kita kilas balik, sudah seberapa jauh langkah Valina sampai akhirnya akan sekolah di luar negeri? Coba diinget-inget, berapa tahun proses yang sudah kamu jalani, bahkan dulu mungkin belum kenal aku, belum naksir aku, eh hahahaha, ayo kita berjuang bersama, bukan keluar dari zona nyaman, tapi memperluas zona nyaman" ujar suami saya saat itu.

Saya tersenyum menahan tawa mendengar kalimatnya. Ada benarnya memang, sejak lulus sarjana di tahun 2015, berkali-kali mengikuti tes bahasa inggris (IELTS) dan berkali-kali pula gagal, berkali-kali melamar beasiswa dan berkali-kali pula ditolak. Kini, semua ada di depan mata, dalam hitungan jam saya akan terbang. Ya, terkadang atau bahkan seringkali kita butuh orang lain untuk menggapai pikiran yang jernih. Ya, percaya dan terbuka pada pasangan bisa menjadi salah satu jalan untuk menenangkan kegelisahan, meluruskan kembali benang ruwet dalam pikiran, termasuk belajar untuk tidak peduli dengan segala komentar dari lingkungan yang mempertanyakan kesanggupan saya untuk belajar di luar negeri berbonus *Long Distance Marriage*. Realita hidup mengajarkan bahwa, tidak semua orang bisa merasakan apalagi mendukung keputusan hidup kita, selama pasangan dan keluarga memberikan dukungan dan mengirim doa, tak perlu khawatir dengan lingkungan yang tak bisa kita kendalikan. Kami kembali pulang ke rumah, dengan perasaan yang lebih tenang. Malam itu pun kami tetap saling berbagi cerita, tentang jadwal telepon atau *video call*, tentang hal-hal yang bisa jadi membuat masing-

masing dari kami cemburu. Ternyata se-menyenangkan itu ya hadiah dari keterbukaan dengan pasangan.

Memasuki hari-hari pertama LDM, sepertinya tidak seberat apa yang saya pikirkan. Saya tetap bisa memasak dan makan di apartemen tempat saya tinggal di Groningen. Meski cuacanya sudah mulai dingin dan konon suhu dingin dapat meningkatkan gejala depresi. Saya baik-baik saja, sampai saya memasuki perkuliahan di pekan pertama. Saya memasuki hari-hari dimana puluhan jurnal menanti setiap harinya, dan materi kuliah yang tak kunjung selesai meski semalam suntuk sudah belajar. Belum lagi perbedaan kultur lingkungan maupun kultur belajar yang juga memicu stress. Di belahan dunia yang lain, saya paham suami saya sedang menyiapkan segala hal untuk keberangkatannya ke Inggris. Rasa bersalah pun hinggap karena saya tidak bisa menemaninya seperti ia menemani saya sebelum saya berangkat. Semua perasaan yang sulit dideskripsikan menyatu di puncak rasa bersalah dan *hopelessness*, saya matikan telepon seluler saya dan saya pejamkan kedua mata saya yang tidak bisa membendung air mata yang terus mengalir. Setiap beberapa jam sekali, saya terbangun dan kembali dalam kegelisahan. Benar rupanya, merealisasikan mimpi belajar di luar negeri itu sepaket, baik senang maupun susahnya semua adalah nikmat yang belum tentu bisa dirasakan semua orang. Termasuk membendung rindu pada suami dan keluarga. Saya paham, ternyata menepi dari media sosial bukan memutus hubungan dengan semua orang tanpa *filter*. Saya perlu menghubungi suami saya, karena sudah sepuluh jam saya tidak menghubungi siapapun, termasuk suami saya. Benar adanya, begitu saya nyalakan koneksi internet, puluhan *missed-call* dan belasan pesan *whatsapp* memenuhi notifikasi. Konflik tidak dapat dihindari. Suami saya sempat kesal sekaligus khawatir terhadap kondisi saya karena akses komunikasi saya matikan. Saya pun juga dalam kondisi tertekan dengan kultur akademik dan dalam penyesuaian

budaya, berharap suami saya peka bahwa saya butuh waktu untuk sendiri tanpa ada komunikasi apapun terlebih dahulu.

Jika kami bertahan dengan *ego* masing-masing, kami akan terjebak pada masalah tanpa solusi. Kami pun belajar untuk menenggelamkan ego, dan kembali pada enam tahapan resolusi konflik yang digagaskan oleh Olson dan DeFrain (2011). Yang pertama, saya ajak suami saya untuk mengklarifikasikan kembali masalahnya. Saya akui kesalahan saya dengan tiba-tiba mematikan akses komunikasi, namun saya juga menjelaskan ekspektasi kepekaan suami saya. Kedua, kami ungkapkan hal-hal yang menjadi keinginan kami. Ternyata, suami saya mengizinkan saya untuk *me-time*, tapi karena ia menyadari ketidakpekaannya, ia hanya mengharapkan saya untuk izin terlebih dahulu dan memastikan bahwa kondisi aman, tidak membahayakan diri. Ketiga, kami sepakat untuk mencari alternatif waktu yang disepakati bersama untuk memberi kabar, yaitu sebelum subuh dan sebelum tidur. Keempat, kami berusaha menyatukan segala keinginan sekaligus alternatif yang diberikan, lalu kami sepakati bersama. Yang kelima, kami memastikan kembali bahwa kesepakatan solusi tidak memberatkan salah satu pasangan, melainkan melegakan kedua belah pihak. Terakhir, kami berusaha untuk meninjau ulang kesepakatan, sambil berusaha lebih tenang. Tidak ada salahnya untuk memberikan candaan untuk mencairkan suasana. Konflik adalah keniscayaan dalam berumahtangga, tapi komitmen untuk berfokus pada solusi adalah menjadi tanggung jawab bersama. Konflik menjadi momen untuk lebih mengenal karakter pasangan kita, sekaligus mengasah kepekaan dan kepedulian kita.

Salah satu tanda kita mengenal pasangan kita adalah dengan memahami bahasa cinta (*love language)* nya. Garry Chapman (2009) mengungkapkan ada lima jenis bahasa cinta, yang pertama adalah *words of affirmations* (apresiasi verbal yang ditunjukkan pada pasangan kita), *quality time*

(kebersamaan yang diikuti dengan percakapan atau aktivitas yang dilakukan bersama). Bahasa cinta yang ketiga adalah menerima hadiah. Hadiah tidak selalu berupa barang mewah, melainkan hal-hal sederhana yang bisa jadi sangat diperlukan oleh pasangan kita. Di sinilah seni kepekaan kita diuji. Dua bahasa cinta berikutnya adalah *act of service* (bantuan) dan *physical touch* (sentuhan). Bagi pasangan yang menjalani LDM, bahasa yang melibatkan pertemuan raga menjadi hal yang sulit dilakukan. Oleh sebab itu, alangkah baiknya kedua pasangan belajar terbuka mengenai bahasa cinta masing-masing, karena bisa jadi preferensi bahasa cinta kita dengan pasangan kita berbeda. Misalnya, saya cenderng suka mendengar pujian dari suami saya, sementara suami saya menganggap bahwa bantuan adalah wujud nyata dari cinta. Hal ini bukanlah sebuah masalah, asal ada komunikasi yang mengantarkan penerimaan dan penyesuaian dengan pasangan.

Perbedaan waktu antara jam di Indonesia dan Belanda sempat membuat saya dan suami kewalahan untuk berkomunikasi. Indonesia memiliki 5-6 jam lebih awal dari pada Belanda, sehingga seringkali saya masih tidur ketika suami saya menelepon saya di pagi hari Jakarta. Begitu pula ketika saya berusaha menghubungi suami saya di atas jam 7 malam di Belanda, kemungkinan besar suami saya juga sudah tidur. Hal-hal sepele seperti ini jika terjadi berangsur-angsur juga bisa menimbulkan sekat dan memicu konflik. Akhirnya kami sepakat untuk *video call* jam 3 WIB, dimana suami saya hendak shalat tahajjud sekaligus menunggu subuh, sedangkan saya bersiap untuk tidur, atau barangkali sedang beristirahat sebelum beralih ke materi kuliah lainnya yang harus saya pelajari. Awalnya terasa sangat berat, tapi lama-lama terbiasa dan menikmati komunikasi dengan ritme seperti ini.

Biasanya memang saya yang menelepon suami saya duluan, sekalian membangunkannya, tetapi suami saya yang selalu mengajak saya untuk bercerita apapun hal sederhana

yang saya lakukan, seperti misalnya: hari ini telah bertemu dengan siapa saja, makan apa, berapa suhu disini, apa yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan hari ini. Saya merasa sangat terbantu untuk merefleksikan apa yang telah terjadi selama dua puluh empat jam terakhir. Begitu juga suami saya, yang syukurlah tanpa diminta, ia begitu terbuka kepada saya, dan kadang menceritakan apa yang menjadi kegelisahannya. Secara tidak sadar, ternyata pelan-pelan kami mulai mengimplementasikan prinsip-prinsip menjaga kualitas hubungan, terutama belajar untuk terbuka, menerima kondisi masing-masing dan saling memberi nasehat. Barangkali, ini adalah hikmah dari konflik beberapa waktu terakhir, ketika sempat enggan menghubungi dan justru berujung pada salah paham. Syukurlah, semua dapat diatasi dengan menenggelamkan ego dan mengendapkan hati masing-masing.

Komunikasi semakin mudah ketika suami saya sudah menginjakkan kaki di bumi Inggris, karena perbedaan waktu yang hanya satu jam, sehingga jam *video call* kami jauh lebih fleksibel daripada ketika salah satu dari kami masih di Indonesia. Kenyataannya, ketika kami sama-sama kuliah dan ditumpuk dengan berbagai macam tugas dan *reading list*, barulah saya sadar, ternyata seperti ini rasanya, berusaha saling memahami agenda masing-masing dan betapa sulitnya menemukan jam yang pas untuk berbagi cerita seperti hari-hari sebelum suami saya sekolah. Meskipun kami bisa dengan mudah memberikan pesan suara, namun tetap saja ada masa-masa dimana saya merasa kurang. Barangkali, di sini peran pengalihan bekerja, pengalihan yang positif tentunya. Saya belajar untuk berpikir positif dan *self-talk,* barangkali 'jauh' dengan orang yang kita sayangi mengajarkan kita untuk berdamai dengan diri sendiri, berproses lebih optimal untuk membangun kapasitas diri (*self-development)*, apalagi saya juga sedang belajar.

Kadangkala, *self-talk* ini dapat berjalan dengan baik, bahkan sangat baik. Saya bisa menghabiskan waktu berjam-jam

di perpustakaan kampus berkutat dengan artikel tentang *sense of self*, yang menjadi topik thesis saya. Tapi, ada kalanya saya jenuh dan gagal bersembunyi dari rasa kangen. Meski sudah kembali melihat foto pernikahan dan momen bersama lainnya. Karena saya tahu saat itu suami saya sedang padat-padatnya kuliah, saya membuka laptop dan menuliskan apa yang saya rasakan saat itu, semua hal yang mengganjal, dan juga hal-hal yang ingin diperbaiki bersama. Sepertinya menulis merupakan salah satu media yang efektif untuk saya melepaskan stress *(releasing stress)*, sekaligus media komunikasi yang fleksibel, tapi bisa komprehensif.

Saya bisa menceritakan banyak hal tanpa harus mengganggu suami saya saat itu juga. Saya kirim tulisan itu melalui *e-mail*. Paling tidak, setelah menulis dan menekan tombol *send*, saya merasa lega. Hari-hari selama saya jauh dari suami, jauh dari keluarga, membuat saya belajar untuk mengenal diri saya lebih dalam, mengenal *coping stress* atau cara menanggulangi stress yang tepat buat saya, namun belum tentu tepat untuk orang lain. Ada orang lain dengan kepribadian yang berbeda, lebih merasa lega menggunakan pesan suara untuk mengungkapkan perasaannya pada pasangan. Ada juga yang tiap beberapa jam meng-*update* ucapan terima kasih kepada pasangan mereka ke media sosial seperti Instagram. Ada juga yang merasa sangat lega dengan mengirim serangkaian tulisan melalui *e-mail*, seperti saya. Tidak ada yang salah, karena semua itu adalah bentuk komunikasi dari masing-masing orang dengan kepribadian yang bisa jadi berbeda.

Berkaitan dengan perkembangan media sosial, pada awalnya saya adalah orang yang cukup mengkritisi orang-orang yang sering membagikan kehidupan pribadinya ke dalam akun Instagram mereka. *Sharing is caring*, begitu kata mereka, tapi dalam beberapa hal, saya justru merasa *sharing is scaring*. Apalagi saat sedang jauh dari suami, ditambah dengan kehidupan akademik saya yang sepertinya tidak terlalu lancar.

Saya malu untuk mengakui, saya iri dengan kebersamaan dengan pasangan yang terpapar di akun media sosial saya. Ya, semoga sifat 'manusiawi' yang satu ini tidak menjadi pembenaran seumur hidup saya. Daripada menuruti perasaan iri, saya justru tertarik mempelajari perilaku manusia, khususnya pasangan di media sosial. Menariknya, dalam sebuah konsep *Relationship Maintance Behaviours* (RMB) yang digagaskan oleh Merolla (2010), ada salah satu dimensi bernama *network*, yang juga bisa menjadi cara yang dilakukan pasangan untuk mempertahankan hubungan, baik saat menjelang LDM, maupun saat LDM.

Merolla (2010) menyatakan, menjelang LDM, pasangan juga membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitar, baik berupa pendapat maupun nasehat. Membagikan cerita tentang keluarga merupakan salah satu cara untuk memperoleh masukan dari orang lain, dengan catatan: kedua pasangan (suami-istri) telah memiliki nilai tertentu dalam keluarga mengenai apa-apa saja yang bisa dibagikan di ruang publik, dan apa-apa saja yang cukup menjadi rahasia keluarga. Hal ini tentu tidak sama tiap pasangan dengan pasangan yang lain. Jadi, menurut konsep RMB ini, sah-sah saja bila seseorang mempersiapkan LDM dengan menggunakan fasilitas '*Question and Answer*' di media sosial, atau sekadar bertanya ke lingkaran pertemanannya, untuk mendapatkan dukungan. Selain itu, saat LDM pun tidak masalah bila masing-masing pasangan menceritakan hal-hal baik yang telah dilalui bersama di media sosial atau di lingkungan sekitar, untuk menumbuhkan keyakinan dari diri mereka sendiri.

Justru, Merolla (2010) menyatakan bahwa tidak baik bila pasangan yang sempat mengalami LDM, lalu merefleksikan pengalaman *long distance marriage* ini kepada orang lain, tidak didahului dengan refleksi bersama pasangan masing-masing, karena bisa jadi menimbulkan pengalaman traumatis. Tentu ada hal-hal yang bisa menjadi hikmah bersama (bisa dibagikan

ke publik), ada juga yang cukup menjadi *muhasabah* bagi pasangan suami istri. Dengan mempelajari dimensi *network* dalam *Relationship Maintenance Behaviours* ini, batas toleransi saya terhadap paparan media sosial menjadi lebih *luwes*. Iya, barangkali berbagi kemesraan di media sosial adalah nilai-nilai yang dianut pasangan tersebut (misal, *love language* mereka), atau salah satu bentuk strategi koping, atau penanggulangan stres karena menghadapi kondisi LDM.

Selain dimensi *network,* ada dua dimensi lain dalam *Relationship Maintenance Behaviors (*RMB) yang tidak kalah penting, yaitu dimensi *intrapersonal* dan *dyadic*. Dimensi intrapersonal ini lebih bersifat *self-reflective* yang dilakukan masing-masing individu, baik sebelum melakukan LDM maupun saat sedang menjalani LDM. Misalnya, seseorang yang membayangkan bagaimana ia berusaha menjaga komunikasi ketika sedang jarak jauh (LDM) sebagai upaya untuk mengelola ekspektasi sekaligus mempersiapkan kondisi psikologis. Selain itu, membayangkan segala kebaikan pasangan kita saat sedang menjalani LDM juga merupakan hal yang dianjurkan, dengan begitu kita akan selalu teringat akan komitmen yang sudah dirangkai. Refleksi diri ini akan semakin baik apabila diikuti dengan dimensi *dyadic (*Merolla, 2010). Pada dimensi dyadic, hasil refleksi individu didiskusikan bersama pasangan, sehingga mereka memahami, apa yang kita ekspektasikan ketika sedang berjauhan, termasuk mengatur waktu untuk berkomunikasi melalui *video call* maupun telepon. Begitu juga ketika pasangan LDM mendapatkan kesempatan untuk bertatap muka, momen ini sangat tepat untuk melakukan refleksi bersama, sekaligus merencanakan hal-hal baik yang bisa dilakukan ke depan.

Perjuangan *Long Distance Marriage* tiap pasangan tentu tidaklah sama, namun ada benang merah yang bisa kita terapkan bersama, yaitu memegang teguh komitmen pernikahan, karena pernikahan bukan hanya janji kepada pasangan, melainkan janji kepada Tuhan, Sang Maha Cinta. Kedua, saling

menjaga kepercayaan dengan meyakini bahwa jarak tidak akan melunturkan perasaan, karena ada amanah yang harus diselesaikan, untuk masa depan yang lebih baik. Ketiga, saling menjaga komunikasi dan saling mendukung impian masing-masing untuk dirangkai menjadi impian bersama. Percayalah, pasangan kita adalah *support system* terbaik dalam langkah-langkah kita. Keempat, menjaga perasaan pasangan dengan cara membatasi pergaulan sewajarnya dengan lawan jenis. Nilai yang dianut tiap keluarga tentu tidak sama, sehingga hal ini juga perlu disepakati bersama, batasan seperti apa yang ingin diterapkan. Kelima, kita belajar untuk lebih mandiri dalam berbagai urusan, dan itu akan menjadi bekal yang baik ketika sudah tidak menjalani masa LDM. Keenam, semoga kita selalu bisa mengendapkan hati dan menjernihkan pikiran kita, agar emosi selalu stabil. Memang bukan hal yang mudah, tapi emosi yang labil tak pernah memberikan jalan cerah untuk menyelesaikan konflik. Semoga konflik membawa kita pada pemahaman bahwa kita menikah bukan mengejar kesempurnaan, melainkan saling melengkapi dan selalu belajar memaafkan.

Terakhir, bagi saya, bahasa cinta termanis kepada pasangan adalah dengan mendoakannya diam-diam, pada tiap sujud, pada tiap airmata yang mengalir, pada tiap rindu yang ditanam hingga nanti dipanen bersama. Semoga jauh menjadi momen untuk saling menyatukan impian, semakin siap untuk menerima pasangan, sepaket antara kelebihan dan kekurangannya. Semoga jauh menjadi ruang bagi saya (atau mungkin kita) untuk saling introspeksi, sehingga nanti ketika berjumpa kembali dengan pasangan, kita semua bisa menjadi versi yang lebih baik lagi. Selamat berjuang, para *LDM-ers*, selamat memanen rindu dan melipat jarak di waktu yang tepat. Semoga Tuhan selalu menautkan hati kita dengan pasangan, karena jarak hanyalah ilusi bagi orang-orang yang saling mencinta.

Referensi

Chapman, Garry. (2005). *The five love languages*. United States: Northfield Publishing Chicago

Merolla, A. J. (2010). Relational maintenance and noncopresence reconsidered: Conceptualizing

geographic separation in close relationships. *Communication Theory*, 20(2), 169–193.

doi:10.1111/j.1468-2885.2010.01359.x

Olson, D. H., & DeFrain, J. D. (2011). Marriages and families: Intimacy, strengths, and diversity. McGraw-Hill.

Stafford, L., & Canary, D. J. (1991). Maintenance strategies and romantic relationship type, gender and relational characteristics. *Journal of Social and Personal relationships*, 8(2), 217–242. doi:10.1177/0265407591082004

Tentang penulis

Valina Khiarin Nisa, S.Psi., M.Sc adalah perempuan yang Lahir di Padang, 27 Oktober 1992. Ia baru saja menyelesaikan studi master di University of Groningen, Belanda jurusan Psikologi Klinis di bulan September 2019. Saat ini, ia menjadi bagian dari Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.

Penulis memiliki ketertarikan pada isu-isu kesehatan mental keluarga, gangguan mood dan kepribadian serta intervensi klinis. Selain sedang mempersiapkan studi doktor, ia juga aktif mengikuti pelatihan mengenai Cognitive Behavioral Therapy untuk beberapa kasus spesifik dan intervensi klinis berperspektif psikologi islam. Selain aktivitas akademik, penulis juga terlibat dalam komunitas mendongeng di Gresik dan Surabaya. Valina sangat terbuka untuk berdiskusi bersama melalui WA (+62816566331) atau melalui e-mail di valinanisa@psikologi.unair.ac.id

PULIH DAN TUMBUH BERIRINGAN

Oleh: Rina Widarsih, M.Psi., Psikolog

Sepasang pengantin baru, Yuli dan Romi, menghuni rumah paling ujung blok. Mereka tinggal disana sejak seminggu setelah menikah.

Suatu siang,

"Otakmu dimana? Begitu saja tidak bisa", teriakan suami bertubuh gempal kepada istrinya itu kembali meriuhkan rumah. Tidak ada sahutan atau jawaban terdengar. Hanya suara "Bruk" dan "krosak" yang menghiasi heningnya rumah yang seakan ikut ketakutan mendengar teriakan kasar Romi.

Lima plastik besar yang dipenuhi barang belanjaan, terlihat menyulitkan Yuli untuk turun dari motor dan menjaga keseimbangan. Akibatnya dua tas kresek jatuh karena terlepas dari genggaman. Yuli turun dari motor dan mengambil seluruh tas-tas belanja, berusaha mengangkatnya masuk ke dalam rumah.

Romi sangat kesal siang itu. Menurutnya, Yuli adalah perempuan yang lamban, tidak cekatan, lama mengambil

keputusan, sering ragu, lama memahami perintahnya, yang semuanya itu membuatnya tidak sabar. Dulu, pada saat minggu pertama menikah, ia membuat Yuli menangis karena kata-kata kasarnya. Ia sangat menyesal. Sisi lain, ia juga bingung bagaimana mengendalikan dirinya, karena ia akan demikian jika marah. Kemudian ia meminta maaf kepada Yuli. Namun mengapa Yuli sangat sering membuatnya marah. Dan sayangnya, apabila marah pastilah kata-kata kasar yang keluar dari mulutnya.

Menurut Romi, Yuli sering lupa menaruh kunci pada tempatnya, mandi lebih dari 15 menit yang baginya itu durasi yang sangat lama, pulang ke rumah selalu terlambat dengan alasan pekerjaan belum selesai, begitu sampai rumah langsung minum masih dengan tas di punggugnya, melewati lantai yang sedang ia pel, dan masih banyak lagi perilaku Yuli yang membuatnya kesal. Hal-hal kecil itu membuat Romi mudah marah dengan Yuli. Mengapa Yuli tidak seperti yang ia kenal sebelum menikah? Romi tertarik pada Yuli karena menurut penilaiannya ia adalah perempuan yang pintar, lembut, keibuan, bekerja dengan hasil memuaskan, sering mendapat kesempatan dari atasan untuk mewakili organisasi pada pertemuan-pertemuan penting, dan seorang pendengar yang baik. Kemana semua perilaku itu?

Kekesalan Romi membuatnya malas minta maaf kepada Yuli. Karena menurutnya, kemarahannya ada penyebab. Ya, penyebabnya adalah Yuli tidak bisa disiplin seperti yang seharusnya.

Yuli tak berkata apapun. Ia langsung menuju pintu utama rumah. Dengan masih ada perasaan takut karena bentakan, ia memutar kunci. Ia berusaha tidak gugup agar sukses memutar kunci pintu dengan sekali usaha.

“Duh, pintunya kenapa tidak terbuka juga?”, keluh Yuli dalam hati yang kesulitan membuka. Ia memang sering mengalami kesulitan membuka kunci, meski kadang-kadang mudah juga terbuka. “Pasti dia marah melihatku lama membuka

kunci", pikir Yuli.

"Dasar bego, buka pintu saja *nggak* bisa. Itu harus agak ditekan", teriakan kembali terdengar.

Yuli berusaha lagi, sesuai petunjuk Romi dalam membuka pintu. Waktu terasa berjalan sangat lama. Pintu tetap tidak dapat terbuka. Romi menyandarkan motor, lalu beranjak menuju pintu, ke arah Yuli. Tangannya menyingirkan tangan Yuli dari gagang kunci dengan kasar, lalu berusaha membuka kunci. Dan pintu terbuka.

"Tuh, makanya pakai otak. Kalau pakai otak, semua jadi gampang", begitu ucap Romi dengan nada merendahkan.

Yuli masuk rumah dengan barang-barang belanjaan di kedua tangannya.

***

Romi dan Yuli berkenalan dalam suatu pertemuan yang tidak disengaja. Yuli yang bekerja sebagai pekerja sosial, sedang mendampingi kasus dimana Romi merupakan orang yang dipercaya oleh keluarga untuk menjadi wakil keluarga sekaligus juru bicara. Kasus selesai, namun Romi masih menjalin komunikasi dengan Yuli. Perkenalan singkat antara Romi dan Yuli rupanya berlanjut dengan beberapa kali pertemuan. Hanya dalam hitungan bulan, Romi memutuskan melamar Yuli, 4 bulan kemudian mereka menikah.

Baru dua bulan pernikahan, Yuli merasa terlalu berat menghadapi perangai kasar suaminya. Sejak sebelum menikah, sebetulnya Yuli sudah mengetahui sikap-sikap kasar dan tidak sabaran Romi. Hal itulah yang sempat membuat ragu untuk terus melanjutkan proses ke jenjang pernikahan. Selain ragu, ada juga peristiwa yang bagi Yuli dimaknai sebagai jalan keluar dari masalah yang mendukung pada harapan-harapan Yuli untuk membina rumah tangga yang sehat. Dengan kepasrahan dan optimisme, Yuli memutuskan terus maju ke jenjang pernikahan.

Romi seorang yang sangat sensitif, mudah gusar, mudah terharu, bahkan hingga menitikkan air mata. Ia tipe pengambil keputusan dengan cepat dan pasti, kalaupun salah mengambil keputusan itu urusan nanti. Sebagai laki-laki, Romi tidak keberatan mengerjakan pekerjaan domestik dari menyapu, mengepel, hingga memasak. Dia menyukai semua hal teratur dan rapi, dan jika tidak sesuai dengan yang seharusnya (menjadi standarnya), maka ia akan merasa sangat terganggu. Sebagai contoh, penjepit baju harus diatur rapi di jemuran dengan mengelompokkan berdasar warna yang sama. Kunci harus digantungkan di tempat yang telah ia sediakan. Semua orang harus menyalakan lampu tanda berbelok dengan tepat (baik arah maupun waktu), tidak boleh memainkan HP saat berkendara, menggunakan helm, dan menggunakan ruas jalan dengan tepat (motor harus berada sangat di bagian tepi jalan dengan kecepatan yang tidak terlalu lambat). Yuli sepakat bahwa itu semua baik jika dilakukan. Hal yang agak aneh bagi Yuli adalah sikap Romi yang sedemikian marah apabila ada yang tidak sesuai dengan yang 'seharusnya'. Jangankan marah pada Yuli, orang yang tidak dikenal di jalanpun, sering mendapatkan reaksi kemarahan dari Romi. Hingga beberapa kali ketika membonceng Romi, Yuli melihat orang yang ditegur Romi dengan kasar, membalas dengan marah.

Kebiasaan Romi, sangat berbeda dengan Yuli. Yuli lebih banyak membutuhkan waktu untuk berpikir dan membuat pertimbangan sebelum memutuskan. Lambat dalam hal pengerjaan tugas dengan hasil memuaskan. Ia senang bertemu orang lain, mengobrol, berdiskusi, dan membuat jalinan pertemanan baru. Sedangkan Romi, berkebalikan.

Menjalani pernikahan bagi Yuli, adalah proses untuk mengenal suaminya dengan harapan akan menumbuhkan rasa cinta. Menurut Yuli, setelah menikah Romi tidak lagi menjadi pendengar yang baik seperti ketika sebelum menikah. Yuli menjadi malas untuk membicarakan isi hatinya karena semakin

tipis harapan Yuli bahwa Romi mau memahaminya. Sekian banyak ketidaknyamanan hidup dengan Romi, ia simpan sendiri. Yuli kemudian memutuskan untuk lebih banyak diam dan cukup memahami apa yang melatarbelakangi seluruh sikap dan perilaku Romi.

Romi kecil tumbuh dalam keluarga yang mengalami kesulitan ekonomi, diwarnai pengalaman mendapat ejekan, bahkan ditolak oleh lingkungan sekitar. Pekerjaan Romi saat ini yang berhubungan dengan keamanan negara, mendidiknya untuk senantiasa waspada, sigap, dan tangkas merespon. Yuli masih ingat, sebelum Romi pergi tidur di hari pertama mereka bersama, Romi berpesan, "Jangan bangunkan aku dengan menyentuh kaki, karena nanti aku bisa menendang". Itu salah satu pesan yang selalu diingat Yuli, dari sekian pesan lain terkait keamanan.

Berdasarkan sudut pandang neurosains, Yuli dapat memahami dinamika perilaku suaminya, Tubuh merespon informasi dari luar dirinya melalui otak. Otak terdiri atas tiga bagian, yaitu batang otak, system limbic, dan neocortex. Batang otak bertugas mengendalikan fungsi dasar seperti pernafasan, tekanan darah, detak jantung, dan sebagainya. Bagian kedua yaitu system limbic, yang berkembang kemudian hari dan mengendalikan perilaku lawan/lari dan aksi/reaksi seseorang. Sistem limbik dipandu secara emosional. Dan neokorteks adalah bagian otak yang sepenuhnya matang, bertugas mengendalikan logika dan pertimbangan (Berceli, 2017). Ketiganya bekerja sama dalam pemrosesan informasi. Pada saat tubuh dalam keadaan netral/homeostatis, informasi akan diproses melalui emosi dari system limbic dan mengirimkannya ke neokorteks untuk proses analisis, logika, dan respon pertimbangan. Namun dalam situasi trauma, dimana seseorang harus bertindak ceat dan naluriah, otak lebih banyak memberikan tekanan pada bagian primitive otak (batang otak dan system limbic) agar tindakan cepat.

Pola ini disebut aksi-reaksi. Apabila bahaya telah berlalu, tubuh seharusnya kembali ke keadaan homestatis. Apabila bahaya terjadi terus, berulang atau berkepanjangan, pola aksi-reaksi semakin menguat. Semakin sering pola ini digunakan, pola sementara berkembang menjadi sifat permanen. Akhirnya jaringan saraf aksi/reaksi akan teraktifkan bahkan oleh tekanan kecil sekalipun dan seseorang mulai menjalani kehidupan dengan menggunakan respon neurologis traumatis ini.

Yuli kemudian mengerti inilah penjelasan mengapa Romi seringkali marah dengan kadar berlebihan untuk hal-hal yang seharusnya direspon dengan kemarahan pada level rendah. Kemarahan suaminya telah meninggalkan luka di hati Yuli. Romi selalu merasa semua baik-baik saja setelah marah dan tidak menyadari bahwa apa yang telah ia lakukan menyakiti orang lain, seraya mengatakan "aku memang begini", membuat Yuli semakin putus asa untuk dapat merubah Romi dengan diskusi.

***

Bulan ke-11 sejak menikah.

Kelahiran bayi perempuan diantara Romi dan Yuli, menjadikan mereka berdua semakin sibuk mengurus bayi. Hal yang tidak berubah adalah intensitas konflik diantara mereka berdua. Romi adalah ayah yang tangkas, sigap, dan cekatan mengurus bayi. Yuli bersyukur suaminya sudah sangat membantunya. Kemarahan, kekesalan, dan kesedihan pernah membuat Air Susu Ibu (ASI) Yuli tidak keluar. Berbagai cara ia lakukan mengikuti saran dari siapapun, mulai dari minum air cucian beras, mengkonsumsi sayuran dalam porsi besar setiap hari, hingga minum susu kedelai dengan kandungan pelancar ASI. Namun volume ASI yang keluar menurut Yuli tidak optimal. Yuli sangat tahu apa penyebab ASI-nya tidak lancar, ia lelah dengan pikiran-pikiran mengenai sikap suaminya.

Kelelahan memikirkan masalahnya seorang diri, membawa Yuli mendatangi Psikolog senior untuk mencari pencerahan. Rekomendasinya adalah Yuli diminta untuk datang bersama Romi. Romi menolak untuk datang konseling karena menurutnya,Yulilah yang butuh terapi bukan dirinya. Sempat pula Yuli mencari seseorang yang dapat didengar oleh Romi untuk memberi Romi nasehat. Ia kemudian tenggelam dalam pencarian jalan keluar, pencarian seseorang yang ia akan bergantung untuk perbaikan rumah tangganya, pencarian tritmen yang tepat untuk merubah suaminya, yang membuatnya letih. Semakin lelah dirasa, semakin sering kata cerai terbersit sebagai salah satu jalan keluar. Namun Yuli masih memupuk harapan pada pernikahannya yang dapat dikatakan rapuh di dalam, karena ia menyadari bahwa keputusan menikah disertai dengan tanggung jawab untuk menjalani dengan sungguh-sungguh. Diantaranya yaitu sungguh-sungguh melakukan peran dengan sebaik-baiknya yang mampu dilakukan, sungguh-sungguh memahami, sungguh-sungguh mendengarkan, sungguh-sungguh *tepo seliro* dengan perbedaan-perbedaan, dan sungguh-sungguh saling menghormati. Karena ia memaknai seluruh apa yang terjadi dalam rumah tangganya adalah ujian, maka ia memutuskan akan berjuang sepenuh kemampuannya untuk beradaptasi dan melaluinya, sepanjang tidak ada pelanggaran hukum di dalamnya.

Kemudian ia meminta bantuan seorang konselor yang memiliki pemahaman mendalam mengenai spiritualisme dan feminism. Yuli mendapatkan pemahaman akan perlunya belajar dari alam semesta, yaitu tentang fleksibilitas, penerimaan sepenuhnya, dan keseimbangan. Artinya Yuli perlu belajar untuk menerima suami tanpa menuntut agar ia seperti harapan Yuli. Proses ini disertai dengan berusaha merubah ke arah konstruktif dengan cara-cara yang lentur sehingga orang yang ingin dirubah tidak merasakan intervensi, lalu ia akan membaik dengan sendirinya. Keseimbangan juga perlu dijaga,

antara urusan domestik dan karir, antara memperhatkan fisik dan batin, antara berhubungan dengan benda-benda dan berhubungan dengan makhluk hidup (bersosialisasi dengan tetangga, memelihara hewan, berkebun), dan seterusnya.

Yuli kemudian cenderung fokus pada proses-proses pemulihan dan pemeliharaan kesehatan jiwa melalui cara-cara yang direkomendasikan di atas. Ia mulai lebih memperhatikan dirinya sendiri dalam hal kesehatan fisik melalui olah raga, rutin melepaskan stres sehari-hari, dan menjalani hidup seutuhnya (menyadari sepenuhnya apapun yang sedang dijalani). Refleksi untuk olah rasa juga ia lakukan sehingga meningkat kesadarannya terhadap emosi. Hal ini memudahkan Yuli mengelolanya. Yuli juga kembali menjalankan peran-peran sosialnya, kembali mengurus kebun kecil di rumahnya sehingga energi positif dari alam dapat ia rasakan, dan Yuli mulai memperhatikan putrinya yang telah berusia 6 tahun dengan lebih teliti. Baru-baru ini Yuli menyadari putrinya membutuhkan *coach* untuk meningkatkan ketrampilan sosialnya dan memupuk kepercayaan dirinya. Bahkan ia baru menyadari bahwa putrinya masih kesulitan mengatakan "Tidak" sebagai respon ketidaksetujuan.

Bentakan Romi ketika ada hal-hal yang tidak sesuai standarnya, masih terdengar. Namun Yuli heran karena respon Yuli tidak sama dengan dahulu.

"Mengapa hatiku tidak sakit seperti dahulu? Apakah ini karena aku mulai terbiasa? Kurasa bukan, karena sampai dengan tahun ke-7 pernikahanpun aku masih merasakan perih di hati ketika mendengar kata-kata kasar merendahkan. Sekarang, aku tidak fokus pada perasaanku. Aku bisa fokus pada solusi sehingga aku selalu berpikir apa yang bisa dilakukan untuk menyelesaikannya. Aku tidak lagi menangis. Bukan karena air mata yang telah mongering, namun karena aku sadar hal itu tidak solutif. Aku berani menjelaskan kondisiku, bukan seperti dulu yang hanya bisa diam", begitu refleksi Yuli.

Yuli takjub dengan perubahan yang ia alami. Rahmat Tuhan semata yang telah membuat hal tersebut terjadi.

***

Ayah Yuli meninggal dunia.

Kehidupan Yuli berubah karena ia menjadi tumpuan mobilitas dan curahan cerita bagi ibu Yuli yang tinggal seorang diri sejak sepeninggal ayah. Akibatnya Yuli menjadi lebih banyak tinggal di rumah orang tuanya daripada di rumahnya sendiri. Masa yang sangat berat bagi Yuli karena ia menyadari tanggung jawabnya sebagai istri dan anak. Ia berusaha membagi waktu untuk berada di dua rumah dalam sehari, dimana ia memasak dan merawat kebersihan di dua rumah yang berjarak 3 km. Ternyata Yuli kelelahan menjalani peran tersebut. Yuli menjadi sering uring-uringan. Romi juga sering mengeluh karena ketiadaan Yuli di rumah menurutnya membuat kehidupan Romi kacau.

Suatu siang pesan singkat diterima Yuli saat ia berada pada suatu pertemuan trah di tengah keluarga besar. "Aku sudah lelah dengan semua ini", begitu tulis Romi.

Selama menikah dengan Yuli, kedatangannya Romi ke pertemuan trah keluarga besar hanya dapat dihitung dengan jari salah satu tangan. Padahal bagi keluarga Yuli, keikutsertaan dalam paguyuban keluarga sangatlah berarti.

Mata Yuli berkaca-kaca membaca pesan tersebut. Ia menjadi semakin mengerti bahwa dari sekian banyak perbedaan antara dirinya dan Romi memang terlampau curam. Dahulu, ia berharap ada sedikit saja pengertian untuk mengikuti budaya di keluarga Yuli, toh Yuli merasa ia selalu mendukung dan terlibat dalam setiap agenda keluarga Romi. Sekarang Yuli sadar, ia tidak dapat berharap banyak. "Apakah ide cerai waktu itu akan terwujud? Tidak, aku tidak akan mewujudkannya. Aku tidak akan memunculkannya menjadi bahan diskusi. Tidak boleh terjadi".

Peristiwa pesan singkat itu menjadi momen penting berubahnya relasi antara Yuli dan Romi. Yuli berani menyampaikan isi hati yang selama ini tidak pernah tersampaikan. Sumber ketidaknyamanannya, konflik batinnya, dan harapannya. Dan satu perubahan penting yang terjadi adalah sikap Romi.

"Kita ngobrol yuk, sambil minum teh nanti sore", begitu isi pesan Romi melalui WhatsApp.

Pertama kali Yuli memenuhi undangan Romi, Yuli seperti merasakan kembali keadaan seperti saat mereka masih berkenalan dulu, makan siang *bareng* sambil mendiskusikan pekerjaan hingga kesepakatan-kesepakatan yang akan dijalani di dalam pernikahan.

Alunan *love song* menyertai obrolan ringan mereka. Romi berbagi tentang dinamika pekerjaannya, teman-teman kerja, dan tantangan komunikasi dengan atasan. Yuli kemudian mengerti bahwa Romi rupanya selama ini menunjukkan respon kasar disebabkan (salah satu faktornya) oleh stres pekerjaan. Sejak saat itu, Yuli senantiasa menyempatkan diri untuk menjadi pendengar dan teman diskusi bagi Romi. Romi pun kemudian menyadari bahwa ia membutuhkan Yuli sebagai partner diskusi. Ternyata Yuli dapat memahami persoalan-persoalan yang Romi ceritakan meskipun Yuli tidak bekerja di bidang yang sama dengan Romi.

***

Tahun ke-8 pernikahan.

Romi yang mulai bersedia mendengar pendapat Yuli, bersedia mengikuti arahan Yuli untuk menjalani terapi mandiri agar membantunya rileks. Setelah pertama kali melakukan terapi mandiri, Romi merasakan banyak sekali perubahan terutama pada tubuhnya secara fisik. Ia yang biasanya bergantung pada tukang pijit untuk mengurangi nyeri pada bagian lumbar, sekarang merasa sangat nyaman tanpa pijitan.

Tanpa Romi sadari,Yuli mengamati perubahan suaminya. Sejak terapi mandiri, Romi menjadi lebih kalem dibanding sebelumnya. Ia masih mudah jengkel, namun reaksinya sangat berbeda dari sebelumnya. Menurut Yuli, respon Romi lebih mendekati kewajaran, tidak berlebihan, bahkan Romi mampu bercanda ringan. Dan satu lagi, Romi dapat mengobrol dengan orang lain dengan nyaman. Ia dapat menjalin relasi sosial dengan orang baru. Romi kemudian memiliki teman-teman baru karena hobinya sebagai penikmat kopi.

Yuli bersyukur atas semua yang ia alami. Buah kesabaran Yuli dan Romi sudah mulai mereka rasakan. Yuli yakin dan optimis dapat membangun surga dunia untuk rumah tangganya. Bahwa pada hakekatnya, kebahagiaan berkeluarga itu diciptakan oleh masing-masing (yaitu suami dan istri), bukan ditemukan apalagi pemberian. Cinta Yuli kepada Romi mulai bersemi seiring relasi mereka yang mulai tumbuh sehat. Yuli akan terus berproses menikmati perjalanan pernikahan yang seakan-akan baru saja dimulai.

Kesadaran akan pentingnya mendengarkan, mulai disadari Romi. Romi kemudian merasakan jiwa yang bebas untuk bersuara di depan keluarga kecilnya. Ia merasa aman untuk berbagi apapun dengan pasangannya.

***

Tahun ke-10 pernikahan.

Yuli dan Romi kadang-kadang bertengkar. Tak perlu berlama-lama saling diam, mereka dapat membicarakan permasalahan secara terbuka dan langsung. Ada kalanya pula mereka saling merasakan hubungan yang hangat dan membahagiakan. Yuli kemudian mengerti bahwa pernikahan laksana kehidupan manusia secara umum, ada masa sedih, luka, kecewa, gembira, penuh semangat, maupun damai. Perjalanan pernikahan tidak hanya berisi hubungan yang senantiasa mesra dan kalem, melainkan juga berisi friksi, gesekan, atau konflik. Bagi Yuli,

hal yang penting yaitu bagaimana menikmati setiap tahapan, menjalani dengan cara-cara terbaik, melaluinya, dan tumbuh. Keseluruhan proses akan meningkatkan kapasitas untuk menghadapi tantangan berikutnya.

***

Berdasarkan cerita pernikahan Romi dan Yuli, dapat diambil kesimpulan atau hikmah bahwa pernikahan merupakan fasilitas untuk membuat masing-masing pihak (suami, istri, orang tua masing-masing, bahkan anggota keluarga besar) tumbuh secara mental. Proses pertumbuhan tentunya sangat bergantung dari pemaknaan setiap individu di dalamnya terhadap peristiwa demi peristiwa dan tindakan yang diambil sebagai tindak lanjut. Setiap individu akan menjalani proses yang unik, dalam hal ini juga berlaku *individual deferences*. Maka tidak dapat dibandingkan proses satu individu di dalam keluarganya dengan individu lain di keluarga yang berbeda, karena kompleksitas permasalahannyapun berbeda. Hasil dari proses pertumbuhan adalah penting meski tidak mendesak, yang jauh lebih penting adalah perjuangan setiap individu untuk melakukan setiap proses dengan cara-cara yang benar, baik secara norma apalagi agama yang dianut. Tuhan senantiasa beserta orang-orang yang lurus dalam pikiran dan tindakan, maka pertolongan Tuhan adalah nyata.

Pertumbuhan individu, tidak lepas dari telah terbebasnya jiwa dari luka batin, stres, dan trauma. Banyak orang mengatakan, kunci dari keharmonisan rumah tangga terletak pada komunikasi. Saya sepakat dengan catatan. Komunikasi sehat antara pasangan akan mudah terbangun apabila masing-masing pihak telah terbebas dari luka batin atau stress atau trauma. Status netral pada jiwa dan raga, akan menjadi landasan ideal terbangunnya komunikasi yang nyaman. Sebagai contoh, ketika Romi masih berada pada status waspada, maka ucapannya cenderung dengan nada tinggi, kasar, dan sarkastik.

Sayangnya perilaku ini menjadi kebiasaan. Yuli yang menjadi terluka dengan sikap Romi tersebut, menjadi semakin sensitif sehingga menyulitkan Yuli membuka hati untuk menerima secara obyektif inti sari di balik sikap-sikap Romi. Lalu, setelah keduanya menjalani proses pemulihan, meskipun dengan proses yang berbeda, apa yang terjadi? Hubungan mereka perlahan membaik seiring berubahnya respon terhadap perilaku mereka satu sama lain.

Berikut adalah tips menjaga relasi sehat dengan pasangan.

1. Menyadari bahwa pasangan kita bukanlah individu yang pasti terbebas dari luka batin, stres atau trauma, apapun bentunya. Bahwa luka batin, stress, atau trauma merupakan hal yang lumrah dialami.
2. Awali agenda bulan madu dengan komitmen untuk saling memulihkan. Dapat dimulai dengan berbagi kisah yang masih menyisakan ketidaknyamanan sehingga **menghambat** fungsi-fungi kehidupan. Apabila dipandang perlu bantuan orang lain, datangi ahlinya.
3. Kenali bahasa kasih diri sendiri, lalu sampaikan kepada pasangan. Lima bahasa kasih menurut Gary Chapman yaitu:
    a. Pelayanan, individu dengan bahasa kasih pelayanan maka ia akan merasa dicintai apabila dilayani.
    b. Hadiah, senang oleh-oleh/ hadiah.
    c. Sentuhan, suka digandeng/ dirangkul.
    d. Kata-kata pendukung, suka dipuji.
    e. Waktu yang berkualitas, suka ngobrol bareng.
4. Ketahui bahasa kasih pasangan. Kemudian berkomunikasilah menggunakan bahasa kasih pasangan, bukan bahasa kasih Anda.
5. Masing-masing melakukan aktivitas rutin untuk melepaskan stres dan ketegangan, baik secara individu maupun secara bersama-sama bersama anak. Melakukan olah raga,

menjalani hobi, atau melakukan aktivitas rekreatif dapat menjadi pilihan.

6. Selalu siap akan hal-hal baru yang ditemui dari pasangan, pernikahan, dan keluarga. Kesiapan sebaiknya diikuti dengan kemauan terus belajar. Pasangan adalah makhuk hidup, maka ia dinamis. Oleh karena itu dibutuhkan peningkatan kapasitas untuk menyertai perubahan-perubahan.
7. Menghargai. Suami istri pasti memiliki banyak perbedaan dari beragam aspek. Mengubah bisa jadi hampir tidak mungkin, apalagi yang berkaitan dengan kepribadian karena pertemuan dengan pasangan biasanya telah menginjak usia dimana kepribadian telah terbentuk. Maka, hal yang paling mungkin dilakukan adalah menghargai. Selain belajar *tepo seliro*, saling menghargai akan menurunkan kemungkinan terjadinya stres karena tidak terjadi sikap menuntut dan berharap tinggi pasangan seperti yang diinginkan. Menghargai, termasuk juga menghargai setiap proses perubahan. Kecakapan sikap menghargai menjadi modal bertoleransi. Itulah alasan mengapa berumah tangga merupakan miniatur kehidupan keragaman. Apabila suami-istri sukses berelasi sehat diatas beragam perbedaan, anak-anak akan belajar hal penting yaitu hidup damai tetap dapat tercipta diatas banyaknya perbedaan dengan sikap toleransi dan saling menghargai.

Tentang penulis

Rina Eko Widarsih, M.Psi., Psikolog adalah seorang Psikolog Klinis. Lahir di Bantul Yogyakarta tanggal 3 Maret 1982. Penulis menempuh pendidikan S1 Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada dan S2 Profesi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Latarbelakangpekerjaansebagaikonselorpadapenanganan kasus kekerasan terhadap perempuan, menjadikan penulis menaruh perhatian pada isu ketahanan keluarga, pernikahan dan pengasuhan. Saat ini penulis menjadi Psikolog di salah satu sekolah swasta di Yogyakarta. Selain itu, penulis juga aktif menangani berbagai konsultasi psikologi baik persoalan individu maupun kelompok, dari remaja hingga dewasa. Penulis juga menjadi pembicara seminar dan fasilitator pelatihan yang berkaitan dengan kesehatan jiwa, ketrampilan konseling dan pemulihan, serta relasi sehat pada calon pengantin. Selain itu, penulis juga aktif menjadi *assessor associate* di beberapa biro psikologi.

Untuk berkomunikasi, konsultasi, dan bekerja sama dengan penulis dapat menghubungi nomor 081328160640, e-mail: rinawidarsih@gmail.com FB: Rina Widarsih, IG: Rina Widarsih

BENTUK KONFLIK YANG MENGUATKAN PERNIKAHAN

Oleh: Aghnis Fauziah, M.Psi., Psikolog

Setiap orang yang menikah pasti ingin pernikahannya langgeng dan bahagia. Bagaimana gambaran pernikahan yang bahagia menurut Anda? Anda mungkin akan membayangkan suatu pernikahan yang damai dan tentram tanpa konflik. Namun, pada kenyataannya, setiap pernikahan pasti mengalami konflik. Setiap orang yang menikah dapat memiliki perbedaan harapan, pilihan, kepribadian, atau bahkan nilai dengan pasangannya. Perbedaan pendapat merupakan hal yang tidak dapat dihindarkan. Perbedaan inilah yang dapat memicu konflik dalam pernikahan.

Banyak yang memandang bahwa adanya konflik dalam hubungan, khususnya pernikahan, pasti suatu hal yang negatif. Pada beberapa pasangan, konflik dianggap sesuatu yang menakutkan karena konflik mengarahkan kita untuk merasakan emosi marah, kecewa, sedih, dan emosi-emosi negatif lainnya. Hingga pada akhirnya mereka lebih suka menghindari konflik. Ya udahlah dari pada berantem? Mungkin begitu pikirnya. Tapi apakah sikap ini tepat?

Awalnya kita perlu meluruskan persepsi kita dulu, bahwa konflik dalam pernikahan adalah hal yang NORMAL. Mengapa? Karena kita menikah dengan orang lain, yang pasti memiliki perbedaan dengan kita, bukan dengan *cloningan* kita sendiri. Jadi konflik dan perbedaan itu merupakan hal yang normal dan wajar. Ketika konflik muncul, yang perlu dilakukan adalah mendiskusikannya secara terbuka untuk menemukan kesepakatan dan solusi dari masalah yang dihadapi. Membicarakan perbedaan yang ada secara konstruktif, tidak hanya dapat memecahkan masalah, tetapi juga membuat masing-masing pasangan lebih memahami satu sama lain, menguatkan ikatan pernikahan, dan mengembangkan hubungan yang lebih memuaskan. Konflik yang mengarahkan pernikahan ke dalam hubungan yang lebih dalam dan kuat disebut konflik konstruktif.

Ironisnya, konflik destruktif malah dapat terjadi ketika pasangan berusaha untuk menghindari konflik. Ketika masalah muncul, pasangan ini memilih untuk tidak membicarakannya secara jujur dan terbuka. Masalah yang tidak terselesaikan akan mengganjal dan membuat pasangan semakin fokus dengannya dan membuat makin merasa tidak nyaman. Hal ini sering terjadi ketika seseorang memiliki keyakinan negatif tentang "konflik". Ia meyakini bahwa konflik adalah hal yang menakutkan dan akan menimbulkan ketidaknyamanan sehingga lebih memilih untuk menghindari. Orang itu merasa sulit untuk mengungkapkan perasaannya pada pasangan ketika merasa terluka, kecewa, sedih, atau frustasi. Ia menyimpan perasaannya, tidak membicarakannya, tetapi mulai kesal secara terus menerus pada pasangannya. Hingga pada suatu titik, ketika pasangan melakukan sesuatu yang mengingatkan pada perasaan tersebut, perasaan marah dan terluka yang selama ini dipendam akan keluar. Orang itu akan menjadi lebih kritis, kasar, dan dingin pada pasangannya.

Reaksi orang tersebut nampak tidak sesuai dengan situasi atau masalah yang muncul saat itu, karena sebenarnya reaksi tersebut adalah luapan dari tumpukan perasaan yang tidak terselesaikan sebelumnya, yang pada awalnya diniatkan untuk menghindari konflik. Selanjutnya, reaksi orang tersebut di mata pasangannya terlalu berlebihan dan kasar, hingga akhirnya pasangan juga ikut bereaksi negatif. Saat itulah konflik destruktif benar-benar dimulai.

Konflik yang berisi permusuhan dan kemarahan, serta melibatkan agresi fisik, agresi verbal, ancaman, atau penghinaan dapat disebut dengan konflik destruktif. Konflik destruktif memberikan dampak negatif yang sangat besar bagi kesehatan mental dan fisik, baik pada suami, istri, maupun anak. Bedasarkan penelitian yang telah dilakukan, konflik pernikahan berhubungan dengan kesehatan mental yang buruk, seperti gejala depresi, gangguan makan, dan konsumsi alkohol. Selain itu, konflik pernikahan juga berhubungan dengan terganggunya kesehatan fisik, seperti kanker, penyakit jantung, dan nyeri kronis. Hal ini dapat disebabkan karena permusuhan selama konflik dapat merubah sistem imunologis, endokrin, dan kardiovaskular seseorang. Lebih lanjut, konflik destruktif dalam pernikahan juga sangat mempengaruhi mental anak. Anak yang menyaksikan orangtuanya bertengkar menjadi merasa tidak aman secara emosional. Setelah itu, anak mengalami kecemasan dan perasaan putus asa, sehingga beresiko mengalami gangguan seperti depresi, atau anak juga dapat berperilaku secara agresif, karena perasaan marah dan tidak dapat mengontrol dirinya.

Begitu besarnya dampak negatif yang ditimbulkan oleh konflik destruktif, sehingga kita perlu menghindarinya. Lalu bagaimana caranya agar perbedaan yang ada dalam pernikahan kita tidak menjadi konflik destruktif? Bagaimana cara mengembangkan keterampilan mengelola konflik secara konstruktif dan membuat pernikahan semakin kuat?

Berikut ini tips yang dapat dilakukan oleh pasangan suami istri untuk mengelola konflik secara konstruktif:

1. **Jika Anda menemukan masalah yang mengganjal, maka segeralah mengkomunikasikannya pada pasangan**. Jangan menumpuk masalah. Ketika masalah dan emosi bertumpuk, karena Anda menghindari untuk menyelesaikannya, masalah jadi nampak sangat besar dan terasa mustahil diselesaikan. Pada kondisi ini, satu masalah akan mengarahkan ke masalah lainnya, dan kita tiba-tiba menghadapi tumpukan masalah (seringnya masalah-masalah ini nampak berhubungan). Saat Anda merasa kewalahan dengan banyaknya masalah, emosi pun juga meluap dan meningkat intensitasnya, suami maupun istri menjadi tidak mampu mencapai penyelesaian masalah karena sulit untuk berpikir jernih saat sedang emosi. Sama seperti saat kita menumpuk pakaian yang kotor dan tidak mencucinya secara teratur, kita akan kewalahan dengan tumpukan cucian yang begitu banyak. Jangan tunggu masalah bertumpuk dulu untuk mendiskusikan dan mengkomunikasikannya pada pasangan.
2. **Memulai komunikasi dengan lembut.** Berdasarkan penelitian, bagaimana cara pasangan menyatakan masalah selama 3 menit pertama percakapan adalah hal yang krusial untuk dapat memecahkan konflik pernikahan. Pikirkan kebutuhan yang tidak terpenuhi dan ingin Anda selesaikan saat itu. Usahakan untuk berpikir bagaimana cara mengekspresikan kebutuhan tersebut pada pasangan Anda dengan cara berikut:
   - Menggunakan kalimat "aku", bukan "kamu"
     Ketika seseorang memulai kalimat dengan "aku", maka kemungkinannya untuk berkata dengan cara menghakimi lebih kecil. Kalimat yang dimulai dengan "kamu" terdengar seperti sedang mengkritisi pasangan dan membuatnya otomatis memasang posisi bertahan/defensif. Anda dapat berkata "aku merasa kamu tidak

mendengarkanku saat ini", dibanding "kamu tidak mendengarkanku". Atau Anda dapat mengatakan "Aku pikir kita sebaiknya menabung lebih banyak", daripada mengatakan "kamu boros". Fokuslah untuk menyatakan bagaiamana perasaan Anda daripada menuduh atau menyalahkan pasangan Anda. Dengan cara ini, Anda dan pasangan akan merasa saling mendengar dan memahami satu sama lain.

- Menceritakan apa yang terjadi, tetapi tidak dengan cara mengevaluasi atau menghakimi.

  Ceritakanlah apa yang Anda lihat pada situasi itu. Meskipun mungkin sangat sulit untuk mengendalikan emosi Anda, tetapi yakinlah bahwa pada akhirnya ini tidak akan sia-sia. Daripada mengatakan dengan cara menyerang seperti "Kamu tidak pernah menjaga bayi kita", usahakan untuk berkata "Aku merasa hanya aku sendiri yang menjaga bayi kita hari ini. Aku merasa benar-benar lelah, bisakah kamu membantuku menjaganya?" Pasangan Anda akan cenderung mempertimbangkan sudut pandang Anda dan kebutuhan Anda dengan menggunakan pendekatan ini. Ingatlah bahwa tidak seberapa lama Anda telah bersama dengan pasangan Anda, atau seberapa baik Anda telah mengenalnya, Anda tidak dapat mengharapkannya dapat membaca pikiran Anda dan memahami Anda jika Anda tidak mengatakannya.
- Mengekspresikan kebutuhan Anda pada pasangan dengan menggunakan kata atau kalimat yang positif, misalnya mengatakan apa yang Anda harapkan atau apa yang Anda inginkan, bukan apa yang tidak Anda inginkan, atau apa yang tidak Anda setujui.
- Fokus pada satu masalah yang ingin diselesaikan pada saat itu, tidak membawa-bawa masalah di masa lalu.

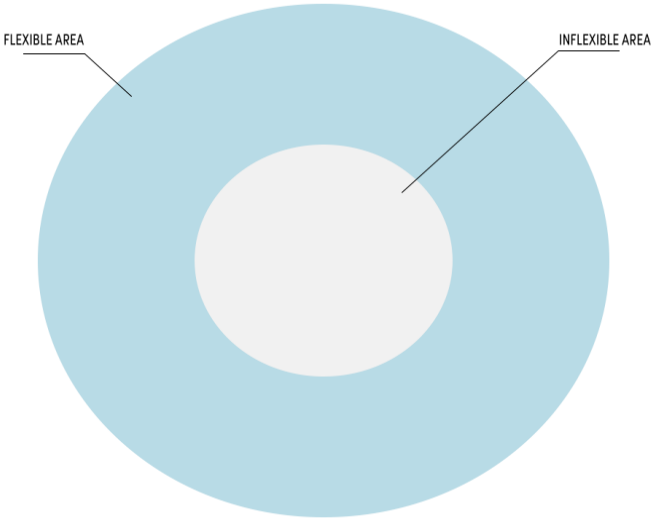
3. **Berempati pada pasangan**. Berempati pada pasangan artinya Anda mendengar dan berusaha melihat dunia dari sudut pandang pasangan Anda. Anda berusaha memahami perspektif pasangan. Anda dapat menemukan beberapa hal yang benar dari perkataan pasangan, bahkan ketika ia memberikan kritik pada Anda secara tidak adil atau sudut pAndangnya berbeda dari sudut pAndang Anda. Anda juga memahami bagaimana ia berpikir dan apa yang mungkin ia rasakan sehingga membuatnya berkata seperti itu pada Anda.

   Tanpa empati, konflik tidak dapat dengan mudah diselesaikan dan masalah dapat terus membesar atau muncul kembali. Jangan takut untuk mengungkapkan perasaan, emosi, dan kekhawatiran Anda. Ketika Anda mengungkapkannya dalam percakapan, komunikasi dapat menjadi jauh lebih terbuka, jujur, dan produktif.
4. **Membuat perbaikan yang efektif selama konflik**. Bagian penting dari mengelola konflik yang efektif adalah mampu untuk menginterupsi lingkaran negatif dan kembali ke jalur yang positif. Misalnya salah satu dari Anda atau pasangan ada yang mulai menyalahkan, maka fokuslah kembali untuk mencari solusi daripada mencari yang benar atau yang salah.
5. **Bersikap sopan dan menghargai**. Hanya karena Anda berbeda pendapat dengan pasangan Anda, hal itu tidak berarti bahwa rasa hormat dan kasih sayang Anda kepadanya menjadi berkurang. Menghormati artinya Anda memperlakukan pasangan Anda dengan sikap yang baik dan peduli, bahkan meskipun Anda sedang merasa frustasi dan kesal. Menambahkan kata seperti "Terima kasih..." dan kalimat seperti "Aku menghargai apa yang telah kamu lakukan...", atau "Aku memahami..." dapat membantu menjaga kehangatan dan hubungan emosional bahkan selama percakapan yang sulit.

6. **Langkah besar dalam menghilangkan ketegangan konflik yaitu mau mengakui kesalahan dan meminta maaf**. Bagian dari manajemen konflik juga meminta pengampunan, dengan mengatakan bahwa Anda minta maaf dan dapat membuktikan bahwa Anda akan lebih baik di masa depan. Landasan utama dari suatu hubungan adalah kepercayaan. Menjunjung tinggi janji yang telah diucapkan pada pasangan akan membuat Anda dapat dipercaya dan akan meminimalisir konflik di masa depan.
7. **Ketika perdebatan memanas, tenangkan diri dan pasangan**. Detak jantung yang lebih cepat, nafas yang memburu, dan intonasi suara yang meninggi adalah beberapa tanda stres. Anda kemungkinan besar akan mengalami stres ketika Anda terjebak dalam perdebatan dengan pasangan. Dalam kondisi seperti ini, tubuh otomatis bersiap untuk masuk dalam mode siaga untuk merespon dengan cara melawan, membeku atau pergi, selanjutnya pasangan Anda akan mulai terlihat seperti musuh, sehingga lebih sulit untuk mendengarkan dan memproses informasi. Hal ini menghambat kemampuan Anda berdua untuk memiliki percakapan yang konstruktif. Karena itu, Anda perlu meluangkan waktu untuk fokus menenangkan diri sendiri dan pasangan. Anda dapat meminta untuk berhenti berdiskusi, istirahat, dan menarik nafas dalam beberapa kali hingga Anda merasa tenang. Buatlah kesepakatan untuk kembali berdiskusi setelah Anda berdua tenang. Anda dapat menuliskan catatan di buku agenda atau menyetel alarm untuk mengingatkan Anda dan pasangan bahwa masih ada masalah yang belum selesai dan perlu dibahas lagi.
8. **Padamkan api kemarahan Anda dengan memperhatikan perasaan primer yang mendasarinya**. Apakah sebenarnya Anda sedih karena merasa tidak dihargai? Apakah Anda sakit hati karena merasa tidak didengarkan? Seringkali

emosi akan terpicu karena pasangan memicu sesuatu dalam diri Anda yang telah terluka, yaitu pengalaman yang berasal dari masa kecil. Jika hal ini yang terjadi, cobalah untuk mengakui emosi-emosi tersebut, biarkan diri Anda merasakan emosi itu sebagai suatu sensasi di tubuh Anda. Maka Anda akan dapat mengamati bahwa kemarahan Anda pun akan mulai padam. Selanjutnya, Anda akan dapat berkomunikasi tentang masalah ini dengan jauh lebih efektif.

9. **Menemukan Solusi**. Setelah Anda dan pasangan dapat saling memahami perasaan dan kebutuhan masing-masing, maka Anda dapat mulai memecahkan masalah untuk mencapai solusi dan kesepakatan. Langkah pertama dalam memecahkan masalah adalah dengan mengidentifikasi kebutuhan inti Anda. Pemecahan masalah dapat gagal ketika pasangan tidak mampu memahami kebutuhan diri maupun pasangannya. Gottman merekomendasikan untuk menggambar dua oval di selembar kertas, ia menyebutnya bagel kompromi.



Isi oval yang lebih kecil dengan kebutuhan Anda yang tidak dapat diganggu atau diubah. Ini adalah area Anda yang tidak fleksibel. Cobalah untuk menuliskannya secara singkat, tuliskan hanya kebutuhan yang penting untuk kebahagiaan Anda, termasuk kesuksesan hubungan Anda. Selanjutnya, pada gambar oval yang lebih besar, tuliskan kebutuhan Anda yang dapat dinegosiasikan. Ini adalah area fleksibel Anda. Ini bukan artinya berkompromi dengan kebutuhan itu sendiri, tetapi terbuka untuk mengganti beberapa hal spesifik yang berhubungan dengan kebutuhan itu, seperti waktu, lokasi, atau metode untuk mencapai tujuan Anda. Area fleksibel ini yang dapat digali dan disesuaikan untuk mencapai kompromi pada masing-masing pasangan tanpa harus mengganggu area yang tidak fleksibel. Usahakanlah mendapatkan solusi yang menguntungkan bagi masing-masing pihak.

10. **Jagalah keseimbangan hubungan Anda tetap positif**. Berdasarkan penelitian Gottman, setiap hubungan membutuhkan setidaknya lima interaksi positif untuk setiap interaksi negatif agar tetap sehat (5:1). Mulailah berinteraksi secara positif kapan pun Anda bisa. Anda dapat memberikan komentar yang ramah, melemparkan canda dan humor, hingga memberikan pelukan hangat. Pastikan anak-anak Anda juga melihat interaksi positif Anda dan pasangan ditunjukkan di depan mereka setiap hari. Jika akhir-akhir ini Anda sering berbeda pendapat dengan pasangan, atau anak-anak Anda telah menyaksikan Anda marah dan berteriak pada pasangan Anda, maka segera tingkatkan hubungan yang hangat dengan rasio yang lebih baik agar hubungan Anda tetap seimbang.

Kelihatan sulit? Ya, benar. Untuk mencapainya, memang Anda dan pasangan perlu memiliki sikap yang lebih matang dan dewasa. Tapi bentuk konflik ini akan membuat Anda dan pasangan lebih dekat dan membuat hubungan pernikahan

semakin kuat. Selain itu, konflik konstruktif ini juga dapat menjadi *role model* resolusi konflik yang baik untuk anak Anda.

Tips di atas bukanlah peraturan pakem yang tidak dapat diubah. Anda dapat mengaplikasikannya dengan menyesuaikan terhadap kebutuhan Anda sendiri. Anda dapat menemukan poin-poin penting dan menggunakannya untuk membawa kedamaian dan kasih sayang ke dalam konflik pernikahan Anda.

Jika Anda ingin menemukan solusi yang lebih konstruktif, maka ingatlah *quote* yang indah ini *"Love is saying", "I feel differently" instead of "you're wrong."*

Profil penulis

Aghnis Fauziah, M.Psi., Psikolog

Psikolog Klinis yang lahir di Sidoarjo, 30 April 1989 ini adalah alumni S1 Psikologi dan S2 Magister Profesi Psikologi di Universitas Airlangga (Unair).

Saat ini penulis berpraktik di Unit Pelayanan Psikologi Universitas Airlangga (UPP Unair) Surabaya dengan menangani berbagai kasus remaja hingga dewasa, antara lain: depresi, kecemasan, konflik hubungan, dan sebagainya. Penulis juga menangani tes dan konseling bakat minat, kesiapan sekolah, serta rekomendasi inklusi.

Untuk berkomunikasi, konsultasi, atau bekerja sama dengan penulis dapat menghubungi kontak WA pribadi 0895371468829 atau WA UPP Unair 085785088185, email: aghnisfauziah@yahoo.com.

SUKSES MELEWATI BADAI PERNIKAHAN

Oleh : DR. Hamidah, M.Si., Psikolog

Latar belakang

Ada perasaan bahagia menyeruak dibenak wanita dewasa itu. Raut mukanya memerah dengan senyum simpulnya. Ketika dia mengucapkan kata menikah. Namun perlahan senyum itu memudar, beralih menjadi datar dan kemudian wajahnya menunduk. Ada goresan perasaan antara sedih, kecewa dan sedikit marah. Pernikahan merupakan tugas perkembangan yang dihadapi oleh setiap orang. Namun apakah tugas itu dapat dijalani sesuai dengan harapan atau sebaliknya. Inilah kiranya yang membuat wajah wanita muda itu berubah.

Gambaran krisis

Awal Persoalan

Nina adalah wanita dewasa yang telah menikah selama 20 tahun. Awal rencana pernikahan memang tidak ada banyak masalah. Tiba-tiba ketika menjelang pernikahan, dia merasa bingung dan sedih. Sebab keluarga calon suaminya yang akan mendampinginya memutuskan untuk tidak datang diacara pernikahannya.

Kesedihan itu sedikit terhapus ketika ada yang bersedia menggantikan posisi pendamping. Acara pernikahan berjalan lancar sampai pada resepsinya. Nina tersenyum sepanjang acara. Niat baik Nina untuk menjalin hubungan baik dengan keluarga suaminya dilanjutkan dengan mengunjungi rumah tamu yang disediakan. Tiba-tiba bak petir menyambar telinga Nina di siang bolong. Perkataan saudara suaminya yang begitu menyakitkan. Disertai tatapan mata tajam, suara keras dengan nafas naik turun dan tangisan yang ditahan. "Kalian tidak tahu diri dan tidak tahu berterimakasih". Ucap kakak iparnya.

Berbagai perasaan berkecamuk dalam dada Nina. Setengah menagis dan sesak nafas Nina pamit pulang. Akhirnya tangisan itu pecah sejadi-jadinya sesampainya di rumah.

Suami Nina menceritakan semua kejadian kepada ibu mertuanya. Ibunya hanya berkata "sabar…itu baru permulaan, dibelakang akan ada banyak pelajaran besar, ini hanya perkenalan".

Tahun pertama dilaluinya dengan cukup bahagia. Belum selesai penyesuaian tahun pertama, Nina sudah diberi momongan. Dan tahun kedua bayi mungil itu lahir sehat. Mereka tergolong pasangan mandiri, tidak merepotkan keluarga. Keuangan diatur sedemikian rupa sesuai dengan keperluan. Perhatian pasangan ini dicurahkan kepada bayi mungilnya, seolah mereka tidak merasakan kesulitan. Keberanian Nina untuk mengunjungi keluarga suaminya mulai tumbuh. Saat lebaran tiba, ada kewajiban "nyekar (mertua) dan silaturrakhmi keluarga". Seiring kebiasaan, Nina pun berlebaran di rumah keluarga suami. Seperti biasa, mereka mulai anjang sana ke rumah saudara dan kerabat. Tahun kedua dapat dilaluinya dengan bahagia.

Krisis pertama

Persoalan mulai muncul ketika mereka harus berbagi tugas untuk menjaga anak-anak mereka dimasa anak-anak sekolah. Nina mulai kerasa ketidak asertifan dan ketidak beranian suaminya untuk menolak mulai menjadi masalah.

Tiba-tiba suaminya pamit harus pulang kampung karena disuruh kakak iparnya. Nina bingung, kenapa harus pulang sekarang, dan siapa yang akan mengantar jemput anaknya. Kala itu transportasi belum semudah sekarang. Jarak rumah dan sekolah anak-anak mereka cukup jauh. Dan nina kebetulan ada tugas di luar kota. Belum menemukan orang yang dapat membantu, mereka juga tidak punya ART. Kejadian seperti ini tidak sekali dua kali. Dan lagi-lagi suaminya tidak berani menolak.

Sikap Nina yang tidak setuju atas "budaya" kakak ipar yang mendadak seperti hujan di panas terik membuat suaminya tersinggung dan marah. Suaminya agak susah diajak omong, mengambil sikap diam jika marah. Ninapun mulai proaktif untuk membicarakan persoalan. Namun apa yang terjadi???? Suami tidak menanggapi secara positif, dan menyalahkan Nina karena Nina dianggap tidak suka dengan keluarganya. Suaminya seringkali memaksa untuk pulang tanpa mempertimbangkan kepentingan anak-anaknya.

Kelucuan dalam krisis

Persoalan demi persoalan silih berganti. Lewat dalam kehidupan mereka. Bak siklus 5 tahunan. Dan semakin meningkat kesulitannya. Tahun ketiga berjalan, suami Nina dipengaruhi oleh wanita lain. Namun persoalan ini dapat diselesaikan oleh Kelembutan Nina menghadapi suaminya. Dibutuhkan ketegasan dalam menghadapi wanita lain. Menurut pengakuan Nina persoalan itu lebih entheng bila dibanding persoalan di keluarga. Persoalan wanita "Closed dengan sukses".

Krisis kedua

Suami Nina nampaknya belum menunjukkan perubahan dari proses belajar dalam menangani persoalan. Lagi-lagi suaminya tidak memiliki keberanian untuk menolak permintaan kakak iparnya sendiri. Dalam banyak hal termasuk dengan keuangan. "Kita ini baru belajar rumah tangga, mohon tidak diganggu terus menerus " pinta Nina di depan suaminya. Dan itu kaka ipar, bukan orang tua mas, lanjut Nina. Lagi-lagi suaminya tidak berani menolak permintaan keluarga. Nina mulai berfikir dengan strategi, mungkin ini karena keirian akibat rasa kehilangan adik ipar laki-laki dari kakak ipar perempuan itu.

Dengan mengumpulkan keberanian beberapa hari, akhirnya Nina pun mengajukan pertanyaan pada suaminya. "apa mas tetep maksa pulang kampung?, kalau begini terus mas aku capek. Sekarang pikirkan baik-baik, mana yang akan kau pilih, aku sebagai ibu dari anak-anakmu atau kakak ipar perempuan itu yang akan kau pilih. Kalau kau pilih kakak iparmu, tinggalkan aku dan anak-anak. Aku mampu membesarkan anak-anak ku. Tolong renungkan baik-baik".

Peristiwa itu nampaknya cukup ampuh. Suami Nina mulai berfikir dan di hari berikutnya, Nina mendapat jawaban suaminya tetap memilih istri dan anak-anaknya. Lega perasaan Nina. Nina sambut jawaban itu dengan senyum dan rasa hormat. Suasana haru dan tangisan bahagia menjadi warna malam itu. Mereka membuat komitmen bersama, menyusun kembali rencana dan target yang dulu pernah mereka diskusikan bak mahasiswa menyelesaikan tugas project dari dosennya. Begitu detil dan runtut. Setiap tahap mereka tulis dan mereka komitmen untuk mencapainya.

Krisis ke tiga

Karir mereka berdua mulai merangkak naik. Penghasilan mulai memadai namun mereka kurang disiplin dalam mengelola keuangan. Sehingga saving dalam berbagai bentuk mulai dialokasikan.

Perkataan yang kurang sedap kembali didengar oleh Nina dari keluarga suaminya. Nampaknya mulai mengungkit-ungkit keuangan yang Nina berikan kepada saudara ipar yang memang keadaannya kurang beruntung. Tidak berhenti sampai di situ, beberapa pernyataan yang implisit juga dibicarakan, terutama masalah biaya haji ibu Nina. Ada kecurigaan dari kakak ipar suami Nina tentang biaya itu berasal dari suami Nina. Kalau ditelaah lebih jauh, Nina memiliki kesimpulan intinya iri atas keadaan ekonomi Nina. Dan mungkin upeti yang Nina dan suami berikan kepada kakak ipar itu belum cukup. Padahal Nina dan suami setiap ada kesempatan juga memberikan semampunya kepada kakak iparnya. Sementara kakaknya kandung lainnya tidak sesering itu.

Krisis ke empat

Sebenarnya persoalan ini bermula dari lowongan kerja di sebuah bank BUMN di Jawa Tengah. Keponakan suami Nina mengikuti proses seleksi untuk masuk di perusahaan tersebut. BUMN punya standar untuk melakukan seleksi dan vendor yang akan digunakan. Ikultah si keponakan ini. Setelah lolos seleksi administrasi, maka tahap berikutnya adalah psikotes. Kebetulan kakak ipar lain (ibu ponakan tersebut) tahu kalau Nina kenal beberapa orang yang terlibat dalam seleksi tersebut. Maka telponlah dia ke suami Nina. Dan karena yang tahu proses seleksi serta kenal dengan personil yang terlibat dalam seleksi itu adalah Nina, maka diberikanlah telpon itu ke Nina.

Dalam percakapan dengan iparnya, Nina menuturkan intinya kakak ipar itu minta tolong agar Nina bisa meloloskan

ponakannya yang mengikuti tes tersebut. Nina menjelaskan kalau Nina tidak bisa berbuat apa-apa karena tidak terlibat apapun dalam seleksi itu. Namun penjelasan ini tidak dipercaya. Dengan berbagai alasan si ipar ini menuduh Nina tidak mau membantu keluarga. Penjelasan Nina sedikitpun tidak dipercaya. Bahkan Nina diancam akan diputuskan hubungan kekeluarganya jika tidak bersedia membantu. Nina agak heran dan tidak habis pikir. Hanya bisa memohonkan doa semoga keterima. Kakak ipar semakin tidak terima. Dia bilang kalau sekarang orang kerja tidak bisa masuk kalau tidak ada koneksi. Nina berusaha menjawab dengan kalem dan santai. "Lah kalau cari koneksi kan suami mbak lebih banyak koneksinya, karena dia bekerja di Bank yang sama. Sedangkan saya tidak punya hubungan apapun dengan bank tersebut selain jadi nasabah". Jawab Nina. Ternyata jawaban tersebut tidak meredakan persoalan. Terdengar suara gagang telpon dibanting, dan sayup-sayup terdengar kata-kata "gak dulur-duluran". Nina spontan bilang pada suaminya, "tambah persoalan lagi Mas".

Krisisis ke lima

Masih tidak lepas dari urusan uang. Saat Nina membutuhkan biaya untuk pendidikan anaknya dan biaya sekolah Nina sendiri, Nina berusaha mengatur sehemat mungkin agar tidak ada masalah dengan keuangan keluarga. Orang tua Nina rela berpindah rumah ke rumah Nina agar cucunya tidak diasuh oleh ART. Suami Nina juga tidak keberatan, dan akhirnya kedua orang tua Nina mengasuh cucunya dan juga membantu untuk mengerjakan beberapa pekerjaan rumah selama Nina tidak berada di Rumah.

Kepergian Nina untuk studi lanjut dengan perasaan agak tenang, sebab ada yang mengawasi dan merawat anak-anaknya. Persoalan muncul ketika Nina sedang membutuhkan banyak beaya untuk penelitian tugas akhirnya. Lagi-lagi si kakak ipar suaminya. Selama ini tidak pernah menghubungi via telpon

ataupun datang ke rumahnya. Tiba-tiba suami Nina telpon kalau sebentar lagi kakak iparnya akan menghubungi Nina di Negara tempat Nina menjalani studi lanjut. Namun karena Nina sudah diberitahu, dan suaminya juga sudah mulai bisa asertif dan berani menolak, maka jawaban mereka selaras bak skenario yang sudah disiapkan oleh seorang sutradara. Nina pun menjawab permohonan pinjam uang yang jumlahnya bisa untuk membayar SPP Nina selama 4 semester waktu itu. Intinya Nina tidak sanggup meminjami uang sebesar itu.

Tanpa diperkirakan, ternyata jawaban telpon dari Negara seberang itu membuat Nina shock dan buyar semua konsentrasi bekajarnya. Nina mendapatkan hardikan luar biasa yang selama ini tidak pernah sekalipun terjadi dalam hidupnya. "Kau ipar yang tidak tahu diri, tidak tahu balas budi", dan berbagai cercaan lain yang dirasakan sangat menyakitkan. Menutup telpon dengan suara parau, kemudian meledaklah tangisnya. Beberapa saat dia juga merasakan dadanya sesak dengan nafas naik turun. Nina kembali menelpon suaminya dalam kondisi menangis.

Suaminya semakin bingung. Mereka berbicara via telpon dalam beberapa saat. Nina tidak menyangka, terdapat perubahan besar dalam diri suami. Proses belajar dapat dijalani suaminya selama sering ditinggal Nina pergi belajar. Suaminya cukup bijak dan dewasa. Keberanian sangat nampak pada sosok suaminya. Kedewasaan itu nampak dalam kalimat.."sudah tidak usah dipikirkan, rumah tangga kita tidak boleh dicampuri oleh orang lain, hanya kita yang berhak mengaturnya". Nina bersyukur dan berterimakasih kepada Tuhan. Terdengar ucapan ucapan terimakasih yang tulus dan dalam "terimakasih Mas, Nina sayang sama Mas dan Anak-anak" .

Menghadapi persoalan besar dan kompleks ini perlu strategi yang cerdas. Nina kembali memasang jerat keberanian. Bertahun tahun selama studi, Nina tidak mau pulang ke kampung halaman suaminya. Alasan sekolah adalah alasan

yang santun dan tepat. Sambil menyelam minum air. Nina menyusun kekuatan dan keberanian. Nina juga konsultasi dengan profesional untuk menguatkan niatnya. Nina mencari *second opinion*, apakah pilihannya dengan berbagai resiko juga sudah tepat?? pertanyaan ini yang perlu mendapat penguatan dari ahli. Akhirnya Profesional itu minta Nina bersama suaminya menemuinya. Dibeberkan berbagai kemungkinan, dan Nina sudah siap menanggung resiko berbagai keputusan. Akhirnya Nina memilih keputusan sebagaimana yang sudah direncanakan. Suami Nina disodori keputusan isterinya dengan segala resiko. Akhirnya suami Nina mendukung demi keutuhan dan kebaikan rumah tangganya.

Keberanian sudah mulai terbentuk. Tugas belajar Nina sudah mulai diselesaikan setahap demi setahap. Meskipun belum lulus, Nina mencoba untuk menguatkan dirinya menghadapi semua persoalan. Berbagai kemungkinan sudah didiskusikan bersama suaminya.

Awal penyelesaian persoalan

Nina merasa terlambat, baru terinspirasi oleh berbagai persoalan yang menderanya selama ini. Namun itu lebih baik dari pada tidak sama sekali.

Ya…ya…ya…yes….aku bisa "ucap Nina". Dia teringat oleh teori yang diimplementasikan untuk tugas akhirnya. CBT…ya CBT…..kenapa aku tidak menerapkan CBT (*cognitive behavior therapy*) untuk diriku dan hidupku?????

Nina mulai mempelajari berbagai skenario dari implementasi konsep terapi kognitif perilaku.

Pelan pelan Nina merenung, membayangkan seandainya konsep yang dikembangkan oleh Aoron T Back tersebut diterapkan untuk persoalannya. Aku harus mulai darimana ya??? Tanyanya kepada dirinya. "Aha, aku tahu. Bismillah", ucapnya dengan semangat.

Langkah pertama adalah aku harus me-reset pikiran. Menemukan cara berfikir yang salah menjadi cara berfikir yang benar. Pemikiran benar mengacu pada standar realistik, obyektif, rasional dan proporsional. Tidak mebesar-besarkan atau mengecilkan persoalan. Kata "harus nurut" pada kakak ipar suami perlu ditata dan dikaji ulang.

Pertanyaan yang muncul kemudian adalah "siapa yang mengharuskan?", "Kenapa harus?", "Apa untung ruginya kalau harus?", "Apa akibat dari sebuah keharusan?", Akhirnya Nina menemukan jawaban. "Tidak ada yang mengharuskan!, Ya!... tidak ada yang harus !!!". "Jika merasa tidak nyaman boleh diubah senyaman dan semampunya. Yang terpenting tidak merugikan orang lain atau diri sendiri. Tidak harus, karena aku juga tidak pernah memakan haknya. Tidak pernah juga hidup dan sekolah dari dia. Kenapa aku harus nurut, takut dan bersujud sesuai yang dia inginkan? Iya kalau ajarannya benar? Kalau salah aku bisa tersesat. Tidak, tidak ada yang mengharuskan. Aku punya kebebasan bertindak". Gumam Nina selanjutnya.

Tibalah pada langkah kedua. Nina perlu membooster pikirannya dengan sugesti positif. "Aku bisa, aku mampu yes aku bisa". Bisik Nina pada dirinya. "Ya..perlu booster dan booster". Langkah berikutnya adalah mulai menggalih kemungkinan letak cara berfikirnya yang salah. "Apa yang salah dari pikiranku? Oh iya....booster pikiran ini dapat terjadi dengan adanya dukungan dari orang terdekat. Yaitu suami. Peran suami Nina sangat penting dalam hal booster ini. Mengingat persoalan ini terkait dengan keluarga besar suami. Syukurnya suami Nina sangat mendukung demi kebahagiaan dan keutuhan keluarganya. Isteri dan anak-anak tercinta.

Langkah selanjutnya adalah tindakan riil. Ya...Perlu bertindak untuk menyelesaikan persoalan. Berani menghadapi kenyataan dengan segala resiko. Menguatkan langkah sebagai persiapan.

Nina belum lulus memang. Namun bersemangat untuk segera menyelesaikan keruwetan. Setahap demi setahap perlu diselesaikan. Nina menyusun keberanian. Kekuatan dalam dirinya mulai ditanamkan. Kapan lagi dia dapat melawan semua penindasan. Keluarganya tidak boleh ditindas. "Keluargaku harus merdeka", ucap Nina. Buat apa aku sekolah tinggi kalau tidak untuk kebahagiaan bagi orang lain dan diri sendiri. Termasuk keluargaku.

Setelah dihitung-hitung, genap 4 kali lebaran Nina tidak pulang ke kampung halaman suaminya. Jika suaminya pingin pulang disarankan menjelang ramadhan. Dan biasanya Nina tidak ikut.

Kali ini adalah lebaran istimewah. Nina menyambut ajakan suaminya untuk mudik. Namun Nina juga mengajukan syarat. Kalau suaminya bersedia mengumpulkan saudaranya, maka Nina juga mau pulang kampung. Ternyata gayung bersambut, dan suaminya pun menyanggupi untuk mengumpulkan kakak dan iparnya. Nina dan suaminya menyusun skenario pertemuan sebelum pulang.

Setelah acara silaturahmi selesai, suaminya meminta saudaranya untuk berkumpul di rumah kakak ipar tertua. Disitulah Suami Nina mulai menjelaskan tujuan pertemuan tersebut. Setelah suaminya selesai, maka kakanya diberikan kesempatan untuk bertanya atau berbicara. Ternyata tidak seorang pun bertanya atau berbicara. Kesempatan diberikan kepada Nina. Dan Ninapun mulai angkat bicara.

Nina menjelaskan persoalan yang dihadapi selama ini dalam rumah tangganya. Semua diceritakan Nina di depan semua saudara suaminya. Nina mohon kalau ada hal yang tidak jelas atau tidak sesuai bisa ditanyakan. Lagi-lagi tidak ada yang angkat bicara. Akhirnya Nina membuat kesepakatan, bahwa mulai saat ini jangan lagi mengatur-ngatur dan membicarakan keluarganya. Yang paling berhak adalah suami dan Nina sendiri. Nina tidak mau lagi mendengar fitnah-fitnah yang disebarkan

oleh keluarga suaminya. Dan Nina tidak akan merespon dan menganggap semua isue yang belum tentu benar adanya.

Kesimpulannya … mulai saat ini yang tidak suka sama keluarga Nina ya silahkan. Namun kalau ada yang masih mau baik ya silahkan juga. Nina dan suaminya ingin memerdekakan diri. Melepaskan belenggu yang selama ini menjerat kaki kami. Kalau kami pulang kampung itu urusan kami, Mau makan apa, tidur dimana dan pergi kemana, semua itu adalah urusan Nina. Kalau masih mau nganggep Nina dan suaminya sebagai saudara ya silahkan. Kalau dulu Nina bukan anggota keluarga di kampung ini, dan sekarang tidak dianggap keluarga juga tidak apa-apa. Silahkan saja. Orang lain yang masih baik dengan Nina juga masih banyak. Pertemuan keluarga itu ditutup dengan permintaan maaf dan saling bersalaman. Semoga tidak ada ganjalan lagi.

Setelah menyelesaikan tahap terakhir ini, Nina dan suaminya berharap tidak lagi ada persoalan dalam keluarga besar. Kalau persoalan dalam keluarga inti mereka masih dianggap wajar dan biasa. Perasaan Nina menjadi lega, plong dan enteng. Malam menjelang pagi Nina bisa tidur dengan pulas. Langkahnya ringan dan merasa sudah menyelesaikan persoalan. Nina berusaha bersikap positif. Apabila di respon baik ya syukur, namun jika direspon kurang baik ya silahkan. Berarti persoalannya bukan ada di Nina tapi ada di orang lain.

Perubahan tersebut memberikan efek positif. Setiap tahun Nina dan suaminya mudik. Menyisihkan rizki yang menjadi hak orang lain. Silaturahmi bisa berlanjut. Dan mengumpulkan orang yang masih mau menyambung kekeluargaan.

Kesimpulan

Persoalan timbul karena persepsi. Belum tentu persepsi kita benar adanya. Oleh karena itu perlu klarifikasi untuk memperoleh kejelasan objektif. Menunda ledakan emosi merupakan salah

satu langkah penyelamat membesarnya persoalan. Mengambil tindakan positif yang matang merupakan solusi yang lebih deawasa. Dan jangan dilupakan, dukungan orang terdekat akan membooster pikiran, perasaan dan tindakan yang sudah tepat.

Tips inspiratif

Menyikapi persoalan dalam keluarga bukanlah persoalan kecil. Apalagi jika persoalan itu melibatkan fihak ke tiga yang namanya keluarga. Lebih sederhana jika persoalannya dengan orang lain dan tidak ada hubungan dengan keluarga. Diperlukan ketenangan dan keberanian untuk menyelesaikan. Berikut beberapa langkah konkrit yang dilakukan Nina bersama keluarga dalam melalui badai berseri:

1. Mampu menemukan persoalan dan sumber persoalan
2. Dapat mengidentifikasi letak kesalahannya (dalam berfikir, perasaan atau tindakan)
3. Berani mengubah cara berfikir, sudut pandang, dan membenahinya secara lebih obyektif, rasional, realistik dan proporsional)
4. Bertindak secara terstruktur, berani memilih alternatif penyelesaian dengan resiko yang paling kecil dan menghadapi setiap persoalan secara dewasa.
5. Tularkan perasaan positif kepada orang lain di lingkungan sekitar.
6. Pelihara pikiran, perasaan, sikap dan perilaku positif dalam menghadapi setiap situasi.
7. Berdamai dengan diri sendiri merupakan kunci kebahagiaan.

Semoga bermanfaat bagi yang membutuhkan. Kebahagiaan pasti didapatkan.

Tentang penulis

Hamidah lahir di Surabaya 55 tahun lalu. Menikah memiliki 2 orang anak (perempuan dan laki-laki). Sebagai Dosen di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Aktivitas sehari-hari sebagai pengajar, trainer, konselor dan terapis. Karirnya sebagai konsultan dan trainer di Pusat Pembinaan Karir dan Kewirausahaan Universitas Airlangga untuk pengembangan pribadi Lulusan dan alumni. Sebagai Psikolog dan Konselor di Unit Pelayanan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Manjalankan praktek pribadi sebagai konselor dan Psikolog di Surabaya. Bidang yang ditekuni saat ini adalah gangguan emosi (Stres, Depresi dan gangguan mood) pada remaja, dewasa dan juga Lansia. Memiliki perhatian pada permasalahan lansia, terutama terkait dengan stres, depresi serta post power syndrome menjelang dan setelah pensiun. Pendekatan positif yang ditekuni adalah well being, Post Traumatic Growth, dan happiness. Pengalaman dalam mengaplikasikan strategi intervensi CBT (Cognitive Behavior Therapy) dan Integrative Psychotherapy pada remaja, dewasa dan lansia. Pembekalan pre marriage counseling dilakukan bersama dengan departemen terkait untuk "Catin" di Jawa Timur. Saat ini sedang melakukan sosialisasi dan pembekalan untuk membangun "health parenting" bagi bunda paud di PPT (Pos Paut Terpadu) di wilayah Surabaya. Kontak yang dapat dihubungi: 085335971357 atau 082245433971. Email: hamidah@psikologi.unair.ac.id

MENIKAH, KONFLIK, DAN KEDEWASAAN

Oleh : Danang Baskoro, M.Psi., Psikolog

"Menikah mengajari kita menjadi orang yang lebih bijak dan dewasa"

Danang Baskoro, M.Psi., Psikolog

Dari semua bab yang dijelaskan dalam buku ini, satu kesimpulan yang bisa kita ambil adalah bahwa menikah memerlukan kedewasaan pribadi.

Menikah bukan tentang rencana setahun dua tahun, yang jika ada masalah bisa berpisah begitu saja. Menikah bukan hanya tentang mencari kesenangan, dan ketika datang periode duka, kita tidak mau terlibat. Menikah bukan hanya tentang menerima kelebihan pasangan, lalu menolak kelemahannya.

Pernikahan bukan hal yang sepele. Pernikahan membawa dampak yang luar biasa tidak hanya bagi kita, akan tetapi kepada anak-anak. Untuk itu cara berpikir kita dalam menyelesaikan masalah tidak boleh disamakan ketika masih pacaran, karena ini bukan hanya tentang kita dan pasangan, akan tetapi juga tentang anak-anak dan keluarga besar.

Ketika masih pacaran, kita mungkin bisa meninggalkan calon pasangan kita ketika ada perilaku yang tidak berkenan di hati. Kita bisa menyalahkannya atau lepas dari pertengkaran itu dengan menarik diri dari konflik. Tapi ketika kita sudah menikah, itu tidak boleh terjadi.

Konflik adalah keniscayaan. Suatu hal yang pasti terjadi.
Ini tidak bisa dihindari, harus dihadapi dan diselesaikan.

Anda dan pasangan anda adalah dua pribadi yang sangat berbeda. Adapun kesamaan dalam beberapa hal, itu adalah sedikit kesamaan, sisanya adalah perbedaan. Oleh karenanya konflik adalah sesuatu yang pasti terjadi, dan ngomong-ngomong konflik bukanlah suatu hal yang selalu buruk.

Konflik membuat kita lebih mengenal pasangan kita, dan lebih mengenal siapa kita sebenarnya. Konflik membuat kita tahu bagaimana cara berpikir pasangan kita dan cara berpikir kita sendiri yang sebenarnya sering tidak kita sadari. Bagaimana sikap pasangan dan sikap kita dalam menghadapi suatu masalah.

Ketika kita berhasil menyelesaikan konflik dengan pasangan, dan lebih saling mengenal karena konflik tersebut, maka hubungan anda dengan pasangan akan semakin rekat. Dan konflikpun akan semakin berkurang.

Dalam pernikahan, kita seperti menari bersama pasangan. Perlu keselarasan, perlu padu padan, perlu harmonisasi. Konflik terjadi ketika kita maupun pasangan tidak bisa menyesuaikan gerakan satu sama yang lain. Entah itu karena keinginannya berbeda, salah paham, dan sebab lainnya.

Ketika konflik kita maknai sebagai suatu hal yang penting kita selesaikan, maka cara pandang kita terhadap hubungan menjadi berbeda.

Bukan mencari siapa yang salah, tapi bagaimana agar lebih selaras.

Saya dan istri saya berasal dari budaya yang sangat berbeda satu sama lain. Semenjak kecil saya hidup di desa yang kental dengan budaya jawa timur, sedangkan istri saya semenjak kecil hidup di Arab Saudi. perbedaan tidak hanya di banyak istilah yang satu sama lain berbeda, akan tetapi juga kebiasaan yang total berbeda. Awal menikah saya cukup sebal karena ia selalu sarapan roti, sedangkan saya tidak bisa tidak makan nasi, ia baru masak kalau sudah jam 10 pagi. Saya terbiasa untuk membuka pintu rumah, sedangkan ia selalu memastikan pintu tertutup. Belum lagi masalah pakaian, masalah etika di dalam rumah dan masih banyak lagi.

Meski begitu saya dan istri bisa dikatakan jarang bertengkar hebat. Jikapun ada pertengkaran, itu masalah perbedaan pendapat yang tidak terlalu krusial. Kenapa itu bisa terjadi, karena ada hal-hal kami sepakati yang sifatnya mengatur semua yang kami lakukan dalam konteks pasangan suami istri. Kami memiliki nilai (value) yang sama.

Kami sama-sama menyepakati bahwa dalam rumah tangga, laki-laki yang memimpin. Laki-laki menentukan keputusan final tentang segala hal yang menyangkut masa depan keluarga dan ini tidak bisa diganggu gugat. Namun sebagai laki-laki saya juga harus tahu diri bahwa apa-apa yang akan saya putuskan butuh pertimbangan istri, dan sebelum memutuskan apapun saya berjanji untuk mendiskusikannya terlebih dulu.

Disisi lain kami juga menyepakati bahwa apapun yang saya hasilkan secara finansial, total untuk keluarga. Saya tahu bahwa saya tidak detil memegang uang, sehingga bisa saja uang yang saya pegang tidak terkelola dengan baik. Kami sepakat istri saya yang memegang semua uang dan saya meminta uang jika memang diperlukan.

Perbincangan tentang value ini kami lakukan beberapa waktu sebelum menikah, sehingga ketika menikah kelak saya dan istri tahu tentang bagaimana aturan yang perlu kita mainkan dalam perahu yang namanya RUMAH TANGGA ini.

Hal seperti ini jarang di bicarakan oleh orang-orang yang hendak menikah. Kebanyakan dari kita tidak tahu kita akan kemana, dan tidak tahu bagaimana aturan yang perlu dijalankan didalam kapal. Kita hanya bilang, "yah dijalani saja dulu". Saya setuju bahwa kita tidak bisa memprediksi secara tepat apa yang akan terjadi didalam kehidupan kita dan mari berkata, "jalani saja dulu". Tapi itu bukan berarti kita tidak menyiapkan segala sesuatu yang perlu kita persiapkan selama "perjalanan". Hey, perjalanan kita itu jauh dan apakah kita menganggap mengenal lebih jauh kepribadian pasangan kita agar bisa bekerja sama dengan baik adalah hal yang tidak penting? Tentu ini sangat penting sekali. Dan banyak kegagalan rumah tangga terjadi karena mereka gagal mengenal pasangan mereka, bahkan lebih buruk lagi mereka tidak mengenal diri mereka sendiri.

Bicara adalah hal sederhana yang tidak sederhana dampaknya

Saya sangat prihatin dengan angka perceraian di Indonesia yang terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2018, angka perceraian mencapai 419.268 pasangan bercerai. Dari jumlah itu, inisiatif perceraian yang berasal dari pihak perempuan tiga kali lipat lebih banyak dari laki-laki. Apa yang membuat ini terjadi? Dari beberapa kasus yang saya tangani memang penyebab perceraian bisa bermacam-macam, mulai dari perselingkuhan, kekerasan rumah tangga, pihak orangtua dan mertua yang ikut campur, dan alasan ekonomi (terbelit hutang dan tidak diberi nafkah). Namun yang bisa saya simpulkan dari semua itu adalah kurangnya kedewasaan dalam berpikir dan kurangnya komunikasi pasangan.

Karena akan menjadi sangat panjang jika saya bahas semua hal tentang perceraian disini, sehingga coba kita fokus pada satu hal yang fundamental yaitu komunikasi.

Komunikasi adalah bagaimana kita menyampaikan dunia internal kita kepada orang lain, sehingga orang lain bisa memahami dunia internal kita seperti yang kita pahami. Contohnya begini, anda membayangkan pohon, dan anda menyampaikan secara verbal tentang pohon di pikiran anda kepada orang lain dan orang tersebut mampu untuk membayangkan pohon yang sama (atau mirip) dengan yang anda bayangkan, maka itu artinya komunikasi anda sampai.

Komunikasi akan membangun jembatan "mental" kita dengan pasangan, seolah kita terhubung dalam stau chanel yang sama dengan pasangan. Itulah mengapa semakin cocok kita dengan pasangan, maka perilaku, kebiasaan bahkan ekspresi wajah kita menjadi semakin mirip. Kita dan pasangan terhubung oleh tali "tak kasat mata" yang menjadi pengikat secara perasaan.

Tali "tak kasat mata" ini bisa kita bangun melalui percakapan yang intens setiap hari. Ketika anda bangun tidur tundalah melakukan aktifitas lain seperti memeriksa notifikasi Facebook, dan ciumlah sambil ucapkan selamat pagi pada pasangan anda. Usahakan sesering mungkin anda berdialog dengannya. Apapun yang ada dalam pikiran anda usahakan pasangan anda juga tahu. Saya paham bagi beberapa dari kita menganggap ini sebagai sesuatu yang berlebihan dan norak, tapi yang aneh menurut saya adalah yang menganggap hal yang penting itu sebagai hal yang berlebihan dan norak.

Beberapa orang yang mengatakan tidak bisa romantis dengan pasangannya dan tidak bisa bersikap hangat dalam percakapan dengan pasangannya biasanya tidak melihat itu semua di perilaku orangtuanya dulu. Sehingga perilaku romantis bagi mereka menjadi perilaku yang "tidak wajar" untuk dilakukan.

Inilah peran kedewasaan kita, yang mana kita tidak hanya menuruti apa yang kita inginkan saja, akan tetapi juga yang pasangan inginkan.

"Lho Mas, tapi pasangan saya juga tidak mau untuk terlalu berperilaku romantis seperti itu"

Okey jika anda dan pasangan tidak membutuhkannya, apakah anak anda juga tidak?

Yang saya maksud romantis disini bukan perilaku seksual yang dibeberkan ke semua orang. Akan tetapi kedekatan perasaan yang dituangkan dalam perilaku dan ucapan. Anda bersendau gurau dengan pasangan, anda memasak bersama didapur sambal berbincang-bincang, anda berbincang tentang masalah di kantor, anda mencium pipi dan memeluk pasangan sebelum berangkat ke tempat kerja dan pulang kerja. Itu romantis, dan hal ini akan di rekam oleh anak anda, ia akan merasa berada di lingkungan yang sangat menyenangkan. Ini menjadi modal dasar yang baik bagi anak untuk memiliki persepsi bahwa dunia adalah tempat yang aman.

Sesibuk apapun anda, ciptakanlah kebiasaan-kebiasaan yang mempererat anda dengan pasangan. Ambilah telepon ketika jam istirahat dan berilah perhatian kepada pasangan. Jika sudah sampai rumah, maka perbanyaklah berbicara dengan pasangan. Masalah apapun yang anda hadapi ijinkanlah pasangan anda tahu dan lebih baik lagi jika anda meminta pendapat tentang perspektifnya terhadap masalah anda. Meskipun tidak harus semua perspesktifnya anda ikuti jika tidak tepat, namun dengan terbuka tentang apa yang anda alami, ia akan lebih membuka diri tentang apa yang ia alami.

Kurangnya komunikasi adalah suatu hal yang remeh, yang bisa membuat rumah tangga benar-benar rusak.

Mungkin awalnya karena kesibukan yang padat, jarak yang memisahkan, atau karena ada hal yang memerlukan perhatian lebih di rumah. Lama kelamaan semakin tidak mengenal sikap pasangan, dan semakin mudah untuk salah paham. Karena tidak memilih untuk membicarakan konflik yang kecil-kecil ini, maka masing-masing memiliki prasangka

yang dibiarkan tumbuh dalam pikiran seiring waktu. Ketika terjadi pertengkaran berikutnya, maka biasanya lebih dahsyat daripada sebelumnya karena konflik sebelumnya masih belum terselesaikan. Dan seterusnya.

Itulah mengapa kedekatan dengan pasangan adalah hal yang sangat penting.

Hampir sebagian besar permasalahan pada anak-anak disebabkan oleh orangtua

Belakangan ini semakin banyak kasus-kasus yang terjadi kepada anak dan remaja. Ada yang depresi, ada yang gangguan perilaku, ada yang tidak mau masuk sekolah dan lebih banyak lagi adalah kecanduan gadget. Dari banyaknya kasus yang kami tangani, kebanyakan disebabkan kesalahan pola asuh.

Awalnya memang para orangtua tidak menceritakan tentang peran mereka dalam terbentuknya gangguan yang dialami anak, namun setelah didalami dengan pertanyaan-pertanyaan yang lebih dalam akhirnya terungkap juga, bahwa ada yang salah dari pola asuh yang diterapkan.

Kesalahan pola asuh ini juga bisa berkaitan dengan masalah-masalah lain yang turut memengaruhi bagaimana pola asuh diterapkan. Salah satunya adalah tentang hubungan ayah dan ibu.

Keharmonisan hubungan ayah dan ibu ini sangat vital dan tidak bisa dipalsukan. Sebenarnya bisa saja ayah dan ibu berpura-pura berhubungan baik satu sama lain, padahal hubungan mereka buruk. Akan tetapi kepura-puraan ini akan terbaca oleh anak secara tidak sadar.

Seperti yang kita bahas sebelumnya bahwa menikah itu ibarat tarian sepasang manusia. Tarian ini akan sangat terlihat "kacau" jika satu sama lain tidak harmonis. Meskipun toh pasangan tersebut mengatakan, "kita harmonis", "kita tidak pernah bertengkar", "kita saling mencintai", namun jika tarian

mereka tidak selaras, maka itu sudah cukup untuk mengatakan hubungan mereka sedang bermasalah.

Anak-anak yang dibesarkan oleh keluarga yang "memalsukan" keharmonisannya akan merasa banyak hal yang tidak kongruen dalam hidupnya. Ia melihat semuanya baik-baik saja, akan tetapi dalam hati anak merasa tidak nyaman. Apalagi jika ketidakharmonisan ini dirasakan secara langsung, maka dampaknya begitu nyata untuk psikologis anak.

Suatu hari saya menjumpai anak yang tidak mau menjalankan ibadah, bahkan mengatakan dengan terang-terangan bahwa ia tidak bertuhan karena ia tidak percaya dengan tuhan. Hal ini setelah ditelusuri ternyata berasal dari kekecewaan sang anak kepada keluarganya. Ia kecewa dengan ayahnya yang tidak selaras dengan apa yang sering dikatakannya sendiri kepada anak. Ayah sering menasehati tentang kebaikan, tentang disiplin dan sebagainya, akan tetapi pada suatu hari sang anak menemukan bahwa ayahnya selama ini tidak seperti apa yang dinasehatkan kepada anak.

Cerita yang lain, ada orangtua yang sering bertengkar dihadapan anak-anaknya dengan cukup kasar, sehingga membuat anak-anak tersebut mengalami tekanan dan memendam ketakutannya. Anak-anak ini tumbuh dengan konsep bahwa dunia itu tidak aman, bahwa orang lain itu jahat bahkan mereka mengembangkan keyakinan bahwa berkeluarga itu sia-sia.

Semua di mulai dari orangtua

Kualitas suatu negara di tentukan oleh kualitas pemuda yang ada di negara tersebut. Tapi jangan lupa, kualitas pemuda di suatu negara sangat ditentukan oleh bagaimana orangtua mengasuhnya semenjak mereka kecil. Oleh karenanya orangtua menduduki peran yang sangat penting dalam membangun sebuah negara.

Ilmu parenting adalah ilmu yang wajib dimiliki oleh orangtua. Karena kita tidak akan bisa melakukan sesuatu dengan baik tanpa ilmu yang benar. Dan tentu saja meskipun kita sudah mempelajari ilmu dengan benar jika kita gagal mempraktekannya, semua sia-sia belaka.

Untuk dapat mempraktekan ilmu parenting, pertama-tama kita harus bisa melakukan "parenting" kepada diri kita sendiri. Kita perlu dapat mengasuh diri kita sendiri dengan baik. Mengasuh yang saya maksud dalam hal ini adalah dengan menyayanginya, dengan mendukungnya, dan menasehati jika melakukan hal yang kurang tepat. Ketika emosi kita tidak terkendali, kita perlu bisa mengendalikannya.

Dalam kehidupan keluarga, terkadang kita juga bersikap kekanak-kanakan. Kita bisa ngambek dengan pasangan, kita menjadi egois, kita bisa menomorsatukan hobi, lebih memilih teman-teman dan pekerjaan daripada waktu untuk keluarga, dan sebagainya. Sikap kekanak-kanakan ini perlu kita sadari keberadaannya dan kita kendalikan dengan diri kita yang dewasa.

Diri kita yang dewasa adalah diri kita yang memahami bahwa kehidupan berkeluarga adalah kehidupan interdependent (saling bergantung), bukan kehidupan independent (mandiri penuh), sehingga apapun yang kita lakukan selalu berdampak kepada pasangan maupun anak-anak. Penilaian terhadap masalah dan pengambilan keputusan kita menjadi berbeda dengan saat kita lajang dulu. Begitu juga dengan pemenuhan kebutuhan pasangan, kita perlu sadar akan hal ini. Jika kita memeluk dan mengucapkan kata sayang, ini bukan karena kita mengada-ada, akan tetapi karena ini adalah sebuah interaksi yang membuat pasangan merasa dihargai dan disayangi. Ketika pasangan merasa disayangi, maka hidupnya lebih bahagia dan menyayangi kita dan anak-anak. Dan ketika semua orang didalam rumah merasa saling menyayangi, maka orang yang ada didalam rumah akan merasa bahagia dan tumbuh dengan baik.

Inilah yang saya maksud dengan kematangan. Ini tentang bagaimana anda menjadi pribadi yang tidak hanya memikirkan diri anda sendiri akan tetapi juga orang lain dalam keluarga anda. Ini bukan tentang menggunakan cara yang bisa anda terima saja, akan tetapi juga di terima oleh pasangan dan anak Anda.

Semoga kita selalu menjadi pribadi yang baik, sehat dan dewasa.

Tentang penulis

Danang Baskoro, M.Psi., Psikolog merupakan seorang suami dan seorang ayah. Ia seorang psikolog klinis yang berpraktek di Surabaya. Sehari-hari ia bekerja di Rumah Sakit Jiwa di Surabaya untuk menangani anak-anak remaja dan terapi keluarga. Ia juga memiliki kantor konsultan psikologi yang bernama Brilian Psikologi di Surabaya dan beberapa daerah lainnya. Ia juga seorang penulis buku tentang pengembangan diri dan parenting. Saat ini ia sedang mengembangkan Youtube dan Podcast seputar psikologi. Jika anda ingin terhubung dengan chanel Danang Baskoro, Anda bisa menuju ke alamat di bawah ini

Youtube : Danang Baskoro Psikolog

IG : @danangsetyobudibaskoro

Podcast : anchor.fm/danang-baskoro

TENTANG SASTRA JENDRA MEDIA

Sastra Jendra Media adalah perusahaan yang bergerak dalam bidang Publishing dan Multimedia. Didirikan oleh Danang Baskoro yang mengambil nama Sastra Jendra Hayuningrat, yaitu Kitab yang berasal dari Tuhan untuk menyelamatkan umat dunia semesta yang terdapat dalam kisah pewayangan.

Sastra Jendra Media menerbitkan buku-buku yang berisi tentang tema yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup pembacanya. Buku-buku seperti pengembangan diri, parenting, self healing dan tema-tema sejenis akan menjadi fokus utama Sastra Jendra Media untuk diterbitkan dan diedarkan kepada masyarakat luas.

Sastra Jendra Media saat ini berlokasi di kecamatan Wiyung, Kota Surabaya. Anda bisa mengirimkan naskah atau menanyakan produk terbaru kami melalui nomor telepon 081331759147.