

Peran Komunikasi yang Efektif dalam Membangun Hubungan Suami-Istri Guna Meningkatkan Pertumbuhan Spiritual

Edison

Sekolah Tinggi Teologi Kharisma

Email: edisonelyasang@gmail.com

Yanto Paulus Hermanto

Sekolah Tinggi Teologi Kharisma

Email: yantopaulush@gmail.com

ABSTRACT:

Communication is an important thing in a husband and wife relationship. Good communication will also increase the spiritual level of each family member. Therefore the author will examine how effective communication can build a husband and wife relationship that grows spiritually. The research method to answer the formulation of this problem uses a method with a qualitative approach. The results of the discussion show that married couples must understand the communication barriers and understand how to communicate effectively, to increase the spirituality of each partner.

ABSTRAK:

Komunikasi merupakan hal yang penting dalam hubungan suami istri. Komunikasi yang baik akan meningkatkan pula tingkat kerohanian masing-masing anggota keluarga. Oleh sebab itu peneliti akan meneliti bagaimana komunikasi yang efektif dapat membangun hubungan suami istri yang saling menumbuhkan secara rohani. Metode penelitian untuk menjawab rumusan masalah ini menggunakan metode dengan pendekatan studi literatur. Hasil dari pembahasan diperoleh bahwa pasangan suami istri harus memahami hambatan dalam komunikasi dan memahami bagaimana komunikasi yang efektif, sehingga akhirnya meningkatkan kerohanian masing-masing pasangan.

Key Words:

Communication, Family, Spiritual Growth, Effective Communication

Kata Kunci:

Komunikasi, Keluarga, Pertumbuhan Rohani, Komunikasi yang Efektif.

PENDAHULUAN

Istilah komunikasi atau *communication* berasal dari bahasa latin, yaitu *comunicatio* yang berarti pemberitahuan atau pertukaran.¹ Komunikasi adalah menerima atau memberi informasi dengan menghasilkan pengertian bagi yang menerimanya.² Komunikasi yang aktif harus menghasilkan pengertian bagi pihak penerima informasi, minimal dilakukan oleh dua pihak.³ Menurut Wright komunikasi adalah proses berbagi diri, dengan atau tanpa kata-kata,

¹ A.K.i Marheni, "Komunikasi Interpersonal Dalam Pernikahan," *Counsecling and personal development* 1, no. 1 (2019): 11.

² Bambang Yudho, *How to Build Effective Communication* (Yogyakarta:ANDI, 2006).

³ Ibid.

agar pihak lain dapat memahami dan menerima maksud anda.⁴ Menurut Munroe, komunikasi adalah seni yang harus dipelajari, suatu keterampilan yang harus dikuasai. Hovland mengatakan bahwa komunikasi adalah suatu proses mengubah perilaku orang lain.⁵ Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa komunikasi adalah pemberitahuan atau pemberian informasi kepada orang lain dengan tujuan agar pihak lain dapat memahami pesan yang disampaikan. Komunikasi juga adalah sebuah seni yang harus dipelajari agar dapat mengubah perilaku orang lain.

Salah satu keunikan dari manusia adalah kemampuannya berkomunikasi, baik dengan diri sendiri, dengan sesama, maupun dengan Allah.⁶ Komunikasi sangat membantu manusia dalam berinteraksi satu dengan yang lainnya dan mengutarakan maksud dan pendapat kepada orang lain. Komunikasi dalam pernikahan hampir dapat disamakan seperti darah untuk kehidupan seseorang.⁷ Komunikasi memegang peranan penting dalam pernikahan karena berkaitan dengan hampir semua aspek dalam hubungan dengan pasangan. Baik itu dalam hal pengambilan keputusan, hal keuangan, anak, karir, agama, bahkan dalam setiap pengungkapan perasaan, kebutuhan, tergantung pada bagaimana mengkomunikasikan semua hal tersebut.⁸ Meskipun komunikasi merupakan sesuatu yang sangat penting tetapi kadang hal ini diabaikan. Pengabaian terhadap komunikasi maka dapat menyebabkan munculnya masalah-masalah dalam pernikahan. Keluhan-keluhan yang paling sering didengarkan oleh konselor-konselor mengenai pernikahan ialah; “istriku benar-benar tidak mengerti diriku”, atau “suamiku tidak pernah mendengarkan aku.” Sebagian besar pernikahan menjadi rusak salah satu penyebabnya adalah karena ketidakmampuan pasangan untuk berkomunikasi.⁹ Seringkali masalah yang terjadi di kalangan masyarakat entah itu persoalan keuangan, perceraian dan kekerasan dalam rumah tangga, itu disebabkan karena kurangnya komunikasi yang baik antara keluarga.¹⁰ Kurangnya komunikasi antara suami istri membuat mereka tidak dapat bertukar pikiran, tidak dapat memahami dan mengerti perasaan pasangan masing-masing.¹¹

Menurut Konselor dan Trainer Rumah Keluarga Indonesia, 70% persoalan suami istri karena kegagalan dalam berkomunikasi. Komunikasi memiliki peran yang sangat penting di dalam pernikahan. Tidaklah heran antara suami istri yang seiman dan saling mengasihi pun bisa terjadi kesalahpahaman dan pertengkaran jika komunikasi tidak lancar.

⁴ H. Norman Wright, *Komunikasi Kunci Pernikahan Harmonis* (Surabaya, 2004).

⁵ Abdi Fauji Hadiono, “Pernikahan Dini Dalam Perspektif Psikologi Komunikasi,” *Jurnal Darussalam; Jurnal Pendidikan, Komunikasi dan Pemikiran Hukum Islam IX*, no. 2 (2018): 2549–4171.

⁶ Yakub Susabda Ph. D, *Marriage Enrichment* (Bandung: Mitra Pustaka, 2004), 211.

⁷ Vivian A. Soesilo, *Bimbingan Pranikah* (Malang: Literatur SAAT, 2013), 79.

⁸ R. A. Aditama, “Pengaruh Tingkat Pendidikan Suami Istri Terhadap Keharmonisan Rumah Tangga” (2020): 19.

⁹ Myles Munroe, *The Purpuse and Power of Love & Marriage* (Jakarta:Immanuel, 2008).

¹⁰ Benyamin Telnoni, “Peran Komunikasi Dalam Keluarga Kristen Berdasarkan Ulangan 6:7,” *REAL DIDACHE: Journal of Christian Education 1*, no. 1 (2020): 18–24.

¹¹ Rachmadani Cherni, “Strategi Komunikasi Dalam Meningkatkan Konflik Rumah Tangga Mengenai Perbedaan Tingkat Penghasilan Di RT.29 Samarinda Semarang,” *eJournal Ilmu Komunikasi 1*, no. 1 (2019): 212–227.

Beberapa peneliti terdahulu seperti tulisan Telnoni,¹² menekankan pentingnya komunikasi dalam keluarga Kristen berdasarkan ayat-ayat dalam kitab Ulangan 6:7. Komunikasi yang baik antara anggota keluarga dianggap sebagai faktor penting dalam membawa harmoni dan kedekatan dalam keluarga. Kegagalan komunikasi dapat merusak hubungan keluarga, termasuk hubungan suami istri dan orang tua-anak. Artikel tersebut belum menjelaskan secara rinci prinsip-prinsip komunikasi yang efektif dalam konteks keluarga Kristen. Demikian pula Juanda,¹³ menekankan pentingnya komunikasi dalam membangun keluarga yang harmonis. Komunikasi yang efektif antara suami dan istri dianggap krusial dalam menghindari perpecahan dalam hubungan tersebut. Kedua artikel tersebut tidak menjelaskan secara rinci bagaimana komunikasi yang efektif dapat meningkatkan pertumbuhan spiritual anggota keluarga, seperti melalui doa bersama, belajar Alkitab, dan pertumbuhan rohani secara keseluruhan.

Maka dalam penelitian ini peneliti akan membahas tentang hambatan-hambatan komunikasi dalam pernikahan dan bagaimana komunikasi yang efektif itu dapat menumbuhkan kehidupan spiritual pasangan suami istri. Sehingga yang menjadi rumusan masalah dalam pembahasan ini adalah bagaimana komunikasi yang efektif itu dapat menumbuhkan kehidupan secara rohani.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode studi pustaka (*library research*). Di mana dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan bahan-bahan yang digunakan bersumber dari berbagai buku-buku, artikel-artikel dan jurnal-jurnal yang membahas mengenai komunikasi dalam pernikahan. Selanjutnya data yang telah terkumpul akan dianalisis dengan cara mengamati keterkaitan dan kesesuaian dengan topik. Dari hasil pengamatan maka peneliti menguraikan pembahasan yang berhubungan dengan komunikasi yang efektif dalam membangun hubungan suami istri dan komunikasi yang saling menumbuhkan kerohanian suami istri. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menolong pasangan suami istri agar dapat memiliki komunikasi yang efektif dan semakin bertumbuh dalam kebenaran firman Tuhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hambatan dalam berkomunikasi

Banyak orang berusaha melakukan komunikasi yang baik, tetapi hasilnya tetap belum sempurna dan bahkan membuat kesalahpahaman satu dengan yang lainnya.¹⁴ Beberapa hambatan dalam komunikasi:

¹² Telnoni, "Peran Komunikasi Dalam Keluarga Kristen Berdasarkan Ulangan 6:7."

¹³ Juanda Juanda and Sjanette Eveline, "Membangun Komunikasi Suami-Istri Sebagai Sarana Keharmonisan Keluarga," *Journal Kerusso* 3, no. 1 (2018): 1–7.

¹⁴ Yudho, *How to Build Effective Communication*.

Tidak adanya keterbukaan

Menurut Hybels merindukan hubungan-hubungan yang di dalamnya benar-benar ada kejujuran, keterbukaan, dan kepekaan, di mana dapat berbagi kegagalan dan kesuksesan, kekurangan-kekurangan dan kelebihan-kelebihan.¹⁵ Tetapi seringkali hal ini tidak terjadi, justru yang terjadi adalah ketidakjujuran, dan berusaha untuk menyembunyikan kekurangan-kekurangan dari pasangannya. Kejujuran dalam komunikasi merupakan hal yang sangat penting. Ketidاكلancaran dalam komunikasi sering disebabkan karena rasa tidak puas karena sikap menyembunyikan sesuatu dengan cara yang tidak jujur.¹⁶ Banyak orang dibesarkan di lingkungan yang tidak terbiasa untuk berterus terang, dibesarkan di tengah lingkungan keluarga masing-masing tidak biasa mengatakan secara terus terang apa yang mau dikatakan. Ketidakmampuan mengatakan secara terus terang apa yang ingin dikatakan, salah satu faktornya adalah karena takut pada penolakan.¹⁷ Percaya dan dipercaya membuat seseorang merasa nyaman untuk menampilkan dirinya yang sesungguhnya di depan pasangannya¹⁸, tetapi jika kepercayaan itu telah hilang maka akan sulit untuk saling terbuka.

Kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam komunikasi

Menurut Munroe di antara keluhan-keluhan yang paling sering didengar oleh para konselor pernikahan adalah pernyataan seperti, “Istriku benar-benar tidak mengerti diriku”, atau “Suamiku tidak pernah mendengarkan aku”. Sebagian besar pernikahan sudah kandar, entah langsung atau tidak langsung, karena ketidakmampuan pasangan untuk berkomunikasi satu sama lain.¹⁹ Komunikasi adalah seni yang harus dipelajari oleh setiap pasangan suami istri. Tetapi seringkali hal yang begitu penting ini diabaikan oleh setiap pasangan suami isteri.

Kesalahpahaman seringkali terjadi antara suami istri karena tidak memahami perbedaan dalam berkomunikasi. Meskipun suami istri sudah berusaha berkomunikasi dengan baik, tetapi kadang terjadi ketidakpuasan dan kesalahpahaman karena disebabkan suami istri tidak memahami apa yang disenangi dan tidak disenangi oleh pasangannya sehingga ini memicu konflik dalam rumah tangga.²⁰

Kesibukan suami dan isteri

Kesibukan merupakan salah satu faktor yang menjadi penghambat komunikasi suami isteri. Kesibukan tanpa henti, dari satu kegiatan ke kegiatan yang lainnya. Sehingga menyebabkan suami isteri tidak memiliki waktu untuk berkomunikasi tentang rumah tangga mereka. Minimnya komunikasi suami isteri dapat menimbulkan pikiran-pikiran yang negatif dan menyebabkan terjadinya kesalahpahaman.²¹ Kesibukan yang tidak ada hentinya juga akan

¹⁵ Bill Hybels, *Jujur Terhadap Allah* (Yogyakarta: Yayasan ANDI, 1990).

¹⁶ Yudho, *How to Build Effective Communication*.

¹⁷ Susabda Ph. D, *Marriage Enrichment*.

¹⁸ Marheni, “Komunikasi Interpersonal Dalam Pernikahan.”

¹⁹ Myles Mundroe, *The Purpose and Power of Love and Marriage* (Jakarta, n.d.).

²⁰ A. Soesilo, *Bimbingan Pranikah*.

²¹ Nyoman Riana Dewi and Hilda Sudhana, “Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Pasutri Dengan Keharmonisan Dalam Pernikahan,” *Jurnal Psikologi Udayana* 1, no. 1 (2013): 22–30.

menyebabkan suami isteri mengalami stress, tekanan, dan keresahan dan ini berpotensi terjadinya konflik.²² Menurut sebuah penelitian, rata-rata waktu berkomunikasi aktif antara suami dan isteri hanyalah 27 menit per minggu.²³ Masing-masing sibuk dengan pekerjaannya sehingga tidak lagi memiliki waktu yang cukup untuk mengkomunikasikan segala urusan dalam rumah tangga maupun perasaan terhadap pasangan. Dengan waktu yang begitu minim menimbulkan kesalahpahaman antara suami dan isteri. Sesuatu yang mustahil untuk mengkomunikasikan banyak hal yang terjadi di dalam sebuah keluarga hanya dengan durasi waktu yang begitu singkat.

Egois

Kata egois berasal dari kata ego, dan ego itu adalah aku dalam bahasa Yunani. Jadi orang yang disebut egois adalah orang yang mementingkan dirinya, atau mementingkan akunya.²⁴ Pada dasarnya orang egois memiliki sifat serakah, meskipun hal itu tidak selalu nampak di permukaan. Orang yang egois selalu ingin mendapatkan prioritas utama dalam segala hal. Orang yang egois sesungguhnya memiliki kebutuhan yang lebih besar yaitu rasa aman dan ketenteraman.

Mementingkan diri sendiri merupakan musuh terbesar sebuah pernikahan, mementingkan diri sendiri adalah bagian dasar dari tabiat manusia yang telah jatuh ke dalam dosa.²⁵ Pasangan suami isteri yang tidak lagi mendasari pernikahannya dengan prinsip-prinsip firman Tuhan, maka akan muncul sifat-sifat egois dalam diri masing-masing.

Amarah

Komunikasi tidak akan bisa berjalan dengan baik jika suami dan istri tidak dapat mengendalikan amarah masing-masing. Amarah membuat pikiran tidak stabil dan berpengaruh pada komunikasi dengan pasangan. Beberapa langkah untuk meredakan amarah. Pertama, kenali sebabnya. Kemarahan anda hanyalah gejala, ibarat permukaan gunung es. Perasaan dan pikiran di bawahnya yang menyebabkan anda marah. Kedua, tinjaulah alasan kemarahan anda. Ketiga, jawablah pertanyaan ini: apa gunanya kemarahan itu bagi anda? Apakah kemarahan membantu anda membangun komunikasi atau mencapai tujuan yang anda inginkan? Keempat, cara lain adalah dengan mengenali pikiran yang membakar dan menggantinya dengan pikiran yang menyenangkan.²⁶ Seringkali pasangan suami isteri memuntahkan kemarahannya hanya karena mereka tidak menyediakan waktu untuk mendengar lebih dahulu.²⁷

²² Judy Pace Christie, *Stop Katakan "Saya Sibuk"* (Yogyakarta: Gloria Graffa, 2007), 15.

²³ Gary Thomas, *Sacred Marriage* (Yogyakarta: Yayasan Gloria, 2005), 200.

²⁴ Paul Gunadi, "Mengalahkan Sikap Egois" (Malang: Telaga, n.d.).

²⁵ Tim Lahaye, *Kebahagiaan Pernikahan Kristen* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1987).

²⁶ H. Norman Wright, *Komunikasi Kunci Pernikahan Harmonis* (Yogyakarta: Gloria Graffa, 1983).

²⁷ Juanda and Eveline, "Membangun Komunikasi Suami-Istri Sebagai Sarana Keharmonisan Keluarga."

Berbicara terlalu banyak

Orang sering beranggapan bahwa semakin banyaknya berbicara akan semakin mudah pula untuk dimengerti.²⁸ Firman Tuhan dalam Pengkhotbah 5:1-2 dikatakan, “Biarlah perkataanmu sedikit dan perkataan bodoh disebabkan oleh banyaknya perkataan.” Dengan banyaknya berbicara bukan berarti bahwa apa yang disampaikan akan mudah dimengerti dan diterima. Kadang hal ini justru membuat pasangan jenuh dan salah tangkap dari komunikasi yang disampaikan. Karena belum tentu apa yang disampaikan kepada pasangan akan dimengerti seperti yang kita maksudkan.²⁹

Mengalihkan Pembicaraan

Mengalihkan pembicaraan karena tidak ingin permasalahan yang dihadapi untuk dibicarakan. Dengan cara mengabaikan pertanyaan yang disampaikan atau pura-pura tidak mendengar apa yang disampaikan.³⁰ Orang yang mengalihkan pembicaraan sedang menghindarkan diri dari tanggung jawabnya. Mengalihkan topik pembicaraan bukanlah sikap yang sehat, justru hal tersebut dapat menghambat proses komunikasi yang sehat dalam pernikahan.

Komunikasi yang efektif dalam membangun hubungan suami istri

Saling memahami perbedaan gaya berkomunikasi

Mereka yang terus saja tidak memahami perbedaan satu sama lainnya sering merasa terisolasi dan sendirian.³¹ Suami istri perlu memahami bahwa ada perbedaan gaya komunikasi antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki dan perempuan berbicara dengan cara yang berbeda, menangkap segalanya dengan cara yang berbeda, dan berespons dengan cara yang berbeda. Pada umumnya laki-laki adalah pemikir yang logis sedangkan perempuan adalah perasa yang emosional. Laki-laki mengatakan apa yang dipikirkan, sedangkan perempuan mengatakan apa yang dirasakan.³² Dobson mengatakan, berdasarkan penelitian, sebagian besar anak perempuan diberkati dengan kemampuan berbahasa yang lebih baik daripada sebagian besar anak laki-laki.³³ Dengan kata lain, wanita lebih banyak berbicara daripada pria. Pria lebih mementingkan otoritas, wanita lebih mementingkan cinta kasih.³⁴

Tuhan memang sudah mengatur demikian, karena tugas pria itu besar, berat, karena ia harus mencari nafkah dan sebagainya. Kalau pria hanya terbuai dengan cinta saja, maka keluarganya akan makan bubur.³⁵ Miller mengatakan, anda perlu mengerti tentang diri anda

²⁸ Yudho, *How to Build Effective Communication*.

²⁹ Ibid.

³⁰ H Norman Wright, *Komunikasi Kunci Pernikahan Bahagia* (Yogyakarta: Literatur Yayasan Gloria, 1998), 121.

³¹ James Dobson, *Lima Prinsip Keintiman Seumur Hidup*, ed. Istiyono Wahyu (Tangerang: Gospel Press, 2005).

³² Mundroe, *The Purpose and Power of Love and Marriage*.

³³ Dobson, *Lima Prinsip Keintiman Seumur Hidup*.

³⁴ Stephen Tong, *Kehidupan Keluarga Kristen Yang Berbahagia* (Surabaya, 2004).

³⁵ Ibid.

sendiri dan tunangan anda dulu, baru mencari cara berkomunikasi yang terbaik.³⁶ Konflik seringkali terjadi disebabkan suami maupun istri belum mengenal gaya komunikasinya sendiri maupun pasangannya. Masing-masing membawa gaya komunikasi dari keluarga asalnya tanpa mau memahami dan menerima gaya komunikasi pasangannya.

Gray mengungkapkan, “pria dan wanita memang seharusnya berbeda”. Perbedaan cara berkomunikasi terletak pada “rasa kesadaran pada diri sendiri”. Bagi pria, rasa kesadaran diri diartikan: “lewat kemampuannya dalam menerima hasil”. Sedangkan wanita diartikan: “lewat perasaan dan kualitas hubungannya”³⁷

Mengedepankan kepentingan pasangan

Dobson mengatakan bahwa mungkin Allah memberi wanita 50.000 kata per hari, dan hanya memberi pria 25.000 kata.³⁸ Dengan perbedaan yang ada, maka suami istri tidak boleh mementingkan dirinya sendiri dan meminta pasangannya harus mengerti dirinya. Suami istri harus bekerjasama memikirkan dan menyepakati apa yang harus mereka lakukan untuk dapat mengatasi perbedaan kata yang diucapkan oleh seorang pria maupun wanita dalam sehari.

Pasangan akan sangat senang jika membicarakan dan memperhatikan kepentingannya. Karena ia merasa bahwa kita begitu mengerti dengan apa yang ia pikirkan. Sikap altruis, kerinduan mau mengerti dan menyenangkan pasangan, menjadi modal komunikasi yang terbaik (Filipi 2:3).³⁹

Yesus Kristus telah memberikan teladan dalam hal tidak mementingkan diri sendiri. Ia yang adalah Raja di atas segala raja datang ke dalam dunia ini untuk menderita, disiksa dan mati di kayu salib untuk menyelamatkan orang-orang yang berdosa dari perbudakan dosa. Yesus Kristus telah memberikan teladan bagaimana suami istri tidak mementingkan diri sendiri melainkan kepentingan pasangannya.

Mendengarkan

Komunikasi yang efektif didasarkan pada kemampuan untuk mendengar.⁴⁰ Mendengarkan adalah salah satu keahlian yang sangat penting dalam berkomunikasi.⁴¹ Di dalam Alkitab Bahasa Indonesia Masa Kini menerjemahkan Markus 12:37. Jadi kalau Daud menyebut Raja penyelamat itu ‘Tuhan’, bagaimana mungkin Dia keturunan Daud? Orang banyak yang berada di Rumah Tuhan itu senang mendengar Yesus mengajar. Disebutkan bahwa orang banyak yang mendengar apa yang dikatakan Yesus senang atau “penuh minat” yang artinya bahwa mereka tidak hanya menggunakan telinganya, tetapi juga memperhatikan

³⁶ A. Soesilo, *Bimbingan Pranikah*.

³⁷ Sangra Juliano P, “Komunikasi Dan Gender: Perbandingan Gaya Komunikasi Dalam Budaya Maskulin Dan Feminim,” *JIPSI - Jurnal Ilmu Politik dan Komunikasi* 5, no. 1 (2015): 19–30.

³⁸ Dobson, *Lima Prinsip Keintiman Seumur Hidup*.

³⁹ Sutjipto Subeno, *Indahnya Pernikahan Kristen*, ed. J Susiana Siswanto, Jessy, Subeno (Surabaya, 2008).

⁴⁰ Yudho, *How to Build Effective Communication*.

⁴¹ *Ibid*.

dengan sungguh-sungguh.⁴² Apabila belajar mendengarkan dengan baik maka akan terhindar dari banyak kesalahpahaman, sakit hati, rasa malu.

Epictetus, seorang filsuf Yunani abad pertama, berkata, kita mempunyai dua telinga dan satu mulut supaya kita dapat mendengarkan dua kali lebih banyak daripada yang kita bicarakan.⁴³ Yang dibutuhkan dalam berkomunikasi bukan hanya mulut untuk berbicara melainkan juga telinga yang bersedia untuk mendengar apa yang dibicarakan. Dalam masyarakat sekarang ini, mendengar merupakan sebuah seni yang telah hilang. Kelalaian untuk mendengarkan adalah salah satu dari masalah yang paling sering berkaitan dengan komunikasi. Yesus seringkali menyerukan untuk mendengarkan apa yang difirmankan. Matius 11:15. Siapa bertelinga, hendaklah ia mendengar! Mendengarkan memerlukan lebih dari sekedar mendengar atau memahami apa yang dikatakan seseorang (Yakobus 1:19)

Komunikasi yang saling menumbuhkan kerohanian

Perkataan yang membangun

Firman Tuhan dalam Efesus 4:29, janganlah ada perkataan kotor keluar dari mulutmu, tetapi pakailah perkataan yang baik untuk membangun, di mana perlu, supaya mereka yang mendengarnya, peroleh kasih karunia. Dalam sebuah terjemahan, yang dimaksud dengan “perkataan kotor” adalah *bad language* atau bahasa yang buruk, kosa kata yang tidak baik.⁴⁴ Itulah pentingnya untuk mendisiplinkan mulut untuk terlatih mengucapkan kata-kata positif, selektif, jangan tergesa-gesa berbicara.⁴⁵

Perkataan atau pembicaraan yang kotor dan najis itu beracun dan menular, seperti daging yang tengik dan busuk. Oleh karena itu, orang-orang Kristen harus waspada terhadap segala macam pembicaraan seperti ini dan menanggalkan hidup lama dan mengenakan perkataan yang baik untuk membangun.⁴⁶ Perkataan yang baik harus membangun tubuh Kristus. Dalam konteks pernikahan, maka suami istri harus menggunakan perkataannya untuk saling membangun. Contohnya, ketika suami sedang mengalami pergumulan di tempat pekerjaan, atau mungkin di PHK dari tempat pekerjaannya, maka sebagai istri yang bijak harus memberikan semangat dan motivasi kepada suaminya agar suaminya tidak terpuruk dalam keadaan sulit yang dialaminya. Demikian juga sebaliknya, suami hendaklah memberikan dukungan kepada isterinya dengan kata-kata yang membangun. Contohnya: isteriku, jangan menyerah. Aku tetap bersamamu dalam kondisi sulit ini.

Dengan kata-kata yang membangun akan menolong pasangan suami istri untuk mengalami pertumbuhan bersama-sama ke arah Kristus. Perkataan yang membangun harus diwarnai dengan Injil kasih karunia. Apa yang diucapkan harus sesuai dengan nilai-nilai Injil.

⁴² Ibid.

⁴³ Mundroe, *The Purpose and Power of Love and Marriage*.

⁴⁴ Bethel Gereja Indonesia, “KUASA PERKATAAN YANG MENGUBAHKAN” (n.d.).

⁴⁵ Ibid.

⁴⁶ Matthew Hendry, “Tafsiran Matthew Henry” (n.d.).

Menerima kelemahan dan bermurah hati kepada orang lain akan membantunya untuk menjadi serupa dengan Kristus.⁴⁷

Komunikasi yang intim dengan Tuhan

Menurut Dobson, hal yang paling mungkin menjamin keintiman dan cinta kasih seumur hidup adalah mendirikan dan memelihara rumah tangga yang terpusat kepada Kristus.⁴⁸ Ketika hubungan manusia dengan Allah putus, maka hati dan pikiran akan rentan terhadap kejahatan. Dosa secara mendasar merusak kemampuan manusia untuk berkomunikasi dengan baik.⁴⁹ Hubungan dengan Tuhan tidak dapat erat kecuali sering berkomunikasi dengan Allah dalam doa secara terbuka dan teratur.⁵⁰ Bagaimana caranya agar pasangan suami isteri memiliki hubungan yang intim dengan Tuhan? Yaitu dengan tekun membangun persekutuan pribadi dengan Tuhan melalui doa dan firman. Ketika menghadapi berbagai macam pergumulan maupun menghadapi konflik-konflik maka hendaklah suami isteri bersama-sama berdoa kepada Tuhan. Robertson memberikan contoh doa yang harus dinaikkan oleh suami isteri.

“Pada masa berpacaran dan bertunangan, Tuhan kami masing-masing selalu berlaku baik satu sama lain, kami hanya melihat hal-hal yang baik dan indah pada pasangan kami, kami hanya menekankan kelebihan-kelebihannya. Kemudian kami hidup berdekatan dalam pernikahan, dan kelemahan-kelemahan segala ketidaksempurnaan dan cacat cela semuanya terbuka jelas dan begitu mudah mengkritik satu sama lain lalu kami lalu kami masuk dalam perangkap saling mencari-cari kesalahan! Ampunilah kami, Tuhan bila kami saling mencela, mengejek atau saling merendahkan. Berikanlah kami Roh Kudus-Mu agar kami dengan rendah hati dapat saling memaklumi kesalahan dan hidup menurut perintah-Mu untuk saling menanggung kelemahan-kelemahan masing-masing.”⁵¹

Dalam membangun komunikasi yang intim dengan Tuhan sekarang ini, bukan lagi seperti Tuhan berbicara dengan Adam dan Hawa di taman Eden, melainkan melalui ibadah, belajar firman Tuhan, kelompok kecil yang saling menguatkan, dan juga dalam doa.⁵² Hubungan pribadi yang intim dengan Tuhan akan berdampak bagi komunikasi yang semakin efektif antara suami isteri. Suami isteri dapat membuat jadwal untuk berdoa, membaca firman Tuhan bersama. Semakin intim dengan Tuhan maka semakin pasangan suami isteri akan mengerti kehendak Tuhan, dengan mengerti kehendak Tuhan maka akan mengerti bagaimana seharusnya berkomunikasi dengan pasangan.

⁴⁷ Yakub Tri Handoko, “Larangan Dalam Komunitas Bagian 2 (Efesus 4:29-32)” (2019).

⁴⁸ Dobson, *Lima Prinsip Keintiman Seumur Hidup*.

⁴⁹ Juanda and Eveline, “Membangun Komunikasi Suami-Istri Sebagai Sarana Keharmonisan Keluarga.”

⁵⁰ A. Soesilo, *Bimbingan Pranikah*.

⁵¹ John M Robertson, *PERNIKAHAN Doa-Doa Dan Janji-Janji Untuk Para Pengantin Baru* (Jakarta, 1997).

⁵² Weol Wolter Rorong Kartini, Gara Johan, “Kehidupan Sosial Dan Spiritual Formation Mahasiswa Indekos Di Lingkungan Kampus,” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 7, no. 1 (2021): 64–74.

Komunikasi dengan perilaku yang sesuai firman Tuhan

Penelitian telah menunjukkan bahwa anak-anak lebih banyak meniru perbuatan orang tua daripada mengikuti perkataan mereka. Kebenaran ini juga berlaku dalam hubungan orang-orang dewasa.⁵³

Konteks 1 Petrus 4:1-2 ditujukan kepada istri yang mempunyai suami tidak taat kepada firman Tuhan dan juga yang belum percaya kepada Tuhan Yesus.⁵⁴ Pada waktu itu terjadi pernikahan campur, orang Kristen menikah dengan yang non-Kristen. Orang Yahudi menganut budaya paternalistik begitu kuat. Suami memegang otoritas kuat. Suami nomor satu, sedangkan istri adalah nomor dua.⁵⁵ Dalam konteks inilah Petrus memberikan nasihat kepada para istri untuk tunduk kepada suami mereka.

Dalam hal ini Petrus memberikan suatu resep, bagaimana seorang istri bisa memenangkan suami lewat hidup yang murni dan saleh. Hal ini terjadi bukan karena kepandaian istri berkata-kata, bukan juga karena istri pandai untuk berdandan, melainkan karena perilaku istri yang baik. Meskipun ayat firman Tuhan ini ditujukan kepada istri, tetapi bukan berarti bahwa ayat ini hanya berlaku bagi istri. Suami istri harus sama-sama berjuang bagaimana mengkomunikasikan baik dalam perkataan dan tindakan. Apa yang dikatakan dan apa yang dilakukan haruslah seimbang.

Bersedia untuk memberikan pengampunan

Dalam hubungan pernikahan tidak ada jaminan bahwa akan selalu baik-baik saja. Meskipun sudah berusaha berkomunikasi dengan cara yang baik. Adakalanya akan terjadi perbedaan pendapat sehingga menimbulkan pertentangan dan konflik. Jika dalam hubungan suami istri terjadi kesalahpahaman dan konflik, maka harus ada kesediaan untuk memberikan pengampunan. Pernikahan harus didasari pada firman Tuhan tentang pengampunan. Setiap orang yang akan menikah harus sadar bahwa masuk ke dalam perkawinan berarti siap membayar sejumlah resiko. Menikah dengan orang yang berdosa dan tidak sempurna, pasti menimbulkan luka.⁵⁶ Thomas mengatakan bahwa orang yang anda pilih untuk dinikahi itu pada suatu kali pasti akan melukai anda, bahkan kadang ia melakukannya dengan sengaja. Sebab itu, pengampunan merupakan disiplin rohani yang harus ada dalam pernikahan.⁵⁷ Cinta sejati harus menang terhadap kebencian. Setiap pribadi dipanggil untuk mengampuni pasangan yang telah menyeleweng.⁵⁸ Bahkan salah satu tujuan pernikahan untuk mengajarkan bagaimana mengampuni.⁵⁹ Pengampunan adalah proses perubahan setelah terjadi kesalahan.

Ahli filsafat North mengatakan pengampunan dapat mengalahkan kebencian, bukan dengan mengabaikan hak untuk membenci, tetapi berusaha melihat orang yang bersalah dengan

⁵³ Gary Smalley, *Seandainya IA TAHU* (Jakarta, n.d.).

⁵⁴ Julianto Simanjuntak and Roswitha Ndhara, *Mengubah Pasangan Tanpa Perkataan* (Bandung, 2010).

⁵⁵ Ibid.

⁵⁶ Julianto Simanjuntak and Roswitha Ndraha, "Salib Di Tengah Badai Keluarga" (Tangerang: Yayasan Pelikan, 2022), 95.

⁵⁷ Thomas, *Sacred Marriage*, 218.

⁵⁸ Simanjuntak and Ndraha, "Salib Di Tengah Badai Keluarga," 98.

⁵⁹ Thomas, *Sacred Marriage*, 216.

belas kasihan, kemurahan hati, dan kasih. Jika pasangan terluka atau gagal, itu tidak berarti bahwa anda lebih tinggi secara moral, tetapi anda ada pada posisi yang lebih kuat saat itu sehingga dapat membantunya.⁶⁰ Allah tidak pernah memanfaatkan posisi lebih kuat untuk melukai, tetapi selalu untuk menolong yang lemah.

Petrus mengira bahwa mengampuni sampai tujuh kali sudah sangat baik (Matius 18:21-22). Yang ia maksudkan bukan tujuh kali sehari, tetapi tujuh kali sepanjang hidupnya. Ini berarti bahwa jika seseorang sudah bersalah kepadanya sebanyak tujuh kali, maka ia mungkin akan memutuskan hubungan persaudaraan dengannya dan tidak lagi mau berurusan dengan dirinya.⁶¹ Tetapi Tuhan jawaban Yesus sampai tujuh puluh kali tujuh kali menunjukkan pada angka yang besar yang melambangkan jumlah yang tidak terbatas adanya. Maka artinya pengampunan itu tidak ada batasnya. Jika ada pihak yang meminta ampun dan bertobat maka ada juga yang memberikan ampun atau belaskasihan. Pemberian pengampunan bukan hanya satu sampai tiga kali, melainkan tidak terbatas. Allah inginkan adanya pengampunan dari setiap kesalahan yang dilakukan, seperti yang telah dilakukan oleh Kristus di kayu salib mengampuni orang yang tidak pantas untuk dikasihi. Pernikahan harus dilandasi atas hukum rekonsiliasi. Jika ada pihak yang meminta ampun atau mau bertobat, maka ada pihak yang memberi pengampunan atau ada yang berbelaskasihan. Selain itu, satu hal yang sangat penting untuk disadari bahwa kekuatan untuk mengampuni orang yang setiap saat menyakiti dan melukai datangnya bukan dari diri sendiri melainkan dari kuasa Roh Kudus.

Mendasari komunikasi dengan kasih

Alkitab mengajarkan dan memerintahkan untuk umat-Nya saling mengasihi. Beberapa ayat Alkitab yang menjelaskan tentang kasih (Ulangan 6:5; Imamat 19:18; Matius 5:44; Yohanes 13:34; Yohanes 15:12)

Beberapa ayat di atas berbicara tentang perintah Allah untuk mengasihi Allah dan sesama, diperolehnya dari orang yang bersangkutan. Dalam bahasa Yunani kuno menggunakan empat kata yang berbeda untuk cinta, antara *phileo*, *storge*, *eros* dan *agape*. Tiap kata mengidentifikasi tipe dan kadar cinta yang terpisah dan berbeda pula. Hanya dua dari kata-kata ini *phileo* dan *agape* yang benar-benar ditemukan di dalam Perjanjian Baru, tetapi dengan memeriksa keempat "cinta" ini akan membantu kita untuk mengerti dengan lebih baik apa yang sebenarnya yang merupakan cinta yang sejati dan apa yang bukan.⁶² Pertama, cinta persahabatan (*phileo*). *Phileo* adalah cinta pada tingkatan persahabatan biasa, kasih sayang yang dimiliki untuk seseorang sahabat yang dikenal dengan baik.⁶³ Meskipun cinta persahabatan ini sesuatu yang baik dan positif, tetapi *phileo* ini tidak memenuhi syarat sebagai bentuk cinta yang tertinggi dan terdalam. Salah satu dari *phileo* ini adalah perasaan wajib, karena seringkali didasarkan pada kesamaan timbal balik, *phileo* ini dengan mudah akan

⁶⁰ Henry Cloud and John Townsend, *Batas-Batas Dalam Perkawinan*, Lyndon Sap. (Batam: Interaksara, 2002), 159.

⁶¹ Matthew Henry, "Tafsiran Matthew Henry," n.d.

⁶² Munroe, *The Purpose and Power of Love & Marriage*.

⁶³ Ibid.

menjadi hubungan "kamu garuk punggungku dan aku akan garuk punggungmu."⁶⁴ Dengan cinta timbal balik seperti ini maka cinta *phileo* menjadi cinta "bersyarat", selama persyaratan itu dapat dipenuhi maka hubungan tetap ada. Tetapi jika persyaratan itu tidak dapat dipenuhi maka hubungan pun juga akan berubah. Hubungan yang bersyarat tidak dapat dipakai untuk membangun komitmen dalam jangka waktu yang panjang. Kedua, cinta keluarga (*Storge*). *Storge* merujuk pada cinta dalam hubungan keluarga. *Storge* menggambarkan kasih sayang yang lembut dari orang tua kepada anak-anak, dan sebaliknya cinta anak-anak kepada orang tuanya. *Storge* sama dengan *phileo* dalam hal dapat dengan mudah menumbuhkan perasaan wajib. Kewajiban menimbulkan tekanan, tekanan menimbulkan stress, dan stress yang terus-menerus membahayakan hubungan apapun.⁶⁵ Ketiga, Cinta seksual (*Eros*). *Eros* adalah kata untuk aktivitas seksual dalam segala bentuknya, yang mereka anggap sebagai suatu jenis cinta.⁶⁶ Dalam pengertian yang paling lengkap dan paling hurufiah, kata *eros* mencakup keinginan, kerinduan, dan hasrat seks tanpa kaitan dengan kesucian; kesenangan sensual yang meninggalkan kesederhanaan dan proporsi jauh di belakang.⁶⁷ *Eros* pada intinya berusaha memenuhi nafsunya dengan mengorbankan orang lain. Keempat, Cinta Ilahi (*Agape*). Jenis cinta yang keempat dan tertinggi. *Agape* merujuk pada cinta ilahi, kasih Allah kepada umat-Nya dan juga kasih yang umat-Nya berikan kembali kepada Dia.⁶⁸ Ini jenis cinta yang diharapkan dimiliki oleh umat Allah terhadap satu sama lain. Berbeda dengan *phileo* dan *storge*, *agape* tidak mengandung kewajiban, tidak menyimpan pengharapan, dan tidak meletakkan persyaratan. Berbeda dengan *eros*, yang merupakan contoh keegoisan, *agape* bertindak terutama demi kebaikan dan kesejahteraan orang lain. Kestabilan sebuah pernikahan memerlukan kasih *agape* untuk mengimbangi ketidakstabilan kasih *eros*.⁶⁹ *Agape* adalah cinta penyerahan diri yang siap berkorban demi kebaikan orang lain. Contoh terbesar dari *agape* adalah ketika Yesus Kristus yang tidak berdosa menyerahkan diri-Nya di kayu salib untuk menebus orang berdosa agar dapat menjadi anak-anak Allah, seperti yang dikatakan di dalam Yohanes 3:16. Kasih merupakan wujud pertumbuhan rohani dalam keluarga Kristen.⁷⁰ Dengan adanya kasih antara suami istri akan menghancurkan segala penghambat komunikasi dalam pernikahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa komunikasi efektif sangat berperan penting dalam pernikahan terkhususnya bagi pernikahan Kristen. Melalui komunikasi yang efektif akan menolong pasangan suami istri untuk dapat mengatasi setiap

⁶⁴ Ibid.

⁶⁵ Ibid.

⁶⁶ Ibid., 148.

⁶⁷ Ibid., 149.

⁶⁸ Ibid., 150.

⁶⁹ Deni Triastanti, Krido Siswanto, and Enggar Objantoro, "Implikasi Faktor Pertumbuhan Rohani Keluarga Kristen Berdasarkan Efesus 5:22-6:4 Bagi Pembinaan Keluarga Di Gereja," *Integritas: Jurnal Teologi* 3, no. 1 (2021): 267–284.

⁷⁰ Ibid.

hambatan-hambatan komunikasi dalam pernikahan. Dengan komunikasi yang efektif ini akan menolong pasangan suami istri untuk dapat mengalami pertumbuhan rohani dalam pernikahan. Selain itu, dengan adanya komunikasi yang efektif dapat menolong hubungan suami istri semakin intim karena pasangan suami istri dapat saling mengenal satu sama lain, saling menghargai satu sama lain dalam pernikahan mereka. Komunikasi efektif dalam pernikahan Kristen akan membawa setiap pasangan untuk lebih lagi mengenal Tuhan dan pernikahan yang dibangun dapat sesuai dengan firman Tuhan. Pertumbuhan rohani bisa terjadi jika setiap pasangan saling menyampaikan perkataan yang membangun, memiliki hubungan yang intim dengan Tuhan serta komunikasi dengan perilaku yang sesuai firman Tuhan.

DAFTAR RUJUKAN

- A. Soesilo, Vivian. *Bimbingan Pranikah*. Malang: Literatur SAAT, 2013.
- Aditama, R. A. "Pengaruh Tingkat Pendidikan Suami Istri Terhadap Keharmonisan Rumah Tangga" (2020): 1–111.
- Cherni, Rachmadani. "Strategi Komunikasi Dalam Meningkatkan Konflik Rumah Tangga Mengenai Perbedaan Tingkat Penghasilan Di RT.29 Samarinda Semarang." *eJournal Ilmu Komunikasi* 1, no. 1 (2019): 212–227.
- Christie, Judy Pace. *Stop Katakan "Saya Sibuk."* Yogyakarta: Gloria Graffa, 2007.
- Cloud, Henry, and John Townsend. *Batas-Batas Dalam Perkawinan*. Lyndon Sap. Batam: Interaksara, 2002.
- Dewi, Nyoman Riana, and Hilda Sudhana. "Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Pasutri Dengan Keharmonisan Dalam Pernikahan." *Jurnal Psikologi Udayana* 1, no. 1 (2013): 22–30.
- Dobson, James. *Lima Prinsip Keintiman Seumur Hidup*. Edited by Istiyono Wahyu. Tangerang: Gospel Press, 2005.
- Fauji Hadiono, Abdi. "Pernikahan Dini Dalam Perspektif Psikologi Komunikasi." *Jurnal Darussalam; Jurnal Pendidikan, Komunikasi dan Pemikiran Hukum Islam* IX, no. 2 (2018): 2549–4171.
- Gunadi, Paul. "Mengalahkan Sikap Egois," n.d.
- Handoko, Yakub Tri. "Larangan Dalam Komunitas Bagian 2 (Efesus 4:29-32)" (2019).
- Hendry, Matthew. "Tafsiran Matthew Henry" (n.d.).
- Henry, Matthew. "Tafsiran Matthew Henry," n.d.
- Hybels, Bill. *Jujur Terhadap Allah*. Yogyakarta: Yayasan ANDI, 1990.
- Indonesia, Bethel Gereja. "KUASA PERKATAAN YANG MENGUBAHKAN" (n.d.).
- Juanda, Juanda, and Sjanette Eveline. "Membangun Komunikasi Suami-Istri Sebagai Sarana Keharmonisan Keluarga." *Journal Kerusso* 3, no. 1 (2018): 1–7.
- Juliano P, Sangra. "Komunikasi Dan Gender : Perbandingan Gaya Komunikasi Dalam Budaya Maskulin Dan Feminim." *JIPSI - Jurnal Ilmu Politik dan Komunikasi* 5, no. 1 (2015): 19–30.
- Lahaye, Tim. *Kebahagiaan Pernikahan Kristen*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1987.

- Marheni, A.K.i. “Komunikasi Interpersonal Dalam Pernikahan.” *Counsecling and personal development* 1, no. 1 (2019): 11.
- Mundroe, Myles. *The Purpose and Power of Love and Marriage*. Jakarta, n.d.
- Munroe, Myles. *The Purpuse and Power of Love & Marriage*. Jakarta:Immanuel, 2008.
- Robertson, John M. *PERNIKAHAN Doa-Doa Dan Janji-Janji Untuk Para Pengantin Baru*. Jakarta, 1997.
- Rorong Kartini, Gara Johan, Weol Wolter. “Kehidupan Sosial Dan Spiritual Formation Mahasiswa Indekos Di Lingkungan Kampus.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 7, no. 1 (2021): 64–74.
- Simanjuntak, Julianto, and Roswitha Ndhara. *Mengubah Pasangan Tanpa Perkataan*. Bandung, 2010.
- Simanjuntak, Julianto, and Roswitha Ndraha. “Salib Di Tengah Badai Keluarga.” Tangerang: Yayasan Pelikan, 2022.
- Smalley, Gary. *Seandainya IA TAHU*. Jakarta, n.d.
- Subeno, Sutjipto. *Indahnya Pernikahan Kristen*. Edited by J Susiana Siswanto, Jessy, Subeno. Surabaya, 2008.
- Susabda Ph. D, Yakub. *Marriage Enrichment*. Bandung: Mitra Pustaka, 2004.
- Telnoni, Benyamin. “Peran Komunikasi Dalam Keluarga Kristen Berdasarkan Ulangan 6:7.” *REAL DIDACHE: Journal of Christian Education* 1, no. 1 (2020): 18–24.
- Thomas, Gary. *Sacred Marriage*. Yogyakarta: Yayasan Gloria, 2005.
- Tong, Stephen. *Kehidupan Keluarga Kristen Yang Berbahagia*. Surabaya, 2004.
- Triastanti, Deni, Krido Siswanto, and Enggar Objantoro. “Implikasi Faktor Pertumbuhan Rohani Keluarga Kristen Berdasarkan Efesus 5:22-6:4 Bagi Pembinaan Keluarga Di Gereja.” *Integritas: Jurnal Teologi* 3, no. 1 (2021): 267–284.
- Wright, H Norman. *Komunikasi Kunci Pernikahan Bahagia*. Yogyakarta: Literatur Yayasan Gloria, 1998.
- Wright, H. Norman. *Komunikasi Kunci Pernikahan Harmonis*. Yogjakarta: Gloria Graffa, 1983.
- . *Komunikasi Kunci Pernikahan Harmonis*. Surabaya, 2004.
- Yudho, Bambang. *How to Build Effective Communication*. Yogyakarta:ANDI, 2006.