



PROBLEMATIKA KOMUNIKASI KELUARGA DAN PENANGGULANGANNYA Analisis Wacana *Tri Kaya Parisudha* dan Gottmans

I Made Dwi Gunarta ^{a,1}
Ni Luh Manik Puja Dewi ^b

^a Badan Pertanahan Nasional Kabupaten Karangasem

^b Setda Kabupaten Tabanan

¹ Corresponding Author, email: dwigunarta7@gmail.com (Gunarta)

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 22-02-2024

Revised: 28-02-2024

Accepted: 20-03-2024

Published: 01-04-2024

Keywords:

Family
communication,
harmony, married
couple

ABSTRACT

In essence, humans as social creatures cannot be separated from interaction. Everyone wants to talk, wants to express different opinions with the aim of obtaining information. This creates a process called communication. Communication was a very common thing in ancient times, even in prehistoric times. It's just that at that time communication was done in a different way, and of course communication at that time was done in a very simple way. In line with the development of time and human civilization, communication models are experiencing rapid development day by day. In the beginning, before the discovery of electronic media as a source of communication, people communicated by making simple tools made from improvised materials and tools such as gongs. Some people in the past and perhaps even today know of a form of communication through the sound of a gong. Through the sound of the gong, it is symbolized as a symbol of past communication, and most of it is one-sided, so it can be said that there are not many components involved in communication. This process only involves one person or group of people as the communicator and another party as the listener. It was different when the reform era began and various innovations emerged from both communication experts and practitioners. Communication is a need and an important means to get to know yourself and others. Who we are and how we interact with others is discovered through communication. Without us realizing it, we carry out these communication activities in every activity of our lives. Through communication we will understand ourselves and others so that we can develop our self-understanding in family and community relationships and develop shared concepts in the social environment. In fact, we can find small communication groups that often occur every day in the family environment in husband-wife relationships. Even though communication always occurs in every interaction in human life, not every communication that occurs can lead to understanding. And it is not uncommon for every communication carried out to give rise to debates and discrepancies between each other due to differences in understanding of each communication participant.

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa lepas dari interaksi, baik itu di lingkungan keluarga, sekolah, tempat kerja, ataupun lingkungan lainnya. Interaksi tersebut dilakukan dalam bentuk komunikasi. Komunikasi merupakan aktivitas sehari-hari yang selalu dilakukan oleh setiap manusia yang digunakan sebagai metode untuk berinteraksi yang bertujuan untuk menyampaikan suatu pesan atau informasi kepada yang dituju. Komunikasi berasal dari Bahasa Latin yang artinya "*communis*" atau berasal dari Bahasa Inggris yaitu "*common*" yang artinya sama. Pentingnya pemahaman dalam proses komunikasi agar dapat menghasilkan komunikasi yang berkualitas. Seringkali kita mengalami permasalahan bahwa dalam adanya proses komunikasi tersebut menemui berbagai hambatan. Hambatan tersebut seperti perselisihan atau debat akibat pesan yang ingin disampaikan oleh pelaku komunikasi tidak tersampaikan kepada pelaku komunikasi lainnya, sehingga menimbulkan penafsiran yang berbeda antara satu sama lain. Hal ini yang menyebabkan banyak proses komunikasi justru malah melahirkan sebuah perdebatan yang akhirnya menimbulkan selisih paham antara kedua belah pihak.

Komunikasi yang dilakukan terus menerus tidak menjamin para pelaku komunikasi akan mampu menerima pesan yang ingin disampaikan oleh si pemberi pesan. Di sini pentingnya pemahaman agar proses komunikasi dapat berjalan sesuai dengan tujuan yang diharapkan, sehingga pesan yang ingin disampaikan sampai kepada penerima pesan. Komunikasi itu sendiri bertujuan untuk menyampaikan pesan kepada pelaku komunikasi. Komunikasi sudah dilakukan sejak zaman dahulu kala. Walaupun saat itu bentuk komunikasi yang dilakukan sangat sederhana dan jenis komunikasi yang terjadi adalah komunikasi satu arah. Ini menandakan bahwa komunikasi sudah dikenal bahkan sebelum zaman prasejarah.

Tanpa kita sadari, komunikasi tidak pernah lepas dari kehidupan sehari-hari. Semakin tinggi peradaban manusia, bentuk dan jenis komunikasi yang tercipta pun semakin canggih. Di Zaman dengan teknologi yang semakin canggih ini, mampu membuat para pelaku komunikasi dari berbagai belahan dunia berinteraksi dan melakukan komunikasi tanpa harus bertatap muka secara langsung. Hal ini merupakan bentuk nyata kemudahan berkomunikasi saat ini. Sangat jauh berbeda dengan bentuk komunikasi yang

dilakukan sebelum kita mengenal teknologi. Adapun kecanggihan teknologi yang memberi kemudahan dalam berkomunikasi seperti *zoom meeting, video call, chatting* melalui *whats app*, sosial media berupa *instagram, facebook, twitter*, dan media siber lainnya Tidak bisa dipungkiri teknologi mampu memberikan kemudahan bagi penggunaannya. Kemudahan-kemudahan tersebut mampu menjangkau ke seluruh wilayah di dunia hanya dengan mengandalkan teknologi.

Banyak urusan komunikasi yang bisa terselesaikan hanya dengan mengandalkan teknologi. Tetapi akhir-akhir ini, komunikasi berada dalam permasalahan yang sangat serius, mengingat kejadian yang terjadi di antara masyarakat itu sendiri. Kasus ujaran kebencian menjadi permasalahan yang utama didalam aspek komunikasi, karena disebabkan cara komunikasi yang tidak sesuai dengan metode yang berlaku, mulai dari menggunakan kata-kata yang tidak layak diucapkan, mengatakan ujaran adu domba, hingga menyebar fitnah dan SARA.

Semua ini terjadi disebabkan penyelewengan metode dasar atau arti komunikasi yang sesungguhnya. Dan media sosial menjadi tempat yang utama ujaran tersebut dikeluarkan oleh beberapa oknum masyarakat sehingga hal itu rentan terjadi. Pemerintah pusat telah mengeluarkan Undang-Undang ITE Nomor 11 Tahun 2008 yang telah diamandemenkan menjadi UU Nomor 19 Tahun 2016. Di dalam Pasal 28 ayat (2) UU ITE yang berbunyi "setiap orang dengan sengaja dan tanpa hak menyebarkan informasi yang ditujukan untuk menimbulkan rasa kebencian atau permusuhan individu dan / atau kelompok masyarakat tertentu berdasarkan atas suku, agama, ras dan antar golongan (SARA)". Ketentuan lain juga menjelaskan yang tertera di pasal 156 KUHP yang intinya menyatakan kepada orang-orang yang menyatakan sikap permusuhan, kebencian atau penghinaan kepada seseorang atau golongan tertentu dapat dipidanakan paling lama empat tahun atau pidana denda paling banyak empat ribu lima ratus rupiah.

Komunikasi memang tidak dapat dilepaskan dari kehidupan setiap manusia, dari anak bayi, hingga dewasa, setiap jenjang umur menggunakan metode komunikasi yang berbeda, dilihat dari aspek pemikiran setiap orang. Di dalam umur anak-anak akan kurang faham komunikasi orang dewasa, dan siswa Sekolah Dasar akan kurang memahami metode penyampaian atau penjelasan dari seorang guru Sekolah Menengah Atas,

disebabkan penjelasan yang di atas. Setiap orang mempunyai cara dalam berkomunikasi dan memperoleh informasi tersebut. Tingkatan komunikasi terendah yang dapat kita jumpai dapat dilihat dari lingkungan keluarga. Keluarga merupakan tempat terjadinya komunikasi dengan tingkatan paling dasar. Interaksi yang terjadi di lingkungan keluarga merupakan wujud nyata adanya komunikasi. Lingkup lebih kecil dari keluarga adalah komunikasi yang dilakukan oleh pasangan dalam hal isi sepasang suami istri. Setiap pasangan suami istri selalu melakukan komunikasi dalam setiap kegiatan mereka. Tetapi yang wajib kita sadari bahwa tidak semua komunikasi yang terjadi antara suami istri bisa memberikan pemahaman atau mampu menyampaikan maksud si pemberi pesan kepada penerima pesan tersebut. Sering terjadi sebaliknya, komunikasi yang terjadi menimbulkan konflik atau masalah baru bagi pasangan tersebut. Mencoba berkali-kali menjalin komunikasi justru hubungan pasangan suami istri tersebut malah semakin tidak kondusif akibat pemahaman dari kedua belah pihak berbeda. Hal ini yang menyebabkan banyak pasangan yang menemui keretakan dalam hubungan mereka. Di sini pentingnya sebuah pemahaman dalam berkomunikasi. Karena masalah tidak akan terselesaikan dengan komunikasi tanpa adanya pemahaman. Saat ini kasus perceraian di kalangan pasangan suami istri banyak terjadi akibat kurangnya pemahaman satu sama lain. Komunikasi yang jarang dilakukan, menjadi pemicu keretakan rumah tangga mereka. Ada pula yang sudah melakukan komunikasi tetapi tidak melahirkan pemahaman satu sama lain sehingga menjadi pemicu timbulnya pertengkaran dan akhirnya berujung perceraian akibat kedua belah pihak mengalami ketidakcocokan satu sama lain.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan analisis wacana (*discourse analysis*) pada teks-teks terkait problematika komunikasi keluarga terutama tentang pasangan suami istri. Teks yang dianalisis pada riset ini adalah teks karya Gottmans tentang Four Horsemen dan Teks Tri Kaya Parisudha yang bersumber pada susastra Hindu terutama Kitab Sarasamuccaya. Analisis wacana dilakukan juga pada ranah praktik sosial yaitu realitas kehidupan suami istri dalam melakukan komunikasi keluarga. Pengumpulan data dilakukan dengan analisis wacana teks, wawancara, observasi dan metode

kepuustakaan. Analisis data dilakukan dengan model analisis wacana.

Analisis wacana memperhatikan pemakaian bahasa dalam tuturan dan teks dalam arti tulisan sebagai praktek sosial. Bahasa dianalisis bukan hanya untuk representasi dari aspek linguistik, tetapi juga menghubungkan konteks. Kontek ketika dianalisis dengan tujuan membedah permasalahan riset (Halwati, 2005 dan Budiasa, 2018))

GAYA KOMUNIKASI PASANGAN YANG MEMICU TERJADINYA KONFLIK DI ANTARA PASANGAN

Teori Gottmans adalah sebuah penelitian yang dilakukan selama puluhan tahun tentang pasangan dan interaksi mereka. Penelitian ini menitik bertakan kepada faktor pemicu konflik yang terjadi pada pasangan. Teori Gottman mencakup pemahaman cara pasangan berinteraksi, mengidentifikasi pola perilaku yang mengarah pada masalah hubungan, dan mengembangkan strategi untuk meningkatkan keterampilan komunikasi dan pemecahan masalah. Salah satu aspek terpenting dari terapi Gottmans adalah memahami "Empat Penunggang Kuda Kiamat Dalam Hubungan", yang merupakan empat pola perilaku negatif yang dapat menyebabkan memburuknya suatu hubungan: kritik, penghinaan, sikap defensif, dan sikap diam. Menurut Gottmans, 4 tipe perilaku tersebut dapat mendatangkan malaapetaka dalam hubungan yang mengakibatkan berakhirnya suatu hubungan yang sudah lama terjalin. Adapun 4 tipe perilaku tersebut diantara terdiri dari :

a. *Criticism* yaitu perilaku yang melibatkan penilaian negatif atau penyalahgunaan verbal terhadap seseorang. Yang perlu kita pahami disini, bedakan antara mengeluh dan mengkritik. Mengutarakan keluhan terhadap perasaan yang kita rasakan, adalah menandakan suatu hubungan yang sehat. Tetapi jika dilontarkan tanpa tujuan yang jelas dan tidak diarahkan kepada sikap atau perilaku yang spesifik, tentu akan menjadi sebuah kritik kepada yang mendengarnya yang kemudian menimbulkan sebuah masalah. Karena pasangan yang merasa dikritik justru akan menciptakan perasaan benci atau marah di hati pasangan yang mendengarnya, sehingga munculah konflik baru dalam hubungan mereka akibat penyampaian kritik tersebut. Penyampaian yang tanpa tujuan jelas, yang diserang adalah kepribadian pasangan, yang pastinya akan meninggalkan luka terhadap pasangan. Mungkin hubungan kalian tidak akan

hancur seketika, tapi serangan yang terus menerus berdatangan melalui kritik tanpa tujuan dapat mempermudah jalan untuk Horsemen lainnya menghampiri. Kritik yang disampaikan ke pasangan akan menimbulkan konflik baru, yang kemudian akan menciptakan masalah baru pula dalam hubungan tersebut. Pasangan yang merasa dirinya di kritik, tentu akan menciptakan rasa benci dalam diri mereka terhadap pasangannya. Karena ia akan merasa tidak dihargai dan keberadaannya tidak berarti untuk pasangannya. salah satu sikap mencela yang menggeneralisir orang lain seakan-akan seluruh perilakunya adalah keburukan. Sikap mencela adalah sikap menyalahkan orang lain tanpa melihat dan memahami konteks situasi dan permasalahan yang terjadi. Sikap menyalahkan ini pada akhirnya akan memicu sikap defensif dari orang yang dipersalahkan dan pada akhirnya hanya akan menciptakan perdebatan emosional satu sama lain. Antidote dari criticism ini adalah dengan memberikan feedback yang membangun dan berfokus pada perilaku tanpa melebar ke hal-hal lain dan tidak menyerang secara personal. Mencela berbeda dengan memberikan feedback. Jika feedback mendeskripsikan perilaku spesifik yang ingin diperbaiki, maka mencela merupakan serangan personal terhadap kepribadian seseorang.

b. *Contempt* merupakan sikap perilaku non verbal maupun verbal yang merendahkan orang lain, yang menempatkan diri sendiri lebih tinggi daripada orang lain. Suatu sikap meremehkan orang lain karena merasa diri "lebih", entah lebih pintar, lebih tahu, lebih tinggi jabatan, ataupun lebih berpengalaman. Menghina, mengejek, memandang sinis, merendahkan perasaan pasangan atau menganggap ucapannya seperti angin lalu menandakan satu masalah di hubungan. Perasaan tidak dihargai dan tidak diperhatikan dapat muncul akibat sarkasme yang tidak pada tempatnya (contoh: bukan saat bercanda, namun saat obrolan serius sedang berlangsung), dan disini bahasa tubuh juga sangat penting. Memperlihatkan gelagat seperti tidak peduli juga menjadi salah satu cara contempt hadir, seperti bersikap apatis atau acuh serta tidak menanggapi percakapan karena sibuk bermain handphone atau main game. Sikap seperti ini tidak kalah berbahayanya dengan sikap mengkritik bagi kelangsungan hubungan perkawinan. Seseorang yang terus-menerus direndahkan karena mungkin faktor pendidikannya, kemampuannya, ekonominya,

wawasannya, tampangnya dan lain sebagainya akan menghancurkan harga dirinya. Sikap ini menjadi salah satu faktor penting pemicu hancurnya hubungan perkawinan. Sikap merendahkan pasangan, sangat berbahaya jika tidak segera diubah karena sangat besar menjadi pemicu terjadinya perceraian dalam hubungan suami istri. Merasa direndahkan oleh pasangan sendiri, akan menumbuhkan rasa benci dalam diri pasangan karena dianggap tidak berguna oleh pasangannya. Perasaan superioritas, merendahkan atau sikap meremehkan terhadap seseorang atau sesuatu. Salah satu bentuk defensif adalah dengan menyerang balik orang lain. Perilaku ini merupakan bentuk pertahanan diri dengan cara menyerang orang lain. Bentuk lain dari defensif adalah dengan mengeluh dan menempatkan diri sebagai korban. Keluhan tidak akan pernah memecahkan masalah, dan menempatkan diri sebagai korban tidak akan menjadikan orang lain berpikiran lebih positif tentang kita.

c. *Defensiveness* adalah perilaku pertahanan diri yang berlebihan ketika mendapat kritik, masalah atau konflik dalam hubungan. *Defensiveness* membuat pasangan cenderung untuk melakukan pembelaan diri dan mencari-cari alasan dengan tujuan agar tidak disalahkan ketika terjadi permasalahan. Dengan mencari-cari alasan atau melakukan pembenaran dapat menimbulkan perasaan pasangan merasa diremehkan, karena hal tersebut terkesan memutar balikan keadaan dan cenderung menaruh kesalahan di pihak pasangan. Sehingga pasangan akan merasa marah, kesal dan tidak dihargai. Rasa ingin menang sendiri dan lebih mementingkan ego sendiri akan menciptakan jurang dalam hubungan pernikahan pasangan tersebut. Sikap yang cenderung membela diri sendiri dan tidak mau disalahkan, adalah sikap yang membuat pasangan menjadi tidak nyaman, karena seolah-olah diri sendiri selalu benar dan pasangan lah yang akan selalu disalahkan atas masalah apa pun yang terjadi dalam hubungan tersebut. Perilaku membela diri saat yang dilakukan secara berlebihan membuat hubungan akan semakin menjadi keruh, karena sikap membela diri yang muncul akan menciptakan rasa ingin menang sendiri, tidak mau disalahkan ketika terjadi pertengkaran, karena muncul perasaan dalam diri bahwa ia yang paling benar. Sikap defensif adalah sikap membenarkan diri terhadap "ketidakbersalahan" kita. Kita melindungi diri dengan membuat alasan dan

menghindar untuk mengambil tanggung jawab. Ketika seorang pemimpin sering bersikap defensif terhadap masukan ataupun feedback, maka ia sebenarnya sedang mempertunjukkan dirinya yang memiliki rasa inferior dan rasa tidak aman (insecure).

d. *Stonewalling* adalah perilaku menghindari konflik dengan berbagai cara, daripada membahas dan menghadapi masalah. Kita akan melakukan apapun agar tidak menyelesaikan masalah dengan menghindar dan mengaku diri sedang sibuk, memilih untuk lebih banyak diam atau bahkan dengan membalikkan badan, bahkan memilih pergi meninggalkan pasangan sebelum terjadi konflik. *Stonewalling* dapat terjadi saat kita takut akan perasaan kita sendiri atau saat kita tidak menyadari perasaan kita. Hal ini memerlukan waktu yang lama, sebelum berkembang menjadi *stonewalling*. Namun saat sudah terjadi, *stonewalling* akan menjadi kebiasaan yang susah ditinggalkan. Mungkin diawal perilaku ini tidak menjadi kebiasaan pasangan, tetapi akhirnya menjadi sesuatu yang wajar untuk dilakukan dengan alasan untuk menghindari konflik dengan pasangan. Sikap berdiam diri dan tidak terbuka dengan pasangan akan menimbulkan dampak yang sangat negatif terhadap kelangsungan hubungan pernikahan tersebut. Karena sikap menutup diri dan tidak mau berkomunikasi dengan pasangan, akan menciptakan dinding yang sangat tebal yang menghalangi terjadinya komunikasi antar pasangan. *Silent treatment* (saling mendiamkan) merupakan bentuk *stonewalling* paling umum. Mungkin tujuan awal dari perilaku *stonewalling* ini adalah hanya ingin menghindari perdebatan yang semakin tajam diantara pasangan, dengan memilih menghindar diharapkan masalah akan selesai dan terhindar dari perselisihan, tetapi ternyata pola ini justru akan memperkeruh keadaan. Karena menyimpan perasaan yang mengganjal di dalam hati ibarat bom waktu yang sewaktu-waktu dapat meledak kapan saja, ketika ada konflik baru yang akan muncul. Perasaan yang belum tuntas akan terasa mengganjal dan meninggalkan luka didalam hati pasangan yang memilih untuk berperilaku *Silent treatment*. Cara tersebut tidak bagus untuk psikis seseorang, karena batin akan terasa luka karena terlalu lama menyimpan perasaan sedih dan dampak terburuknya akan menimbulkan berbagai penyakit. Dalam hal ini, yang lebih dominan terluka bukan pasangan yang melakukan *silent treatment* tetapi pasangan kita yang mendapatkan perilaku *silent treatment* yang kita

lakukan, karena ia merasa tidak dihargai, tidak paham akan kesalahannya seperti apa justru malah kita diamkan. Hal tersebut akan menimbulkan luka batin dalam dirinya, yang nantinya akan berujung kesedihan akibat perasaan yang merasa tidak dihargai oleh pasangan sendiri muncul di dalam dirinya. Pasangan kita akan merasa tidak nyaman akibat perilaku yang kita lakukan.

Keempat gaya komunikasi pasangan seperti diatas merupakan gaya komunikasi yang melahirkan hubungan yang toxic yang kemudian mengakibatkan hancurnya hubungan pasangan tersebut. Hubungan yang tidak sehat mengakibatkan mental pasangan menjadi tidak sehat pula dan tidak sedikit hal tersebut berdampak terhadap kesehatan masing-masing pasangan. Hubungan yang toxic dapat menimbulkan berbagai macam penyakit. Dalam sebuah penelitian disebutkan bahwa hubungan yang tidak sehat berdampak terhadap berbagai macam gangguan Kesehatan seperti gangguan fungsi hati, hipertensi, ginjal dan bahkan sampai dengan gagal jantung. Timbulnya berbagai macam penyakit akibat hubungan toxic terjadi karena perilaku pasangan yang *overthinking* dan merasa selalu diperlakukan tidak baik. Sehingga banyak rasa kesedihan, kekesalan, kemarahan yang terpendam. Dengan memendam begitu banyak rasa sedih, marah, kesal akan mengganggu pikiran dan nantinya berdampak terhadap mental yang lebih parahnya lagi akan mengakibatkan gangguan Kesehatan. Pikiran yang tidak tenang, banyak menyimpan beban dan kesedihan jika dipendam terus menerus akan menjadi racun dalam tubuh yang nantinya akan menggerogoti organ-organ dalam tubuh kita. Jadi banyak para pakar Kesehatan mengatakan bahwa hampir 80 % penyakit yang menjangkit tubuh manusia sumber berawal dari pikiran yang tidak sehat, selain pola hidup yang tidak sehat. Faktor tersebut yang mengakibatkan banyak orang menderita depresi akibat mentalnya terganggu, dan bahkan lebih memilih untuk melakukan bunuh diri. Di masa sekarang ini, sering kita dengar berita tentang peristiwa bunuh diri. Dampak yang ditimbulkan dari hubungan yang toxic bukan saja tentang masalah Kesehatan mental, tetapi juga dapat menyebabkan berbagai macam penyakit yang menyerang, selain menyebabkan kehancuran dari hubungan rumah tangga pasangan tersebut.

STRATEGI KOMUNIKASI PASANGAN UNTUK MENCAPAI HUBUNGAN YANG HARMONIS DAN BAHAGIA

Pernikahan bukan hanya rasa romantisme semata. Dalam pernikahan banyak tanggung jawab yang harus dijalani, selain itu rasa cinta dan sayang merupakan emosi yang mudah berubah seiring pasang surutnya bahtera rumah tangga yang dijalani. Dalam hubungan rumah tangga, pasti akan menemukan ujian dan cobaan dalam kehidupan. Saat ini yang diperlukan oleh pasangan adalah kekuatan serta kekompakan untuk menjalani setiap ujian yang muncul dalam kehidupan rumah tangga mereka. Pada kenyataannya, banyak pasangan yang berpendapat bahwa cinta akan mati setelah pernikahan. Jadi perasaan bahagia, selalu ingin dekat pasangan, rasa romantis tidak bisa kita dapatkan setelah memasuki masa pernikahan. Bertolak belakang dengan apa yang terjadi ketika pasangan dalam tahap masa berpacaran. Hal tersebut berubah akibat faktor komunikasi yang kurang baik yang terjadi dari setiap pasangan. Terbiasa memendam kesedihan sendiri, tidak terbuka tentang hal-hal yang tidak disukai dari pasangan yang akan membuat rasa cinta itu perlahan-lahan akan mati, karena dalam diri hanya muncul rasa benci kepada pasangan. Tidak adanya ungkapan tentang hal-hal yang tidak kita sukai kepada pasangan akan membuat hubungan pernikahan akan terasa hambar dan rasa cinta itu akan perlahan-lahan punah. Ini terjadi akibat setiap pasangan enggan mengkomunikasikan hal-hal mengganjal yang mereka rasakan. Tidak ada itikad untuk saling jujur dan terbuka satu sama lain. Komunikasi adalah kunci langgengnya suatu hubungan. Setiap masalah ada jalan keluarnya jika kita berniat untuk mengkomunikasikannya. Komunikasi yang baik diperlukan untuk mendapat titik terang dari setiap permasalahan yang dihadapi. Adapun strategi komunikasi pasangan yang dapat dilakukan dalam mencapai hubungan rumah tangga yang harmonis antara lain :

1. Bangun komunikasi yang baik dalam hubungan rumah tangga. Kunci berhasilnya setiap hubungan adalah komunikasi, ketika muncul suatu permasalahan dalam suatu hubungan, hal pertama yang dilakukan adalah setiap pasangan mampu untuk memulai komunikasi dengan cara berdiskusi tentang hal-hal yang menyebabkan terjadinya pertengkaran atau perselisihan. Apabila setiap pasangan mau bersikap terbuka untuk memulai berkomunikasi, maka setiap masalah yang muncul dapat dengan cepat

terselesaikan. Hal yang tidak boleh dilupakan ketika mulai menjalin komunikasi dengan pasangan adalah pastikan selalu melakukan komunikasi yang baik dengan pasangan. Saat berkomunikasi, perhatikan kata-kata yang akan kamu gunakan. Pentingnya cara berkomunikasi yang baik sehingga memberikan pemahaman yang baik pula terhadap pasangan yang ingin diberikan pesan guna menghindari terjadinya konflik akibat kesalahpahaman dalam memahami maksud dari pasangan. Pemilihan kata yang baik merupakan point penting dalam menyampaikan pesan agar pasangan tidak merasa terlukai perasaannya ketika mendengar saran atau masukan dari kita. Sebelum berucap, ada baiknya memikirkan kata yang tepat dalam menyampaikan maksud dan tujuan kita kepada pasangan, agar setiap kata yang kita ucapkan tidak menjadi kritik ke pasangan tetapi justru menjadi bentuk ungkapan perhatian kita ke pasangan. Hindari gunakan kalimat-kalimat negatif dan cobalah pakai kalimat lain yang lebih positif dan membangun. Walaupun intinya ucapannya serupa, tetapi cara penyampaian yang berbeda akan menimbulkan penafsiran yang berbeda pula. Cara menyampaikan sesuatu dengan lebih mudah diterima juga jadi tips meningkatkan kualitas komunikasi dengan pasangan.

2. Memupuk rasa suka dan kagum. Meningkatkan atau mengingat bahkan menggali emosi positif tentang satu sama lain adalah penting. Karena menurut Gottman unsur rasa suka dan kagum kepada pasangan adalah penawar dari konflik. Jika situasi hubungan saat ini tampak negatif, maka lebih baik untuk menggali masa lalu yang positif. Melakukan diskusi tentang hal-hal positif dari pasangan akan membantu rasa suka dan kagum.

Pasangan pada tahap ini diminta untuk mengisi kuesioner tentang penilaian diri sendiri untuk menggambarkan keadaan kesukaan dan kekaguman saat ini. Lalu diminta untuk membuat daftar hal-hal yang dihargai seseorang tentang pasangannya kemudian membagikannya dengan pasangan. Mengingat kembali perjalanan atau sejarah dan filosofi pernikahan untuk menyoroti kisah positif dan cinta atau bahkan mengingat harapan besar yang menyatukan pasangan. Terjadinya hubungan cinta segitiga karena akibat pasangan sudah tidak merasa nyaman dengan pasangannya sendiri, sehingga akan mencari kenyamanan diluar. Hal ini lah yang berdampak terhadap hubungan rumah tangga menjadi terancam akibat rasa cinta kepada pasangan telah

musnah dan perasaan suka berpindah kepada pihak ketiga. Pentingnya memupuk rasa kagum dan suka hanya kepada pasangan, akan membuat perasaan cinta akan tetap terjaga hanya kepada pasangan, dan tidak ada rasa suka kepada pihak lain. Karena dimata kita hanya pasangan kita lah yang terbaik tidak ada yang lain, sehingga ini akan menghindarkan untuk terjebak dalam hubungan perselingkuhan.

3. Jujur menjadi salah satu hal yang cukup penting dalam berumah tangga. Kebiasaan jujur dapat membuat pasangan akan lebih mengerti dan lebih terbuka dalam setiap masalah yang dilalui. engan jujur satu sama lain akan menghancurkan rumah tangga. Membangun hubungan komunikasi yang terbuka sangat penting, sehingga tidak ada ruang untuk hambatan komunikasi dengan pasangan dalam hubungan yang sedang dijalin. Untuk menjadi jujur dan terbuka, hanya perlu mengatakan secara jelas apa yang ingin disampaikan dan menjelaskan perasaan dan keinginan kepada pasangan. Penting bagi kita dan pasangan untuk mengomunikasikan perasaan yang dialami. Sebab, adu argumen antar pasangan seringkali dapat terjadi dari emosi yang tersembunyi.

4. meningkatkan komunikasi dengan pasangan berikutnya adalah dengan mendengarkan pasangan saat sedang berbicara. Dengarkan maksud dan isi hati pasangan, tanpa ada keinginan sedikit pun untuk menyanggah, membela diri, memberi jawaban, apalagi memojokkan. Jangan memotong kata-katanya dengan berpikiran bahwa kita sudah tahu apa yang akan dia katakan. Biarkan pasangan mengungkapkan apa yang ada dalam pikirannya. Belajar untuk mendengarkan dan menyampaikan keresahan dengan lebih tenang. Banyak sekali dari kita yang mungkin susah untuk dapat menerima evaluasi dari pasangan, coba untuk sesekali dengarkan dan bertukar pendapat hindari argumentatif. Perlu juga untuk sesekali mengungkapkan keresahan dengan jujur. Ketika pasangan mulai menyampaikan isi hatinya, dan kita mau mendengarkan segala kesuh kesahnya, maka di sana pasangan akan merasa dihargai.

5. Saling terpaut dan tidak menjauh. Untuk saling terpaut kamu bisa menggunakan cara-cara yang sederhana seperti menelepon pasangan di pagi hari, menanyakan kabar saat istirahat makan siang dan mengabari saat sampai dalam suatu tempat atau dalam perjalanan pulang. Gerakan kecil ini, yang dapat berubah menjadi kebiasaan,

dan tidak boleh dianggap remeh. Ingat momen-momen kecil dan mensyukuri momen kebersamaan dengan pasangan dan harga pasangannya karena telah meluangkan waktu untuk memperhatikanmu. Kamu harus fokus pada apa yang dapat kamu lakukan untuk pernikahan kamu, bukan pada apa yang pasangan kamu lakukan atau tidak lakukan.

6. Menerima pengaruh di sini maksudnya untuk mengurangi egoisme dalam diri. Belajar mengalah adalah pelajaran penting dalam hidup. Egoisme pasangan sebaiknya direduksi dengan cara saling melakukan kegiatan berkeluarga sebagai pasangan suami istri bersama. Menerima bahwa pasangan saling bertanggung jawab dan memiliki hak.

7. Jangan Bandingkan Pernikahan dengan Orang Lain. Sebaiknya hindari membandingkan pernikahan yang sedang kamu jalani dengan pernikahan orang lain. Kebahagiaan dalam pernikahan tidak memiliki aturan khusus. Kebahagiaan dalam pernikahan akan ditentukan oleh kamu dan pasangan. Menjadikan kebahagiaan pasangan lain sebagai motivasi dalam memupuk rasa cinta boleh saja, tetapi hindari membuat kompetisi dalam menggambarkan kebahagiaan dalam sebuah pernikahan.

8. Selalu Berikan Apresiasi pada Pasangan. Siapapun akan merasa bahagia ketika dipuji atau dibanggakan. Tidak terkecuali pasangan kamu. Berikan pasangan apresiasi terhadap hal-hal kecil yang dilakukan setiap harinya. Melansir Huffpost, pasangan yang tidak mendapatkan apresiasi atau kurang dihargai oleh pasangannya lebih rentan memiliki hubungan dengan orang lain yang berisiko merusak kebahagiaan pernikahan.

9. Jaga Penampilan Tetap Menarik. Kesibukan dalam mengurus rumah tangga, membuat banyak wanita dan pasangan kehilangan waktu untuk menjaga diri dan penampilannya. Menjaga penampilan menjadi salah satu cara yang cukup efektif untuk membuat rumah tangga tetap Bahagia

Prinsip-prinsip Penyelesaian Masalah sebagai Kunci untuk Pernikahan yang Bahagia

Hal pertama yang dapat kita lakukan adalah hindari kritikan, dan rubah dengan permintaan atau permohonan. Sampaikan dengan jelas permasalahannya kepada pasangan tanpa harus memberikan kritik. Serta jangan lupa mengatakan kata "tolong, maaf dan terimakasih" agar pasangan merasa dihargai. Kedua belajar untuk

mendengarkan dan menyampaikan keresahan dengan lebih tenang. Banyak sekali dari kita yang mungkin susah untuk dapat menerima evaluasi dari pasangan, coba untuk sesekali dengarkan dan bertukar pendapat hindari argumentatif. Perlu juga untuk sesekali mengungkapkan keresahan dengan jujur namun jangan lupa pilih kata-kata yang jauh dari kesan negatif. Ketiga saling bersikap menenangkan dan memberi support dalam setiap masalah. Keempat Membuat kompromi dengan sebuah kesepakatan, seperti kesalahan apa yang bisa toleransi dan tidak. Sehingga pasangan bisa menghindari kesalahan fatal. Kelima bersikap toleran terhadap kesalahan satu sama lain. Kamu tidak dapat mengubah pasangan kamu. Jika kamu berpikir demikian, maka kompromi tidak dapat terjadi.

Keenam mengatasi masalah bersama. Pasangan menjadi lebih bahagia karena mereka menyadari bahwa pernikahan seharusnya membantu mereka melewati masalah bersama dan mencapai sebuah mimpi bersama. Pasangan yang mengetahui bahwa pernikahan bermaksud untuk membantu impian masing-masing pasangan dan memupuk pengetahuan bahwa aspirasinya akan diakui dan dipertimbangkan kemudian.

Ketujuh menciptakan makna bersama. Seseorang dapat memiliki pernikahan yang bahagia, tetapi beberapa orang mencari hubungan spiritual atau menemukan makna dalam kebersamaan di luar tugas bersama dalam kehidupan keluarga. Mendiskusikan keyakinan dengan cara yang memadukan masing-masing pengertian makna dari pasangan menjadi penting. Diskusi tentang nilai-nilai inti kehidupan dapat kita gunakan untuk memajukan makna bersama pasangan. Arti yang dibagikan akan memperkuat persahabatan dalam pernikahan. Melihat ritual hubungan, peran, tujuan dan simbol yang dimaksudkan untuk merangsang pemikiran tentang situasi makna bersama pasangan. Dibutuhkan waktu bertahun-tahun untuk membangun makna

Kedelapan belajar untuk Menerima Pasangan. Saat memasuki kehidupan baru pernikahan, tentunya kamu masih akan merasakan kebahagiaan. Namun, lama-kelamaan kamu merasa pasangan mulai berubah. Segera komunikasikan dengan pasangan hal-hal yang kamu sukai maupun tidak dan buatlah kesepakatan bersama. Jangan lupa untuk belajar menerima pasangan. Kesembilan kelolae dengan baik. pasutri tentunya memerlukan kemampuan untuk

mengelola emosi dengan baik. Hal ini agar emosi yang kamu rasakan dapat dikeluarkan secara positif dan tidak menimbulkan dampak negatif pada siapapun, termasuk pada pernikahan. Tidak ada salahnya mengambil waktu untuk menenangkan diri, baik seorang diri maupun bersama pasangan.

Kesepuluh luangkan waktu bersama. Jangan lupa untuk selalu meluangkan waktu bersama dengan pasangan berdua. Banyak hal yang bisa kamu lakukan, mulai dari mencoba hobi baru, memulai kegiatan baru, atau pergi bersantai berdua. Kegiatan ini nyatanya dapat meningkatkan ikatan emosional antara kamu dan pasangan agar pernikahan semakin langgeng dan nyaman. Kesebelas Frekuensi dan Kualitas Aktivitas Seksual. Ada satu hal yang tidak kalah penting dalam menjaga hubungan harmonis rumah tangga, yaitu frekuensi dan kualitas hubungan intim. Tidak hanya kondisi psikologis, nyatanya melakukan hubungan intim juga dapat memengaruhi kondisi kesehatan fisik.

Konsep *Tri Kaya Parisudha* dalam Mencapai Hubungan Yang Harmonis dengan Pasangan

Manusia diciptakan dengan kelebihanya yaitu memiliki kemampuan berpikir (*manah*) yang tidak dimiliki makhluk ciptaan Tuhan lainnya. Kemampuan berpikir yang dimiliki manusia diharapkan nantinya mampu mengarahkan pikirannya ke arah yang baik sehingga setiap perbuatan dan perkataannya menjadi baik (*subha karma*). Sebaliknya apabila tidak mampu mengarahkan pikiran (*mengendalikan-nya*) kearah yang baik, mengakibatkan manusia itu berkata dan berbuat yang buruk (*asubha karma*).

Manusia yang telah dibekali kelebihan dengan kemampuan berpikirnya, harus mampu membedakan mana perbuatan baik maupun buruk serta dapat melindungi diri agar tidak terjerumus dalam perbuatan tercela. Karena pada hakekatnya menjelma sebagai manusia adalah untuk meningkatkan/menyempurnakan diri dari perbuatan buruk menjadi perbuatan baik.

"Manusah sarwabhutesu, vartate vai subhasubhe asubhesu samavistam, subhesveva vakarayet" (*Sarasamuscaya 2*)

Artinya:

Di antara semua makhluk hidup hanya yang dilahirkan sebagai manusia sajalah yang dapat berbuat baik ataupun buruk. Leburlah ke dalam perbuatan baik segala perbuatan buruk itu, Demikianlah gunanya (pahalanya) menjadi manusia.

Hanya dengan berbuat baiklah manusia menunjukkan eksistensinya sebagai makhluk yang utama, sebagaimana disuratkan dalam Sarasamuscaya 4 sebagai berikut:

"Apan ikingdadi wivang utama juga ya, nimittaning mangkana wenang ya tumulung awaknya sakeng sangsara, makasadhanang subhakarma, hinganing kottamaning dadi wvvang ika"

Artinya : Menjelma menjadi manusia itu adalah sungguh-sungguh utama, sebabnya demikian karena ia dapat menolong dirinya dari keadaan sengsara (lahir dan mati berulang-ulang) dengan jalan berbuat baik, demikianlah keutamaan keuntungan dapat menjelma menjadi manusia.

Secara etimologi *Tri Kaya Parisudha* (bahasa Sanskerta) dari kata *Tri* berarti tiga. *Kaya* berarti perbuatan/prilaku dan *parisudha* berarti (amat) disucikan. Adapun rinciannya (*Tri Kaya Parisudha*) terdiri dari:

- a. *Manacika*, yaitu berpikir yang bersih dan suci
- b. *Wacika*, yaitu berkata yang baik, sopan dan benar
- c. *Kayika*, yaitu berbuat yang jujur, baik dan benar.

Ketiga bagian tersebut merupakan poin penting untuk menjaga hubungan rumah tangga agar tetap harmonis dan rukun. Dengan pikiran yang baik maka hubungan yang baik pun akan tercipta karena tidak ada pertengkaran yang terjadi, berkata-kata yang baik kepada pasangan dan selalu berperilaku terbuka dan jujur antar pasangan akan menciptakan hubungan yang harmonis dalam rumah tangga. Berawal dari pikiran yang baik dan benar, akan terlahir ucapan dan perbuatan yang baik dan benar pula. Jadi kuncinya adalah pikiran. Kalau pikiran kita sedang dilanda kekalutan, apalagi memikirkan yang macam-macam maka perbuatan yang dilakukan pun akan amburadul yang akhirnya menyebabkan kehancuran dan membawa pada penderitaan. Dalam sloka 77 dipertegas bahwa ketiga hal itu (berpikir, berkata, dan berbuat) membuat orang dikenal dan akan sangat menarik perhatian orang untuk mengetahui kepribadian seseorang. Oleh karena itu hendaklah yang baik itu selalu dibiasakan dalam pikiran, perkataan dan perbuatan. Dalam *panca budhindrya* disebut "*Jihvendrya*" yang mempunyai fungsi ganda yaitu di satu sisi lidah sebagai indra pengecap dan di sisi lain lidah (mulut) berfungsi mengeluarkan kata-kata/ucapan. Dalam kehidupan sehari-hari tanpa mulut orang tidak dapat makan dan minum secara kodrati/alami.

Manusia sebagai makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri, yang selalu berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain, sehubungan dengan berkomunikasi inilah peranan dan fungsi mulut/ ucapan memegang peranan yang amat penting. Manusia dengan kodratnya sebagai makhluk sosial yang dalam hidupnya membutuhkan orang lain untuk berinteraksi di setiap kehidupannya. Dalam hal ini manusia akan memiliki hasrat untuk membuat komitmen yang dimanifestasikan dalam wujud pernikahan. Pernikahan merupakan suatu ikatan yang menyatukan 2 anak manusia untuk mengarungi kehidupan rumah tangga. Dalam pernikahan, kedua anak manusia tidak hanya sekedar tinggal bersama, tetapi hal terpenting adalah bagaimana cara menjaga komitmen atau janji-janji pernikahan yang telah mereka ucapkan guna terwujudnya rumah tangga yang sukinah bawantu. Kehidupan rumah tangga tidak hanya berjalan sehari dua hari, tetapi kehidupan pernikahan akan dijalani dalam jangka waktu yang sangat lama bahkan berpuluh-puluh tahun lamanya. Sehingga disini dibutuhkan sikap saling memahami, saling mengerti, berpikir yang baik dan memiliki niat yang baik dalam menyelesaikan setiap masalah yang kemungkinan muncul dalam kehidupan rumah tangga mereka. Bertahun-tahun menjalani hidup bersama dengan isi kepala yang berbeda, tentu tidak mudah. Dalam menjalani kehidupan pernikahan ini, tentu akan banyak cobaan dan godaan yang muncul. Jika pikiran kita mudah goyah dan lemah dengan godaan yang datang dari luar, sudah tentu akan membuat hubungan dalam rumah tangga dengan pasangan menjadi tidak harmonis. Karena hal tersebut banyak pasangan saat ini jadi terjebak dalam hubungan terlarang (perselingkuhan). Hal ini berawal dari pikiran mereka yang merasa jenuh dan pasangan mereka saat ini dianggap bukanlah yang terbaik, sehingga ketika ada pihak ketiga yang menawarkan sesuatu yang indah, dengan mudah mereka terjebak dalam hubungan terlarang tersebut. Disinilah pentingnya selalu menjaga pikiran kita, bahwa pasangan kita lah yang terbaik tidak ada yang lain., sehingga terhindar dari perselingkuhan.

Yang perlu dijaga selain pikiran adalah perkataan, ketika kita sedang mengalami konflik atau selisih paham dengan pasangan, jangan pernah untuk mengatakan atau menyampaikan masalah rumah tangga kita kepada orang lain. Selisih paham itu merupakan hal yang wajar terjadi dalam kehidupan rumah tangga. Hal yang awalnya

terkesan sepele akan berakibat fatal jika salah satu dari pasangan membuka diri dan menceritakan permasalahan rumah tangganya kepada orang lain. Karena akan membuka peluang untuk pihak ketiga masuk dan menghancurkan rumah tangga tersebut. Disinilah pentingnya menjaga setiap ucapan agar tidak sembarangan kita untuk bercerita perihal masalah rumah tangga yang sedang dialami. Satu hal yang perlu diperhatikan dan diingat, setiap perkataan yang kita ucapkan disamping menyebabkan kebaikan (kerahayuan) bisa jadi mengakibatkan keburukan/bencana (malapetaka). Hal ini disuratkan dalam kakawin Nitisasra V.3, sebagai berikut:

Wasita minittanta manemu laksmi Wasita minittanta pati kapangguh Wasita minittanta manemu dukha Wasita minittanta menemu mitra

Maksudnya:

Oleh perbuatan/ucapan engkau akan mendapatkan bahagia, oleh perkataan/ucapan engkau menda-patkan kematian/kehancuran, oleh perkataan/ucapan engkau menda-patkan kesusahan/kesedihan, oleh perkataan/ucapan engkau menda-patkan sahabat/kawan.

Dari penjelasan isi kakawin tersebut di atas dengan gamblang kita dapat menyimak akibat baik buruk dari ucapan/perkataan itu sendiri. Jadi Setiap perkataan yang keluar dari mulut kita, berdampak menghasilkan sesuatu yang baik atau buruk. Perkataan yang buruk akan menyakiti hati seseorang yang mendengarnya, dan perkataan yang baik akan membuat orang yang mendengarnya menjadi bahagia. Perlu diingat bahwa menjaga perkataan sangatlah penting agar nantinya tidak melukai hati siapa pun. Ketika kita diliputi amarah, berusaha kendalikan diri agar tidak sampai mengeluarkan kata-kata yang kasar sehingga mengakibatkan pasangan yang mendengarnya menjadi tersakiti hatinya. Demikian sebaliknya barang siapa dapat mengajarkan atau memberikan tuntunan yang baik niscaya akan dapat mengangkat kualitas dan martabat seseorang yang ditandai dengan sikap dan perilakunya di masyarakat. Orang akan selalu melihat dan menilai seseorang dari sikap dan perilakunya yang tentunya diwarnai serta dilandasi oleh pola pikir dan ucapannya ("gajah mati meninggalkan gadingnya, harimau mati meninggalkan belangnya").

Selain kedua hal tersebut, hal yang perlu dijaga adalah perbuatan kita. Ketika dua anak manusia sudah disatukan dalam janji suci pernikahan, maka komitmen itu harus mereka jaga

seumur hidup mereka. Komitmen tersebut wajib dijaga dengan perilaku yang baik, seperti menjaga diri untuk tidak bersikap terlalu terbuka kepada orang lain. Setiap pasangan yang baik akan berusaha untuk menjaga perasaan pasangannya. Pasangan yang baik tidak akan friendly ke lawan jenis, karena akan berdampak sangat fatal. Bisa saja lawan jenis yang diberikan respon positif tersebut akan memberikan respon lebih yang akhirnya mengakibatkan hal-hal yang tidak diinginkan terjadi, seperti munculnya perasaan suka, saling mengagumi. Untuk pasangan yang telah berumah tangga, hal ini akan sangat merugikan, karena akan timbul benih-benih cinta baru yang hadir, yang mengakibatkan kehancuran dalam rumah tangga bersama pasangan sah mereka. Pentingnya menjaga sikap, memilih teman bergaul merupakan faktor penting untuk mempertahankan hubungan rumah tangga agar tetap harmonis. Hal ini tidak terlepas dari ajaran Tri Kaya Parisuda yang akan selalu menuntun kita di jalan dharma dan menjauhkan kita dari jurang kehancuran dan kegelapan.

Oleh karena itu marilah kita bersama-sama berusaha dengan sepenuh hati (nekeng tuas) untuk mengontrol pikiran (manah), agar mengikuti kesadaran budhi (mahat) sehingga akan mengalir menjadi ucapan yang baik dan benar, serta merta diaplikasi/diwujudnyatakan dalam perbuatan (laksana) yang tentunya akan bermanfaat baik bagi dirinya sendiri, keluarga, masyarakat bangsa dan negara. Tri Kaya Parisudha merupakan bagian dari ajaran Susila dalam Tri Kerangka Dasar Agama Hindu, yang terdiri dari 3 (tiga) bagian, yakni berfikir yang baik yang disebut dengan Manacika Parisudha, (2) berkata yang baik yang disebut dengan Wacika Parisudha, dan (3) berperilaku yang baik atau yang disebut dengan Kayika Parisudha.

1. *Manacika* adalah suatu tindakan berpikir antara baik maupun buruk. Setiap tindakan pasti berawal dari pikiran kita oleh sebab itu maka kita harus berpikir yang baik tidak berpikir yang buruk. Pikiran baik bisa kita latih dengan cara banyak meditasi atau dengan cara menenangkan diri kita supaya tidak adanya pengaruh yang lain. Dalam menjaga hubungan dalam rumah tangga, harus diawali dengan berpikir yang baik kepada pasangan, memiliki prasangka yang buruk kepada pasangan justru akan membuat keruh hubungan. Tidak ada salahnya kita belajar percaya terhadap pasangan, berpikir positif terhadap pasangan sehingga akan muncul hubungan yang

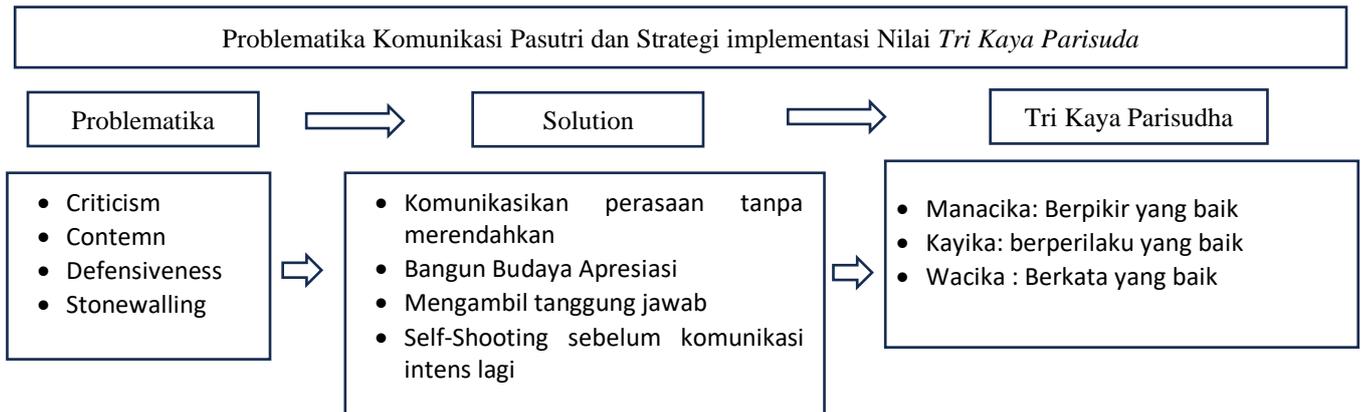
positif. Jika dalam hubungan selalu dihantui rasa curiga kepada pasangan, maka pasangan akan merasa tidak nyaman dan mengakibatkan hubungan tersebut menjadi tidak sehat. Perlunya berpikir positif dalam menjalani hubungan rumah tangga menjadi salah satu faktor penting dalam kerukunan rumah tangga.

2. *Wacika* adalah suatu perkataan yang diucapkan baik maupun buruk suatu ucapan tergantung kita mengucap dan mengartikannya. Setiap orang pasti menginginkan perkataan yang jujur dan baik walaupun bila kita harus jujur dan menyakitkan perasaan orang lain tetapi perkataan itu cuma menyakitkannya hanya sesaat saja. Selain berkata jujur, dalam hubungan rumah tangga, hal yang perlu dijaga adalah berkata yang baik dan benar. Perbedaan pendapat atau perselisihan akan terjadi. Karena faktanya sangat tidak mudah menyatukan dua isi kepala yang berbeda untuk tinggal dalam satu atap selama bertahun-tahun. Untuk menghindari perselisihan, pentingnya setiap pasangan untuk menjaga perkataannya, sehingga tidak menimbulkan ketersinggungan atau sakit hati. Dalam keadaan marah atau emosi saat terjadi selisih paham, tentu akan terjadi perdebatan kecil. Di saat terjadi perdebatan itu, sebaiknya hindari kata-kata kasar atau yang bisa menyakiti hati pasangan agar tidak membuat keadaan semakin panas. Ketika pasangan mendengar kata-kata yang menyakitkan yang secara tidak sengaja dilontarkan dari pasangannya, itu akan menimbulkan perasaan sakit hati atau bahkan pasangan merasa tidak dicintai dan menimbulkan rasa benci dari pasangan. Berkata-kata yang baik itu sangat menentukan hubungan akan tetap berjalan harmonis. Dalam menjalani hubungan, berkata jujur dan berkata baik merupakan kunci harmonisnya hubungan rumah tangga. Terkadang seringkali kita memilih untuk berkata tidak jujur kepada pasangan, hanya karena takut atau khawatir pasangan kita akan marah. Ketika mendengar kejujuran kita. Tetapi akan berakibat fatal, apabila kebohongan tersebut akhirnya diketahui oleh pasangan. Dan hal tersebut akan berdampak rusaknya kepercayaan pasangan karena merasa dibohongi. Tidak ada salahnya kita selalu berkata jujur dan berkata yang baik agar tercipta hubungan yang harmonis, walaupun kejujuran terkadang merupakan suatu hal yang menyakitkan.

3. *Kayika* adalah suatu tindakan atau perbuatan yang baik. Baik dan buruk perbuatan yang kita lakukan, tergantung orang menilai.

Contohnya ketika kita menemukan anak kecil yang sedang digonggong anjing dan sedang mengalami ketakutan, lalu kita membantu mengusir anjing tersebut dengan cara melemparinya dengan batu. Hal tersebut bisa dipandang dari 2 sisi, tergantung cara pandang orang menyimpulkan baik buruknya perbuatan kita. Ada orang yang memandang perbuatan tersebut adalah perbuatan baik karena membantu anak kecil yang sedang ketakutan akibat gonggongan anjing, tetapi disisi lain ada yang menganggap hal tersebut adalah perbuatan yang buruk karena melempari anjing dengan batu. Padahal perbuatan tersebut kita lakukan untuk mengamankan anak kecil tersebut agar tidak ketakutan akibat gonggongan anjing, dan anjing tersebut kita lempari batu hanya untuk menggentarkannya agar berhenti menggonggong, dan batu tersebut juga sudah di arahkan agar tidak mengenai anjing tersebut. Kesimpulannya perbuatan itu dinilai dari dari mana sudut pandang orang melihat. Sama halnya dengan perbuatan baik kepada pasangan, perlu kita jaga agar hubungan tersebut tetap berjalan harmonis. Ketika terjadi perdebatan antar pasangan, diharapkan agar mampu mengendalikan diri dari perbuatan buruk yang dapat mengakibatkan hubungan semakin memburuk. Apabila merasa pasangan sikapnya telah berubah, jangan melakukan perbuatan buruk seperti mencari perhatian diluar bersama orang yang bukan pasangan sah (berselingkuh). Cara terbaik adalah melakukan diskusi bersama pasangan, dan menanyakan hal apa yang membuat sikap pasangan menjadi berubah dan mulai tidak perhatian. Melakukan diskusi dan berbicara dari hati ke hati bersama pasangan merupakan perbuatan baik yang bisa dilakukan untuk menyelamatkan hubungan rumah tangga agar tetap harmonis dan bahagia. Perbuatan baik lainnya yang dapat dilakukan ketika terjadi perselisihan adalah dengan cara berusaha sabar dan tenang agar emosi tidak terpancing yang mengakibatkan kita melakukan hal-hal buruk seperti melakukan kekerasan fisik kepada pasangan, melempar barang kearah pasangan yang membuat pasangan menjadi trauma, mendiamkan pasangan (*silent treatment*) ketika sedang diajak berdiskusi mengenai permasalahan yang sedang dihadapi, karena melakukan silent treatment mengakibatkan pasangan merasa tidak dihargai. Pentingnya menjaga sikap dan perbuatan agar tetap di jalan *dharma* merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan hubungan.

Gambar 1



Sumber: dimodifikasi dari model Gottmans Horsemen diintegrasikan dengan implementasi nilai *Tri Kaya Parisudha*

Model Strategi Komunikasi Keluarga dengan Implementasi Nilai Tri Kaya Parisuda seperti Gambar 1 merepresentasikan bagaimana relasi antara problematika komunikasi pasutri, solusi yang bisa dilakukan dan konsep *tri kaya parisudha*.

SIMPULAN

Untuk mencapai keharmonisan di dalam dunia ini kita harus selaras dengan pikiran, perkataan, dan perbuatan kita. keselarasan ketiga ini sering disebut dengan Integritas. Dengan harapan apabila kita sudah berpikir yang baik, kita pasti akan berkata yang baik pula dan melakukan perbuatan yang baik juga. Hubungan yang harmonis dapat tercipta Ketika setiap pasangan mampu membangun komunikasi yang baik, mulai dari perilaku, perkataan dan perbuatan yang baik satu sama lain sehingga tercipta hubungan yang sehat dan harmonis. Tujuan rumah tangga yang bahagia dan harmonis akan terwujud ketika masing-masing pasangan mampu menjaga perilaku mereka.

Nilai *Tri Kaya Parisudha* adalah konsep yang sarat dengan nilai cinta kasih termasuk dalam menjaga keharmonisan keluarga. Lebih tajam lagi jika direlasikan dengan metode Gottman terkait hubungan pasangan suami istri. Mekanisme ini dapat mengatasi problematika dan juga sebagai preventif untuk implikasi berbagai kasus-kasus konflik pasutri yang terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiasa, I. M. (2019). Representasi Wacana Tanpa Kekerasan di Cybermedia dalam Praksis Budaya Hindu-Bali: A Critical Discourse Analysis. *VIDYA SAMHITA: Jurnal Penelitian Agama*, 5(2). <https://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/vs/article/view/2322>. Diakses 12 Januari 2023.
- Gottman, J., & Perak, N. (1999). *Tujuh prinsip agar pernikahan berhasil* (hal. 7). New York: Mahkota.
- Gottman, JM, & Perak, N. (2012). *Apa yang membuat cinta bertahan lama: Bagaimana membangun kepercayaan dan menghindari pengkhianatan*. New York: Simon dan Schuster.
- Herrin, TC (2009). *Analisis Model Terapi Terpadu dengan Pendekatan Struktural dan Metode Gottman: Studi Kasus*. Semua Tesis dan Disertasi Pascasarjana. Makalah 368. <http://digitalcommons.usu.edu/etd/368>
- Institut Gottman. (nd). Diperoleh dari <http://www.gottman.com>