

MEMBANGUN KELUARGA YANG SUKSES DAN HARMONIS

Riana Friska Siahaan^{*})

Surel: rianafriskasiahaan@gmail.com

ABSTRACT

To understand the meaning of marriage we refer to the definition : Marriage is a bond between a woman and a man as husband and wife with the aim to establish a happy and eternal Almighty based family (Marriage Act NO. 1 / Chapter I Article 1 RI Constitution) .Wallerstain (1995) revealed that a successful marriage will be the basis of the maturity and the consolidation of sexual identity of each partner should be disclosed. Family is an important organization in human life. Happy family largely depend on the husband and wife. Family happiness will establish and assimilate emotional, social and spiritual children in the family. In addition, a happy family is also encouraging the development of good emotional, social and spiritual behaviour. However, there are many studies showing that families are broken or divorced, or parents who do not work will lead to behavioral, emotional, social problems. There is also a spiritual aspect of dating a youth dreamed to have a harmonious family. Therefore they approach typically seeks to know each other and explore each individual. It thus does establish harmonious family which is a dream of everyone and need to be done as a basis to reach a stage where dreams can come true. Building a harmonious family was not enough just to dream, but it needs to be put on an ongoing basis as a long-term vision of every family till death do them part. Many married couples are still unaware that the harmony in the family did not come suddenly, but must be cultivated and pursued jointly.

Kata Kunci : Perkawinan, Keluarga

PENDAHULUAN

Keharmonisan rumah tangga secara terminologi keharmonisan berasal dari kata harmonis yang berarti serasi, selaras. Titik berat dari keharmonisan adalah keadaan selaras atau serasi, keharmonisan bertujuan untuk mencapai keselarasan dan keserasian, dalam kehidupan rumah tangga perlu menjaga kedua hal tersebut untuk mencapai

keharmonisan rumah tangga, (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1989, hal 299) Definisi keharmonisan rumah tangga keluarga yang harmonis dan berkualitas yaitu keluarga yang rukun berbahagia, tertib, disiplin, saling menghargai, penuh pemaaf, tolong menolong dalam kebajikan, memiliki etos kerja yang baik, bertetangga dengan saling menghormati, taat mengerjakan

^{*}) Dra. Riana Friska Siahaan, M.Pd : Dosen Jurusan. PKK FT UNIMED

ibadah, berbakti pada yang lebih tua, mencintai ilmu pengetahuan dan memanfaatkan waktu luang dengan hal yang positif dan mampu memenuhi dasar keluarga (Hasan Basri, Merawat Cinta Kasih. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996), hal 111). Keluarga harmonis hanya akan tercipta kalau kebahagiaan salah satu anggota berkaitan dengan kebahagiaan anggota-anggota keluarga lainnya. Secara psikologis dapat berarti dua hal:

1. Tercapainya keinginan-keinginan, cita-cita dan harapan-harapan dari semua anggota keluarga.
2. Sedikit mungkin terjadi konflik dalam pribadi masing-masing maupun antar pribadi (Sarlito Wirawan Sarwono, Menuju Keluarga Bahagia hal.4, (Jakarta: Bhatara Karya Aksara, 1982), hal 2).

Keluarga harmonis merupakan keluarga yang penuh dengan ketenangan, ketentraman, kasih sayang, keturunan dan kelangsungan generasi masyarakat, belaskasih dan pengorbanan, saling melengkapi dan menyempurnakan, serta saling membantu dan bekerja sama (Ali

Qaimi, Menggapai Langit Masa Depan Anak, (Bogor: Cahaya, 2002),14) Keluarga yang harmonis atau keluarga bahagia adalah apabila kedua pasangan tersebut saling menghormati, saling menerima, saling menghargai, saling mempercayai, dan saling mencintai (Zakiah Dradjat, Ketenangan dan Kebahagiaan Dalam Keluarga, (Jakarta: Bulan Bintang, 1975), hal 9). Gunarsah berpendapat bahwa keluarga bahagia adalah apabila seluruh anggota keluarga merasa bahagia yang ditandai oleh berkurangnya rasa ketegangan, kekecewaan, dan puas terhadap seluruh keadaan dan keberadaan dirinya (eksistensi dan aktualisasi diri) yang meliputi aspek fisik, mental, emosi, dan sosial. Sebaliknya keluarga yang tidak bahagia adalah apabila dalam keluarganya ada salah satu atau beberapa anggota keluarga yang diliputi oleh ketegangan, kekecewaan, dan tidak pernah merasa puas dengan keadaan dan keberadaan dirinya terganggu atau terhambat (Singgih D. Gunarsa. dan Yulia Singgih D. Gunarsa. Psikologi Praktis

Anak Remaja dan Keluarga. (Jakarta: Gunung Mulia. 1991).

Suami istri bahagia menurut Hurlock adalah suami istri yang memperoleh kebahagiaan bersama dan membuahkan keputusan yang diperoleh dari peran yang mereka mainkan bersama, mempunyai cinta yang matang dan mantap satu sama lainnya, dan dapat melakukan penyesuaian seksual dengan baik, serta dapat menerima peran sebagai orang tua (Hurlock, EB. Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Jakarta: Erlangga, 1999), hal 299).

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa keharmonisan rumah tangga adalah terciptanya keadaan yang sinergis diantara anggotanya yang di dasarkan pada cinta kasih, dan mampu mengelola kehidupan dengan penuh keseimbangan (fisik, mental, emosional dan spiritual) baik dalam tubuh keluarga maupun hubungannya dengan yang lain, sehingga para anggotanya merasa tentram di dalamnya dan menjalankan peran-

perannya dengan penuh kematangan sikap, serta dapat melalui kehidupan dengan penuh keefektifan dan kepuasan batin.

PEMBAHASAN

A. Faktor Yang Mempengaruhi Keharmonisan Keluarga

Keluarga sejahtera merupakan tujuan penting, maka untuk menciptakannya perlu diperhatikan faktor berikut (Singgih D. Gunarsa. dan Yulia Singgih D. Gunarsa. Psikologi untuk Keluarga, (Jakarta: Gunung Mulia. 1986), hal 42-44)

1. Perhatian. Yaitu menaruh hati pada seluruh anggota keluarga sebagai dasar utama hubungan baik antar anggota keluarga. Baik pada perkembangan keluarga dengan memperhatikan peristiwa dalam keluarga, dan mencari sebab akibat permasalahan, juga terhadap perubahan pada setiap anggotanya.
2. Pengetahuan. Perlunya menambah pengetahuan tanpa henti-hentinya untuk memperluas wawasan sangat dibutuhkan dalam menjalani

- kehidupan keluarga. Sangat perlu untuk mengetahui anggota keluarganya, yaitu setiap perubahan dalam keluarga, dan perubahan dalam anggota keluarganya, agar kejadian yang kurang diinginkan kelak dapat diantisipasi.
3. Pengenalan terhadap semua anggota keluarga. Hal ini berarti pengenalan terhadap diri sendiri dan Pengenalan diri sendiri yang baik penting untuk memupuk pengertian-pengertian.
 4. Bila pengenalan diri sendiri telah tercapai maka akan lebih mudah menyoroti semua kejadian dan peristiwa yang terjadi dalam keluarga. Masalah akan lebih mudah diatasi, karena banyaknya latar belakang lebih cepat terungkap dan teratasi, pengertian yang berkembang akibat pengetahuan tadi akan mengurangi kemelut dalam keluarga.
 5. Langkah lanjutan dari sikap pengertian adalah sikap menerima, yang berarti dengan segala kelemahan, kekurangan, dan kelebihan, ia seharusnya tetap mendapatkan tempat dalam keluarga. Sikap ini akan menghasilkan suasana positif dan berkembangnya kehangatan yang melandasi tumbuh suburnya potensi dan minat dari anggota keluarga. Setelah menerima keluarga apa adanya maka perlu meningkatkan usaha. Yaitu dengan mengembangkan setiap dari aspek keluarganya secara optimal, hal ini disesuaikan dengan setiap kemampuan masing-masing, tujuannya yaitu agar tercipta perubahan-perubahan dan menghilangkan keadaan kebosanan dan kestatisan. Penyesuaian harus selalu mengikuti setiap perubahan baik dari pihak orang tua maupun anak.

Keluarga harmonis atau keluarga bahagia adalah apabila dalam kehidupannya telah memperlihatkan faktor-faktor berikut:

1. Faktor kesejahteraan jiwa. Yaitu redahnya frekwensi pertengkaran dan percekocokan di rumah, saling mengasihi, saling membutuhkan, saling tolong-menolong antar sesama keluarga, kepuasan dalam pekerjaan dan pelajaran masing-masing dan sebagainya yang merupakan indikator-indikator dari adanya jiwa yang bahagia, sejahtera dan sehat.
2. Faktor kesejahteraan fisik. Seringnya anggota keluarga yang sakit, banyak pengeluaran untuk kedokter, untuk obat-obatan, dan rumah sakit tentu akan mengurangi dan menghambat tercapainya kesejahteraan keluarga.
3. Faktor perimbangan antara pengeluaran dan pendapatan keluarga. Kemampuan keluarga dalam merencanakan hidupnya dapat

menyeimbangkan pemasukan dan pengeluaran dalam keluarga. Misalnya; Banyak keluarga yang kaya namun mengeluh kekurangan(Sarlito Wirawan Sarwono, Menuju Keluarga Bahagia 2, (Jakarta: Bhatara Karya Aksara, 1982), hal 79)

Kunci utama keharmonisan sebenarnya terletak pada kesepahaman hidup suami dan isteri. Karena kecilnya kesepahaman dan usaha untuk saling memahami ini akan membuat keluarga menjadi rapuh. Makin banyak perbedaan antara kedua belah pihak maka makin besar tuntutan pengorbanan dari kedua belah pihak. Jika salah satunya tidak mau berkorban maka pihak satunya harus banyak berkorban. Jika pengorbanan tersebut telah malampaui batas atau kerelaannya maka keluarga tersebut terancam. Maka fahamilah keadaan pasangan, baik kelebihan maupun kekurangan yang kecil hingga yang terbesar untuk mengerti sebagai landasan dalam menjalani kehidupan berkeluarga. Rencana kehidupan yang dilakukan

kedua belah pihak merupakan faktor yang sangat berpengaruh karena dengan perencanaan ini keluarga bisa mengantisipasi hal yang akan datang dan terjadi saling membantu untuk misi keluarga (Ibid, hal 79-82) Membina keharmonisan rumah tangga akan berhasil tergantung dari penyesuaian antara kedua belah pihak dan bagaimana mengatasi kesulitan-kesulitan, maka kedua belah pihak harus memperhatikan:

1. Menghadapi kenyataan. Suami isteri perlu menghadapi kenyataan hidup dari semua yang terungkap dan tersingkap sebagai suatu tim, dan menanggulangnya dengan bijaksana untuk menyelesaikan masalah.
2. Penyesuaian timbal balik. Perlu usaha terus menerus dengan saling memerhatikan, saling mengungkapkan cinta dengan tulus, menunjukkan pengertian, penghargaan dan saling memberi dukungan, semangat. Kesemuanya berperan penting dalam

memupuk hubungan yang baik, termasuk dalam hubungan yang paling intim antara suami dan isteri yakni seks.

3. Latar belakang suasana yang baik. Untuk menciptakan suasana yang baik, dilatar belakangi oleh pikiran-pikiran, perbuatan dan tindakan yang penuh kasih sayang. Maka macam-macam perasaan jengkel, kecewa, tidak adil yang bisa menimbulkan prasangka, curiga yang mewarnai suasana hubungan suami-isteri dan mempengaruhi hubungan intim mereka harus di jauhi.

Kesibukan atau kegiatan yang berlebihan pada suami atau isteri, sehingga tersita waktu untuk memupuk dan memelihara suasana baik, akrab akan mengganggu hubungan intim. Karena itu diperlukan usaha untuk menciptakan suasana dengan memperhatikan: Masing-masing tidak kehilangan individualitas, azas berbagi bersama diterapkan seluas mungkin, berusaha

menjauhkan dan menghentikan kebiasaan atau cara yang tidak disenangi suami atau isteri, setiap tindakan dan keputusan penting harus dibahas terlebih dahulu untuk memelihara kepercayaan dan kerjasama antar pasangan, setiap pasanga hendaknya menambah kebahagiaan pasangannya. Dengan bertambahnya usia maka bertambah pula kemampuan menghadapi masalah, namun masalah yang muncul semakin baru maka hubungan perlu dijaga dengan selalu berkomunikasi dengan cara yang harmonis(Singgih D. Gunarsa. dan Yulia Singgih D. Gunarsa. Psikologi Praktis Anak Remaja dan Keluarga., hal 202-203)

Menurut Mazhariri Husain untuk mencapai kebahagiaan dan keharmonisan dalam rumah tangga harus diberlakukan cinta kasih didalamnya. Yaitu:

1. Ambillah butiran cinta kasih dan apa yang dinugrahkan Tuhan.
2. Perbanyaklah butir cinta kasih dalam kehidupan rumah tangga.

Karenanya dalam kehidupan rumah tangga, para anggota keluarga terutama suami istri harus menjaga dari hal yang membuat hilangnya cinta kasih tersebut. Adapun faktor yang menyebabkan hilangnya cinta kasih adalah:

1. Watak yang keras. Hilangnya cerminan cinta kasih dalam keluarga merupakan akibat dalam rumah tangga berwatak keras. Anggota keluarga berselisih, egois, kurang dapat mengontrol perbuatan, dan kata-kanya. Akhirnya ini akan merambah dalam diri anggota keluarga yang mengakibatkan ikatan cinta kasih ini berangsur-angsur hilang, cinta kasih berubah menjadi kebencian dan kebosanan, pasangan dan keluarga menjadi terhina. Jagalah diri dari watak yang keras untuk menjaga keharmonisan dalam rumah tangga.
2. Perbuatan aniaya. Perbuatan aniaya bermakna

luas, mulai dari perbuatan, sikap, maupun kata-kata. Hindarilah perbuatan menganiaya orang lain bahkan keluarga. Caranya dengan menjaga adap atau tatakrama. Perlakukan orang lain dan keluarga dengan penuh perhatian dan menjaga dari perbuatan aniaya untuk menciptakan iklim yang harmonis.

3. Ucapan buruk. Lidah merupakan senjata yang paling tajam dari pda pedang, karena dengannya manusia dapat merasa hancur dan terhina. Akibat dari ketajaman lidah dapat membekas dalam hati pasangan dan anggota keluarga, sehingga ia merasa kurang aman dan tentram dalam keluarganya. dan apabila ini terus berlanjut maka akan memberikan efek berpuadarnya kecintaan dan keharmonisan dalam rumah tangga bersangkutan (Husain Mazhari, Membangun Surga Dalam Rumah

Tangga, (Bogor:

Cahaya, 2004), ha 165-174)

Menurut Basri keharmonisan rumah tangga mempunyai beberapa faktor yang mempengaruhi. Saling mencintai, fisik kedua belah pihak, material, pendidikan, dan agama merupakan faktor yang mempengaruhi dalam keharmonisan. Namun yang paling penting adalah kedewasaan diri dari kedua pasangan. Jika kedua pasangan telah memiliki kedewasaan untuk menjalankan perannya dalam rumah tangga maka didalam keluarga tersebut akan terjadi kesinambungan dan keseimbangan yang saling mengisi satu sama lain sehingga tercipta kesejahteraan dalam rumah tangganya (Hasan Basri, Keluarga Sakinah Tinjauan Psikologi dan Agama, (Yogyakarta; Pustaka pelajar, 2002), 5-7)

Keluarga akan mencapai taraf keharmonisan apabila tidak hanya didasarkan pada faktor biologis semata, namun aspek kasih sayang (afeksional) harus berlaku didalamnya sebagai pilar utama stabilitas suatu perkawinan. Matriks

organisasi keluarga (bio-psiko-sosial-spiritual) haruslah di seimbangkan dengan menjaga tali pengikat didalamnya yaitu tali keharmonisan yang berdasarkan afeksional (Dadang Hawari, Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa., hal 770-803)

B. Untuk membangun keluarga yang sukses dan

Untuk membangun keluarga yang sukses dan harmonis tidak semudah membalikkan telapak tangan, banyak yang dilalui dalam kehidupan ini.

Berikut untuk menjaga keharmonisan rumah tangga adalah sebagai berikut

1. Kesuksesan Konsolidasi perpisahan psikologis dan membentuk hubungan baru dengan keluarga Awal dari pembentukan keluarga dalam perkawinan berlanjut sampai dengan kelahiran anak. Tugas perkembangan awal dalam peran keluarga bagi kedua pasangan berfungsi sebagai cabang sistem keluarga.

Pasangan perkawinan harus menciptakan relasi yang berbeda dengan keluarga besar; peran sebagai anak lakilaki dan perempuan harus menjadi nomor dua dibandingkan dengan peran sebagai suami atau istri. Taraf pada saat pasangan dapat mengembangkan relasi yang intim dan sekaligus independen sering sangat bergantung kepada cara setiap pasangan untuk mengembangkan identitas personal yang terpisah dengan keluarga asalnya. Seseorang harus menjadi “*self*” yang terpisah sebelum terlibat dengan bentuk pasangan.

2. Menciptakan kebersamaan dan sekaligus mempertahankan otonomi Identitas baru yang tercipta pada pasangan perkawinan dibangun berdasarkan pada saling menghargai dan niat kedua pasangan untuk menjadikan relasi yang terjalin di antara

mereka sebagai hal yang penting. Dalam hal ini, kedekatan dan kebersamaan dalam perkawinan menuntut pengorbanan dan kesediaan untuk meletakkan minat terhadap relasi yang terjalin antarpasangan di atas minat Individual. Konstruksi identitas pasangan tidak akan terjadi apabila perkawinan yang terjalin lemah serta merupakan perkawinan yang menekan perasaan kedua pasangan. Pada pasangan perkawinan yang bahagia, kebersamaan tidak diciptakan dengan mempertaruhkan keseluruhan otonomi dari masing-masing pasangan. Jadi hakikat perkawinan selalu terkait dengan sejauh mana kedua pasangan tetap terjaga kadar otonomi tiap-tiap pasangan di dalam kebersamaannya.

3. Menjadi orang tua

Pasangan perkawinan yang telah memperoleh perasaan keintiman tanpa harus mempertaruhkan otonominya akan dapat mengatasi konflik-konflik yang terjadi dengan tepat sehingga pemenuhan tugas perkembangan psikologis pada awal pernikahan telah tercapai. Pasangan semacam ini akan siap menerima peran sebagai ayah dan ibu. Apabila pasangan perkawinan memiliki anak maka interelasi dalam perkawinan akan berubah menjadi relasi segitiga. Dalam situasi semacam ini ibu menjadi sangat dekat terhadap anak dan ayah akan menemukan jarak relasi dengan istri dan mengarahkan energinya lebih penuh terhadap pekerjaan. Bila terjadi situasi yang semacam ini maka sebagai pasangan perkawinan mereka tidak lagi menemukan kebersamaan yang optimal. Konflik akan berkembang dan

untuk mengatasi konflik relasional tersebut kedua pasangan sebagai ayah dan ibu seyogyanya menempatkan anak sebagai peran kunci dalam memonitor jarak emosional antarpasangan.

4. Mengatasi krisis

Tugas perkembangan keempat dalam perkawinan adalah mengatasi krisis yang terkait dengan perkembangan jiwa masing-masing pasangan secara berlanjut. Masa transisi siklus kehidupan, stres tak terduga seperti kehilangan pekerjaan, penyakit, kelahiran bayi cacat, dan kematian sering menjadi tempat bagi krisis dalam keluarga. Dalam kasus-kasus semacam itu kedua pasangan akan merasa cemas atau marah karena merasa bahwa pasangannya tidak lagi mencintainya yang disebabkan oleh berbagai hal, misalnya dirinya menganggur.

Pengalaman dari pasangan perkawinan yang sukses dalam menghadapi krisis tersebut di atas adalah menghindari berjalan sendiri-sendiri secara terpisah bahkan justru mereka lebih memahami kondisi emosi dari pasangannya, untuk kemudian mereka mencari dan menghargai dukungan emosional yang mereka terima dari pasangannya sehingga pasangan justru mendapatkan relasi yang lebih dekat. Untuk itu maka, seyogyanya,

1. Mereka mempertahankan perspektif dan berupaya memahami efek krisis terhadap perkawinan dan anggota keluarga lain.
2. Mereka menghindari untuk saling mempersalahkan satu sama lain oleh datangnya permasalahan tersebut.
3. Mereka bisa mencari kesenangan dan tidak membiarkan permasalahan mendominasi.
4. Mereka tidak merasa dikejar-kejar atau tidak berdaya

5. Mereka menghindari krisis yang lebih serius seperti depresi, minum-minuman keras, dan lain-lain.

Pasangan perkawinan baru akan dapat mengambil kelima langkah tersebut diatas seandainya mereka sudah berhasil menciptakan ikatan perkawinan yang kuat.

5. Mencari dan mendapatkan tempat yang aman untuk konflik

Kedua pasangan harus belajar bagaimana mengekspresikan ketidaksetujuan pendapatnya terhadap pasangannya dalam cara yang aman. Dalam perkawinan yang sehat, kedua pasangan dapat melihat validitas kepedulian masing-masing pasangannya sedangkan pada relasi yang penuh tekanan konflik diekspresikan dalam bentuk yang menjijikkan dan serangan personal yang sering mengarah pada perceraian karena bila kedua pasangan saling menyerang, konflik akan meningkat serta mengarahkan peningkatan kemarahan dan

frustrasi. Pasangan akan juga menghormati karakter masing-masing dan tidak memberikan interpretasi yang negatif terhadap perilaku pasangannya. Kedua pasangan secara bebas dapat mengekspresikan perasaan tanpa mengkhawatirkan akan kemungkinan perceraian.

6. Menggali kehidupan seksual dan keintiman

Tugas perkembangan keenam menuntut pasangan untuk mengembangkan relasi seksual mereka. Relasi seksual yang baik merupakan ekspresi afeksi dan menambahkan kekuatan yang besar dalam melandasi relasi perkawinan dan berpengaruh pada domain lain dari perkawinan. Bersamaan setelah pasangan menemukan kegembiraan seksual bersama persepsi mereka dan fantasi-fantasi antarpasangan pun meluas. Persepsi dan fantasi-fantasi tentang pasangan pun bertambah luas. Berbagi dalam pengalaman erotis, ingatan-ingatan tentang apa yang sudah

mereka kreasikan dan ikatan fisik yang baru terjalin akan merubah *image* tentang diri masing-masing pasangan. Relasi seksual yang baik akan memperkuat keyakinan diri, mempertegas kebanggaan laki-laki akan kelakilakiannya dan kebanggaan perempuan akan keperempuanannya. Kemampuan untuk memberi dan menerima kesenangan seksual merupakan dimensi yang matang dari kedewasaan. Meraih kebersamaan dalam kehidupan seksual bukan hanya merupakan sumber dari kebanggaan masing-masing individu pasangan tetapi juga memperkuat kesatuan dan komitmen pasangan. Penyempurnaan dari tugas perkembangan ini tidak akan diperoleh apabila ada isu-isu yang tidak diekspresikan yang berpengaruh dalam relasi. Ekspresi dari keinginan dan hasrat setiap pasangan mempunyai risiko untuk ditolak sementara penolakan merupakan isu kunci, sama halnya dengan

masalah uang atau masalah keintiman yang dapat menciptakan jarak dan ketidakpuasan. Apabila pasangan dapat mengkomunikasikan harapan dan keinginan secara terbuka mereka akan mampu merasa diterima dan mungkin meningkatkan relasi fisik mereka.

7. Berbagi tawa dan

mempertahankan minat hidup

Kegembiraan bermain dan *sense of humor* merupakan hal yang penting dalam perkawinan yang sehat. Banyak pasangan sering melaporkan mereka sudah tidak bisa menjadi teman dan tidak lagi menikmati aktifitas bersama. Rasa senang dan humor akan membantu memperkuat ikatan perkawinan karena pasangan yang saling menyenangkan aktifitas bersama yang mereka lakukan akan mampu berbagi dalam perasaan positif secara lebih sering, mampu mengelola konflik lebih baik dan mempertahankan visi masa depan yang telah disepakati. Tipe ikatan tersebut akan membantu pasangan pada

saat pasangan berada dalam keadaan stres atau waktu menghadapi konflik di dalam perkawinan. Mereka tidak hanya senang bersama tetapi juga tetap memiliki minat individual. Mereka juga memberikan peluang bagi pasangannya untuk melakukan minat masing-masing dan memberikan waktu untuk berkawan dengan teman masing-masing.

8. Memberikan pelayanan emosional
Perkawinan yang sehat akan saling memberikan perhatian dan dukungan pada pasangannya. Perkawinan seharusnya memberikan zona aman agar kedua pasangan merasa nyaman dan memberikan pelayanan untuk melindungi mereka dari tuntutan keseharian dunia luar. Jika kedua pasangan merasa nyaman di rumah mereka akan dengan sendirinya saling memberikan dukungan emosional. Karena bila pasangan merasa terisolasi dan tidak mendapatkan *support* emosional dari pasangannya, pasangan akan mengalami

problem emosional seperti depresi, *anxiety*, dan penurunan rasa harga diri, mereka pun akan dengan mudah menjalin relasi yang terpercaya satu sama lain.

9. Memelihara visi ganda

Soliditas dari relasi antarpasangan akan terbentuk apabila pasangan tersebut mengingat kembali bagaimana mereka bertemu dan bagaimana mereka bisa saling mengikatkan diri. Kebutuhan akan mengingat kembali bayangan-bayangan masa lalu akan membantu pasangan keluar dari rutinitas yang menjemukan, sering terjadi kedua pasangan menemukan diri mereka tidak mampu mencari bahan pembicaraan karena diskusi mereka yang lalu terfokus pada masalah anak-anak.

Untuk pasangan yang berada dalam situasi tersebut, ingatan yang positif yang telah terjadi di masa lalu akan dapat membangun ritual baru yang sesuai dengan tahap perkembangan dimana kedua pasangan berada

KESIMPULAN

Setiap orang yang telah berkeluarga pasti menginginkan rumah tangganya senantiasa bahagia. Namun fakta menunjukkan bahwa angka perceraian cenderung meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat modern lebih sulit untuk mempertahankan keharmonisan rumah tangga. Untuk menjaga keharmonisan rumah tangga agar langg

1. Bersyukur adalah sikap penting yang dapat membuat setiap orang merasa damai dan tenang dalam menjalani hidup. Percekcokan yang terjadi dalam rumah tangga dapat disebabkan karena salah satu pihak merasa tidak puas dengan kondisi yang ada terutama yang berkaitan dengan faktor ekonomi, sosial, dan budaya.
2. Buatlah kesepakatan dengan pasangan untuk membagi peran dalam rumah tangga

berdasarkan prinsip saling membantu. Hal ini untuk menghindari terjadinya situasi saling menyalahkan jika terjadi ketidaknyamanan dalam keluarga.

3. Selalu mengutamakan kepentingan keluarga di atas kepentingan pribadi. Hindari godaan untuk mengabaikan keluarga karena kepentingan pribadi yang berkaitan dengan kesenangan, hobby, uang, karier, gengsi, dan lain sebagainya.
4. Setiap orang tidak suka dibohongi oleh pasangannya. Sekali anda berbohong mengenai satu hal, anda akan cenderung dicurigai mengulangi kebohongan tersebut. Kecurigaan dan rasa tidak percaya kepada pasangan dapat membuat suasana rumah tangga kehilangan keharmonisan
5. Pasangan suami istri hendaknya saling melengkapi

dan saling menguatkan. Hindari keinginan untuk menguasai pasangan dalam segala hal. Jangan memanfaatkan kelemahan pasangan untuk memaksanya menjadi penurut segala keinginan anda. Janganlah saling melemahkan, sebaliknya upayakan untuk saling menguatkan. Perkuat kelemahan pasangan anda dengan turut berperan aktif memberikan bantuan dan dukungan. Seorang istri dapat membantu mencari nafkah dan seorang suami dapat membantu mengurus rumah.

DAFTAR PUSTAKA

Ali Qaimi, Menggapai Langit Masadenpan Anak, (Bogor: Cahaya, 2002), 14) BLOOD, Bob & Margareth. 1978. *Marriage*. NY: The Free Press.

BROWN, Joe H. & BROWN, Carolyn S. 2002. *Marital Therapy, Concepts and Skills for Effective Practise*. Brooks/Cole.
USAGALVIN, Kathleen & Brommel, Bernard J. 1982. *Family Communication, Cohesive and*

Change. Scott, Foresman and Company. USA.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, (1989), hal 299)

HAVEMANN, Ernest – Lehtinen, Marlene. 1986. *Marriage & Families, New Problems, New Opportunities*. Englewood Cliffs, New Jersey 07632: Prentice Hall.

Hasan Basri, Merawat Cinta Kasih. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996), hal 111) (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996), hal 111)

LAMANNA, Mary Ann & RIEDMAN, Agnes. 1985. *Marriages and Families*, Second Edition. Belmont, California : Wadsworth Publishing Company, A Division of Wadsworth, Inc.
LASSWELL, Marcia & LASSWELL, Thomas. 1987. *Marriage and Family*, 2nd Edition. Belmont California : Wadsworth Publishing Company, A Division of Wadsworth, Inc.,

LAUER, Robert H and LAUER, Jeanette. 2000. *Marriage and Family, The Question of Intimacy*. McGraw Hill. New York.
RICE, F. Philip. 1990. *Intimate Relationships, Marriages and Families*. Toronto : Mayfield Publishing Company. 21

SADARJOEN, Sawitri S. 1982. *Kumpulan Makalah Aneka Deviasi Seksual*. Bandung: Biro Psikologi Psikodinamika.

----- . 1997. *Catatan Pribadi Praktek Konsultasi Psikologi antara*

tahun 1977-1997. Bandung : Biro Psikologi Psikodinamika.

----- . 1997. *Konseling Premarital Sebagai Suatu Gagasan Upaya Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Dalam Kesehatan Reproduksi*.

Yogyakarta : Makalah, Kongres ISPSI, Oktober.

----- . 1997. Penelitian tentang Perselingkuhan di Kalangan Eksekutif Muda di Bandung dan Jakarta.

----- . 1997. *Penelitian Tentang Ketidaserasian Perkawinan dan Permasalahan Psikoseksual Yang Menyertainya*. Bandung : Desember.

----- , dkk. 1999. *Penelitian tentang Gagasan Kelompok Eksekutif Muda*

Singgih D. Gunarsa. dan Yulia Singgih D. Gunarsa. Psikologi Praktis Anak Remaja dan Keluarga. (Jakarta: Gunung Mulia. 1991), 51)

Sarlito Wirawan Sarwono, Menuju Keluarga Bahagia 4, (Jakarta: Bhatara Karya Aksara, 1982), hal 2)

Mengenai Upaya Menjaga Keserasian Kehidupan Perkawinan di Bandung dan Jakarta. V : Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung.

Zakiah Dradjat, Ketenangan dan Kebahagiaan Dalam Keluarga, (Jakarta: Bulan Bintang, 1975), hal 9)