

PERAN KOMUNIKASI ASERTIF DALAM MENGHINDARI KONFLIK RUMAH TANGGA KRISTEN

¹Gomgom Purba, ²Mariani Ruslianty

¹Prodi Pendidikan Agama Kristen Sekolah Tinggi Teologi Tabgha Batam,

²Prodi Teologi Sekolah Tinggi Teologi Tabgha Batam

¹gomgom@st3b.ac.id, ²Mariani.rus@gmail.com

Abstract

A household or marriage is part of God's great plan for His human creation according to Genesis 1:26-28. The essence of the household is to unite two people who have a variety of differences because they were born and raised in different families. However, it is not uncommon to find so many divisions in the household that are often caused by weak communication between husband and wife, as well as children in the household. Therefore researchers are trying to find assertive communication solution methods as problem solvers that arise in the household. Because every problem that exists must be resolved by means of proper and effective communication. This research is a qualitative research. Qualitative research is a research procedure that produces descriptive data in the form of written or spoken words from people and observable behavior. Despite the success of the role of assertive communication in avoiding conflict in Christian households, the role of management is very important. Assertive communication is a good solution for housewives and it is very good to be applied in the household in order to solve problems.

Keywords: Communication, Assertive, Solution, Conflict, Household.

Abstrak

Rumah tangga atau pernikahan merupakan bagian dari rencana besar Allah bagi manusia ciptaan-Nya sesuai dengan Kejadian 1:26-28. Hakikat rumah tangga adalah untuk menyatukan dua orang yang memiliki ragam perbedaan karena lahir dan dibesarkan dari masing-masing keluarga yang berbeda. Namun tak jarang ditemui begitu banyak perpecahan di dalam rumah tangga yang acap kali disebabkan karena adanya komunikasi yang lemah antar pasangan suami istri, maupun anak-anak dalam rumah tangga tersebut. Oleh karena itu peneliti mencoba mencari metode solusi komunikasi asertif sebagai pemecah masalah yang timbul di dalam rumah tangga. Sebab setiap masalah yang ada haruslah diselesaikan dengan cara komunikasi yang tepat dan efektif. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Sekalipun keberhasilan peran komunikasi asertif dalam menghindari konflik rumah tangga Kristen, namun peran manajemen sangatlah penting. Komunikasi asertif merupakan solusi yang baik bagi ibu-ibu rumah tangga dan sangat bagus diterapkan di dalam rumah tangga supaya dapat menyelesaikan masalah.

Kata kunci: Komunikasi, Asertif, Solusi, Konflik, Rumah Tangga.

PENDAHULUAN

Rumah tangga atau pernikahan merupakan bagian dari rencana besar Allah bagi manusia ciptaan-Nya sesuai dengan Kejadian 1:26-28 Berfirmanlah Allah: "Baiklah Kita menjadikan manusia menurut gambar dan rupa Kita, supaya mereka berkuasa atas ikan-ikan di laut dan burung-burung di udara dan atas ternak dan atas seluruh bumi dan atas segala binatang melata yang merayap di bumi, 27 Maka Allah menciptakan manusia itu menurut gambar-Nya, menurut gambar Allah diciptakan-Nya dia; laki-laki dan perempuan diciptakan-Nya

mereka. 28 Allah memberkati mereka, lalu Allah berfirman kepada mereka: "Beranakcuculah dan bertambah banyak; penuhilah bumi dan taklukkanlah itu, berkuasalah atas ikan-ikan di laut dan burung-burung di udara dan atas segala binatang yang merayap di bumi".

Seperti yang pernah dikatakan oleh Rasul Paulus dalam 1 Korintus 7:2 baiklah setiap laki-laki mempunyai istrinya sendiri dan setiap perempuan mempunyai suaminya sendiri. Ajaran monogami bahkan sudah dimulai sejak dari zaman Perjanjian Lama, dimana ketika Allah telah menciptakan satu laki-laki dan satu

perempuan yaitu Adam dan Hawa. Pernikahan adalah perpaduan emosi dua pribadi yang saling berfungsi, meskipun keduanya tetap memegang teguh jati diri masing-masing. Konsep alkitabiah mengenai hal ini tertulis dalam Kejadian 2:24 yakni "satu daging (H. Norman Wright 1997).

Rumah tangga Kristen melibatkan lebih dari sekedar perpaduan manusia sebab didalamnya hadir pribadi ketiga yaitu Yesus Kristus yang memberi makna, bimbingan dan arahan pada hubungan itu.

Jika Yesus Kristus yang mengepalai suatu pernikahan, dengan demikian pernikahan itu dapat dikatakan adalah pernikahan Kristen. Pernikahan adalah perjanjian dari cinta yang bertanggung jawab, suatu persekutuan yang membawa pertobatan dan pengampunan atau suatu kehidupan baru yang hadir yang hadir di dalam dua orang.

Namun, gambaran Allah tentang rumah tangga berbicara tentang keintiman yang dalam dan abadi, suatu persahabatan antara suami dan istri yang bersifat mengarah pada hubungan yang saling memperkaya, membahagiakan dan memberikan damai sejahtera. Pernikahan dalam rumah tangga orang Kristen masa kini sedang diserang krisis.

Dimana ketidakharmonisan hubungan suami istri seringkali terjadi sebagai akibat dari ketidakseimbangan atau kepincangan rohani diantara mereka. Setiap pasangan suami istri dapat terancam oleh hal yang menghancurkan hubungan mereka. Bila kondisi yang membahayakan ini tidak segera teratasi, maka rumah tangga merekapun bisa terancam satu bahaya yang paling besar yaitu perceraian (H. Norman Wright 1997).

Konflik dalam rumah tangga sering kali menghasilkan pertengkaran. Antara konflik dan pertengkaran bisa dibedakan dengan kata lain, kalau konflik sering kali diartikan dengan beda pandangan. Sementara pertengkaran adalah suatu perkataan yang dilakukan dengan emosi yang tinggi dan bersifat menyerang.

Pertengkaran yang terus menerus terjadi dalam pernikahan tentu saja tidak membawa hal yang positif dan akan

mengakibatkan pondasi pernikahan terkikis.

Secara umum penyebab konflik dalam rumah tangga dikarenakan dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal, dimana faktor internal adalah konflik yang datangnya dari dalam rumah tangga suami istri itu sendiri, sementara faktor eksternal adalah konflik yang berasal dari luar rumah tangga tersebut. Komunikasi yang baik antara suami istri akan memberikan kepuasan yang mendalam bagi kedua belah pihak, memungkinkan keduanya untuk menyelesaikan konflik-konflik, serta membuat mereka mempunyai pengertian yang lebih besar akan tanggung jawab mereka masing-masing.

Pada dasarnya komunikasi terbuka dua arah akan sangat berpengaruh terhadap penyelesaian dan mencari jala keluar dalam suatu permasalahan. Dan dengan adanya komunikasi dua arah yang didasari sikap saling terbuka ini, maka dapat menghindari kesalahpahaman yang terjadi. Kesalahpahaman ini jika tidak segera diatasi dengan baik akan berpotensi memperkeruh suasana dan membuat permasalahan baru.

Komunikasi yang baik merupakan hal yang sangat penting dalam sebuah pernikahan juga sebagai sarana untuk menyampaikan maksud dan pengertian kepada pasangan. Dan jika sikap saling pengertian sudah terbangun antar pasangan, sehingga akan lebih tenang dalam menjalani setiap aktivitas dan juga lebih mengetahui hal apa saja yang disukai oleh pasangan dan hal-hal apa saja yang justru sebaiknya dihindari dan tidak disukai oleh pasangan.

Supaya tidak terkesan egois karena hanya mementingkan keinginan diri sendiri. Komunikasi juga akan berdampak pada sikap lebih terbuka kepada pasangan. Komunikasi yang sehat akan menimbulkan tingkat kepercayaan yang tinggi kepada pasangan. Hal ini menjadi tugas penting bagi setiap pasangan.

Komunikasi asertif adalah suatu kemampuan individu untuk mengekspresikan perasaan ataupun

menyampaikan maksud dan pikirannya secara tegas dan bebas dengan tetap memperhatikan perasaan orang lain, dengan kata lain mempertahankan hak sendiri tanpa mengganggu hak orang lain. Dalam konteks komunikasi interpersonal mendefinisikan komunikasi asertif merupakan kemampuan seseorang dalam mengkomunikasikan perasaan, keyakinan, dan keinginan dengan jujur dan terbuka langsung namun juga tetap memberikan kesempatan kepada orang lain dalam menyamakan gagasan ataupun perasaannya (H. Norman Wright 1997). Tujuan dari komunikasi asertifitas adalah untuk menumbuhkan perasaan menghargai diri sendiri dan orang lain.

Assertiveness adalah jalan hidup (*way of life*) untuk melakukan kegiatan berdasarkan atas sikap saling menghargai dan saling menghormati. *Assertiveness* memiliki tujuan membangun hubungan berdasarkan atas, kepercayaan, saling menghargai, keterbukaan dan kejujuran.

Dengan demikian setiap orang akan saling menghargai siapa mereka, memahami perbedaan diantara mereka dan pada saat yang bersamaan mengeksplorasi kemungkinan untuk bekerjasama dengan dasar saling menghargai. Sikap Komunikasi asertif akan menempatkan individu pada posisi untuk di hargai, bukan untuk dimanfaatkan.

Perilaku komunikasi asertif merupakan contoh komunikasi yang efektif dan berguna dalam pengembangan potensi diri. Dimana ketika berperilaku komunikasi asertif seorang individu tidak menahan diri dari intervensi dan mengorbankan individu yang lain demi kepentingan pribadi. Karena orang yang menerapkan komunikasi asertif selalu mengajak lawan bicara untuk menemukan kemenangan bersama atau yang seiring disebut dengan istilah zaman *now-nya win-win solution*.

Menurut Garner Eric manfaat berperilaku komunikasi asertif dalam komunikasi adalah menghilangkan rasa takut dan kecemasan, memberikan pengawasan pribadi dalam bertindak dan melihat secara personal bagaimana orang

lain bersikap terhadap orang lain dan meningkatkan kepercayaan diri dan penghargaan terhadap orang lain (H. Norman Wright 1997).

Dalam mengkomunikasikan perasaan-perasaan, pengiriman pesan harus benar-benar cocok dan saling melengkapi, sebab salah satu kriteria komunikasi asertif adalah keselarasan dengan pesan verbal dan non-verbal. Stein dan Howard mengemukakan tiga komponen dasar perilaku komunikasi asertif yakni kemampuan mengungkapkan perasaan, kemampuan untuk menyatakan keyakinan dan pemikiran secara terbuka, kemampuan mempertahankan hak-hak pribadi.

Oleh karena itulah komunikasi asertif ini layak digunakan untuk saling memperbaiki apa yang harus dibenahi terutama dalam komunikasi rumah tangga dan sebagai media solusi terhadap suatu permasalahan. Dengan kata lain setiap orang berhak berusaha semaksimal mungkin dan selanjutnya biarlah Tuhan yang bekerja.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian deksripsi dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*) untuk mengumpulkan teori-teori yang berkaitan dengan judul artikel ini. Berbekal teori yang dikumpulkan, penelitian diarahkan untuk menemukan rumusan masalah penelitian yang tepat, kerangka kerja, dan memunculkan temuan penelitian yang baru. Adapun sumber-sumber referensi yang digunakan seperti : jurnal penelitian, buku, laporan media massa (*website*) resmi dari lembaga yang bergerak dalam bidang pendampingan kaum migran. Dalam hal ini, teori berfungsi untuk menjelaskan fenomena yang menjadi fokus penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konflik Rumah Tangga Kristen

Konflik merupakan sesuatu yang tidak menyenangkan yang sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari yang bisa ditemui tanpa sengaja, disadari

maupun tidak. Konflik bisa terjadi dimana saja, bisa terjadi karena diri sendiri atau ada unsur perbuatan orang lain. Sikap tidak mau menerima kesalahan atau kenyataan yang bertentangan dengan yang diharapkan menjadi sumber yang dapat menyebabkan konflik (Puspita 2018).

Konflik adalah suatu fenomena yang sering muncul dan merupakan bagian dari hidup manusia yang bersosial dan berpolitik serta pendorong dalam dinamika perubahan sosial politik (Susan 2014). Konflik seringkali dipandang merupakan suatu hal yang negatif, padahal tidak semua konflik selalu bersifat negative dan merugikan jika dikelola dengan baik, bahkan sangat mungkin akan bisa memberikan dampak yang menguntungkan. Pengelolaan konflik membutuhkan keterampilan seperti memiliki komunikasi yang efektif, pemecahan masalah, dan bernegosiasi dengan fokus pada kepentingan yang dituju (Eko Sudarmanto 2021).

Pada dasarnya konflik adalah suatu hal yang biasa dan wajar terjadi dalam perkembangan suatu hubungan – khususnya dalam rumah tangga, dimana dua pribadi telah memasuki suatu kesatuan yang intim. Dalam rumah tangga konflik sering timbul karena suami dan istri mempunyai pendapat, penilaian, pandangan hidup serta metode yang berbeda yang bisa menjadi faktor yang membangun atau justru menjadi faktor yang menghancurkan tergantung dari cara mengatasinya.

Bagi sebagian besar orang konflik adalah suatu hal yang menggambarkan tentang pertikaian, pertempuran dan peperangan yang menurut kamus Webster, adalah “perselisihan, memanasnya emosi karena tidak terpenuhinya kebutuhan atau dorongan”.

Rumah Tangga Dalam Perspektif Kristen

Rumah tangga adalah seorang atau sekelompok orang yang menempati sebagian atau seluruh bangunan fisik atau sensus dan biasanya tinggal serta makan bersama dari satu dapur uang dimana

pembiayaan kebutuhan sehari-hari dikelola bersama (Munandar 2014). Sejatinya pengertian rumah tangga bukan sekedar menyatukan dua insan yang menikah, akan tetapi menyatukan kehidupan dua budaya yang berbeda dari kedua belah pihak. Perbedaan yang ada harus menjadi satu pemahaman bahwa keduanya haruslah saling melengkapi agar rumah tangga terjalin dengan baik (Manan 2019).

Rumah tangga dapat dimaknai sebagai tempat tinggal atau bangunan untuk tinggal manusia. Rumah tangga memiliki pengertian tempat tinggal beserta penghuninya dan segala yang ada di dalamnya. Rumah tangga adalah unit perumahan dasar dimana produksi ekonomi, konsumsi, warisan, membesarkan anak, dan tempat tinggal yang terorganisasi dan dilaksanakan.

Menurut perspektif Kristen rumah tangga merupakan hasil dari karunia Allah antara seorang pria dan seorang wanita dalam satu hubungan yang suci dimana keduanya menjadi satu daging (Kejadian 2:24) yang senantiasa tunduk pada panggilan Alkitab, bahkan memberi diri dituntun oleh firman Allah (Volkhard & Gerlinde Scheunemann, n.d.). Tujuan berumah tangga diantaranya untuk memenuhi tuntutan naluri manusia yang asasi, untuk membentengi akhlak yang luhur, untuk menundukkan pandangan, untuk menegakkan rumah tangga yang sesuai Firman Allah, untuk meningkatkan ibadah kepada Allah.

Bahkan Tujuan berumah tangga juga sangatlah beragam, sesuai dengan pelakunya masing-masing. Ada yang bertujuan untuk meningkatkan karier, untuk meraih jabatan tertentu dan lain-lain. Kristen menganjurkan umatnya untuk mendirikan sebuah keluarga atas dasar iman Kristen dan ikhlas yang mana unsur tersebut didasari rasa cinta, kasih dan sayang, yang pada akhirnya hal ini akan menumbuhkan kerja sama yang baik antara suami istri dengan modal utamanya yaitu rasa cinta, kasih dan sayang, saling percaya juga saling menghormati. Dalam sebuah keluarga apabila akad nikah telah berlangsung secara sah, maka

konsekuensinya yang harus dilaksanakan oleh pasangan suami istri adalah memenuhi hak dan kewajibannya.

Rumah tangga Kristen adalah suatu ikatan antara suami dan istri yang merupakan sel terkecil dari gereja, yaitu terdapat dua orang yang bersatu selaras mengasihi Allah. Derek Prince menjelaskan bahwa rumah tangga adalah suatu ikatan antara laki-laki dan perempuan yang melibatkan Allah di dalamnya, dimana yang menentukan jalinan hubungan itu adalah Allah sendiri dan setiap persyaratannyapun ditentukan oleh Allah sendiri (Prince 1992).

Firman Tuhan sudah jelas membuktikan kepada kita bahwa pada waktu Tuhan menciptakan alam semesta ini, Dia mengakhirinya dengan menciptakan manusia sesuai kehendaknya, oleh sebab itu setiap rumah tangga harus belajar bagaimana "Keluarga Allah" yaitu Bapa, Anak dan Roh Kudus bersatu dalam kasih (Stevanus 2014). Rahasia kekuatan dari rumah tangga yang bertahan sejatinya terletak pada segitiga pengaman, yang susunannya ada Allah dibagian atas sebagai pusat tertinggi, kemudian suami disisi sudut kanan bawah dan istri pada sisi sudut kiri bawah, seperti gambar berikut:

Penyebab Konflik Rumah Tangga

Ada beberapa penyebab konflik dalam rumah tangga di lansir dari beberapa buku yang telah ditemukan dan dirangkum oleh penulis, diantaranya adalah sebagai berikut: Pertama, karena adanya perbedaan antara laki-laki dan perempuan secara psikologi, kognitif, afektif maupun psikomotorik. Selain itu juga dapat disebabkan oleh latarbelakang yang berbeda, dimana suami maupun istri berasal dari keluarga yang berbeda sehingga masing-masing mendapatkan pola asuh yang berbeda, budaya, pendidikan, pengalaman hidup serta perilaku dalam beragama (Muhammad Iqbal dan Kisma Fawzea 2020).

Kedua, stres eksternal dan stres hubungan, dimana stres eksternal mengacu pada permasalahan yang berasal dari luar hubungan, misalnya

masalah pekerjaan, sosial. Sedangkan stres hubungan mengacu pada ketegangan yang muncul dari dalam rumah tangga itu sendiri seperti dalam hal kebiasaan, perilaku, yang berbeda-beda yang mengganggu dari salah satu anggota keluarga tersebut.

A. Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT)

Menurut Pasal 1 ayat 1 Undang-undang Nomor 23 Tahun 2004, disebutkan bahwa KDRT atau Kekerasan Dalam Rumah Tangga adalah, setiap perbuatan dari seseorang terutama kepada perempuan yang menyebabkan timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara batin, fisik, seksual, psikologis dan menelantarkan rumah tangga termasuk ancaman untuk melakukan perbuatan, pemaksaan, atau perampasan kebebasan dengan cara melawan hukum lingkungan rumah tangga (Saptosih Ismiati 2020).

Tindak kekerasan yang terjadi di dalam rumah tangga adalah suatu konsekuensi yang harus dihadapi oleh pasangan baik yang akan dan telah menikah serta seluruh anggota yang ada di dalam rumah tangga tersebut. (Lely Setiyawati Kurniawan 2015). Dari sebuah sumber media informasi peneliti menemukan tentang kasus Kekerasan Dalam Rumah Tangga sebagai berikut, Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan (Komnas Perempuan) merilis data kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Selama 17 tahun, sejak 2004 hingga 2021 tercatat ada 544.452 kasus KDRT atau ranah personal. Sementara, kasus KDRT dalam lima tahun terakhir terdapat 36.367 perkara dan 10.669 kasus ranah personal. Dari jenis-jenis KDRT, kekerasan terhadap istri selalu menempati urutan pertama dari keseluruhan kasus KDRT/RP dan selalu berada di atas angka 70 persen. (Diakses dari <https://jabar.idntimes.com/news/jabar/deb-bie-sutrisno/viral-dugaan-kasus-kdrt-di-kota-bandung-wajah-korban-babak-belur/3>, 27 Januari 2022, n.d.). Terjadinya kekerasan dalam sebuah rumah tangga bukan merupakan hal yang baru, namun selama ini selalu di rahasiakan oleh

keluarga dan korban (Moerti hadiati Soeroso 2011).

B. Perselingkuhan

Perselingkuhan adalah suatu aspek kehidupan dalam keluarga dan sering menjadi sumber masalah. Perselingkuhan seorang suami merupakan bentuk penyimpangan perilaku anggota keluarga dilakukan tanpa sepengetahuan istrinya, demikian juga sebaliknya. Perselingkuhan juga sering dilakukan dalam berbagai aspek kehidupan keluarga, seperti keuangan, kebijakan keputusan, seksual, pekerjaan, hubungan dengan orang tua dan sebagainya. Perselingkuhan biasanya ditandai dengan perubahan sikap. Perubahan sikap paling nyata dan sering terjadi dalam kasus perselingkuhan adalah kecenderungan untuk merahasiakan sesuatu, bertindak defensif (bersikap bertahan), dan berbohong (Monty P. Satiadarma 2010).

C. Keuangan

Ada banyak keluarga dalam rumah tangga kurang harmonis terjebak dalam tekanan atau masalah keuangan karena sebagian besar orang sepele dalam mengelola keuangan dengan alasan malas menghitung, tidak ada waktu, tidak tau caranya dan selalu mengeluh akan pendapatan yang kecil, padahal yang paling diperlukan adalah cara yang tepat dalam hal pengelolaan keuangan, bukan soal besar kecilnya (Wahyuni indriyani 2019). Faktor ekonomi juga memiliki pengaruh yang besar dalam konflik rumah tangga dalam hal memenuhi kebutuhan hidup. Oleh sebab itu masalah keuangan menjadi suatu hal yang sensitif jika dibiarkan berlarut-larut dan tidak diselesaikan dengan baik (Sofhia 2010).

Rumah tangga yaitu salah satu pelaku ekonomi yang menggunakan, memakai atau menghabiskan barang dan jasa yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Setiap rumah tangga memiliki kebiasaan dan tingkah laku yang berbeda-beda. Hal ini ditentukan oleh jumlah pendapatan, yaitu apabila penghasilan yang didapat dari gaji suami mereka tinggi, cenderung lebih tinggi juga pengeluarannya, dan apabila suatu rumah

tangga terpenuhi kebutuhan pokoknya, maka akan muncul pula kebutuhan lainnya. Faktor lainnya yang mempengaruhi perilaku rumah tangga adalah jumlah anggota keluarga, kedudukan sosial, pengaruh lingkungan, gaya hidup, serta kebiasaan atau selera (Juliana Ibnu Mubarak 2012).

D. Komunikasi Buruk

Peran terpenting komunikasi dalam rumah tangga adalah untuk membangun keintiman dan kedekatan dengan pasangan yang mana dengan adanya kedekatan dan keintiman tersebut menandakan peyesuaian keduanya sudah berlangsung baik. Namun yang sering kita jumpai dalam rumah tangga adalah maraknya komunikasi yang tidak baik sehingga dapat mengakitbatkan banyak promlema karena komunikasi sangat berperan penting dalam hidup pernikahan suami istri.

Dalam hidup pernikahan, tidak ada ketrampilan yang lebih penting untuk dikembangkan selain seni berkomunikasi yang jelas. Tanpa komunikasi, kasih tidak dapat dinyatakan secara penuh. Tanpa komunikasi, pengenalan yang dalam akan pasangan anda tidak akan berkembang. Tanpa komunikasi, persoalan-persoalan tidak dapat diselesaikan (Liu 1997).

Peranan Komunikasi Asertif

Kemampuan untuk mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan maupun keinginan-keinginan secara langsung dan jujur kepada orang lain dengan tetap menghormati hak orang lain merupakan komunikasi asertif. Menurut Adams dalam Syukri & Zulkarnain, individu yang mampu mengungkapkan diri maupun yang tidak mampu dalam mengungkapkan diri berdampak pada beberapa hal, antara lain:

A. Individu tetap mampu sepenuhnya memahami diri sendiri tentang kebutuhan, opini dan ide-ide.

Individu yang berani mengungkapkan secara nyata tentang suatu perasaan dan pikiran membuat seseorang menjadi mengenali diri dengan lebih baik. Individu juga menjadi lebih

konkret dalam bertindak tentang perasaan dan pikiran. Kemudian, melalui proses tersebut individu akan menciptakan lebih banyak kesempatan untuk mengembangkan diri dengan cara-cara baru, seperti meningkatkan kemampuan pengendalian diri dan pengambilan keputusan.

B. Individu yang mampu mengungkapkan diri secara terus-menerus lebih mudah untuk hidup di masa kini.

Hidup di "masa kini" berarti individu hanya memikirkan kebutuhan di saat sekarang, bukan tentang masa lalu maupun tentang masa depan. Individu yang hidup dalam masa kini, akan lebih mudah memenuhi kebutuhan di masa sekarang sehingga mengurangi atau menghilangkan kecemasan. Sebaliknya, individu yang gagal untuk berkomunikasi secara spontan lebih cemas dan berjuang untuk mengatasi pikiran, perasaan dan kebutuhan yang mengganggu yang masih terhambat dimasa lalu maupun yang akan terjadi di masa mendatang (R.M. Syukri dan Zulkarnain 2005).

C. Individu yang berkomunikasi asertif lebih mudah untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan pokok pada saat membutuhkan bantuan dan kerjasama dengan orang lain, khususnya dengan orang-orang terdekat.

Komunikasi tersebut akan menghasilkan hubungan yang sehat dalam bernegosiasi, pemecahan konflik dan kehidupan keluarga kemudian menghasilkan "*win win solution*". Apabila orang lain mengetahui kebutuhan dan keinginan individu, mereka akan lebih mampu bersedia dan bekerja sama serta membantu memenuhi kebutuhan individu. Kebanyakan individu sering melakukan kesalahan yang menganggap bahwa orang lain mengetahui keinginan dan kebutuhan individu, sehingga merasa tidak perlu lagi untuk mengungkapkan secara langsung dan jujur.

Padahal, orang lain belum tentu tepat dalam memperkirakan kebutuhan dan keinginan individu sebelum individu itu

sendiri yang mengkonfirmasi. Individu yang gagal dalam menyatakan kebutuhan pada orang-orang terdekat dapat mengalami efek-efek negatif berkepanjangan, misalnya hubungan yang merenggang antara pasangan suami istri akibat ketidakpedulian kedua belah pihak. Hal tersebut menyebabkan stress dan ketidakbahagiaan yang berlangsung lama sehingga berdampak pada kesehatan mental kedua pasangan.

D. Dampak lain dari berkomunikasi asertif ialah bertambahnya harga diri dan kepercayaan diri individu.

Komunikasi asertif yang tinggi menimbulkan harga diri yang tinggi dan hubungan interpersonal yang memuaskan karena memungkinkan seseorang untuk mengemukakan keinginan secara langsung dan jelas sehingga menimbulkan perasaan senang dalam diri pribadi dan orang lain.

E. Individu yang berani untuk terbuka dan mengungkapkan diri otomatis membukakan jalan bagi orang lain juga untuk mengungkapkan diri.

Kesalahpahaman yang terjadi di masa lampau dapat dijernihkan dan kesalahpahaman di kemudian hari pun dapat dicegah. Stres dan konflik pun berkurang sehingga tidak melarikan diri ke hal-hal yang negati. Dengan terungkapnya minat satu sama lain, jajaran persahabatan, aktivitas individu, dan hal-hal baru lainnya pun dapat meluas. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki komunikasi asertif tinggi menimbulkan dampak yang lebih positif.

Proses Komunikasi Asertif Dalam Keluarga

Alberti menyatakan *social skill training* atau *assertive behavior therapy* merupakan suatu prosedur latihan yang diberikan terhadap seseorang untuk melatih sikap komunikasi asertif penyesuaian sosial lewat ekspresi perasaan, harapan, sikap, hak dan pendapatnya. Proses pelaksanaan sikap komunikasi asertif dapat dilakukan dengan cara berikut:

A. Memelihara Kontak Mata Dengan Kasih Allah

Suami-istri yang asertif mampu mempertahankan kontak mata terhadap rekan kerja maupun atasannya dan memelihara kontak mata sebagai ekspresi non verbal dalam konteks pembicaraan. Hal tersebut dilakukan untuk menunjukkan kepercayaan diri dan ketertarikan terhadap komunikasi yang dilakukan. Kontak mata yang dilakukan mengarah langsung pada rekan pembicaraan dengan cara yang tegas dan bukan untuk mengintimidasi orang lain dalam pembicaraan. Berarti suami-istri mampu untuk memulai pembicaraan dan mengetahui apa yang akan dikatakan kepada orang yang baru ditemui misalnya rekan kerja yang baru dikenal dan tidak menghindari orang secara sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa suami-istri mampu untuk memulai pembicaraan dengan orang yang baru serta menciptakan komunikasi dua arah.

B. Mengatakan Apa Yang Dipikirkan Dengan Hati Yang Tulus

Menunjukkan kemampuan suami-istri dalam mengungkapkan secara verbal mengenai apa yang ada dalam pikiran mereka. Suami-istri dengan perilaku asertif mampu mengungkapkan apa yang ada dalam pikiran mereka serta menunjukkan ekspresi perasaan yang sesuai. Mereka juga mampu mengungkapkan opini secara netral dan tidak menggunakan opini mereka untuk menyerang orang lain baik itu rekan kerja maupun atasannya.

Suami-istri tidak menyimpan dendam terhadap orang lain baik terhadap rekan kerja maupun atasannya yang mengajukan keluhan. Mereka juga mampu untuk menggunakan keluhan tersebut sebagai umpan balik sehingga akan meningkatkan kinerja kearah yang lebih baik. Mengajarkan sikap verbal maupun non verbal, mengintegrasikannya dan melatih pada rangkaian perilaku. Teknik untuk melakukan hal ini adalah peniruan dengan contoh (*modeling*), umpan balik secara sistematis.

C. Memberikan Pujian Kepada Pasangan

Para suami-istri harus mampu memberikan pujian secara tepat, sesuai dan tidak berlebihan dan cocok dengan keadaan orang lain baik itu memberikan pujian kepada rekan kerja maupun atasan sebagai bentuk reward. Ungkapan pujian yang diberikan bukan untuk menyanjung orang lain namun sebagai tindakan menghargai kinerja orang lain.

Mampu memberikan pujian secara tepat, menunjukkan bahwa pujian diungkapkan dengan perasaan serta diikuti oleh bentuk non verbal yang sesuai. Selain itu, suami-istri yang asertif memberikan pujian dengan baik akan memberikan pujian secara singkat, langsung pada perilaku serta memperhatikan kondisi orang yang akan diberi pujian.

Menunjukkan kemampuan dalam menerima pujian sebagai hal yang dirasa tepat untuk diterima suami-istri serta mampu untuk menunjukkan apresiasi yang tepat kepada pemberi pujian. Suami-istri yang asertif akan mampu menerima pujian yang diberikan kepadanya, misalnya pujian yang diberikan oleh rekan kerja maupun atasan serta merasa berhak untuk mendapatkan pujian tersebut sebagai respon atas kinerja yang baik dari diri mereka. Mereka juga mampu untuk merespon pujian yang diberikan baik dalam pelayanan kesehatan maupun kinerja dengan ekspresi dan ungkapan sewajarnya.

D. Mengajukan Harapan

Menunjukkan bahwa suami-istri mampu mengungkapkan harapan secara bertahap serta memiliki dan mengarah pada tujuan serta menggunakan informasi aktual dan spesifik yang mengarah terhadap tingkah laku. Suami-istri juga harus mampu mengungkapkan harapan dengan ekspresi non verbal yang sesuai, tidak bersikap subjektif, mampu mengontrol emosi serta tidak menggunakan kata-kata kasar dan menghina. Suami-istri juga harus mau mengambil resiko dalam mengajukan keluhan tersebut.

Kemampuan suami-istri dalam menerima dan menghargai keluhan yang ditujukan kepada dirinya. Suami-istri dengan sikap asertif akan mampu membatasi isi dari keluhan sehingga akan mengarah pada perilaku yang spesifik serta tidak berujung pada tindakan kekerasan maupun emosional dengan memberikan penjelasan yang sifatnya konkrit sesuai dengan keluhan yang diajukan.

Mengurangi kecemasan yang diperoleh secara langsung. Misalnya pengebalan atau tidak langsung sebagai hasil tambahan dari latihan keterampilan. Teknik untuk melakukan hal ini antara lain dengan pendekatan tradisional untuk melakukan pengebalan, baik melalui imajinasi maupun keadaan aktual. Di mana nilai-nilai kepercayaan sikap membatasi ekspresi diri pada klien, diubah oleh pemahaman dan hal-hal yang dicapai dari perilakunya. Teknik untuk melakukan ini meliputi penyajian didaktik tentang hak-hak manusia, *conditioning social*, uraian nilai-nilai dan pengambilan keputusan.

SIMPULAN

Peneliti mengemukakan tiga pokok yang disajikan sebagai pemaknaan terpadu terhadap suatu penelitian yang diperoleh. Tiga pokok bahasan terdiri dari kesimpulan, implikasi dan saran.

Pelaksanaan Komunikasi Asertif Rumah Tangga Kristen

Pelaksanaan komunikasi asertif dalam keluarga Kristen yakni adanya saling keterbukaan antara lawan bicara, dapat bebas mengutarakan pendapat masing-masing sehingga membantu komunikasi dalam rumah tangga. Sehingga menciptakan keterbukaan, kejujuran dan bahkan respon yang baik terhadap orang lain untuk mendengarkan keluh kesah pribadi, dalam pekerjaan, pelayanan dan dalam keluargamereka sehingga dapat memberikan dampak bagi keharmonisan keluarga baik dari kedua orang tua dan anak-anak yang sudah mengerti dan dapat memahami tata bahasa yang baik.

Bentuk Konflik Rumah Tangga Rumah Tangga Kristen

Bentuk konflik rumah tangga Kristen yang sering terjadi adalah tentang masalah anak-anak yang sering keluar rumah tanpa permisi pada orang tua sehingga menyebabkan kekhawatiran bagi ibu dan suaminya di rumah. Dalam rumah tangga, selain konflik antara suami dan istri ada juga konflik antara orang tua dan anak-anak yang dimana terkadang sering sekali timbul akibat dari minimnya perhatian orang tua terhadap anak. Namun jika diatasi dengan cara pendekatan dan komunikasi yang baik saat menegur ketika anak-anak salah maka hal tersebut akan dapat diminimalisir sehingga akan tercapai apa yang diharapkan oleh orang tua dari anak-anak tersebut. Adanya salah paham dan perbedaan dalam mengurus anak mengakibatkan permasalahan sering muncul di dalam rumah tangga.

Tidak merespon lawan bicara dengan baik ketika sedang berbicara merupakan hal yang akan menyebabkan terjadinya konflik. Karena wanita akan merasa diabaikan atau tidak ditanggapi dengan baik. Penyelesaian masalah dengan hanya pasrah dan tidak mau menyampaikan apa yang ada di dalam hati merupakan salah satu dari bentuk komunikasi pasif yang tentunya hal ini berlawanan dengan komunikasi asertif.

Peran Komunikasi Asertif Dalam Menghindari Konflik Rumah Tangga Kristen

Peran komunikasi asertif dalam menghindari konflik rumah tangga Kristen sangat efektif. Komunikasi asertif merupakan solusi yang baik bagi ibu-ibu rumah tangga dan sangat bagus diterapkan di dalam rumah tangga supaya dapat menyelesaikan masalah. Karena biasanya banyak orang lain menyelesaikan masalah dengan cara sepihak dan sikap arogan, oleh karena itu komunikasi asertif ini menjadi solusi yang tepat untuk diterapkan. Menurut partisipan adanya dampak yang positif saat mengimplementasikan komunikasi asertif dalam menghadapi konflik rumah tangga.

Dengan adanya komunikasi asertif ini tidak ada lagi istilah menang sendiri atau bersifat arogan dalam hal berkomunikasi atau menyampaikan pendapat. Komunikasi asertif juga bisa menjadi solusi bagi orang tua dalam hal menerima pendapat atau masukan dari anak. Pendekatan diri kepada anak-anak merupakan cara yang baik saat berkomunikasi agar terjalin komunikasi yang terbuka satu dengan yang lainnya. Komunikasi asertif sangat penting karena dapat menciptakan keterbukaan dalam hal berkomunikasi di dalam rumah tangga, baik masalah anak-anak juga bisa dibantu dengan menyelesaikannya menggunakan komunikasi asertif supaya anak-anak juga mau saling berbagi dan terbuka kepada orang tua.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian peran komunikasi asertif dalam menghindari konflik rumah tangga Kristen, telah dituangkan dalam kesimpulan penelitian. Sebagai tindak lanjut, peneliti menyampaikan beberapa saran, baik yang bersifat teoritis maupun praktis.

Daftar Pustaka

Diakses dari

- <https://jabar.idntimes.com/news/jabar/debbie-sutrisno/viral-dugaan-kasus-kdrt-di-kota-bandung-wajah-korban-babak-belur/3>, 27 Januari 2022, pukul 02.00 WIB. n.d. "No Title."
- Eko Sudarmanto, Dkk. 2021. *Manajemen Konflik*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- H. Norman Wright. 1997. *Komunikasi Kunci Pernikahan Bahagia*. Yogyakarta: Yayasan Gloria.
- Juliana Ibnu Mubarak. 2012. *Kamus Istilah Ekonomi*. Bandung: Yrama Widya.
- Lely Setiyawati Kurniawan. 2015. *Refleksi Diri Pada Korban Dan Pelaku Kekerasan Dalam Rumah Tangga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Liu, Wanda Humble dan Victor S. 1997. *Persiapan Pernikahan Menuju Rumah Tangga Yang Bahagia*. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Theologia Injili Indonesia.
- Manan, Nanan Abdul. 2019. *Bahasa Cinta Dalam Rumah Tangga*. Tasikmalaya: Edu Publisher.
- Moerti hadiati Soeroso. 2011. *Kekerasan Dalam Rumah Tangga Dalam Prespektif Yuridis-Viktimologis*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Monty P. Satiadarma. 2010. *Menyikapi Perselingkuhan*. Jakarta: Pustaka Populer.
- Muhammad Iqbal dan Kisma Fawzea. 2020. *Psikologi Pasangan: Manajemen Konflik Rumah Tangga*. Depok: Gema Insani.
- Munandar, Yusuf. 2014. *Analisis Persebaran Rumah Tangga Indonesia*. Yogyakarta: Deepublish.
- Prince, Derek. 1992. *Pernikahan Ikatan Yang Kudus*. Jakarta: Immanuel.
- Puspita, Weni. 2018. *Manajemen Konflik: Suatu Pendekatan Psikologi, Komunikasi Dan Pendidikan*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.
- R.M. Syukri dan Zulkarnain. 2005. "Asertivitas Dan Kreativitas Pada Karyawan Yang Bekerja Di Muliti Level Marketing." *Jurnal Psikologi*, 25-29.
- Saptosih Ismiati. 2020. *Kekerasan Dalam Rumah Tangga(KDRT) Dan Hak Azasi Manusia(HAM)*. Yogyakarta: CV.Budi Utama.
- Sofhia, Dinda. 2010. *Globalisasi Kemiskinan Dan Ketimpangan*. Jakarta: Kriya Pustaka.
- Stevanus, Kalis. 2014. *Cekcok Tapi Sudah Cocok*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Susan, Novri. 2014. *Pengantar Sosiologi Konflik*. Jakarta: Kencana Divisi dari Pramedia Group.
- Volkhard & Gerlinde Scheunemann. n.d. *Hidup Sebelum Dan Sesudah Nikah*. Batu: Departemen Literatur Yayasan Persekutuan Pekabaran Injil Indonesia.
- Wahyuni indriyani. 2019. *Cerdas Dan Bijak Mengatur Keuangan Rumah Tangga*. Sidoarjo: CV. Embrio Publisher.