

Keterampilan Komunikasi

Membangun Komunikasi Suami Istri Yang Baik Dalam Pernikahan



Komunikasi Suami Istri

- Wilbur Schramm menyebutkan komunikasi sebagai suatu proses berbagi atau *sharing process*. Hal ini bisa dimaknai bahwa komunikasi merupakan upaya menumbuhkan kebersamaan (commonness) dengan kawan bicaranya.
- Olson menemukan, komunikasi dalam keluarga cenderung bercorak linear. Makin baik komunikasi, makin kuat ketahanan keluarga

David H. Olson (2000). Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy*, 22, 144-167.



Cukupkah dengan Komunikasi Efektif?

- Komunikasi disebut efektif jika berhasil mencapai kesepahaman antara pengirim dan penerima pesan.
- Tommy Suprpto dalam buku Pengantar Teori dan Manajemen Komunikasi (2009) menyatakan, komunikasi disebut efektif apabila komunikan menerima pesan, makna, atau maksud, sebagaimana yang dikehendaki oleh pengirim pesan.
- Tapi, cukupkah komunikasi efektif? Apakah akan membahagiakan keluarga dengan corak komunikasi efektif?



Perluakah Komunikasi Asertif?

- Komunikasi asertif adalah kemampuan untuk menyampaikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pihak lain tanpa bermaksud menyerang orang lain.
- Orang yang asertif mampu untuk berkata “tidak”, mampu meminta pertolongan, mampu mengekspresikan perasaan positif dan negatif secara wajar.
- Perilaku asertif adalah perilaku individu untuk mengungkapkan keinginan, kebutuhan, pikiran, perasaan, harapan, pendapat diri sendiri secara tegas dengan jujur, apa adanya dan sesuai dengan hal dan kewenangan individu tanpa melanggar hak orang lain.
- Tapi, cukupkah komunikasi asertif? Apakah akan membahagiakan keluarga dengan corak komunikasi asertif?



Keseimbangan dalam Komunikasi

- Jangan menuntut semua komunikasi dalam rumah tangga selalu efektif dan asertif.
- Pahami corak komunikasi suami istri, dan terapkan sesuai konteksnya.
- Families which show balanced levels of **engagement** and **openness to change** tend to score higher on measures of listening skills, self-disclosure, and demonstrating respect and regard in communication (Olson, 2000)



Komunikasi Suami Istri dalam Al-Qur'an

- Relasi Sebagai Pasangan (QS. Ar Rum : 21).
- Relasi Kepemimpinan (QS. An-Nisa : 34).
- Relasi Kelekatan (QS. Al-Baqarah : 187).
- Relasi yang Melegakan (QS. An Nisa': 19).
- Relasi Kesenangan (QS. Al-Baqarah : 223).



Fondasi Komunikasi

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَرِثُوا النِّسَاءَ كَرْهًا وَلَا
تَعْضُلُوهُنَّ لِتَذْهَبُوا بِبَعْضِ مَآءِ تِلْثُمُوهُنَّ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِفَحِشَةٍ
مُبَيِّنَةٍ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ
تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ﴿١٩﴾

- Wahai orang-orang yang beriman, tidak halal bagimu mempusakai (mewarisi) wanita **dengan jalan paksa** dan **janganlah kamu menyusahkan mereka** karena hendak mengambil kembali sebagian dari apa yang telah kamu berikan kepadanya, terkecuali bila mereka melakukan pekerjaan keji yang nyata.
- Dan bergaullah dengan mereka **secara patut**. Kemudian jika kamu tidak menyukai mereka, (maka **bersabarlah**) karena mungkin kamu tidak menyukai sesuatu, padahal Allah menjadikan padanya **kebaikan yang banyak**.
- QS. An Nisa' : 19.

Komunikasi yang Melegakan (QS. An-Nisa': 19)

- Tidak saling paksa memaksa
- Tidak saling menyusahkan
- Komunikasi dengan jalan yang patut
- Bersabar / toleran atas kekurangan pasangan
- Fokus kepada sisi kebaikan pasangan



Komunikasi yang Melegakan (QS. An-Nisa': 19)

Makna Mu'asyarah Bil Ma'ruf Menurut Ibnu Katsir

- Memperbagus ucapan kepada istri
- Memperbagus perbuatan / tindakan kepada istri
- Memperbagus keadaan / penampilan kepada istri

Makna Mu'asyarah Bil Ma'ruf Menurut Al-Qurthubi

- Memberikan mahar dan nafkah yang patut
- Tidak berwajah masam di hadapan istri
- Berbicara yang manis dan tidak kasar
- Tidak menampakkan kecenderungan kepada wanita lain
- Bernampilan yang menyenangkan istri
- Mampu menyenangkan istri di ranjang



Komunikasi yang Melegakan (QS. An-Nisa': 19)

Makna Mu'asyarah Bil Ma'ruf Menurut Musthafa Al-Maraghi

- Menggauli dengan cara yang disenangi oleh istri, sepanjang tidak melanggar hukum syara' dan tradisi / kesopanan.
- Tidak mempersempit nafkah istri.
- Tidak menyakiti istri baik dengan perkataan maupun perbuatan.
- Tidak menatap istri dengan wajah muram.
- Tidak mengerutkan dahi di hadapan istri.

Dalam tafsir Li Yaddabbaru Ayatih karya Markaz Tadabbur dijelaskan, mu'asyarah bil ma'ruf itu:

- Mengucapkan kalimat manis penuh kasih sayang kepada istri tercinta yang akan menyirami hatinya.
- Haram bagi seorang suami mengeluarkan kata-kata dingin tak berperasaan yang menyakiti istri dengan alasan apapun.



Arahan Nabi saw

- Nabi Muhammad saw bersabda,
- خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي
- “Sebaik-baik kalian adalah yang terbaik bagi istrinya dan aku adalah orang yang terbaik di antara kalian terhadap istriku” (HR At-Tirmidzi no 3895 dari hadits Aisyah dan Ibnu Majah no 1977 dari hadits Ibnu Abbas dan dishahihkan oleh Syaikh Al-Albani dalam Ash-Shahihah no 285).
- أَكْمَلُ الْمُؤْمِنِينَ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا وَخَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِنِسَائِهِمْ خُلُقًا
- “Orang yang imannya paling sempurna di antara kaum mukminin adalah orang yang paling bagus akhlaknya di antara mereka, dan sebaik-baik kalian adalah yang terbaik akhlaknya terhadap istri-istrinya” (HR At-Tirmidzi no 1162 dari hadits Abu Hurairah dan Ibnu Majah no 1987 dari hadits Abdullah bin ‘Amr, dan disahihkan oleh Syaikh Al-Albani dalam Ash-Shahihah no 284).



Arahan Nabi saw

- Al-Hushain bin Mihshan menceritakan bahwa bibinya pernah datang ke tempat Nabi Saw karena satu keperluan. Selesai dari keperluan tersebut, Rasulullah Saw bertanya kepadanya:
- أَذَاتُ زَوْجٍ أَنْتِ؟
- “Apakah engkau sudah bersuami?”
- قَالَتْ: نَعَمْ.
- Bibi Al-Hushain menjawab, “Sudah.”
- قَالَ: كَيْفَ أَنْتِ لَهُ؟
- “Bagaimana (sikap) engkau terhadap suamimu?”
- قَالَتْ: مَا أَلُوهُ إِلَّا مَا عَجَزْتُ عَنْهُ.
- “Aku tidak pernah mengurangi haknya kecuali dalam perkara yang aku tidak mampu.”



Arahan Nabi saw

• قَالَ: فَانْظُرِي أَيْنَ أَنْتِ مِنْهُ، فَإِنَّمَا هُوَ جَنَّتُكَ وَنَارُكَ

- Rasulullah Saw bersabda, “Lihatlah di mana keberadaanmu dalam pergaulanmu dengan suamimu, karena suamimu adalah surga dan nerakamu.”

HR. Ahmad, 4:341 dan selainnya. Hadits ini dinyatakan *sahih* oleh Syaikh Al-Albani dalam *Shahih At-Targhib wa At-Tarhib*, no. 1933



Arahan Nabi saw

- إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الرِّفْقَ فِي الْأَمْرِ كُلِّهِ
- “Sesungguhnya Allah mencintai kelembutan dalam segala hal” (HR. Bukhari no 6024).
- مَنْ يُحَرِّمِ الرِّفْقَ ، يُحَرِّمِ الْخَيْرَ
- “Barangsiapa yang terhalangi dari kelembutan, maka dia akan terhalangi dari kebaikan” (HR. Muslim no 2592)
- إِنَّ الرِّفْقَ لَا يَكُونُ فِي شَيْءٍ إِلَّا زَانَهُ ، وَلَا يُنْزَعُ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا شَانُهُ
- “Sesungguhnya kelembutan, tidaklah berada pada sesuatu kecuali pasti menghiasinya, dan tidaklah kelembutan diambil dari sesuatu, pasti merusaknya” (HR. Muslim no 2594)
- إِذَا أَرَادَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ بِأَهْلِ بَيْتٍ خَيْرًا أَدْخَلَ عَلَيْهِمُ الرِّفْقَ.
- “Jika Allah ‘azza wa jalla menginginkan kebaikan bagi anggota rumah tangga, Dia akan memasukkan kelembutan kepada mereka’ (HR. Imam Ahmad, dishahihkan oleh Al-Albani).

Tips Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Suami Istri



Tips Komunikasi

- Menciptakan Kohesi
- Memahami Karakter Pasangan
- Memahami “Aturan” Komunikasi



1 - Menciptakan Kohesi

- Saling mengenal, mengerti dan memahami
- Menjaga keseimbangan togetherness dan separateness
- Menyepakati peran-peran kerumahtanggaan
- Mewujudkan saling ketergantungan (interdependence) secara positif
- Menciptakan kepuasan terhadap keputusan keluarga

John DeFrain & Silvia M. Asay (2019), Suciati (2013), Cahyadi Takariawan (2017)



2 - Memahami Karakter Diri dan Pasangan

- Karakter Umum Sebagai Laki-laki dan Perempuan
- Karakter Bentuk Keluarga
- Karakter Bentuk Kultur
- Karakter Bentuk Lingkungan dan Pengalaman
- Karakter Khas Personal



3 – Memahami “Aturan” Komunikasi

- Lakukan Komunikasi dengan Landasan Cinta
- Pahami Ragam Komunikasi
- Miliki Sikap Empati
- Komunikasi Secara Fleksibel
- Bersedia Menjadi Pendengar yang Baik
- Saling Menghormati dan Menghargai
- Memilih Waktu, Tempat dan Suasana yang Tepat
- Hindarkan Distraksi Komunikasi





Kesalahan Komunikasi Suami Istri

Hindari Kesalahan Komunikasi

- Criticism
- Contempt
- Defensiveness
- Stonewalling

John Gottman & Nan Silver, 2007



Criticism - Banyak Mengkritik

- Kondisi: Suka mengkritik, fokus pada kekurangan pasangan
- Solusi: Gunakan permulaan yang lembut dan tepat, fokus pada kebaikan pasangan
- Contoh komunikasi

-Kamu selalu bangun kesiangan

+Aku merasa lebih nyaman kalau kamu bangun lebih awal

-Kamu tidak pernah jujur kepadaku

+Aku merasa bahagia jika kamu menyampaikan apa adanya



Contempt - Banyak Mencela

- Kondisi: Menghina, menyakiti, secara verbal atau menunjukkan ekspresi merendahkan
- Solusi: Miliki empati, berikan penghargaan dan pemuliaan kepada pasangan
- Contoh komunikasi

-Bau badanmu busuk, berapa tahun kamu tidak mandi?

+Aku mengerti kamu sangat sibuk mengurus rumah, tapi aku ingin tubuhmu selalu segar dan wangi

-Kondisimu sangat menyedihkan, uang bulanan darimu bahkan tidak cukup untuk beli jajan anak kita

+Aku memahami kamu sudah sangat keras bekerja, tapi rupanya kita harus menemukan usaha tambahan untuk mencukupi kebutuhan harian keluarga



Defensiveness - Menyalahkan Pasangan

- Kondisi: Pembelaan diri, selalu menyalahkan pasangan, melarikan diri dari tanggung jawab
- Solusi: Ambil tanggung jawab, lakukan introspeksi, lakukan perbaikan
- Contoh komunikasi

-Kamu sering pulang terlambat akhir-akhir ini // Karena aku sebel dengan rumah kita yang selalu berantakan. Kamu tidak pernah mau merapikan.

+Kamu sering pulang terlambat akhir-akhir ini // Maafkan aku, sepertinya aku terlalu asyik mengobrol dengan teman setelah jam kerja berakhir.

-Mengapa kamu pergi ke rumah ayahmu tanpa pamit padaku? // Karena bicaramu selalu ketus padaku, tidak ada gunanya minta izin darimu.

+Mengapa kamu pergi ke rumah ayahmu tanpa pamit padaku? // Maafkan aku, kemarin aku terlalu sedih sehingga tidak mampu mengungkapkan apa-apa lagi padamu.



Stonewalling - Membangun Benteng

- Kondisi: Mengabaikan, membangun benteng, membuat jarak dengan pasangan
 - Solusi: Tenangkan diri, kendalikan emosi
 - Contoh komunikasi
-
- Kondisi kelelahan psikologis, emosi tak terkendali, biasanya diikuti respon menarik diri dan membuat jarak dengan pasangan.
 - Meninggalkan pasangan saat belum selesai pembicaraan.
 - “Aku minta waktu untuk menenangkan diri sejenak...”
 - “Kita selesaikan hal ini besok pagi, aku ingin istirahat dulu...”



Daftar Pustaka

- Abi Muhammad At-Tihamy, **Keluarga Sakinah, Terjemahan Qurratul Uyun**, Al-Miftah Surabaya, 2009
- Cahyadi Takariawan, **Wonderful Family**, Era Intermedia, 2007
- Cahyadi Takariawan, **Wonderful Love**, Era Intermedia, 2015
- Jamal Madhi, **Keindahan Komunikasi Suami Istri**, Republika, 2015
- John DeFrain & Silvia M. Asay, **Focusing on the Strengths and Challenges of Families**, International Course on Advocacy Skills in Mental Health System Development from Research to Policy, Yogyakarta, 2019
- John M Gottman & Joan De Claire, **The Relationship Cure: 5 Langkah Memperkuat Perkawinan, Keluarga, dan Persahabatan**, Java Media, 2007
- Kathleen Liwijaya Kuntaraf dan Jonathan Kuntaraf, **Komunikasi Keluarga, Kunci Kebahagiaan Anda**, Indonesia Publishing House, 1999
- Maria Krysan, Kristin A. Moore, Nicholas Zill, **Identifying Successful Families: An Overview of Constructs and Selected Measures**, U.S. Department of Health and Human Services, <https://aspe.hhs.gov>, 1990

Daftar Pustaka

- Marriage and Family Encyclopedia, **The Qualities Of Strong Families**, <https://family.jrank.org>, diakses 26 Mei 2022.
- Muhammad Iqbal, **Psikologi Pernikahan**, Gema Insani, 2018
- NebGuide, 2008, **Creating a Strong Family, Why Are Families is So Important?** <https://extensionpublications.unl.edu>
- Yazid bin Abdul Qadir Jawas, 2011, **Panduan Keluarga Sakinah**, Pustaka Imam Asy-Syafi'i
- Samsunuwiyati Mar'at, **Psikologi Perkembangan**, Remadja Rosdakarya, 2005.
- Suciati, **Kohesivitas Suami Istri Dalam Mewujudkan Keharmonisan Rumah Tangga**, Jurnal ASPIKOM Juli 2013, DOI:[10.24329/aspikom.v2i1.39](https://doi.org/10.24329/aspikom.v2i1.39)
- Thariq Kamal An-Nuaimi, **Psikologi Komunikasi Suami Istri**, Mitra Pustaka, 2012