DINAMIKA KEHIDUPAN BERKELUARGA DAN UPAYA PENYELESAIAN MASALAH MELALUI KONSELING PERKAWINAN

Dra. Nanik Suprihyatin, M.Pd.
Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP PGRI Wates

ABSTRAK

Dalam menjalani kehidupan berkeluarga, selalu menghadapi berbagai perubahan-perubahan yang secara dinamis akan mengalami perkembangan yang terkadang mendapatkan respon yang positif dan negative dalam menghadapi suasana berkeluarga. Setiap keluarga mempunyai cita-cita hidup bahagia. Konseling perkawinan (marriage conseling) adalah upaya membantu pasangan (calon suami istri) oleh konselor professional sehingga dapat berkembang dan mampu memecahkan masalah yang dihadapi melalui cara-cara saling menghargai, toleransi, komunikasi sehingga tercapai motivasi kehidupan keluarga yang bahagia. Sebagai bidang kajian yang menjadi cakupan dalam konseling perkawinan antara lain: 1. Kesulitan mencari jodoh, 2. Ekonomi keluarga yang kurang tercukupi, 3. Perbedaan watak, temperamen, perbedaan kepribadian yang terlalu tajam antara suami istri, 4. Perceraian. Dengan melihat berbagai cakupan tersebut, maka konseling perkawinan sebagai salah satu upaya yang memberikan bantuan pengembangan dengan melihat sisi dimensi kemanusiaan antara lain: 1. Dimensi keindividualitas, 2. Dimensi kesosialan, 3. Dimensi kesusilaan dan 4. Dimensi keberagamaan atau religiusitas.

Kata kunci: *konseling, perkawinan dan keluarga bahagia*

Pendahuluan

Perkawinan merupakan sebuah proses hidup yang dijalani manusia dan menuntut adanya kedewasaan dan kesiapan diri dari pihak suami maupun istri. Perkawinan merupakan proses hidup bersama antara dua individu dengan berbagai latar belakang yang berbeda. Perbedaan ini menuntut masing-masing pihak harus mampu menyesuaikan diri untuk memahami dan bahkan mengikuti perbedaan tersebut. Karena mau tidak mau hal ini merupakan konsekuensi dari perkawinan yang dijalani, apalagi jika pasangan berasal dari latar belakang sosial kultural yang benar-benar berbeda. Tidak semua orang melakukan penyesuaian diri dengan baik terhadap perbedaan-perbedaan yang ada. Jika tidak memiliki kemampuan penyesuaian diri yang tepat justru dapat menimbulkan konflik intern seperti stres, tertekan, tidak bahagia. Akibat lebih lanjut adalah konflik ekstern dengan padangan atau keluarga pasangan, tak jarang kondisi seperti ini pasangan memilih bercerai.

Akhir-akhir ini banyak keluarga terganggu oleh berbagai masalah seperti masalah ekonomi, perselingkuhan, kejenuhan, menurunnya kewibawaan orang tua karena mereka memperlihatkan perilaku yang kurang terpuji seperti mabuk- mabukan, berjudi sehingga membuat suami istri saling bermusuhan. Kebanyakan kasus-kasus seperti ini diajukan ke Pengadilan Agama yang menyelesaikan kasus-kasus keluarga hanya berdasar agama saja tanpa dianalisis dari sisi psikologis, yaitu seberapa jauh pekembangan emosi suami istri yang bermasalah itu dapat mengancam keutuhan keluarga, selain itu seperti apa komunikasi yang diciptakan sehingga timbul persoalan-persoalan kesalah pahaman diantara masing-masing pihak. Dari sinilah diusahakan agar masing- masing suami istri itu dapat mengungkapakan perasaan kemarahan, kekesalan, kesedihan, keterhinaan dan keterancaman. Ungkap seluas-luasnya sehingga suami istri kembali normal. Jika hal ini terjadi maka akan muncul pikiran sehatnya. Mereka akan ingat anak-anak akibat perceraian yaitu yang akan menderita adalah anak-anak. Jika terjadi permufakatan, maka percerian dapat dihindarkan. Dari sinilah maka konseling perkawinan sebagai salah satu upaya untuk memberikan bantuan sehingga terwujud keluarga bahagia.

Konseling

Secara etimologis istilah konseling berasal dari bahasa latin; yaitu "*consilium*" yang berarti "dengan" atau "bersama" yang dirangkai dengan "menerima" atau "memahami". Sedangkan dalam bahasa Anglo – Saxon, istilah konseling berasal dari kata "Sellan" yang berarti "menyerahkan" atau "menyampaikan", Prayitno (1994: 99).

Konseling adalah kegiatan dimana semua fakta dikumpulkan dan semua pengalaman-pengalaman difokuskan pada masalah-masalah tertentu untuk diatasi sendiri oleh yang bersangkutan dalam hal ini konselee, dimana ia diberi bantuan pribadi dan langsung dalam memecahkan masalah-masalahnya. Jones (1959). Konseling merupakan suatu proses dimana konselor membantu konselee untuk membuat interpretasi tentang fakta-fakta yang berhubungan dengan pilihan-pilihan, macam-macam, penyesuaian-penyesuaian yang perlu dibuatnya. Shertzer B & Stone (1974). Menurut Bernard H.W & Fullner D.W (1969) konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara oleh seorang ahli/konselor kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.

Latar belakang diperlukannya konseling adalah berangkat dari hakikat manusia sebagai makhluk yang paling indah dan paling tinggi derajatnya sehingga mendorong manusia untuk terus maju dan berkembang tanpa henti dari zaman ke zaman, dari situlah maka dimensi-dimensi kemanusiaan perlu dikembangkan dengan pertimbangan: 1. Antara individu satu dengan individu lain terdapat banyak perbedaan baik fisik maupun psikis. Meski demikian juga ada persamaannya misalnya mempunyai hati yang sama, persamaan persepsi. Disinilah bagaimana manusia menyikapi perbedaan-perbedaan sebagai karagaman ynag dapat mewarnai kehidupan, dimensi ini sering disebut sebagai dimensi individualitas. Prayitno (1990:7) mengatakan, pengembangan dimensi individualitas memungkinkan seseorang dapat mengembangkan segenap potensi yang ada pada dirinya secara optimal yang mengarah pada aspek kehidupan yang positif yang membawa seseorang menjadi individu yang mampu berdiri tegak dengan aku yang teguh, positif, produktif dan dinamis. Pertimbangan yang ke-2 (dua) bahwa semua orang memerlukan orang lain sehingga pasti membutuhkan orang lain. Sejak manusia masih bayi sampai akhir hayat manusia membutuhkan orang lain. Dimensi ini sering disebut dimensi kesosialan (sosialitas). Menurut Prayitno (1994:13) pengembangan dimensi kesosialan akan memungkinkan seseorang mampu berinteraksi, berkomunikasi, bergaul, bekerjasama, hidup bersama dengan orang lain dan mengakui norma kesusilaan yang memberi warna moral terhadap dimensi individu dan sosial.

Pertimbangan ke-3 (tiga) adanya dimensi kesusilaan mampu menjadi pemersatu sehingga aspek individu dan aspek sosial dapat bertemu dalam satu kesatuan yang penuh makna. Kehidupan manusia tidak bersifat acak, sembarangan, tetapi mengikuti aturan-aturan tertentu. Aturan-aturan tesebut ada yang bersumber dari agama, sosial, budaya. Prayitno (1994:11). Dalam pergaulan dengan orang lain atau di masyarakat aturan-aturan semakin diperlukan, sehingga bersama orang lain manusia tidak boleh sembarangan, tapi harus saling menjaga, menghormati keyakinan masing-masing, menghargai pendapat, saling memberi dan menerima sehingga akan tecipta kehidupan bersama dalam masyarakaat. Prayitno (1994:18).

Pertimbangan ke-4 (empat) lebih bersifat religiusitas, artinya kehidupan manusia tidak hanya dilihat dari sudut pandang kehidupan di dunia fana saja melainkan juga menjangkau kehidupan di akherat. Dimensi ini sering disebut sebagai dimensi keberagamaan atau religiusitas. Prayitno (1994:16).

Beberapa uraian tersebut yang menjadi tujuan diselenggarakannya konseling adalah untuk membantu individu dalam membuat pilihan-pilihan, penyesuaian-penyesuaian, interpretasi-interpretasi dalam hubungannya dengan situasi-situasi tertentu. Jones A.J (1951).

Seiring dengan itu, istilah konseling banyak mengalami perubahan dan perkembangan, sebagaimana tuntutan dari kehidupan masyarakat yang selalu berkembang. Hal ini membuktikan bahwa yang pada mulanya konseling hanya berpusat pada masalah anak-anak di sekolah kemudian berkembang pada masalah kehidupan diluar sekolah termasuk perkawinan. Masalah-masalah yan dihadapi dalam konseling perkawinan ini antara lain: 1) kesulitan mencari jodoh atau sulit mengambil keputusan siapa calon suami atau istri. 2) ekonomi yang kurang mencukupi. 3) perbedaan watak, temperamen atau perbedaan kepribadian yang terlalu tajam antara suami dan istri. 4) ketidakpuasan dalam hubungan seksual. 5) kejenuhan dengan aktivitas rutinitas. 6) hubungan antar keluarga suami istri yang kurang baik. 7) ada orang ketiga atau yang lebih polular disebut WIL (Wanita Idaman Lain) atau PIL (Pria Idaman Lain). 8) masalah harta dan warisan. 9) menurunnya perhatian dari kedua belah pihak, baik suami maupun istri. 10) dominasi orang tua atau mertua terlibat terlalu jauh dalam kehidupan rumah tangga. 11) kesalahpahaman antar kedua pihak baik istri maupun suami. 12) poligami. 13) perceraian.

Mengingat cakupan masalah yang harus diatasi, maka yang menjadi tujuan diselenggarakannya konseling perkawinan antara lain:1) membantu pasangan perkawinan untuk mencegah terjadinya atau meletusnya perolehan yang mengganggu kehidupan perkawinan. 2) pada pasangan yang sedang dilanda kemelut rumah tangga, konseling diberikan dengan maksud agar dapat mengatasi sendiri problem yang sedang dihadapi. 3) pada pasangan yang berada dalam tahap rehabilitasi, konseling diberikan agar suami istri dapat memelihara kondisi yang sudah baik menjadi lebih baik lagi.

Perkawinan

Perkawinan menurut Undang-Undang Perkawinan No.1 Tahun 1974 adalah ikatan lahir dan batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa (Wantjik, 1976). Dalam Undang- Undang disebutkan bahwa perkawinan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri, maksudnya dalam perkawinan itu harus ada ikatan diantara keduanya sebagai suami dan juga sebagai istri. Ikatan lahir adalah ikatan yang nampak, formal sesuai dengan peraturan-peraturan yang ada. Nampak disini dimaksudkan adalah nyata ikatan formalnya, baik yang mengikat dirinya sebagai suami istri juga bagi orang lain yaitu masyarakat. Oleh karena itu perkawinan sebaiknya diinformasikan kepada masyarakat luas agar masyarakat dapat mengetahuinya sehingga tidak banyak menimbulkan fitnah, karena ini akan mengganggu ketentraman dalam kehidupan. Selain itu ada ikatan yang tidak nampak dan merupakan ikatan psikologis yang sangat esensial dan privasi sekali, misalnya saling mencintai satu dengan yang lain, tidak adanya paksaan dalam perkawinan. Dalam masyarakat tradisional yang berpandangan konservatif, ikatan psikologis ini sering diabaikan, menurutnya kurang berperan dalam kehidupan berkeluarga, sehingga dapat mudah terguncang dalam kehidupan berkeluarga yang dapat menimbulkan terjadinya perselingkuhan, percekcokan karena tidak adanya kesamaan persepsi, perbedaan yang mencolok, bahkan dapat berakibat fatal yaitu terjadinya perceraian.

Dari cerita diatas lahirlah Undang-Undang No.1 Tahun 1974 yang mengatur tentang perkawinan. Untuk mencapai tujuan yang ada dalam UU tersebut diperlukan berbagai pertimbangan yang berkaitan dengan kebutuhan manusia antara lain: 1) Pertama, manusia mempunyai kebutuhan secara fisiologis, salah satunya adalah kebutuhan seksual. Kebutuhan ini menghendaki pemenuhan. Hubungan seksual yang wajar adalah hubungan seksual dengan lawan jenis bukan dengan sesama jenis. 2) Kedua, manusia mempunyai kebutuhan secara psikologis. Kebutuhan ini juga memerlukan pemenuhan, misalnya ingin mendapatkan perlindungan, kasih sayang, ingin merasa aman, ingin dihargai. Kebutuhan-kebutuhan psikologis ini akan dapat terpenuhi antara lain dengan melalui perkawinan. Dengan perkawinan, individu akan merasa tenang, dapat melindungi dan dilindungi, dapat mencurahkan segala isi hatinya kepada pasangannya. 3) Ketiga, manusia mempunyai kebutuhan secara sosial. Manusia hidup dalam masyarakat, dalam kaitan ini dengan

perkawinanlah hal itu dapat diwujudkan. Misalnya hubungan seksual antara laki-laki dan perempuan itu dapat disyahkan. 4) Keempat, terkait dengan keyakinan atau kepercayaan yang dianut oleh individu yang bersangkutan. Dengan melaksanakan perkawinan, manusia diciptakan Tuhan dengan berpasang-pasangan antara laki-laki dan perempuan, sehingga dengan perkawinan itulah kodrat dapat diwujudkan.

Atas dasar beberapa pertimbangan tersebut maka ada beberapa persyaratan untuk melaksanakan perkawinan, persyaratan ini ada yang bersifat umum, ada yang bersifat khusus. Yang bersifat umum diatur oleh Undang- Undang, misalnya perkawinan hanya diijinkan jika pihak laki-laki sudah mencapai usia minimal 19 tahun dan wanita minimal berusia 16 tahun. Penentuan batas usia ini juga berdasarkan dengan pertimbangan dewasa secara biologis, dimana sel telur dari pihak wanita siap untuk dibuahi apabila terjadi hubungan antara laki-laki dan perempuan. Karena salah satu tujuan perkawinan adalah untuk mendapatkan keturunan. Sedangkan yang berkaitan dengan persyaratan yang sifatnya khusus adalah bersifat pribadi dan subyektif. Misalnya seorang perempuan mengidolakan seorang laki-laki yang tinggi badannya 160 cm, kulit putih, menarik, humoris, ini sah-sah saja karena sifatnya pribadi.

Masalah yang sering hadir dalam kehidupan perkawinan

Menurut Maryatul Kibtiyah (2014:5) bahwasannya permasalahan yang sering muncul dalam kehidupan perkawinan adalah masalah ekonomi yang belum mapan, ketidakpuasan dalam hubungan seksual, adanya orang ketiga diantara suami atau istri, kejenuhan rutinitas.

Selanjutnya ditambahkan oleh Ahmad Afabik (2013:10) bahwa masalah dalam perkawinan sangat beragam, mulai dari masalah yang sangat ringan sampai dengan pada masalah berat, maka secara umum dapat diklasifikasikan sebagai berikut: 1) kurangnya komunikasi yang terjadi antara anggota keluarga terutama ayah dan ibu. 2) masalah pendidikan. 3) sikap egosentrisme antar anggota. 4) masalah ekonomi. 5) masalah kesibukan. 6) masalah perselingkuhan. 7) jauh dari agama.

Berbeda pendapat dengan Zaker dan Bustanipoor (2016:3) bahwa permasalahan yang sangat serius dan secepatnya mendapatkan penanganan dalam konseling perkawinan adalah masalah budaya. Zaker memahami bahwa akar permasalahan dalam keluarga adalah budaya, maka apabila masalah budaya dapat diselesaikan dengan baik, dengan sendirinya masalah lain akan mudah diselesaikan. Budaya merupakan komponen yang sangat penting dalam menjalani kehidupan keluarga. Bila ada kesadaran perbedaan budaya serta saling memahami diantara keduanya, maka kehidupan rumah tangga akan mudah dikendalikan.

Selanjutnya menurut Carr. A (2006:314) secara umum masalah yang sering terjadi dalam sebuah perkawinan atau keluarga dibedakan menjadi 2 (dua) bentuk yaitu: 1) masalah yang terjadi antara orang tua dengan anak, antara lain: penyalahgunaan fisik anak, pelecehan seksual, tingkah laku yang bermasalah, penyalahgunaan nakotika. 2) masalah yang terjadi sesama orang tua, antara lain: tertekan oleh pasangan, depresi dan kecemasan, mengkonsumsi alkohol, skizofrenia.

Prinsip-Prinsip Membangun Keluarga Bahagia

Membangun keluarga bahagia jelas adalah impian semua orang. Meskipun cita-cita itu begitu jelas untuk semua orang, namun jalan menuju bahagia tidaklah mudah, ada banyak ujian dan cobaan yang harus dihadapi. Berikut ada beberapa prinsip yang mencoba untuk diterapkan sebagai upaya menciptakan keluarga bahagia antara lain, Muslim Mulia (2006):

Tumbuhkan komitmen

Kebahagiaan sebuah keluarga berawal dari adanya komitmen dari masing- masing pihak untuk membangun keluarga bahagia. Komitmen ini menjadi penggerak upaya masing-masing pihak untuk saling membahagiakan, menjadi energi untuk saling menggerakkan.

Komitmen untuk membagung sebuah keluarga yang bahagia dapat dipandang sebagai fondasi awal yang diperlukan untuk langkah-langkah selanjutnya. Tanpa komitmen bersama, kesulitan dan persoalan yang muncul dalam keluarga tesebut, mudah sekali tergoyahkan bahkan menghancurkan keluarga sehingga upaya membangun keluarga bahagia akan kehilangan fondasinya.

Berikan apresiasi

Setelah membangun sebuah komitmen bersama kearah kebahagiaan, diperlukan adanya kemampuan untuk menyatukan kekuatan dari masing- masing pihak. Mulailah dengan melihat dari sisi positif masing-masing pihak. Tanpa kesediaan untuk melihat sisi positif pada pasangan, maka tidak akan ada sinergi yang tulus kearah kebahagiaan. Sikap positif pada pasangan dapat ditunjukkan dan ditimbulkan dalam aktivitas sehari-hari melalui kebiasaan untuk memberikan apresiasi dan pujian yang tulus pada pasangan. Kurangnya apresiasi dapat membuat masing-masing pihak termasuk anak- anak merasa tidak dihargai dan tidak dibutuhkan. Jika sudah demikian maka komitmen yang telah dibentuk untuk membangun kebahagiaan akan berantakan.

Pelihara kebersamaan

Fondasi berikutnya yang diperlukan untuk membentuk keluarga yang bahagia adalah kebersamaan. Luangkan waktu untuk bersama, bermain bersama, bekerja dan berlibur bersama. Kebersamaan adalah sebuah momen untuk saling berbagi (*a moment for sharing).* Ia akan melahirkan perasaan saling membutuhkan dan saling melengkapi diantara masing-masing. Sebuah hubungan yang dilandasi pada perasaan saling membutuhkan secara positif akan menjadi awal yang baik bagi sebuah kebahagiaan bersama yang diinginkan, dapat diibaratkan bagaikan setetes air yang dapat menyuburkan tanaman, juga bagaikan setetes embun di gurun sahara, begitu bermaknanya, oleh karena itu tanpa air akan matilah tanaman tersebut.

Komunikasi

Komunikasi adalah pertukaran makna guna melahirkan sebuah pengertian bersama. Muslim Mulia (2006:8). Sebuah komunikasi baru dapat dikatakan terjadi bila dua belah pihak atau lebih yang terlibat dalam proses komunikasi mencapai pemahaman bersama. Komunikasi dapat dikatakan sukses bila masing-masing pihak membagi makna yang sama. Komunikasi jelas akan melahirkan pertautan perasaan atau emosi yang kuat diantara mereka yang terlibat, sebaiknya komunikasikan berbagai peristiwa penting yang dialami dalam keseharian, agar masing-masing pihak semakin mengenal dunia masing-masing dan merasa dilibatkan dalam dunia satu sama lain. Berkomunikasi juga sebuah isyarat bahwa kita menginginkan pihak lain masuk dalam kehidupan kita, hal ini dapat terjadi dalam keseharian yang sederhana, misalnya diskusikan tentang hal-hal yang sedang dikerjakan atau yang sudah dikerjakan. Ketiadaan komunikasi bukan saja akan dapat menyebabkan kesalahpahaman, namun juga akan dapat menyebabkan saling menjauhkan dunia masing-masing pihak, sehingga akan nampak semakin lebar jarak antara satu dengan yang lain, akibat yang lebih jauh hubungan dalam keluarga tersebut bisa jadi semakin jauh dan kaku, karena itu komunikasi adalah sebagai urat nadi kehidupan suatu keluarga. Muslim Mulia (2006:7).

Agama atau Falsafah Hidup

Meyakini falsafah hidup yang sama semakin memperkuat tali batin keluarga. Pahami kebersamaan keluarga sebagai bagian dari falsafah hidup yang bermakna. Ajak dan libatkan anak dalam acara keagamaan. Sebuah kecerdasan spiritual yang jelas sangat berpengaruh pada kesanggupan orang untuk bahagia.

Bermain dan humor

Permainan melahirkan tawa dan canda, hal-hal sederhana namun teramat penting untuk kebahagiaan. Jadilah teman bagi pasangan dan anak anda, dengan permainan ketegangan-ketegangan dan persoalan akan lebih mudah cair.

Berbagi tanggungjawab

Berbagi peran dan tanggung jawab membuat masing-masing pihak semakin merasa sebagai satu kesatuan. Banyak masalah dalam keluarga timbul hanya karena enggan berbagi tugas, suami merasa tidak perlu menangani pekerjaan dapur dan anak, sementara beban sang istri begitu banyak. Begitu juga sebaliknya, suami dengan tugas-tugasnya sebagai karyawan kantor untuk lebih profesional, disisi lain sebagai kepala rumah tangga harus dapat menjadi pemimpin bagi keluarganya, hal yang demikian kadang-kadang membuat beban semakin berat.

Melayani orang lain

Melayani dan menolong orang lain yang kurang mampu atau tertimpa bencana akan memberi pengaruh positif. Pengalaman seperti itu akan membuat masing-masing pihak semakin bersyukur berada dalam kondisi yang lebih baik bila dibadingkan dengan komunikasi yang ditolong. Secara bersama menolong orang lain membuat kebersamaan itu semakin bermakna.

Sabar

Tahan dengan cobaan atau problem, sadari dan camkanlah bahwa tidak ada manusia di dunia yang hidup tanpa masalah, setiap permasalahan tentunya ada jalan keluarnya, tinggal bagaimana usaha manusia, hadapi dengan tenang, berpikirlah positif, jangan segan-segan apabila tidak mampu menyelesaikan, mintalah bantuan orang lain dalam hal ini adalah konselor perkawinan, sehingga penanganannya lebih profesional.

Ali Murtadho (2009:155) memberikan beberapa hal yang harus diperhatikan dan dilakukan dalam mengatasi dan mencegah masalah-masalah perkawinan yang muncul, antara lain: 1) Awal perkawinan memberikan memori mendasar, perkawinan bukan hanya hubungan suami istri tetapi menyangkut keluarga mencintai suami atau istri berarti mencintai keluarganya dengan segala kelebihan dan kekurangannya. 2) Memahami keluarga suami/istri berarti mencintai pasangan berarti mencintai keluarganya juga. 3) Agar perkawinan tetap mesra berarti cinta harus tetap dipupuk sehingga hubungan suami istri selalu mesra, saling mencintai, menghargai, sediakan waktu untuk berdua. 4) Menghindari kekerasan dalam rumah tangga, berarti bila ada masalah jangan berkelahi di depan anak, sebaiknya di luar rumah/di ruang tidur.

Penutup/Simpulan

Perkawinan adalah ikatan lahir dan batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.

Untuk membentuk keluarga yang bahagia ada beberapa prinsip yang harus dikembangkan antara lain: 1) adanya komitmen bersama antara suami dan istri. Kebahagiaan sebuah keluarga berawal dari adanya komitmen dari masing- masing pihak untuk membangun keluarga bahagia. Komitmen ini menjadi penggerak upaya masing-masing pihak untuk saling membahagiakan, menjadi energi untuk saling menggerakkan. Komitmen untuk membangun sebuah keluarga yang bahagia dapat dipandang sebagai fondasi awal yang diperlukan untuk langkah-langkah selanjutnya. 2) saling memberikan apresiasi. Setelah membangun sebuah komitmen bersama kearah kebahagiaan, diperlukan adanya kemampuan untuk menyatukan kekuatan dari masing-masing pihak. Mulailah dengan melihat dari sisi positif masing-masing pihak. Tanpa kesediaan untuk melihat sisi positif pada pasangan, maka tidak akan ada sinergi yang tulus kearah kebahagiaan. Sikap positif pada pasangan dapat ditunjukkan dan ditimbulkan dalam aktivitas sehari-hari melalui kebiasaan

untuk memberikan apresiasi dan pujian yang tulus pada pasangan. Kurangnya apresiasi dapat membuat masing- masing pihak termasuk anak-anak merasa tidak dihargai dan tidak dibutuhkan. 3) wujudkan/ciptakan kebersamaan. Luangkan waktu untuk bersama, bermain bersama, bekerja dan berlibur bersama. Kebersamaan adalah sebuah momen untuk saling berbagi (*a moment for sharing).* Ia akan melahirkan perasaan saling membutuhkan dan saling melengkapi diantara masing-masing. 4) ciptakan komunikasi yang harmonis dalam keluarga. Sebuah komunikasi baru dapat dikatakan terjadi bila dua belah pihak atau lebih yang terlibat dalam proses komunikasi mencapai pemahaman bersama. komunikasi adalah sebagai urat nadi kehidupan suatu keluarga. 5) yakini agama atau falsafah hidup. Meyakini falsafah hidup yang sama semakin memperkuat tali batin keluarga. Pahami kebersamaan keluarga sebagai bagian dari falsafah hidup yang bermakna. Ajak dan libatkan anak dalam acara keagamaan. Sebuah kecerdasan spiritual yang jelas sangat berpengaruh pada kesanggupan orang untuk bahagia. 6) luangkan waktu untuk sekedar bermain dan berekreasi, karena dengan rekreasi akan sedikit mengurangi kepenatan akibat rutinitas dalam sehari-hari. 7) Berbagi peran dan tanggung jawab membuat masing-masing pihak semakin merasa sebagai satu kesatuan. 8) luangkan waktu untuk melayani orang lain. Melayani dan menolong orang lain yang kurang mampu atau tertimpa bencana akan memberi pengaruh positif. Pengalaman seperti itu akan membuat masing- masing pihak semakin bersyukur berada dalam kondisi yang lebih baik bila dibadingkan dengan komunikasi yang ditolong. Secara bersama menolong orang lain membuat kebersamaan itu semakin bermakna. 9) sabar, tahan dengan cobaan atau problem, sadari dan camkanlah bahwa tidak ada manusia di dunia yang hidup tanpa masalah, setiap permasalahan tentunya ada jalan keluarnya, tinggal bagaimana usaha manusia, hadapi dengan tenang, berpikirlah positif, jangan segan-segan apabila tidak mampu menyelesaikan, mintalah bantuan orang lain dalam hal ini adalah konselor perkawinan, sehingga penanganannya lebih profesional. 10) memahami keluarga suami dan keluarga istri. 11) tetap romantis agar tetap mesra.

Daftar Pustaka

Ali Murtadho, *Konseling Perkawinan Perspektif Agama-Agama.* Semarang. Walisongo Press. 2009.

Bernard H.W. & Fullmer D.W. *Principles of Guidance.* New York. Harper & Row Publisher. 1969.

Carr. A. *Family Therapy: Concepts, Proces and Practice.* New Delhi. Thomas Press. 2006.

John. A.J. *Principles of Guidence and Pupil Personal Work.* New York. Mc. Graw – Hill Book Company. 1959.

John. A.J. *Principles of Guedence and Pupil Personal Work.* New York. Mc. Graw – Hill Book Company. 1951.

Mc. Daniel H.B. *Guidence in The Modern School*. New York. The Dryden Press. 1956.

Muslim Mulia. *Membangun Keluarga Bahagia.* Jakarta. Rineka Cipta. 1994. Prayitno. *Dasar-Dasar Konseling.* Bandung. Rineka Cipta. 1994.

Prayitno. *Konselor Masa Depan dalam Tantangan dan Harapan.* Bandung. Rineka Cipta. 1990.

Shetzer B & Stone S.C. *Fondamental of Counseling.* Boustan: Houghton Mifflin Company. 1974.