

Ringkasan Khotbah GRII Sydney, 21/12/2008
Pengkhobah: Pdt. Efendi Susanto STh.
Tema: Memperkokoh Kehidupan Keluarga Kristen (8)
Membangun Komunikasi yang Sehat
Nats: Amos 3:3, 2 Kor.6:11-12

"Berjalankah dua orang bersama-sama jika mereka belum berjanji?" (Amos 3:3).

Berjalankah dua orang bersama-sama jika mereka belum memiliki suara yang akur, yang bisa menyamakan persepsi, menyamakan kosep? Itu kalimat nabi Amos yang sangat baik sekali.

"Hai orang Korintus, kami telah berbicara terus-terang kepada kamu. Hati kami terbuka lebar-lebar bagi kamu dan bagi kami ada tempat yang luas tersedia di dalam hati kami tetapi bagi kami hanya tersedia tempat yang sempit di dalam hati kamu" (2 Kor.6:11-12).

Paulus berbicara kepada jemat Korintus dengan honestly, openly, sincerely. Ada tempat yang lebar bagi engkau di dalam hatiku, kata Paulus. Sdr perhatikan di sini Paulus sedang berbicara mengenai komunikasi dan hubungan pribadi dia dengan jemaat Korintus.

Hari ini mari kita belajar mengungkapkan komunikasi verbal kita sebagai suami dan isteri, bagaimana kita berdiskusi dan berbicara bersama. Paling tidak ada 5 musuh dalam selimut" yang tanpa disadari bisa masuk ke dalam kehidupan kita dan mengganggu keharmonisan suami isteri yang.

1. Busyness, hidup yang penuh kesibukan. Saya percaya banyak di antara kita yang dua-dua bekerja. Sehingga hidup kita dipenuhi dengan berbagai kesibukan pekerjaan dan rumah tangga yang kita anggap sebagai hal yang normal. Kadang-kadang pekerjaan yang overload menjadi prioritas yang lebih utama di dalam kita membangun hubungan suami isteri yang baik.

2. Akibatnya banyak orang sesudah pulang dari kerja yang penat, akhirnya kita mengembangkan satu hal yang kita rasa normal yaitu 'drifted away', mulai pelan-pelan tercipta jarak di antara suami isteri. Mungkin karena kita sibuk bekerja, sibuk menjaga anak dan mengurus rumah, akhirnya kita anggap pasangan kita sudah tahu dan memaklumi apa yang terjadi. Bahayanya, saking begitu jarang berkomunikasi, akhirnya baru saja isteri bilang "Pa..." suami langsung buka dompet dan bertanya, "Perlu berapa duit?" karena memang biasanya komunikasi baru terjadi waktu isteri perlu uang.

3. Kebosanan. Orang yang sudah menikah lama akhirnya hidup di dalam kebosanan. Bosan bukan berarti tidak ada cinta lagi tetapi sdr merasa hambar di dalam pernikahan dan akhirnya malas memulai komunikasi, atau mungkin merasa tidak ada topik yang perlu dibicarakan. Isteri mengeluh setiap kali dia mau memulai pembicaraan, suami merasa itu tidak relevan. Suami malas bicara karena merasa tidak guna berbicara dengan isteri karena dia tidak mengerti kesulitan yang dia hadapi di dalam pekerjaan, dsb.

4. Irritability. Ada komunikasi yang tidak baik di antara suami isteri akhirnya menimbulkan kejengkelan dan rasa tidak enak. Namun karena kejengkelan itu tidak diselesaikan, akhirnya pelan-pelan membuat pasangan menjadi tidak mau berkomunikasi.

5. Beban ekonomi dan hutang.

Saya percaya ada lebih dari 5 hal yang bisa timbul di dalam kehidupan komunikasi suami isteri tetapi sdr bisa lihat dari 5 faktor yang disebut di atas, 4 di antaranya bicara mengenai bagaimana suami dan isteri tidak memiliki komunikasi yang baik. Maka hari ini mari kita perkuat hubungan kita dengan belajar menjadi seorang suami dan seorang isteri yang terbuka satu sama lain, berdiskusi dengan baik, menjadikan pasangan sebagai seorang partner yang paling dekat di dalam hidup dimana kita bisa leluasa menyatakan ide dan harapan kita.

Komunikasi yang baik itu bukan berarti banyaknya ngomong. Itu adalah dua hal yang berbeda. Makin banyak ngomong bisa jadi makin menutup komunikasi, bukan? Itu yang seringkali terjadi dengan anak remaja kita. Makin banyak kita ngomong makin dia tutup telinganya. Begitu juga makin banyak isteri ngomong, makin telinga suami tertutup. Ada banyak hal bisa membuat komunikasi menjadi tertutup. Salah satunya adalah kritikan dan celaan. Bukan komunikasi yang terjadi tetapi lecture. Suami lecture isteri, isteri lecture suami. Itu bukan komunikasi. Isteri ngomong terus, isteri atur semua, sehingga suami menjadi pasif. Talking too much belum tentu menjadi good communication karena itu bergantung kepada bagaimana kita menyampaikan komunikasi. Bisa jadi kita baru mau bicara dengan suami waktu kita mau kritik dia. Kita baru bicara dengan isteri waktu kita mau lecture dia. Hari ini begitu banyak pasangan menjalani hidup di dalam kebosanan, menjadi malas dan tidak memiliki gairah untuk

berkomunikasi. Maka mari kita sama-sama belajar selama kita masih bisa menjadikan hubungan suami isteri menjadi indah dan baik.

Pertama, tidak bisa tidak, sdr dan saya harus belajar menjadi seorang good listener. Umumnya suami sulit menjadi seorang good listener. Isteri sering mengeluh, "My husband is not a good listener. He is a good tape recorder." Dia bisa mengulang semua perkataan yang keluar dari mulut isterinya tanpa benar-benar menyimak apa yang isterinya katakan. Ada yang mengatakan sebenarnya kita memakai pendengaran kita lebih dari 40% ketimbang panca indera yang lain. Lalu bagaimana menjadi seorang pendengar yang baik? Tidak gampang. Apalagi suami sering mengeluh, "Saya coba belajar mendengar isteri, tetapi makin mendengar bicaranya makin putar-putar. Itu sebab saya cut' supaya dia bisa fokus." Banyak hal kita ributkan sebenarnya adalah hal yang kecil, bukan? Mengapa kita tidak melihat isteri yang berceletoh sebagai tanda dia sedang bahagia dan excited? Itu yang penting. Jangan kita rusak percakapannya dengan kritikan dan celaan dan berbagai koreksi untuk hal-hal yang tidak relevan dengan jalan pembicaraannya.

Di dalam mendengar, kita bukan hanya menyediakan telinga tetapi kita perlu skill untuk belajar fokus kepada perasaan apa yang ada di belakang perkataan dia. Kenapa suami kadang dianggap tidak mendengar walaupun kita bisa mengulang semua kalimat isteri persis sampai titik komanya? Karena yang dikatakan isteri kita ada beberapa hal, yaitu pertama, body language kita memperlihatkan kita tidak menyimak apa yang dia ucapkan. Kedua, kita tidak tangkap feeling-nya, perasaan apa yang ada di belakang kalimat dia. Mungkin itu perasaan sukacitanya, perasaan kuatirnya, perasaan kesalnya, dsb. Ketiga, coba tangkap apa isi beritanya, apa yang ingin disampaikan oleh pasanganmu di dalam dia menyampaikan sesuatu. Kadang-kadang ada hal yang lebih dalam di situ. Tetapi saya juga ingatkan terutama kepada para isteri bagaimana belajar menyampaikan satu good communication kepada suamimu. Suatu komunikasi yang baik tidak akan terjadi kalau kita tidak memiliki honesty dan openness. Ada isteri yang selalu minta suami jadi "tukang ramal," mau dia menebak apa yang ada di pikiran isteri. Waktu sedang jalan berdua, lewat di depan toko kue, isteri bertanya kepada suaminya, "Mau cheese cake itu?" Suami melihat cheese cake seharga \$4 itu kemudian menjawab, "Nggak ah, mahal." Sesudah berjalan 10 m, isteri bilang, "Cuma \$4 saja tidak mau beli, dasar pelit." Suami kaget, "Ooh... kamu mau kue itu to? Ayo, kita beli." Isteri yang jengkel menjawab, "Tidak usah, tidak ada napsu makan lagi." "Addduhh... bilang dong, kalau mau makan cheese cake itu, pasti saya belikan." "Huh, buat apa saya bilang? Kalau you baru belikan saya karena saya minta, maka cheese cake itu tidak ada nilainya. Tapi you harus tahu, begitu saya berdiri di depan kue itu, you tahu hati saya mau kue itu lalu membelinya, di situ saya tahu betapa besarnya cintamu kepada saya." Aduh, bagaimana saya bisa baca apa yang ada di dalam pikiran orang? Hanya Tuhan yang tahu isi pikiran manusia. Suami mana bisa tahu?

Kenapa komunikasi itu menjadi drifted away, sehingga kita menjadi malas membuka komunikasi dengan pasangan kita? Para konselor Kristen mengatakan banyak kali pasangan menyimpan luka yang terjadi mungkin belasan tahun yang lalu. Sebagai suami, kita mungkin sudah tidak ingat akan hal itu, bahkan isteri juga tidak sadar menyimpan kepahitan itu tetapi ketika konselor menyelusuri, mereka menemukan itu menjadi problemanya. Mungkin ketika peristiwa itu terjadi, timbul luka di dalam hati pasangan. Tetapi setelah beberapa waktu, suami mengira luka hati sudah sembuh, padahal isteri masih menyimpannya. Maka kita menjadi terkejut ketika keributan besar terjadi, ujung-ujungnya kita menemukan luka lama itu. Baru sebentar berbicara dengan isteri tiba-tiba suami marah hanya karena hal yang kecil. Akhirnya keluar kalimat, "Memang kamu selalu begitu..." yang mengacu kepada luka masa lampau itu, ketidak-senanganmu terhadap ketidak-sempurnaannya dia. Selama ini engkau ingin dia berubah seturut apa yang engkau mau, tetapi engkau terus melihat dia mengulang hal yang sama dari tahun ke tahun membuatmu menjadi marah. Itu namanya irritability. Maka akhirnya penyebab terjadi miscommunication dan misunderstanding itu bukan aspek yang dibicarakan saat itu tetapi disebabkan oleh karena luka yang tersimpan lama. Suami salah beli tong sampah sepuluh tahun yang lalu, bisa disebut lagi waktu isteri kesal suami buang sampah sembarangan, padahal tidak ada hubungannya. Maka point ketiga kita mari kita belajar menyembuhkan luka yang ada itu, terima dia sebagai seorang yang tidak sempurna karena engkau juga tidak sempurna. Maka di dalam hubungan suami isteri kita tidak akan memiliki satu komunikasi yang lebih indah kalau sdr tidak belajar memiliki satu "good fight". "Good fight" tidak

mungkin terjadi kalau sdr tidak mempunyai self control. Tetapi self control itu tidak pernah akan terjadi kalau tidak ada perasaan memaafkan akan hal-hal yang sudah lewat.

Seorang sosiolog bernama Gibson Winter yang menulis buku "Love and Conflict" mengatakan kita justru lebih sering menyakiti orang yang dekat dengan kita dibanding orang lain. Dengan orang lain mungkin kita masih memakai bahasa yang lebih halus dan lebih "educated". Tetapi kepada isteri dan anak kita pakai bahasa pasar. Kita tidak pernah sadar bahwa seharusnya kita lebih sayang dan lebih protektif kepada orang yang kita kasih tetapi seringkali yang terjadi kita menjadikan dia lebih terluka. Winter menemukan tidak bisa tidak di dalam love pasti ada konflik. Kenapa bisa timbul konflik? Sebab itu adalah perasaan melindungi orang yang kita kasih dengan cara yang salah.

Jadi, ada "konflik yang benar" dan ada "konflik yang tidak benar." Konflik yang benar hanya terjadi kalau kita belajar memiliki self control dan self control itu baru bisa terjadi kalau di belakangnya itu ada forgiveness. Kita tidak bisa mengabaikan, setiap kali kita memiliki hubungan yang dekat dengan siapapun, gesekan akan terjadi dan gesekan itu pasti akan menimbulkan iritasi. Makin terjadi gesekan lebih banyak dan lebih lama, iritasi itu akan berubah menjadi luka. Dan luka yang tidak disembuhkan bisa menjadi luka yang mengganggu hubungan di antara kita. Tinggal sekarang bagaimana menyembuhkan luka itu terlebih dahulu. Hubungan suami isteri yang baik tidak bisa tidak adalah suatu hubungan yang terus menerus harus dilandasi dengan perasaan forgiveness yang tulus, saling mengampuni satu dengan yang lain. Mengampuni tidak berarti kita menutup mata akan kesalahan dia,. Mengampuni tetap mengakui tindakan dia itu salah namun sdr menerima dia sebagaimana adanya. Mari kita belajar bertumbuh satu sama lain. Forgiveness itu seperti mengeluarkan seorang tahanan dari penjara. Setelah dia keluar dari penjara, baru kita sadar tahanan itu adalah diri kita sendiri. Orang yang tidak sanggup bisa mengampuni orang lain, dia bukan melukai orang itu tetapi memenjara diri sendiri. Yang mengeluarkan kalimat itu adalah Lewis Smedes dalam bukunya "Forgiveness." Maksudnya adalah sdr memberikan forgiveness itu bukan demi kebaikan orang itu tetapi demi kelegaan dan kelapangan hati sdr. Biarlah sdr belajar memberikan kesembuhan bagi dirimu sendiri. Hal yang salah, ada hal-hal yang luka, mungkin sudah tersimpan lama di dalam diri sdr tidak akan mungkin menghasilkan hubungan suami isteri yang indah hari ini kalau sdr tidak belajar menyingkirkan dan membuang luka itu dari diri sdr.

Winter Gibson mengatakan ada yang namanya realistic conflict dan unrealistic conflict.

Unrealistic conflict adalah konflik yang bisa kita hindarkan di dalam hidup ini. Tidak semua peperangan di dalam hidup kita harus kita tempur. Kalau kita terus tempur, perang tidak ada habis-habisnya. Maka sdr harus "pick wise" peperanganmu. Contoh, kalau suamimu memang cara pencet odolnya sudah turun-temurun seperti itu, ya sudah jangan diributi.

Realistic conflict itu yang bagaimana? Saya mendapatkan pelajaran yang sangat berarti sekali mengapa kita sering ribut dan konflik, karena seringkali kita tidak fokus kepada "need" tetapi kepada "solution." Ini yang sering terjadi pada waktu suami dan isteri ribut. Suami cenderung mau memberikan solusi untuk menghindari diskusi yang panjang. Akhirnya isteri menjadi marah karena merasa suami tidak mendengar, padahal dia mungkin cuma ingin menyampaikan perasaan kepada suami. Pada waktu kita ingin menyelesaikan masalah, konflik akan selesai dan keributan tidak akan berlarut kalau kita fokus kepada "need" ketimbang "solusi."

Gibson memberi contoh, dua orang nun sama-sama hendak pergi keluar dari asrama untuk pelayanan. Satu nun pergi ke counter dan mengatakan dia mau pakai mobil untuk membesuk orang sekarang. Lalu suster yang satu lagi keluar dan mengatakan dia juga mau pakai mobil sekarang untuk keperluan emergency. Dua-dua ngotot mau pakai mobil yang sama.

Sebenarnya konflik itu bisa selesai kalau kita melihatnya dengan cara seperti ini. Tanyakan kepada mereka, "You perlu mobil atukah perlu transportasi?" Kalau mereka setuju sebetulnya yang mereka perlu adalah transportasi, mereka tidak perlu ngotot mau pakai mobil yang hanya satu itu, tetapi bisa dicarikan jalan keluar yang lebih baik. Misalnya, yang satu bisa pakai mobil, yang satu bisa dicarikan taksi. Itu namanya fokus kepada "need" ketimbang "solusi." Kita menjadi ribut karena kita sudah terlebih dahulu memilih satu solusi dan mengira hanya satu solusi itu saja yang bisa kita ambil. Maka pada waktu konflik akan terjadi, mari kita belajar melihat "kebutuhan" bukan melihat "solusi," barulah kita bisa mengembangkan satu komunikasi yang sehat.

Bagaimana memiliki satu "good fight"? Alkitab tidak bilang kita tidak boleh marah. Alkitab bilang, jangan sampai matahari terbenam sebelum padam amarahmu. Ada yang bertanya, kalau

marahnya pas malam hari, bagaimana? Maksudnya, marahmu jangan disimpan, jangan dibawa menjadi sesuatu hal yang berlarut-larut di dalam diri sdr.

Norman Wright mengatakan di dalam mengekspresikan kemarahan ada 4 basic responses.

1. Suppress it, menyimpan kemarahan. Biasanya orang itu tahu dia marah namun dia tidak tahu apa yang harus dilakukan terhadap emosi marah itu. Maka dia terus simpan, sampai suatu waktu dia tidak tahan lagi dan akhirnya meledak tidak terkontrol di dalam tindakan dan perkataannya.

2. Express it, mengekspresikan kemarahan. Orang yang bisa mengekspresikan marah adalah orang yang memperlihatkan 'well-developed temper'. Orang itu memakai kemarahannya untuk mengontrol situasi dan orang-orang di sekitarnya.

3. Repress it, kemarahan. Seringkali orang yang me-repress kemarahan akhirnya menjadi depresi karena kemarahan itu ditanam dalam-dalam di hatinya dan tidak pernah dibereskan dengan sehat. Orang yang kelihatannya lembut dan tenang tidak pernah memperlihatkan emosi marahnya, bahkan beralasan bahwa marah adalah dosa dan Tuhan tidak suka anak-anaknya marah.

4. Confess it, mengakui kemarahan. Ini adalah cara yang terbaik untuk meng-handle emosi marah sebelum dia meledak tak terkontrol, namun kita perlu hati-hati bagaimana mengakui kemarahan itu. Adalah baik jika kita mengatakan, "OK, you're right. I really am in a bad mood tonight. Let me tell you why I'm so angry..." Dengan demikian pasanganmu akan mengerti dan mungkin akan bersimpati terhadap apa yang membuatmu frustrasi dan membantumu deal dengan perasaan marah itu.

Maka untuk membangun satu komunikasi yang sehat di dalam hubungan kita sebagai suami dan isteri, mari kita belajar menangkap feelingnya, belajar mengetahui apa yang kira-kira ada di belakang kalimat-kalimatnya, belajar memiliki satu body language yang baik di dalam berkomunikasi, belajar melihat "need" instead of "solution," belajar menjadi orang yang memaafkan. (kz)