

**TEKNIK KONSELING KRISTEN SECARA PRAKTIS
DALAM PEMBIMBINGAN MASALAH KELUARGA
(Oleh: Cynthia J Reed, M.A.)**

Abstract

Christian servants and church leaders can have a major role in building healthy families in their congregations, which in turn will strengthen the outreach of their church. Although there is a large amount of counseling education information available, a Christian servant can be very effective as a counselor if he remembers and practices four very simple things which include putting his own issues aside temporarily so he can focus on and listen to the counselee's needs. His counselee also needs to feel like he is receiving the unconditional acceptance of his counselor. However the counselor must also uphold good counseling ethics which include keeping the counselee's personal issues confidential. The counselor needs to develop his practical counseling skills such as listening well, using empathy and questions to help the couple tell their story.

The author suggests that the Christian counselor use a cognitive behavioral model of counseling to effectively help families find practical solutions to the problems they face. The Christian counselor can also use scriptural principles in helping them look for wise solutions to the challenges they face.

Open communication is a very important factor in developing a healthy family at every stage of marriage, from when the couple begins their life together, even into their old age. Conflict must not be allowed to become a hindrance in their relationship. Conflict situations must be promptly handled and wisely solved with their open communication together. Maintaining open communication with their children is also very important, beginning from early childhood but especially when they enter adolescence. Children face many serious challenges when they enter adolescence. Good communication can prevent many serious problems that teenagers often face. Christian servants must be especially careful to prioritize their family members above their ministry so that especially their teenage children receive the attention and good parenting that they need.

Definisi istilah Konseling secara Umum ¹

“Konseling adalah hubungan timbal balik antara individu, yaitu konselor yang berusaha menolong atau membimbing dan konseli (atau pasangan konseli) yang membutuhkan pengertian untuk mengatasi persoalan yang dihadapinya.”

(Dr. Gary R. Collins)

Inti Pelayanan Konseling: Empat Hal Yang Paling Dasar dalam Pelayanan Konseling, yakni: 1. Konselor menyingkirkan urusannya sendiri sementara dan menjadi sungguh “hadir” untuk konseli, dengan maksud memperhatikan situasi konseli 100%. 2. Konselor mendengarkan konseli secara baik sambil menunjukkan pengertiannya dan empatinya dengan cara yang dapat dirasakan konseli. 3. Konselor menerima dan menghargai konseli sebagai individu yang unik. 4. Perbuatan yang ke empat adalah suatu hal negatif (yang harus selalu dihindari konselor). Konselor yang beretika akan

¹Gary R. Collins, *Pengantar Pelayanan Konseling Kristen yang Efektif* (Malang: Seminari Alkitab Asia Tenggara, 1989), 8-9.

merahasiakan hal pribadi konseli yang dibuka pada jam konseling. Kalau konselor pernah melanggar etika ini, konseli tidak akan kembali untuk pertolongan konseling selanjutnya. Lebih lagi, dia akan melaporkan kesalahan hamba Tuhan yang melayani sebagai konselor, kepada teman-temannya dan mereka semua tidak akan datang untuk konseling selanjutnya. NB: Kalau keempat hal diatas diusahakan oleh hamba Tuhan yang melayani sebagai konselor, dia akan banyak menolong konseli, walaupun dia belum mempunyai banyak ketrampilan konseling lain.

Etika Konseling Keluarga

Dalam melaksanakan konselinya, seorang Konselor Kristen harus memperhatikan rambu-rambu atau patokan-patokan, atau yang secara teori disebut sebagai etika konseling Kristen, yakni:

Kepentingan Menjaga Rahasia Konseli (atau pasangan konseli)

Sangat penting supaya konselor berusaha menjaga hal-hal pribadi konseli (atau pasangan) yang disharingkan dalam sesi konseling supaya mereka merasa aman untuk berbicara secara terbuka. Hal pribadi konseli (atau pasangan) tidak boleh dibuka kepada orang lain, termasuk kalau hamba Tuhan pernah memakai contohnya sebagai ilustrasi dalam khotbahnya! Tetapi kalau muncul dalam sesi konselinya informasi tentang suatu hal yang bahaya, misalnya informasi tentang pelecehan seksual anak mereka, konselor harus berusaha melindungi anak yang tidak berdaya itu walaupun mungkin dia harus melibatkan orang lain yang bisa menolong. Waktu mulai berbicara dalam sesi konseling, konselor bisa memberitahukan konseli (atau pasangan) mengenai etikanya sebagai konselor. Kalau perlu melibatkan orang lain, tentulah dia akan memberitahukan mereka sebelumnya

Etika Konselor Kristen Mengenai Batas Hubungannya dengan Konseli Lawan Jenis Kelamin

Kalau konselor melayani satu konseli yang lawan jenis kelaminnya dari konselor, dia harus mengambil tindakan bijaksana untuk mencegah kemungkinan berhubungan romantis, atau lebih lagi, berhubungan seksual dengan konseli itu. Contohnya: Sebaiknya konselor bertemu dengan konseli itu, kalau datang sendiri tanpa pasangan, di tempat resmi, pada jam kantor, bukan ditempat sepi dimana tidak ada orang lain dekat. Kalau ada rekan konselor lain yang sama jenis kelamin dengan dia, boleh merujuk konseli itu kepadanya.

Etika Menyimpan Rahasia Waktu Konseling Pasangan Suami Istri

Seperti informasi di atas, waktu konselor, hamba Tuhan, mulai pelayanan konseling rumah tangga, dia perlu menjelaskan batas-batas untuk menyimpan rahasia. Tetapi kalau konselor mengadakan satu sesi dengan salah satu dari pasangan itu, ada perbedaan pendapat di antara konselor tentang apakah semua hal yang dibuka kepada konselor oleh satu pasangan harus, secara otomatis, dibuka oleh konselor kepada partnernya itu.

Tiga kemungkinan bertindak:

1. Semua akan dibuka kepada partnernya?
2. Semua akan dirahasiakan, seperti konseling individu?
3. Mungkin sebagian bisa dirahasiakan dulu oleh konselor kalau sangat diperlukan, tetapi tidak selalu bisa dijamin.

Faktor-faktor yang harus dipertimbangkan konselor tentang kemungkinan merahasiakan hal-hal di antara pasangan. Kadang-kadang menjadi tindakan efektif kalau konselor bertemu dengan masing-masing pasangan untuk satu sesi konseling pribadi masing-masing. Kadang-kadang pasangan merasa lebih aman untuk mensharingkan hal sensitif yang belum diketahui partnernya kalau bertemu secara berdua dengan konselor. Mungkin kemudian waktu konselor dan konseli bisa membuat rencana praktis tentang waktu yang terbaik untuk melibatkan partnernya dalam hal yang sensitif itu.

Kalau sebaliknya, semua informasinya akan otomatis secara langsung dibuka oleh konselor, ada kemungkinan bahwa salah satu partner akan menahan informasi yang sebenarnya sangat penting. Atau partner itu tidak akan meneruskan konseling karena merasa pelayanan konseling ini terlalu bahaya.

Satu pertanyaan yang penting yang harus dipertimbangkan konselor, hamba Tuhan: Apakah secara etika hal berselingkuh harus selalu diakui oleh pasangan kepada partnernya? Memang sebaiknya tidak ada rahasia satupun di antara pasangan, tetapi pernah setelah informasi ini diberitahukan itu mengakibatkan partnernya meledak kemarahan sehingga pernikahannya langsung dihancurkan seterusnya. Satu alternatif yang pernah dipakai konselor Kristen: menolong partnernya membuat perjanjian dihadapan Tuhan supaya relasi dengan orang lain diluar itu langsung diputuskannya senantiasa dan kemudian konseli diberi kekuatan untuk setia senantiasa kepada teman hidupnya.

Keterampilan Dasar Konseling yang dapat Dipakai dalam Konseling Rumah Tangga²

Memperhatikan: Memperhatikan dan menyediakan diri untuk “hadir” bagi pasangan suami-isteri serta memberitahukan mereka bahwa konselor, hamba Tuhan, sudah berminat untuk secara aktif melibatkan diri dalam membantu usaha mereka untuk mencoba mengatasi masalah mereka. Juga konselor bisa secara sengaja memperhatikan komunikasi “non-verbal” pasangan masing-masing dalam sesi konseling, misalnya: gerakan tubuhnya, ekspresi wajah, nada suara, tanda-tanda fisik bahwa salah satu pasangan merasa kurang enak, juga penampilannya secara umum. Apakah mereka masing-masing merawat penampilannya dengan baik atau ada tanda-tanda kurang rapi yang menjadi indikasi depresi, antara lain.

Keterampilan Mendengarkan: Setiap manusia mempunyai kebutuhan untuk dihargai dan dikasihi. Salah satu cara untuk menunjukkan kasih kepada orang lain ialah dengan cara kita mendengarkan mereka. Kalau kita berusaha untuk sungguh-sungguh

² Egan, Gerard. *The Skilled Helper, A Problem-Management Approach to Helping(Fifth Edition)*. Pacific Grove, California: Brooks/Cole Publishing Company, 1994

mendengarkan keadaan mereka masing-masing, mereka akan merasa dikasihi dan dihargai. Waktu melakukan konseling dengan suami-isteri, mereka masing-masing harus merasa bahwa perasaan-perasaan mereka didengar dengan baik oleh konselor. Kalau salah satu cenderung mendominasi sesi konseling, konselor harus berani memberi kesempatan kepada pasangan lain juga untuk memberi pendapatnya.

Keterampilan Empati: Empati adalah usaha konselor mendengarkan pasangan masing-masing secara berganti-gantian, mengerti situasi mereka dan mengkomunikasikan pengertian itu kepada mereka supaya mereka lebih mengerti situasi mereka. Lalu kemudian bertindak berdasarkan informasi itu. Empati terjadi waktu kita berusaha menempatkan diri ke dalam situasi orang lain sehingga kita memahami apa yang sedang dihadapinya dan secara sengaja berusaha mengerti perasaannya mengenai hal itu. Kadang-kadang perbuatan orang lain pada mulanya kelihatan tidak masuk akal. Tetapi kalau konselor berusaha menempatkan diri dalam situasinya, dia akan lebih mengerti perasaannya.

Memberitahukan Empati Konselor Secara Verbal Sambil mendengarkan pasangan, konselor merefleksi kembali kepada mereka masing-masing secara verbal apa yang baru dikatakan mereka, dengan memberitahukan empati konselor, misalnya: “Wah, bisa dimengerti kalau Ibu merasa takut. Bapak pulang 2 jam lebih lambat daripada yang dijanjikannya dan Ibu tidak tahu kalau ada kecelakaan di jalan atau apa.” Lalu Ibu itu dapat melihat dari respons konselor bahwa dia sungguh-sungguh mendengarkan konseli dan memahami apa yang baru diberitahukannya. Kemudian konselor dapat memberi kesempatan kepada suaminya juga untuk menjelaskan peristiwa yang sama, tetapi dari pandangan dia.

Memakai Keterampilan Pertanyaan dan Undangan untuk Menolong Pasangan Masing-masing Menjelaskan Situasinya Lebih Dalam. Sambil berfokus untuk mendengarkan mereka masing-masing, konselor bisa menunjukkan bahwa dia tertarik untuk terlibat selanjutnya kalau dia memakai pertanyaan untuk mengundang pasangan menjelaskan situasi mereka selanjutnya.

Pakailah respon-respon yang bervariasi: misalnya memakai perkataan berempati, kemudian pertanyaan terbuka dan frase-frase singkat lainnya. Penting supaya konselor menghindari wawancara yang bersifat interogasi saja seperti terjadi di kantor polisi. Kalau pertanyaan berhasil menolong konseli memberitahukan informasi yang relevan, sebaiknya konselor menyusul dengan perkataan empati, bukan langsung dengan pertanyaan lain. Suami-isteri keduanya perlu diberi kesempatan untuk memberi pendapatnya. Tindakan konselor ini mengundang suami-isteri bekerja sama dalam proses konseling dan memfokuskan diri pada hal-hal penting. Ini juga menolong mereka melihat situasi mereka keseluruhannya secara lebih jelas. Mereka akan lebih mengerti situasi mereka yang sulit serta pandangan teman hidup mereka mengenai hal tersebut.

Pola Konseling Cognitive Behavioral³

³ diterjemahkan dari Egan, Gerard. *The Skilled Helper, A Problem-Management Approach to Helping (Fifth Edition)*. Pacific Grove, California: Brooks/Cole Publishing Company, 1994

Dijelaskan dengan kalimat-kalimat bahasa sehari-hari

TAHAP I: Keadaan Konseli (atau pasangan) Sekarang

“Silakan menceritakan masalah Bapak dan Ibu. Saya bersedia mendengar. Jangan takut atau khawatir untuk mensharingkan masalah nya. Saya akan merahasiakannya (namun jika ada hal-hal yang bahaya, saya akan mencegahnya dengan minta bantuan orang lain). Tetapi sebelum melibatkan orang lain akan saya memberitahukan Bapak dan Ibu Silakan menceritakan hal yang dihadapi.

TAHAP II: Menolong Konseli (atau pasangan) Mengembangkan Suatu Gambaran Baru Mengenai Masa Depan nya, Jika Sudah Berubah Menjadi Lebih Baik

“Apa keinginan Bapak dan Ibu? Coba kita membayangkan kalau umpamanya situasinya menjadi lebih baik, apakah ada perbedaan dengan situasi sekarang? Bagaimana wujud dari situasi Bapak dan Ibu jika berubah menjadi lebih baik?”

TAHAP III: Perencanaan Tindakan-tindakan Praktis Yang Akan Dilaksanakan Konseli Untuk Mencapai Tujuannya

“Kita tadi sudah memilih kemungkinan terbaik yang ingin dicapai. Sekarang mari kita menentukan beberapa tindakan praktis dan jelas, yang dapat Bapak dan Ibu lakukan untuk mencapai keadaan yang diharapkan.”

Tahap IV: PELAKSANAAN TINDAKAN: Perjuangan Konseli Dengan Dukungan Konselor

(Sesi berikut) “Bagaimana hasilnya waktu melaksanakan tindakan yang kita rencanakan tempo hari? Berhasil baik? Apakah ada yang perlu diperbaiki? Bagaimana tindakan selanjutnya?”

Cara Memakai Pola Konseling Cognitive Behavioral untuk Konseling Rumah Tangga

(diilustrasi dengan studi kasus tentang pasangan bernama Lucy dan Joko)

Tahap I: Keadaan Pasangan Sekarang

Pada awal sesi konselor perkenalan dulu dengan pasangan suami-isteri, Lucy dan Joko, lalu memberi informasi tentang etikanya sebagai konselor untuk merahasiakan hal pribadi mereka:

“Inilah tempat aman untuk Bapak dan Ibu berdua membicarakan situasi yang dihadapi secara terbuka. Saya siap mendengarkan dan tidak akan memberitahukan kepada orang lain. Hal apa yang membawa anda berdua untuk bercerita hari ini? Siapa yang bersedia berbicara lebih dulu, Bapak atau Ibu? Silahkan menjelaskan situasinya,

ya."

Ibu Lucy mulai menceritakan situasi yang dihadapinya. Dia seorang isteri yang berpendidikan tinggi dan mereka mempunyai satu anak, seorang bayi berumur 10 bulan, bernama Nani. Sejak Nani lahir, Lucy tetap tinggal di rumah untuk merawatinya. Tetapi sekarang dia mulai merasa sangat sepi tinggal di rumah saja. Dia merasa tidak ada cukup interaksi dengan orang lain kalau selalu tinggal sendirian di rumah.

Kemudian konselor memberi kesempatan untuk suaminya, Joko, memberi pendapatnya. Konselor mendengarkan mereka dua masing masing dengan baik. Konselor memakai ketrampilan empati secara verbal waktu mereka mensharingkan pendapatnya masing-masing. Konselor juga bertanya selanjutnya dan kadang-kadang memberi kesimpulan tentang apa yang disharingkan mereka, supaya mereka merasa sungguh didengarkan. Mereka merasa senang atas kesempatan ini untuk menceritakan keadaan mereka selengkapnya.

Tahap II: Menolong Pasangan Suami-isteri Mengembangkan Suatu Gambaran Baru Mengenai Masa Depan Hubungan Mereka Bersama, Jika Sudah Berubah Menjadi Lebih Baik

“Apa yang Bapak dan Ibu inginkan? Marilah kita kerja sama untuk membayangkan kemungkinan tujuan-tujuan untuk masa depan untuk diusahakan supaya situasi sekarang menjadi lebih baik.”

Dengan pertolongan konselor mereka tawar-menawar pendapatnya masing-masing mengenai perubahan-perubahan yang mereka inginkan. Konselor mendengarkan pendapat mereka masing-masing dengan baik, memakai respons berempati serta pertanyaan. Konselor kadang-kadang memberi kesimpulan dalam usahanya menolong mereka mencari gol-gol mereka untuk masa depannya.

Lucy memberitahukan bahwa dia ingin bekerja dalam profesinya lagi. Dia takut kalau tidak bekerja dalam profesinya, pengetahuannya akan hilang. Tetapi suaminya, Joko, mengatakan bahwa dia tidak setuju kalau Lucy bekerja. Pemasukan secara ekonomi dari pekerjaan Joko cukup baik, sehingga Joko berkata, “Tidak perlu uang! Untuk apa bekerja lagi?” Joko juga takut kalau isteri bekerja sehingga anak mereka harus dirawat oleh “nurse-girl” anak itu tidak akan menerima kasih sayang yang baik seorang ibu dan tidak akan dirawat dengan baik. Nanti anak akan sungguh dirugikan senantiasa!

Mereka dua menawarkan pendapat dan perasaan mereka masing-masing dengan dukungan konselor. Konselor bertanya Joko, “Kalau umpamanya terdapat seorang yang siap merawat bayi itu dengan kasih sayang seperti seorang ibu, apakah Bapak merasa lebih enak?” Joko berfikir sebentar tentang kemungkinan itu dulu lalu pada saat itu dia mulai mengingat kakak perempuannya sendiri, seorang janda, yang sedang mencari pekerjaan. Keadaan ekonominya sangat sulit! Lucy berkata: “Dia sangat sayang dengan anak kita dan tawaran pekerjaan ini bisa menolong dia mengatasi masalah ekonominya juga!”

Tahap III: Perencanaan Tindakan-tindakan Praktis yang Akan Dilaksanakan Pasangan untuk Mencapai Tujuan Mereka Bersama

Dengan peranan konselor sebagai fasilitator, Lucy dan Joko tawar-menawar untuk membentuk suatu rencana praktis: "Kita akan memberi kesempatan kepada saudara Joko itu untuk datang bekerja di rumah kami, dengan tugas merawat bayi kami. Lucy memberitahukan bahwa gajinya dia sendiri nanti akan cukup tinggi sehingga dia mampu menanggung gaji saudaranya itu dengan pemasukannya sendiri dan masih dapat keuntungan secara financial juga. Lucy akan menkontak bosnya dulu tentang tawarannya untuk kembali bekerja di tempat yang sama. Mereka dua keluar dari sesi konseling dengan masing-masing merasa senang dan puas.

Tahap IV: Pelaksanaan Tindakan: Perjuangan Pasangan dengan Dukungan Konselor (Sesi berikutnya)

"Bagaimana hasilnya waktu melaksanakan tindakan yang kita rencanakan tempo hari? Berhasil baik? Perlu direvisi sedikit?"

Joko dan Lucy, memberitahukan bahwa mereka dua-dua senang dengan hasil usaha mereka untuk melaksanakan rencana yang disiapkan minggu yll. Kakaknya juga senang mendengarkan tawaran pekerjaannya itu. Tetapi dia memberitahukan mereka bahwa dia baru menerima tawaran untuk bekerja di lain tempat dan pas pada hari itu juga, dia sudah memberi jawaban bahwa dia menerima kesempatan untuk bekerja di tempat lain itu! Tetapi setelah dia berfikir beberapa jam tentang tawaran pekerjaan dari saudaranya, Joko, untuk merawat kewanannya sendiri yang sangat disayangi, dia mengambil keputusan bahwa dia akan mundur dari kembali dari pekerjaan yang baru di lain tempat yang baru diterima itu. Asalnya Joko dan Lucy bersedia memberi gaji yang sama dengan yang ditawarkan tempat kerja lain itu. Setelah berunding dulu, mereka memberi jawaban kepada kakaknya bahwa mereka bersedia memberi gaji yang diminta itu.

Konselor Kristen Mengintegrasikan Prinsip dan Kebenaran Firman Tuhan ke dalam Pelayanan Konseling

Konselor Kristen mempunyai sumber pertolongan lebih dari konselor umum karena dia juga dapat memakai kebenaran Firman Tuhan untuk menolong konseli mengerti dan mengatasi masalahnya

Contoh-contoh:

Mazmur 50:15 Berserulah kepada-Ku pada waktu kesesakan, Aku akan meluputkan engkau, dan engkau akan memuliakan Aku.

Yeremia 29:11 Sebab Aku ini mengetahui rancangan-rancangan apa yang ada pada-Ku mengenai kamu, demikianlah firman TUHAN, yaitu rancangan damai sejahtera dan bukan rancangan kecelakaan, untuk memberikan kepadamu hari depan yang penuh harapan.

1 Yohanes 1:9 Jika kita mengaku dosa kita, maka Ia adalah setia dan adil, sehingga

Ia akan mengampuni segala dosa kita dan menyucikan kita dari segala kejahatan.

2 Korintus 6:14 Janganlah kamu merupakan pasangan yang tidak seimbang dengan orang-orang yang tak percaya. Sebab persamaan apakah terdapat antara kebenaran dan kedurhakaan? Atau bagaimanakah terang dapat bersatu dengan gelap?

Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip kebenaran dari Firman Tuhan bersama prinsip-prinsip dari konseling umum, pelayanan konseling oleh konselor Kristen dan hamba Tuhan akan menjadi jauh lebih efektif daripada konseling sekuler.

Komunikasi dalam Keluarga⁴

Satu faktor yang sangat penting dalam membentuk keluarga yang sehat adalah komunikasi. Tanpa komunikasi yang terbuka dan penuh kasih itu mustahil untuk seorang konselor menolong pasangan suami-isteri bersukses membangun hubungan keluarga yang positif, sehat dan berfungsi baik. Konselor keluarga harus mengetahui ciri-ciri komunikasi yang baik di antara pasangan dan anggota-anggota keluarga lain. Komunikasi baik pasti akan menjadi tujuan dan prioritas tinggi dalam pelayanan konseling keluarga.

Komunikasi dalam Pernikahan dan Keluarga

Ayat-ayat Alkitab mengenai 1) komunikasi dan 2) sikap dan perbuatan yang baik terhadap orang lain, termasuk pasangan

Amsal 15:1 Jawaban yang lemah lembut meredakan kegeraman, tetapi perkataan yang pedas membangkitkan marah.

Amsal 15:4 Lidah lembut adalah pohon kehidupan, tetapi lidah curang melukai hati.

Efesus 4:29 Pakailah perkataan yang baik untuk membangun, di mana perlu, supaya mereka yang mendengarnya, beroleh kasih karunia.

Efesus 4:15 Dengan teguh berpegang kepada kebenaran di dalam kasih

Filipi 2:14 Lakukanlah segala sesuatu dengan tidak bersungut-sungut dan berbantah-bantahan

Galatia 5:22-23 Tetapi buah Roh ialah: kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan, penguasaan diri. Tidak ada hukum yang menentang hal-hal itu.

Filipi 2:3-4 hendaklah dengan rendah hati yang seorang menganggap yang lain lebih utama dari pada dirinya sendiri; dan janganlah tiap-tiap orang hanya memperhatikan kepentingannya sendiri, tetapi kepentingan orang lain juga.

1 Korintus 10:24 Jangan seorangpun yang mencari keuntungannya sendiri, tetapi hendaklah tiap-tiap orang mencari keuntungan orang lain.

Komunikasi Suami Isteri Pada Waktu Baru Menikah

Setiap manusia berbeda daripada yang lain, termasuk pasangan suami-isteri: latar belakangnya, sifat dan kepribadian masing-masing, pandangan mengenai kebiasaan sehari-hari bisa jauh berbeda. Pada waktu baru menikah pasangan perlu mengadakan banyak komunikasi, dengan maksud menyesuaikan diri-sendiri dan mulai mengerti sifat

⁴ Charles M. Sell, *Family Ministry*, Grand Rapids, Michigan, USA: Zondervan Publishing House, 1995.

pasangan baru. Hubungan pernikahan tidak dapat menjadi akrab kecuali hubungan komunikasi di antara suami-isteri diusahakan menjadi terbuka dan lancar.

Setelah beberapa tahun menikah komunikasi masih harus diusahakan seterusnya!

Sering kali ada hambatan dalam usaha komunikasi. Banyak suami-isteri, walaupun mereka sudah lama menikah, menghadapi berbagai macam masalah karena hambatan dalam komunikasi mereka. Misalnya: waktu seorang Ibu melahirkan anak dan menjadi sangat sibuk memeliharanya, tidak jarang komunikasinya dengan suami terabaikan atau terganggu. Atau selama bertahun-tahun anak-anak mereka menjadi seperti lem di antara suami dan isteri, fokus komunikasi mereka sehari-hari. Lalu waktu anak-anak menjadi dewasa dan berangkat dari rumah untuk kuliah dll., sepertinya lemnya di antara suami dan isteri tiba-tiba hilang dan mereka merasa sendirian. Topik biasa dalam komunikasi di antara mereka sudah tidak ada! Sebaiknya membicarakan apa sekarang?

Hambatan Komunikasi Lain: Mertua Datang untuk Tinggal Bersama

Suami-isteri ingin membicarakan hal penting bersama untuk mencari kesepakatan bersama, tetapi mertua mereka, yang sudah datang tinggal bersama di rumah, suka selalu campur tangan dalam pembahasan mereka sehingga mereka akhirnya merasa lebih aman berdiam saja, membiarkan topik-topik penting dan perbedaan pendapat tidak dibahas bersama untuk mencari solusinya. Ada pasangan yang mengatasi hambatan baru ini secara kreatif. Mereka mulai kebiasaan olahraga baru, pergi jalan kaki bersama setiap hari, sambil membahas hal-hal penting bersama dengan komunikasi terbuka.

Suami atau Isteri Mempunyai Sifat atau Cara Berinteraksi yang Tidak Terlalu Mendukung Komunikasi Terbuka

Satu contoh sifat ini adalah kalau salah satu dari pasangan selalu mendominasi percakapan sehingga pasangannya terpaksa menjadi pendiam, tidak boleh memberi pendapatnya, sehingga dia merasa tidak berdaya. Langkah yang pertamanya untuk dia mengatasi sifat pasangan yang menghambat interaksi mereka adalah kalau dia menyadari bahwa masalahnya sebenarnya ada dan perlu diusahakan. Lalu perlu keberanian untuk membukakan perasaan itu dengan pasangannya sambil berdoa supaya pasangannya bersedia menerima pendapatnya. Sangat baik kalau mereka bisa bersama-sama minta pertolongan dari konselor Kristen di gereja. Konselor bisa menolong dalam usaha ini. Kemudian mereka bisa ditolong berusaha bersama untuk mengatasi hambatan komunikasi mereka dan mempelajari bersama komunikasi yang baik dan terbuka. Kalau tidak secara sengaja mengusahakan komunikasi yang baik, bisa terjadi kesalah-fahaman bahkan bisa sampai menjadi konflik besar.

Prinsip-prinsip Berkomunikasi Baik termasuk Komunikasi diantara Suami dan Isteri

1. Berusaha berempati

Empati terjadi waktu kita berusaha menempatkan diri ke dalam situasi orang lain sehingga kita lebih memahami apa yang sedang dihadapinya dan perasaannya mengenai hal itu. Kadang-kadang orang lain melakukan sesuatu yang membingungkan kita sehingga kadang-kadang merasa jengkelpun. Tetapi kalau kita berusaha menempatkan

diri dalam situasinya, kita akan lebih mengerti perasaannya.

2. Sengaja mendengarkan

Ada kebutuhan kita manusia untuk dihargai dan dikasihi. Salah satu cara untuk menunjukkan kasih kita kepada orang lain, termasuk pasangan kita, ialah cara kita mendengarkan dia. Kalau kita berusaha untuk sungguh mendengarkannya dia akan merasa dikasihi dan dihargai. Tetapi usahanya mendengarkan orang lain tidak selalu mudah dilakukan. Berarti kita secara sengaja menyingkirkan segala urusan sendiri dan memusatkan perhatian penuh kepada apa yang dikatakannya.

3. Sengaja berusaha menyampaikan perasaan hatinya

Caranya yang dipakai untuk menyampaikan pendapat dan perasaannya dengan orang lain termasuk pasangannya penting. Harus secara terbuka, tetapi juga dengan cara lemah lembut supaya mudah diterima oleh pasangannya. Kalau hal yang ingin disampaikan bersifat sensitif, lebih baik secara pelan-pelan mulai dengan memberitahukan perasaan sendiri dulu: “Aku merasa takut waktu kamu tadi terlambat pulang...” Ini lebih mudah diterima pasangan daripada menyalahkan pasangan dengan suara keras dan marah, misalnya: “Kau selalu tidak tepat waktu! Tidak tau bertanggung jawab! Tidak menghargai orang lain!” Ada orang yang secara sengaja menyembunyikan sesuatu dari pasangannya: “Ibu beri izin, tapi jangan memberitahukan kepada ayahmu. Asal ayah tidak tahu, tidak apa-apa.” Sikap “Asal suami-isteri tidak tahu, tidak apa-apa.” merupakan racun dalam komunikasi. Mungkin maksud pasangan untuk menghindari percek-cokan kecil tetapi sesuatu yang disembunyikan sering kali menjadi perkara yang semakin besar. Akhirnya komunikasi terhambat sekali dan menimbulkan tembok besar di antara suami isteri.

Sikap-sikap Menghadapi dan Menyelisahkan Konflik dalam Keluarga

Kalau manusia mencoba bekerja bersama, sering akan timbul konflik! Setiap manusia bersifat unik, berbeda dari orang lain. Sering kali juga akan timbul kesalahfahaman dengan orang lain.

Ada lima kemungkinan cara berbeda untuk menyelesaikan konflik. Ada yang kurang bijaksana dan ada ada yang lain yang lebih sehat.

1. Mengundurkan diri:

Suami atau isteri menganggap bahwa tidak ada harapan bahwa bisa menyelesaikan konflik-konflik yang dihadapi secara baik. Lebih baik mundur dari konflik saja. Tetapi konfliknya tidak diselesaikan dengan baik. Perasaan-perasaan tidak enak disimpan terus dan bertumpuk-tumpuk.

2. Menyerah:

Suami atau isteri tidak setuju dengan pandangan pasangannya, tetapi daripada situasi menjadi ribut, dibiarkan saja. Maka dia menyerah saja tetapi dengan perasaan tidak enak. “Tidak apa, saya yang berkorban, yang penting tidak ada ribut di rumah!”

3. Menang: Suami atau isteri merasa dirinya harus selalu menang! Kalau kemauannya

tidak dituruti, dia akan terus bertengkar. Pasangannya terpaksa selalu menyerah kepada kemauan teman hidupnya supaya mencegah pertengkaran.

4. Berkompromi:

Beberapa permintaan pasangannya dituruti, tetapi sebagai gantinya pasangan harus rela menyerah dalam beberapa hal lain juga. Ini perlu komunikasi terbuka dan usaha bernegosiasi bersama. Cara ini agak lebih sehat daripada cara-cara di atas.

5. Menyelesaikan Bersama:

Suami dan isteri berdialog secara terbuka. Berkomunikasi bersama, tawar-menawar kemungkinan-kemungkinan untuk bertindak sampai menjumpai suatu solusi yang dapat diterima oleh keduanya. Akhirnya tercapai suatu kesepakatan yang keduanya dapat menerima dengan senang. Inilah cara menyelesaikan konflik yang paling sehat dan baik.

Walaupun sudah lama menikah, pasti juga kadang-kadang masih akan timbul konflik. Yang penting berusaha berkomunikasi dengan baik dan menyelesaikan persoalannya bersama. Lalu mendapatkan solusi yang dapat diterima kedua pihak.

Enam Prinsip untuk Menyelesaikan Konflik Secara Baik

1. Selesaikan konflik sedini mungkin

Efesus 4:26 ...Janganlah matahari terbenam, sebelum padam amarahmu.

Sebaiknya orang yang sedang berkonflik langsung membahas perselisihannya pada saat itu terjadi. Langsung menyelesaikannya dengan baik dan pada waktu itu juga memaafkan orang yang bersalah supaya tidak menyimpan perasaan dendam sampai bertumpuk-tumpuk untuk dipakai sebagai senjata pada waktu terjadi konflik di kemudian hari.

2. Hanya membicarakan satu masalah setiap kali.

Janganlah membangkit-bangkitkan semua kesalahan-kesalahan lain dari masa lalu yang sebaiknya sudah diselesaikan dulu. Ini sebabnya itu menjadi sangat penting supaya kita menyelesaikan konflik-konflik pada waktu terjadinya.

3. Selesaikan masalah yang spesifik.

Tidak sehat waktu konflik terjadi kalau salah satu orang yang terlibat dalam konfliknya membangkit-bangkitkan banyak hal lain lagi yang tidak berkaitan dengan konflik yang sedang dibahas bersama pada waktu ini.

4. Menyerang masalahnya bukan menyerang pribadinya

Tindakan untuk menyerang pribadinya orang lain itu pasti akan menimbulkan perasaan tidak enak dalam orang lain itu. Lebih baik membahas masalah konfliknya saja.

5. Buang 'Bomnya':

Janganlah menyimpan dendam dan marah sampai lama lalu tiba-tiba melampaikan seluruh kesalahan dengan ledakan seperti "bom nuklir" besar. Tindakan memakai ledakan

ini dapat melukai dan merusakkan anggota keluarga lain sampai lama, lebih lagi anggota keluarga yang tidak berdaya, misalnya anak kecil, dll.

6. Menjalin pengertian:

Sebaiknya setiap anggota keluarga berusaha untuk selalu memakai cara berkomunikasi yang terbuka dan sehat. Mendengarkan secara aktif perkataan dan perasaan yang sedang diungkapkan orang lain. Secara pelan-pelan mengecek kembali supaya pasti mengerti apa yang baru dikatakan mereka. Setiap anggota menganggap kebutuhan anggota lain lebih utama daripada keinginan diri sendiri. Filipi 2:4: Janganlah tiap-tiap orang hanya memperhatikan kepentingannya sendiri, tetapi kepentingan orang lain juga.

Komunikasi dalam pernikahan sangat penting sehingga kalau perlu, bisa diusahakan bersama secara khusus dengan pertolongan konselor. Suami dan isteri keduanya bisa menjadi sadar bahwa mereka ingin maju. Mereka bisa menilai situasi mereka sekarang. Kemudian mereka bisa memilih cara-cara praktis untuk maju supaya pernikahan mereka menjadi semakin indah.⁵

Komunikasi yang Baik dengan Anak dan Remaja

Orang tua diberi tanggung jawab khusus oleh Tuhan Yesus untuk mendidik dan membesarkan anak mereka supaya mengasihi dan mentaati Tuhan. Orang tua semua ingin membesarkan anak-anak mereka supaya mereka mengikuti Tuhan dan juga berhasil baik dalam hidup mereka. Tetapi sering juga orang tua merasa bingung mengenai cara yang baik untuk mencapai tujuan itu.

Apa yang Tuhan harapkan dari kita sebagai orang tua?

Ulangan 6:5-7: Kasihilah TUHAN, Allahmu, dengan segenap hatimu dan dengan segenap jiwamu dan dengan segenap kekuatanmu. Apa yang kuperintahkan kepadamu pada hari ini haruslah engkau perhatikan, haruslah engkau mengajarkannya berulang-ulang kepada anak-anakmu dan membicarakannya apabila engkau duduk di rumahmu, apabila engkau sedang dalam perjalanan, apabila engkau berbaring dan apabila engkau bangun.

Secara praktis ini berarti orang tua sendiri harus mengasihi Tuhan, menurut perintahNya dan menjadi teladan mengenai iman yang baik kepada anak-anaknya. Mereka sendiri sungguh bersandar kepada Tuhan dan menjadi aktif di gereja. Mereka juga melibatkan anak-anak mereka dalam aktivitas gereja. Juga orang tua sering membicarakan kebaikan Tuhan kepada anaknya secara informal dalam segala situasi dalam kehidupan sehari-hari. Mereka mengambil kesempatan berbicara sambil makan, waktu bersantai, waktu berjalan, sebelum tidur, dsb. Mereka berdoa dan mempelajari Firman Tuhan dengan anak.

Perintah Tuhan kepada orang tua

Amsal 22:6: Didiklah orang muda menurut jalan yang patut baginya, maka pada

⁵ H. Norman Wright *The Marriage Check-up*, Jogjakarta: Yayasan Gloria, 2006

masa tuanyapun ia tidak akan menyimpang dari pada jalan itu.

Caranya orang tua mendidik anak-anak mereka supaya mereka berhasil dan mengasihi Tuhan Yesus: Orang tua perlu berusaha supaya ada keseimbangan di antara dua hal: 1) Kasih sayang dan penerimaan anak, tanpa syarat 2). Diimbangi dengan peraturan dan disiplin yang konsisten

Contohnya: “Nak bagaimanapun kami sungguh mengasihi ‘mu, tetapi kamu tidak boleh nakal! Kalau kamu sengaja melanggar peraturan-peraturan yang sudah ditetapkan kami, selalu ada resiko yang tidak enak! Kamu harus selalu berusaha berbuat baik!”

Setiap anak mempunyai bakat yang berbeda daripada yang lain. Sebaiknya orang tua menerima setiap anak walaupun bakat dan kepribadiannya berbeda daripada yang lain, lalu coba menolong dia mencapai potensinya yang ada, sesuai dengan bakat-bakatnya. Penting supaya orang tua menjaga supaya tidak ada “anak emas” dan “anak kambing hitam”. Juga penting supaya orang tua berkomunikasi baik dengan anak dari masa kecil sampai seterusnya. Sangat penting membagi waktu bersama dengan anak sambil mendengarkannya waktu dia pulang dari sekolah supaya dia bisa menceritakan apa yang terjadi di sekolah. Sangat baik kalau memuji dia waktu dia berbuat sesuatu yang baik. Menuntutnya supaya dia selalu menurut peraturan dari orang tua.

Prinsip Penting: Kalau orang tua mengadakan komunikasi yang baik dengan anak dari masa kecilnya, sehingga anak senang sharing perasaan hatinya secara bebas dengan orang tuanya, nanti waktu anak masuk masa remaja, komunikasi yang baik dan amat penting itu dapat diteruskan!

Prinsip Penting lain: Seberapa baik caranya orang tua menangani anak mereka sebelum masa remaja akan diketahui kemudian setelah masa remaja mulai. Kalau kasih sayang, komunikasinya dan disiplin baik sebelumnya, masa remaja akan lebih tenang.

Cara Orang Tua Menangani Anak pada Waktu Masa Remaja⁶

Remaja merasa agak kaget karena tiba-tiba ada pertumbuhan fisik yang cepat. Ada banyak perubahan-perubahan: Anak remaja mengalami banyak perubahan yang membingungkan dia termasuk perubahan-perubahan fisik. Anak puteri bertumbuh menjadi lebih tinggi, payudaranya membesar dan mensturasinya mulai. Suara remaja putera menjadi lebih besar dan rendah, kumis dan jenggotnya mulai bertumbuh dan dia mulai tertarik kepada lawan jenis kelamin. Ada juga perubahan emosinya. Orang tua bisa merasa kaget karena anak remajanya tiba-tiba menjadi lebih “moody”. Remaja juga tertarik kepada teman-teman lawan jenis dan level agresinya meningkat. Ada juga perubahan lain: sering kali remaja merasa minder, pada hal sebelumnya tidak. Kesadaran seksualitas memasuki kehidupan remaja misalnya: mimpi erotik, tertarik terhadap lawan jenis, onani, dsb.

Prinsip Penting: Kalau orang tua tidak membicarakan perubahan-perubahan besar yang sungguh membingungkan anak remajanya pada waktu sedang terjadi, dia terpaksa

⁶ Stephen Arterburn dan Jim Burns, *Arahkan Dengan Jitu*, Jogjakarta: Penerbit ANDI, 2006.

mencari informasi dari sumber-sumber kurang tepat, misalnya dari teman-temannya.

Relasi dan Komunikasi di antara Orang Tua dan Anak Remaja

Sangat penting supaya orang tua meneruskan hubungan komunikasi yang baik dan terbuka yang dimulai sebelum masa remaja. Tetapi ini tidak selalu mudah karena anak remaja agak lebih tertutup daripada sebelumnya. Kalau pada suatu waktu anak remaja sepertinya ingin bercakap dengan orang tua, sebaiknya orang tua menganggap kesempatan itu sebagai suatu prioritas tinggi pada saat itu. Perilaku remaja cenderung semakin menuju kepada otonomi, misalnya: lebih menyukai bersama dengan teman daripada keluarga. Sering kali timbul konflik: Orangtua menuntut remaja untuk lebih bertanggung jawab sedangkan remaja menuntut orangtua untuk memberinya kebebasan. Walaupun anak-anak secara normalnya menjadi semakin dewasa dan mampu mengatur keadaannya sendiri, kadang-kadang peranan anggota-anggota keluarga lain tidak menyesuaikan diri secara sehat dengan kemajuan itu. Contoh: seorang ibu masih memilih dan mengatur semua pakaian anak puterinya, walaupun anak itu sudah masuk kuliah

Caranya Orang Tua Menangani Konflik dengan Remaja

Anak remaja ingin mendapat lebih banyak otonomi. Orang tua perlu membedakan dua hal:

Hal-hal yang berhubungan dengan gaya hidup yang tidak terlalu membahayakan, misalnya pakaian aksi. Orang tua bisa memberi kelonggaran sedikit dalam hal-hal ini. Tetapi juga ada hal-hal yang sangat membahayakan, misalnya keluar rumah sampai jauh malam. Orang tua harus tetap tegas untuk melindungi anak remajanya.

Prinsip Penting: Penting sekali supaya anak remaja tetap dilibatkan dalam aktivitas di gereja

termasuk persekutuan remaja. Sebaiknya orang tua dan gembala sidang berusaha supaya ada persekutuan remaja di gereja yang aktif dan baik, dimana anak-anak remaja merasa diterima dan bisa secara enak bergaul dengan remaja Kristen lain. Bisa mengadakan seminar-seminar khusus mengenai: LSD (Love, Sex and Dating), juga cara dia bisa secara bijaksana menolak tawaran bahaya dari teman mengenai narkoba, minuman miras, free seks, dsb.

Prinsip Penting khusus kepada hamba Tuhan yang mempunyai anak remaja sendiri: Sering juga anak hamba Tuhan merasa bahwa pelayanan orang tua diprioritaskan lebih tinggi daripada peranan mereka sebagai orang tuanya. Remaja merasa dirinya kurang diperhatikan orang tua. Sangat penting supaya orang tua yang juga hamba Tuhan sengaja membagi waktu yang baik dan berkualitas kepada anak mereka, supaya anaknya merasa diperhatikan dan disayangi. Ini sangat penting waktu dia masuk masa remaja. Juga, sering kali hamba Tuhan menuntut standar jauh lebih tinggi dari anak remaja mereka sendiri, daripada yang dituntut orang tua anak remaja lain dalam jemaatnya. Bagi anak pendeta ini terasa sangat kurang fair sehingga dia mulai merasa negatif terhadap pelayanan orang tuanya dan kadang-kadang terhadap Tuhan!