



URL : <http://jurnal.sttsati.ac.id>

e-ISSN: 2599-3100

Edition: Volume 6, Nomor 2, Juli 2023

Page : 110 - 118

KEHARMONISAN DALAM KELUARGA

Agus Triyanto

Bahan seminar sehari di lingkungan GSJA, disampaikan oleh Pdt. Agus Triyanto, MTh.

Penulis Dr. Chong Kwong Tek dan Chua Wee Hian mengatakan :

PERNIKAHAN YANG BAHAGIA TIDAK TERJADI SECARA KEBETULAN.
PERNIKAHAN BUKANLAH BARANG JADI. PERNIKAHAN ADALAH
SESUATU YANG MESTI DIOLAH DAN DIKERJAKAN DENGAN
SUNGGUH-SUNGGUH. PERNIKAHAN ADALAH PEKERJAAN SENI,
LEBIH BANYAK USAHA YANG DIKERJAKAN AKAN LEBIH INDAH
JADINYA."

Mark Twain pernah berkata tentang istrinya, "Di mana ia berada di situlah surga."

Pernikahan adalah buku yang halaman awalnya berbentuk puisi dan halaman selanjutnya berbentuk prosa (Beverley Nichals). – Puisi ada nilai estetisnya, kalau Prosa : bahasa yang sering dipakai utk surat kabar, majalah, novel, dsb.

Kadang-kadang orang sering salah langkah ketika melakukan investasi untuk kehidupan pernikahan. Awalnya, pada masa-masa pacaran berani inves besar-besaran hanya untuk memikat pujaan hati. Waktu, uang, tenaga, diberikan untuk menyenangkan hatinya. Begitu menikah semua hilang tanpa bekas, pelitnya luar biasa. Jangankan kasih kado ulang tahun, kapan istrinya ulang tahun juga lupa. Boro-boro mengajak dinner, menemani istri belanja keperluan hari-hari aja sudah tidak pernah mau lagi.

BAGAIMANA PROSES TERJADINYA KEHARMONISAN DALAM KELUARGA :

1. Keharmonisan ditandai dengan jatuh cinta yang berulang-ulang pada pasangan yang sama.

"....tak terbatas seperti lautan begitu dalamnya cintaku, semakin aku berikan kepadamu semakin banyak yang kumiliki, karena cinta itu tak terbatas...." (Juliet, dalam *Romeo and Juliet*, karya Shakespeare).

Siapa sih yang tidak ingin diperlakukan istimewa oleh pasangannya. Pria dan wanita sama saja. Masing-masing butuh dicintai, diperhatikan, dibelai, diberi kemesraan, dan diutamakan. Wanita berharap dalam hatinya agar suami lebih memperhatikan dirinya daripada mobilnya. Menyimpan rapat-rapat rasa cemburu pada pekerjaan atau kegemaran suaminya. Wanita bangga dengan keberhasilan suaminya, dan menyadari kalau kerja kerasnya adalah demi keluarganya. Tetapi di saat yang bersamaan juga istri ingin agar suaminya menjadikannya pusat perhatian dan minatnya.

Untuk para istri: "Kalau istri ingin mendengar suaminya mengatakan cinta, kenapa tidak lebih dahulu mengatakan itu padanya. Kalau ingin diperhatikan, diperlakukan istimewa, mulailah itu perlakukan dengan suami anda."

Untuk para suami: "Kalau suami ingin mendapat perhatian dan kasih sayang mulailah memberikan itu pada istri. Cinta suami-istri bukanlah perasaan yang sesaat melainkan keputusan untuk tetap mencintai

pasangan apapun keadaannya. Perlakukan pasangan anda sebagai mana Anda ingin diperlakukan.” Mulailah dari Kita.

2. Agendakan untuk Pasangan kita secara spesial (*special day*).

“Apa yang lebih hebat mengenai cinta pada pandangan pertama? Jika pasangan telah bertahun-tahun saling melihat barulah cinta itu luar biasa.”

Seringkali masa pacaran dikenal sebagai “masa promosi;” jadi semuanya dibungkus dengan keindahan dan hal-hal yang menarik. Namun sayangnya setelah menikah promosi seperti itu sudah tidak ada lagi. Ada istilah “masa promosi sudah habis.”

Kalau dulu waktu pacaran hari Sabtu adalah hari yang menyenangkan untuk bertemu, untuk berkencan, kenapa sekarang tidak melakukan hal yang sama? Tidak harus hari Sabtu minimal kita mempunyai satu hari dalam satu bulan khusus untuk kita berdua. Jangan takut meninggalkan anak-anak, kita bisa meminta orang yang kita percayai untuk menjaga mereka. Kita seharusnya suka melakukan hal itu: Apa yang kita lakukan adalah salah satu cara untuk memberi pupuk pada pernikahan kami agar rasa cinta dan sayang kami tetap menyala.

Setelah pernikahan berjalan bertahun-tahun perasaan jenuh, bosan, lelah bisa dengan leluasa melanda pernikahan. Suami-istri sama-sama terperangkap dalam rutinitas yang itu-itu juga, tanpa tahu bagaimana caranya keluar dari perangkap itu. Kita akan terus dalam perangkap itu, jika kita tidak melakukan tindakan pada pernikahan kita. Kita seharusnya melakukan banyak cara agar tidak berlama-lama dalam kebosanan. Jadilah Suami atau istri yang kreatif.

Buatlah agenda khusus sebagai *special day* pada hari ulang tahunnya, hari jadi pernikahan, *dsb*. Moment-moment seperti ini sungguh akan

menyegarkan pernikahan kita. Buatlah hal hal yang romantis, misalnya: kita berdua sambil bermanja manjaan di hari istimewa itu. Sesuatu yang bisa membangkitkan kembali gairah cinta yang mungkin sempat hilang karena konflik atau perselisihan.

Para istri, buatlah kejutan yang menyenangkan untuk suami. Berdandan lebih cantik untuknya. Begitu juga dengan pria. Banyak hal yang bisa kita lakukan untuk memperkokoh pernikahan. Merasakan dan menikmati bahwa dia masih dicintai dan berharga dalam diri pasangannya.

3. Manfaatkan Sarana (Telepon, BBM, Android, dsb) yang anda Punya untuk Menambah Keintiman.

"Kasih bukanlah apa yang anda rasakan. Kasih adalah apa yang Anda perbuat. Perbuatan bukan perasaan, tetapi adalah bukti dari kasih Anda."
(John Hagge)

Anak-anak remaja zaman sekarang merebut hati lawan jenisnya dengan BBM, FB, Whatshapp, chatting, telepon, dsb. Sering kita mengatakan lewat media "...My Honey, bunny, sweety." (ini adalah panggilan sayang).

Sering-seringlah kita telepon pasangan kita : Udah makan belum, kamu lagi apa?

Telepon adalah alat komunikasi yang bisa mempererat jalinan cinta anda. Telepon pasangan anda di saat yang tidak disangka-sangka dan katakan "*Love You atau I Miss you*" dari pada Anda menghubunginya hanya untuk mengatakan "Pa, uang gaji belum masuk!" Kirim dia pesan tulis, "Sayang hati-hati ya saya menunggumu pulang." Atau "Jangan lupa dinner di rumah ya sayang."

Banyak jalan menuju Roma, banyak jalan untuk mengungkapkan perasaan anda, termasuk telepon di tangan anda.

4. MANFAATKAN MUJIZAT SEBUAH CIUMAN

"Kiranya ia mencium aku dengan kecupan! Karena cintamu lebih nikmat dari pada anggur." (kidung agung).

Keluhan suami setelah sepuluh tahun menikah: "Dulu setiap pulang kantor istri menciumku dengan mesra. Kini setelah sepuluh tahun berlalu yang terjadi malah sebaliknya." Riset yang pernah dilakukan sebuah institusi di Jerman ini meneliti suami-suami yang selalu mencium istrinya dan dicium istrinya sebelum mereka berangkat kerja dengan yang tidak. Hasilnya adalah sebagai berikut:

- Rata-rata hidup 5 tahun lebih lama.
- Terlibat lebih sedikit kecelakaan mobil.
- 50% lebih jarang sakit.
- Memperoleh 20% sampai dengan 30% uang lebih banyak dari pada suami/istri yang "cuek bebek".

Riset ini juga menemukan, aktivitas mencium dan memeluk akan membuat tubuh manusia melepaskan endorfin, sejenis zat yang memberikan perasaan sejahtera pada pikiran dan tubuh sehingga lebih sehat.

Jika Anda mencintai pasangan Anda, hujani dia dengan ciuman dan pelukan, buat dirinya mengerti seberapa besar cinta Anda padanya.

Dan wanita jangan tinggal diam. Sering-seringlah bermanja-manja pada suami. Duduk di pangkuannya meski ada tempat duduk lain. Berikan sinyal-sinyal yang mengisyaratkan Anda menginginkannya lebih dari apapun juga.

5. Tetap romantis di saat si kecil hadir

"Penting sekali untuk memperhatikan kasih sayang kepada suami Anda setiap ada kesempatan. Genggam tangannya saat berjalan, dan sering-seringlah menciumnya." (Diana Hagee)

"Sayang nonton yukk," ajak suami pada istri di sore hari. "Nonton di rumah aja kasihan anak-anak engga ada teman...." Jawab sang istri.

Hari-hari berikutnya....

"Honey jalan-jalan yuk, kan udah lama kita engga pergi berdua," harap suami.

"Ajak anak-anak ya pa. Masa cuma berdua, mereka di rumah sama siapa?"

Bulan berikutnya.....

"Sayangku, cintaku...kita pergi liburan berdua yuk, anak-anak kan sudah tahun kemarin. Jangan jauh-jauh ke Bali aja, anak-anak kita titip di rumah ibu," kali ini ada semangat 45 dalam nada ajakannya. "Berhari-hari ninggalin anak-anak!! Papa ini gimana sih, anak-anak enggak akan bisa tanpa saya. Kalau papa mau liburan, pergi sendiri atau sama teman-teman papa, mama di rumah aja!"

Banyak wanita tanpa sadar menolak suaminya dengan alasan anak. Salah satu mengapa pria dan wanita menikah adalah untuk memperoleh keturunan. Anak adalah anugerah Tuhan. Merekalah yang memberi warna bahagia dalam kehidupan pernikahan.

Namun di sisi lain anak bisa mempengaruhi romantisme pernikahan.

Apalagi kalau istri sibuk mengurus mereka dari pagi sampai malam hingga mengabaikan kehadiran suami. Pada awalnya suami ikut senang, malah dengan suka hati membantu istrinya. Lama-kelamaan bisa hadir rasa

cemburu di hatinya. Karena istrinya tidak pernah lagi menemaninya makan, tidak lagi menyediakan keperluannya; dan yang lebih parah menolaknya untuk bermesraan dengan alasan capek. Sekali, dua kali, lima kali, tujuh kali namun apabila penolakan terus-menerus maka dia menganggap dirinya tidak berarti lagi dalam hidup istrinya.

Kita tahu anak adalah titipan yang harus dijaga dan dirawat. Sedangkan romantisme adalah faktor penting untuk menjaga keharmonisan rumah tangga.

CARANYA BAGAIMANA ?

- a. Keintiman, salah satu perekat yang paling kuat antar *suami-istri* adalah hubungan seks. Walaupun masing-masing disibukkan dengan pekerjaan, dengan anak-anak, tapi seks tetap penting dalam menjaga keharmonisan.
- b. Prioritas, Josh Mc Dowell mengatakan "hal terbesar yang dapat diperbuat seorang ayah bagi anak-anaknya adalah dengan mengasahi ibu mereka. Dan hal terbesar yang dapat diperbuat seorang ibu bagi anak-anaknya adalah dengan menghormati ayah mereka." Para psikolog sependapat kalau hubungan suami-istri sangat berpengaruh pada perkembangan pada jiwa anak-anak. Para remaja yang mengetahui kalau orang tuanya hidup saling mengasahi akan memiliki pandangan yang positif tentang dirinya. Ketika suami-istri saling mengasahi itu bukan sedang mempertahankan sisi romantis dalam pernikahan, melainkan juga pelajaran berharga yang akan sangat disyukuri anak pada saat mereka dewasa nanti.
- c. Vitamin dalam pernikahan, siapa bilang cuma tubuh saja yang butuh vitamin, pernikahan juga perlu, dan vitamin jenis ini berupa:
 - Berpelukan 20 detik setiap hari.
 - Berciuman 10 detik setiap hari.
 - Kirim pesan SMS romantis di waktu-waktu yang tak terduga.
 - Pijat bahu pasangan minimal 1 menit perhari.
 - Sewa film-film romantis dan nonton bersama saat-saat anak-anak sudah tidur.

Anak-anak, kesibukan, pekerjaan, itu semua akan ada dalam kehidupan rumah tangga Anda. Jadi, syukurilah semua itu dan jangan itu yang membuat pudar semangat romantisme anda dengan istri Anda, tetapi semakin berlomba-lomba menciptakan suasana romantisme.

6. Selalu ada komunikasi dalam pernikahan harmonis

"Apa yang membuat istri/suami merasa nyaman? Adalah ketika telinga, hati dan pikiran terbuka untuk mendengarkan pasangannya." (anonim)

Apa yang paling menyenangkan ketika awal-awal Anda menjalin hubungan dengan dia yang sekarang menjadi pasangan hidup anda?

"Saya selalu antusias menunggu saat-saat kami bertemu. Sangat menyenangkan bisa bercakap-cakap dengannya, tidak pernah membosankan. Selalu ada yang bisa kami bicarakan dari hal yang lucu sampai yang serius. Bahkan itu bisa berlanjut lewat telepon ketika jam berkunjung selesai..."

Sekarang pertanyaannya, "Mengapa setelah menikah komunikasi seperti waktu pacaran jarang terjadi bahkan tidak ada lagi?"

Ada banyak alasan mengapa perceraian terjadi: masalah hubungan suami istri, masalah ekonomi, masalah anak, atau orang tua yang terlalu ikut campur dapat membuat karam hidup berrumah-tangga. Sebenarnya pemicu utama dari semua masalah rumahtangga yang berujung pada perceraian adalah hilangnya komunikasi.

Komunikasi, komunikasi, komunikasi...

Sebelum Anda sungguh-sungguh menyadari kalau komunikasi adalah pupuk penting dalam pernikahan, kenali terlebih dahulu komunikasi yang biasanya dilakukan suami-istri.

1. Komunikasi yang sebenarnya tidak bernilai, sekedar bicara tanpa ada bobot keintiman. "Sekedar ngomong doang dari pada enggak. Masa suami-istri diam-diaman entar lagi disangka perang dingin."
2. Komunikasi data dan informasi: Di sini suami-istri saling memberikan informasi tentang sekolah anak, kenakalannya, kegiatannya. Tentang pekerjaan, tentang mesin cuci yang rusak atau tentang tetangga yang baru pindah.
3. Komunikasi ide dan impian, saat suami mengajak istri berbicara tentang rencana memiliki rumah baru, mengganti kendaraan, atau menyekolahkan anaknya keluar negeri, itu berarti dia sedang mengkomunikasi ide-ide dan impiannya.
4. Komunikasi dari hati ke hati, kalau boleh menyebut inilah level terbaik dari berkomunikasi. Di sini bukan hanya berbicara tentang kebutuhan keluarga melainkan juga tentang ketidaknyamanan, tentang masalah keluarga, tentang kekecewaan, dan tentang semua hal. Anda berdua mencurahkan semua ganjalan semua ketidakpuasaan dengan rasa aman, bebas dan tulus. Intinya, perlu kedua pihak, suami dan istri, belajar untuk sama-sama saling mendengarkan, memahami, menanggapi tidak dengan emosi tapi dengan kasih, bijaksana, dan pengertian.

Biografi singkat penulis:

Pdt. Agus Triyanto, MTh. - Kini mengajar di STT Ekklesia, Jakarta serta menjabat sebagai ketua Akademi Teologia "*Amanat Penuaian Terakhir*", Jl. Batutulis No. 43, Jakarta Pusat, Indonesia. Dapat dihubungi melalui surel: apt.batutulis@gmail.com. Kunjungi website: <http://at-aptbatutulis.blogspot.com>