

Komunikasi Interpersonal Suami Isteri Menuju Keluarga Harmonis

Zainal Abidin
Program Studi Psikologi
Universitas Trunojoyo Madura

Abstrak. Komunikasi merupakan bagian inti dari kehidupan manusia. Melalui proses komunikasi, seseorang berusaha untuk menyampaikan pikiran dan perasaannya kepada orang lain. Dari proses komunikasi tersebut tercipta upaya dalam mempengaruhi orang lain untuk ikut merasakan atau lebih jauh melakukan apa yang dikehendaki oleh si pembicara (komunikator). Keberhasilan dalam menciptakan keluarga yang harmonis tergantung pada komitmen suami isteri untuk tetap setia pada ikatan perkawinan. Janji setia untuk tidak mengkhianati perkawinan tersebut perlu terus-menerus dipertahankan dengan menyuburkan komunikasi interpersonal di kalangan pasangan suami isteri. Banyak pasangan suami isteri kurang memiliki keterampilan berkomunikasi yang baik, khususnya dalam menerapkan komunikasi interpersonal di antara mereka, sehingga mereka tidak mampu mengatasi “hempasan badai rumah tangga”. Jadi untuk membangun sebuah keluarga yang harmonis, suami isteri dituntut harus menjadi tim yang solid. Maka dari itu keterampilan komunikasi interpersonal sangat penting.

Kata kunci : keluarga harmonis, komunikasi interpersonal, empati

Abstract. *Top of Form*

Communication is a core part of human life. Through the process of communication, someone tried to convey his thoughts and feelings to others. Of the communication process is created in an attempt to influence other people to feel or do anything further desired by the speaker (communicator). The success in creating a harmonious family depends on the commitment of husband and wife to remain faithful to the marriage bond. Faithfully promise not to betray the marriage need to be constantly maintained with interpersonal communication among fertile couples. Many couples lack good communication skills, especially in applying interpersonal communication between them, so they are not able to overcome the “storm blows of household”. So to build a harmonious family, husband and wife are required to be a solid team. Thus the interpersonal communication skills are very important.

Key words: *Family Harmony, interpersonal communication, empathy*

Fenomena perceraian suami isteri dalam masyarakat kita terjadi semakin meningkat dari waktu ke waktu. Hal ini menimbulkan keprihatinan, karena ikatan perkawinan suami-isteri yang terputus dan lepas tidak lagi mampu mempersatukan dan membangun keluarga menjadi rumah yang nyaman bagi penghuninya. Keluarga yang seharusnya menjadi sumber kasih sayang sudah tidak lagi mampu menghidupi anak-anak dan berubah menjadi tempat yang hampa dan kadang-kadang menyerupai “kapal pecah” yang hampir karam, karena tidak ada interaksi yang positif pada orang tua.

Beberapa artikel maupun berita-berita tentang kehidupan berkeluarga dan kehidupan perkawinan membeberkan kepada kita bahwa akar permasalahan utama yang menjadi penyebab mengapa suami isteri bercerai adalah ketiadaan komunikasi antarpribadi yang baik pada pasangan tersebut. Kehidupan keluarga menjadi kurang harmonis disebabkan karena suami isteri tidak memiliki keterampilan berkomunikasi yang baik, sehingga begitu banyak konflik yang muncul ke permukaan yang tidak berhasil diselesaikan dengan somasi yang memuaskan oleh kedua belah pihak.

Konsultan Pernikahan Indra Noveldy mengatakan retaknya biduk rumah tangga karena buruknya komunikasi antar pasangan. Penyebab perceraian, 90% nya adalah komunikasi yang buruk antara suami-istri," katanya. Ketika pernikahan sudah berumur, bentuk hubungan hanya status. Tak lagi ada kehangatan dan keakraban. "Enggak ada ikatan hati lagi, hidup di dunia masing-masing, suami sibuk dengan karirnya begitu juga dengan istri, Penyebab lainnya adalah tak mengenal karakter pasangan dengan baik. ([http: BkkBn.kbr68h.com](http://BkkBn.kbr68h.com). 6 September 2011).

Perceraian bisa terjadi di pasangan yang sudah lama menikah ataupun yang baru menikah. Hal ini karena konflik pun bisa muncul pada saat malam pertama ataupun bulan madu hingga usia pernikahan yang tak muda lagi. Pada tahap awal cinta memang diperlukan ketika hendak membangun biduk rumah tangga. Namun cinta juga harus dirawat supaya tidak habis dengan caramenjaga komunikasi yang efektif.

Banyak pasangan suami-isteri kurang memiliki keterampilan berkomunikasi yang baik, khususnya dalam menerapkan komunikasi interpersonal diantara mereka, sehingga mereka tidak mampu mengatasi "hempasan badai rumah tangga" yang dapat menenggelamkan keluarga. Jadi untuk membangun sebuah keluarga yang harmonis, suami isteri dituntut harus menjadi tim yang solid. Anak-anak akan menjadi at home apabila kedua orang tuanya saling menghargai satu sama lain, ada ungkapan cinta dan kasih sayang, dan tercipta kebersamaan, baik pada saat membahagiakan ataupun saat-saat sulit (ketika mengalami konflik dan berbagai masalah).

A. Hakikat Keluarga Harmonis

Keluarga adalah suatu lembaga yang terdiri dari dua orang atau lebih yang saling komitmen dan berbagi kehangatan, sumber daya, keputusan, dan nilai-nilai (Nick, dkk 2002). Sebenarnya sulit menemukan arti dari keluarga harmonis itu sendiri, namun dari berbagai literatur yang ada dapat didefinisikan ciri-ciri keluarga kokoh yang dapat mewakili gambaran kondisi keluarga yang harmonis. Menurut (Nick, dkk 2002), keluarga kokoh menjadikan keluarga memiliki kondisi keluarga yang kokoh menjadi pilar bagi terbentuknya keluarga yang harmonis.

Keluarga yang harmonis merupakan tempat yang menyenangkan dan positif untuk hidup, karena anggotanya telah belajar beberapa cara untuk saling memperlakukan dengan baik (Nick, dkk 2002). Anggota keluarga dapat saling mendapatkan dukungan, kasih, dan loyalitas. Mereka berbicara satu sama lain, mereka saling menghargai dan menikmati keberadaan bersama-sama. Anggota memiliki pasangan tentang "kita" dapat mengatasi setiap konflik atau terpaan krisis yang menghadang. Mereka akan bersatu-padu dan berbagi kasih dengan mengesampingkan berbagai perbedaan untuk menyelesaikannya.

Masih menurut Nick (2002), terdapat enam sifat keluarga yang harmonis:

1. Mempertahankan dan menyuburkan komitmen.
Anggota keluarga berdedikasi dalam meningkatkan kesejahteraan dan kebahagiaan di antara mereka. Salah satu karakteristik komitmen di sini adalah komitmen dalam perkawinan dan komitmen untuk setia dan jujur. Suami istri terbiasa untuk jujur dan mengatakan apa yang dihadapkan dari/oleh pasangannya, perasaan-perasaannya dan pikiran-pikirannya. Ini berarti, mereka memiliki komitmen untuk jujur sehingga tercipta kesetiaan dalam janji perkawinan di mana keduanya berkomitmen untuk saling melindungi dan menghargai satu sama lain.
2. Penghargaan dan kasih sayang.
Anggota keluarga harus menunjukkan saling menghargai dan saling menyayangi, agar mereka dapat merasakan betapa baiknya keluarga. Anggota keluarga mengekspresikan penghargaan dan kasih sayang secara jujur. Penghargaan itu mutlak diperlukan, karena dengan demikian masing-masing anggota merasa sangat dicintai dan diakui keberadaannya. Suami istri tidak merasa ragu-ragu untuk memperlihatkan kekaguman pada pasangannya. Mereka menunjukkannya, baik secara verbal maupun nonverbal.
3. Komunikasi yang positif.
Anggota keluarga harus mempunyai keterampilan berkomunikasi dan banyak waktu yang digunakan. ada beberapa kaidah komunikasi Dalam keluarga harmonis. yaitu :
 - a. Menyediakan cukup waktu.
Suami istri melakukan komunikasi yang bersifat spontan maupun tidak spontan (direncanakan). Bersifat spontan, misalnya berbicara sambil melakukan pekerjaan bersama, biasanya merencanakan waktu yang tepat untuk berbicara, biasanya yang dibicarakan adalah satu konflik atau hal penting lainnya. Mereka menyediakan waktu yang cukup untuk itu.
 - b. Mendengarkan.
Suami istri meningkatkan saling pengertian dengan menjadi pendengar yang baik dan aktif. Mereka tidak menghakimi, menilai, menyetujui, atau menolak pernyataan atau pendapat pasangannya. Mereka menggunakan *feed-back*, *paraphrase*, menyatakan/menegaskan kembali, dan mengulangi pernyataan.
 - c. Menyelami dunia pasangannya.
Suami istri memiliki kemampuan untuk menyelami dunia pasangannya dan melihat sesuatu dari sudut pandang pasangannya. Mereka menggunakan ini untuk berempati terhadap pasangan mereka.
 - d. Pertahankan kejujuran.
Suami istri mau mengatakan apa yang menjadi kebutuhan dan perasaan serta pikiran mereka, mereka mengatakan dengan menggunakan “pesan aku”.
4. Waktu bersama.
Keluarga harus menghabiskan waktubaik secara kualitas maupun kuantitas waktu yang besar-di antara mereka. Suami isteri tidak hanya memiliki kuantitas waktu yang sedikit, meski berkualitas, namun mereka diminta untuk memiliki kuantitas waktu yang banyak dan berkualitas. Hal ini dapat terwujud apabila mereka menyadari arti dari kebersamaan. Kebersamaan di antara mereka sangatlah kuat namun tidak mengekang.

5. Kesejahteraan spiritual
Keluarga mempunyai perasaan tentang adanya kekuasaan yang lebih besar dalam hidup. Kepercayaan itu memberi makna dan hidup. Suami isteri menyakini Tuhan ada di tengah-tengah mereka dan mengatur segalanya. Mereka memiliki cinta kasih dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, mereka membinanya.
6. Kemampuan mengatasi stress dan krisis
Suami isteri dalam keluarga harmonis mengatasi stress dan krisis dengan cara bersatu, misalnya jika mereka mengalami krisis karena suatu masalah, maka mereka membicarakannya berdua dengan cara menelusuri masalah terlebih dahulu lalu memecahkannya. Apabila salah satu pasangan mengalami stress, maka pasangan yang lain akan menguatkan dan memberi dukungan. Mereka memiliki kemampuan untuk mengolah perasaan-perasaan negatif yang muncul secara lebih konstruktif.

B. Hakikat Komunikasi dalam Keluarga

Secara luas komunikasi adalah setiap bentuk tingkah laku seseorang, baik verbal maupun nonverbal yang ditanggapi oleh orang lain. Komunikasi mencakup pengertian yang lebih luas dari sekedar wawancara. Setiap bentuk tingkah laku mengungkapkan pesan tertentu, sehingga merupakan se bentuk komunikasi (Jonhson, dalam Supratiknya, 1995).

Secara sempit komunikasi diartikan sebagai pesan yang dikirimkan seseorang kepada satu atau lebih penerima dengan maksud sadar untuk mempengaruhi tingkah laku si penerima. Dalam setiap bentuk komunikasi setidaknya terlibat dua orang yang saling mengirimkan lambang-lambang yang memiliki makna tertentu. Lambang-lambang tersebut bisa bersifat verbal berupa kata-kata, atau bersifat nonverbal berupa ekspresi atau ungkapan tertentu dan gerak tubuh.

Suami istri berarti dua orang yang dipersatukan oleh janji perkawinan dan keduanya menjadi terikat satu sama lain, baik secara fisik maupun secara emosional, dan keterikatan cinta menciptakan kesatuan jiwa-raga, pikiran perasaan, kemauan, kehendak, dan bahkan citra rasa diantara mereka. Mereka berjanji untuk hidup bersama dalam membangun keluarga yang didasarkan cinta kasih dan melaksanakan perintah Tuhan di dalam kehidupan keluarga (Wright. 1997). Sedangkan menurut Thomas Hart dan Katlheen (1988) perkawinan itu sendiri berarti suatu perjanjian cinta dan kesetiaan dalam suka maupun duka. Ia mencerminkan kasih setia Tuhan terhadap setiap manusia. Perkawinan perlu terus menerus dipertahankan, dilestarikan, dan sejauh mungkin diabadikan dengan berbagai upaya keras dan perjuangan yang gigih. Kuncinya terletak pada kemahiran berkomunikasi interpersonal.

Untuk membangun sebuah keluarga yang harmonis dipersyaratkan adanya komunikasi interpersonal, khususnya pada pasangan suami istri, karena suami istri merupakan nahkoda keluarga yang mengarahkan dan membawa keluarga mewujudkan fungsi-fungsi dan perannya di tengah masyarakat. Suami istri adalah penggerak dan teladan dalam sebuah keluarga, dan untuk mewujudkan semua itu, sangat dibutuhkan berlangsungnya komunikasi interpersonal di antara anggota keluarga (suami istri dan anak-anak), karena komunikasi interpersonal merupakan landasan utama, syarat yang harus ada dalam sebuah ikatan perkawinan, seperti diungkapkan oleh Thomas Hart dan Katlheen (1988), komunikasi adalah kunci utama untuk memecahkan perselisihan dan jalan satu-satunya untuk berkembang bersama.

Komunikasi interpersonal berlangsung di antara individu, bersifat mempribadi, dan dibangun di atas sendi-sendi pengakuan dan penghargaan yang tinggi atas martabat manu-

siawi. Maka, komunikasi interpersonal (kerap disebut juga komunikasi antar pribadi) mampu memanusiakan manusia sebagai pribadi yang pantas dan selayaknya dihormati, dihargai, dan diberdayakan, baik dalam posisinya sebagai suami istri, maupun anak. De Vito (1997) menegaskan, karena sifatnya yang interpersonal inilah, maka komunikasi antarpribadi mampu menjadi salah satu unsur paling penting dalam membentuk pribadi, menggerakkan partisipasi, memodifikasi sikap perilaku individu, dan bahkan ampuh dalam mengatasi konflik-konflik kepentingan.

Winkel (1997) menegaskan, komunikasi interpersonal merupakan proses komunikasi timbal balik yang berlangsung antara dua orang atau lebih secara tatap muka langsung dan melalui kontak pribadi. Dari segi psikologi komunikasi, dapat dipahami bahwa semakin baik hubungan interpersonal, maka akan semakin terbuka orang untuk mengungkapkan dirinya, semakin cermat persepsinya tentang orang lain dan persepsinya terhadap diri sendiri. Sehingga semakin efektif komunikasi yang berlangsung diantara komunikator dan komunikan.

Komunikasi antar pribadi sebenarnya merupakan proses sosial dimana orang-orang yang terlibat didalamnya saling mempengaruhi. Menurut De Vito (1997) komunikasi antarpribadi ialah pengiriman pesan-pesan dari seseorang dan diterima oleh orang lain dengan efek umpan balik yang berlangsung. Menurut Rogers (dalam Susanto 1997) komunikasi antarpribadi merupakan komunikasi dari mulut ke mulut yang terjadi dalam ineteraksi tatap muka antyar pribadi. Sehubungan dengan hal tersebut, jelaslah bahwa setiap kegiatan komunikasi dalam keluarga, khususnya pada pasangan suami istri, terdapa keinginan pada keduanya untuk saling mengubah pendapat pasangannya dan juga merupakan suatu usaha untuk mengadakan hubungan sosial. Hubungan sosial ini dinginkan karena setiap anggota keluarga merasa harga dirinya akan terngkat dengan menjadi bagian dari keluarganya.

Komunikasi interpersonal dalam keluarga merupakan hubungan langsung antar anggota keluarga, maka keuntungannya, *feedback* dan diperoleh segera oleh setiap anggota keluarga yang terlibat dalam pembicaraan, sehingga komunikator akan menyesuaikan diri dengan situasi dari pasangan bicaranya, dengan harapan bahwa melalui penyesuaian ini akan ada arus balik yang lebih positif.

Penyesuaian tersebut juga tidak lepas dari sikap empati dari kedua belah pihak. Menurut Susanto (1997), empai ialah penempatan diri dalam pikiran dan pengalaman pihak pasangan bicara kita. Dalam hal ini Carl Rogers memberikan ringkasan mengenai nilai empati yang terletak dalam hubungan antar manusia dimungkinkan memiliki faktor yang tinggi yang membawa perubahan dan proses pembelajaran.

Freud menambahkan, empati adalah faktor kedua yang menumbuhkan sikap percaya diri orang lain. Freud berpendapat (dalam De Vito 1997) berpendapat bahwa : Empati dianggap sebagai “memahami orang lain” yang tidak mempunyai arti emosional bagi kita; sebagai keadaan ketika pengamat bereaksi secara emosional, karena ia menanggapi orang lain yang mengalami /siap mengalami suatu emosi. Denga empati, kita berusaha melihat seperti orang lain melihat, merasakan seperti orang lain merasakannya.

Manfaat penggunaan empati ini adalah, komunikator tidak saja mengenal diri dengan menganalisis diri, akan tetapi juga mengenal komunikan dan menemukan letak perbedaan antara keduanya. Penemuan dan pengetahuan perbedaan ini dapat memperbaiki proses komunikasi, karena penyesuaian diri oleh komunikator dengan komunikan dan karena komunikator merasa memerlukan komunikan.

Berkaitan dengan deklarasi hak-hak manusia yang universal PBB pada Konvensi hak-hak anak tahun 1989 menegaskan bahwa dasar dari komunikasi interpersonal ini adalah menghargai hak seseorang untuk berpartisipasi di dalam komunikasi. Hak seorang tersebut mencakup :

- a. Hak untuk tahu; diberi kesempatan mencari, dengan cara yang dipilihnya, informasi yang diinginkan, terutama yang menyangkut kehidupan dan pekerjaannya dan keputusan yang boleh diambilnya, untuk dirinya sendiri sebagai bagian dari anggota masyarakat.
- b. Hak untuk menyampaikan; memberikan kepada orang lain kebenaran yang dianutnya tentang keadaan hidupnya, keinginannya, kebutuhan dan kesusahannya.
- c. Hak untuk berdiskusi; komunikasi seharusnya merupakan suatu proses yang tidak berakhir dan berisi jawaban refleksi/ debat. Hal ini juga menjamin adanya persetujuan bersama yang murni atas suatu tindakan bersama.

Oleh karena itu, Effendy (Dalam Alo Liliweri 1991) mengemukakan perlunya strategi dan perencanaan komunikasi untuk mengidentifikasi isi pesan dengan susunan seperti berikut;

1. Pesan harus dirancang dan disampaikan sedemikian rupa sehingga dapat menarik perhatian komunikan.
2. Pesan harus menggunakan lambang-lambang tertuju kepada pengalaman yang sama antara komunikator dan komunikan sehingga sama-sama mengerti.
3. Pesan harus membangkitkan kebutuhan pribadi komunikan dan menyarankan beberapa cara untuk memperoleh kebutuhan tersebut.
4. Pesan harus menyarankan suatu jalan untuk memperoleh kebutuhan yang layak.

C. Ciri dan Fungsi Komunikasi Interpersonal Suami Isteri

Komunikasi interpersonal antara suami-isteri terjadi melalui tatap muka antara suami isteri, sehingga memberikan suatu keuntungan di mana keduanya dilibatkan dalam perilaku non-verbal, ekspresi facial, kedekatan jarak fisik, perilaku paralinguistik, yang dapat memperpendek jarak sosial dan menumbuhkan keakraban. Komunikasi ini juga ditujukan untuk menumbuhkan hubungan sosio-emosional yang baik antara suami-isteri. Abraham Maslow menyebutkan komunikasi interpersonal sebagai “kebutuhan akan cinta”. Dalam hal ini, suami dan isteri (juga anak-anak) sama-sama saling menghargai dan dihargai sebagai bagian dari makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri dan ia saling membutuhkan orang lain dengan bergabung dan berhubungan untuk mendapatkan “cinta” dan perhatian. Kekuatan “cinta” inilah yang mampu menggerakkan spirit pengabdian dan loyalitas yang lebih sejati dalam membangun keluarga yang harmonis (dalam Alo Liliweri (1991).

William Schult (dalam Jalaludin Rahmat 1996) memerinci kebutuhan sosial ini ke dalam tiga hal, yaitu kebutuhan untuk menumbuhkan dan mempertahankan hubungan yang memuaskan dengan orang lain dalam hal interaktif dan asosiasi (*inclusion*), pengendalian dan kekuasaan (*control*), dan cinta serta kasih (*affection*). Menurut Varce Packard (dalam Jalaludin Rahmat 1996) apabila seseorang gagal menumbuhkan hubungan interpersonal, maka ia akan menjadi agresif, senang berhayal, dingin, sakit fisik maupun mental, dan menderita “*flight Syndrom*” (ingin melarikan diri dari lingkungannya).

Reardon (dalam Jalaludin Rahmat 1996) juga mengemukakan bahwa komunikasi antar pribadi mempunyai enam ciri, yaitu:

1. Dilaksanakan karena berbagai faktor
2. Berakibat sesuatu yang disengaja maupun yang tidak disengaja
3. Kerapkali berbalas-balasan
4. Mempersyaratkan adanya hubungan (paling sedikit 2 orang antar pribadi)
5. Bernuansa yang bebas, bervariasi dan adanya keterpengaruh
6. Menggunakan pelbagai lambang-lambang yang bermakna.

Sedangkan Hafied Cangata De Veto (1991) menegaskan fungsi komunikasi interpersonal ialah untuk meningkatkan hubungan insani (*human relation*), menghindari dan mengatasi konflik-konflik pribadi, mengurangi ketidakpastian sesuatu, serta berbagi pengetahuan dan pengalaman dengan orang lain. Dalam penerapannya pada kehidupan bersama, komunikasi interpersonal dapat menumbuhkan hubungan kemanusiaan di antara para pihak yang melakukan komunikasi dan mereka dapat memperoleh kemudahan-kemudahan dalam hidupnya untuk saling dan membina hubungan yang baik, sehingga memungkinkan untuk menghindari dan mengatasi adanya konflik.

Komunikasi interpersonal sangat memungkinkan terjadinya pengembangan hubungan antara komunikator dan komunikan. Meski interpersonal ini dapat disebabkan karena:

- a. Alasan-alasan untuk membina hubungan telah meluntur. Bila pengenalan diri dan pertumbuhan diri tidak lagi memadahi, kita menjadi tidak puas, baik terhadap diri kita sendiri, dengan mitra dan dengan hubungan itu sendiri.
- b. Hubungan pihak ketiga. Bila suatu hubungan yang baru dapat memenuhi kebutuhan secara lebih baik, hubungan yang lama bisa menjadi rusak.
- c. Perubahan sifat hubungan. Perubahan sifat hubungan secara psikologis, perilaku dan status pada salah satu atau kedua pihak dapat mendorong rusaknya kedua hubungan.
- d. Harapan yang tak terkatakan. Konflik yang tak terselesaikan akan menimbulkan kekecewaan dan melunturkan perasaan yang dulunya ada.
- e. Komitmen. Berkurangnya komitmen waktu, keuangan, dan emosional.

Untuk mengatasi hambatan-hambatan tersebut, De Vito (1997) menyarankan ada lima kualitas umum yang perlu diciptakan untuk memelihara keberlangsungan komunikasi interpersonal, (khususnya pada pasangan suami-isteri), yaitu: keterbukaan (*openess*), empati (*empaty*), dukungan (*supportiveness*), rasa positif (*positiveness*), kesamaan (*equality*), Allyn and Bacon menambahkan, hambatan komunikasi interpersonal dapat terjadi dengan cara:

1. Legitimasi. Dalam hubungan interpersonal, kedudukan seseorang dapat menghambat komunikasi yang digunakan.
2. Perbedaan pandangan. Perbedaan pandangan dapat mempersulit proses pengungkapan diri orang lain.
3. Kurangnya suatu pengetahuan/ pengalaman. Tingkat pengetahuan yang berbeda dapat menimbulkan kontroversi dalam menanggapi pesan yang dikomunikasikan.
4. Paksaan. Tekanan, ancaman, paksaan atau sangsi/ hukuman akan memberi pengaruh negatif terhadap komunikan.
5. Kegunaan. Kekurang-manfaatan pesan yang disampaikan komunikator untuk memenuhi apa yang dibutuhkan komunikan dapat membuat komunikasi interpersonal tak bermakna.

Komunikasi merupakan bagian inti dari kehidupan manusia. Melalui proses komunikasi, seseorang berusaha untuk menyampaikan pikiran dan perasaannya kepada orang lain. Dari proses komunikasi tersebut tercipta upaya dalam mempengaruhi orang lain untuk ikut merasakan atau lebih jauh melakukan apa yang dikehendaki oleh si pembicara (komunikator).

D. Menumbuhkan Hubungan Interpersonal dalam Komunikasi Interpersonal

Untuk menumbuhkan dan meningkatkan hubungan interpersonal, kita perlu meningkatkan kualitas komunikasi. Menurut Yulia Singgih D. Gunarsa. (1997) beberapa faktor yang mempengaruhi komunikasi interpersonal adalah:

1. Percaya/trust. Bila seseorang punya perasaan bahwa dirinya tidak akan dirugikan, tidak akan dikhianati, maka orang itu pasti akan lebih mudah membuka dirinya. Percaya pada orang lain akan tumbuh bila ada faktor-faktor sebagai berikut:
 - a) Karakteristik dan maksud orang lain, artinya orang tersebut memiliki kemampuan, ketrampilan, pengalaman dalam bidang tertentu. orang itu memiliki sifat-sifat bisa diduga, diandalkan, jujur dan konsisten.
 - b) Hubungan kekuasaan, artinya apabila seseorang mempunyai kekuasaan terhadap orang lain, maka orang itu patuh dan tunduk.
 - c) Kualitas komunikasi dan sifatnya menggambarkan adanya keterbukaan. Bila maksud dan tujuan sudah jelas, harapan sudah dinyatakan, maka sikap percaya akan tumbuh.
 - d) Perilaku suportif akan meningkatkan komunikasi. Beberapa ciri perilaku suportif yaitu:
 - 1) Deskripsi: penyampaian pesan, perasaan dan persepsi tanpa menilai atau mengancam kelemahan dan kekurangannya.
 - 2) Orientasi masalah: mengkomunikasikan keinginan untuk kerja sama, mencari pemecahan masalah. Mengajak orang lain bersama-sama menetapkan tujuan dan menentukan cara mencapai tujuan.
 - 3) Spontanitas: sikap jujur dan dianggap tidak menyelimuti motif yang terpendam.
 - 4) Empati: menganggap orang lain sebagai persona.
 - 5) Persamaan: tidak mempertegas perbedaan, komunikasi tidak melihat perbedaan walaupun status berbeda, penghargaan dan rasa hormat terhadap perbedaan-perbedaan pandangan dan keyakinan.
 - 6) Profesionalisme: kesediaan untuk meninjau kembali pendapat sendiri.
2. Sikap terbuka, kemampuan menilai secara objektif, kemampuan membedakan dengan mudah, kemampuan melihat nuansa, orientasi ke isi, pencarian informasi dari berbagai sumber, kesediaan mengubah keyakinannya, profesional dan lain sebagainya. Agar komunikasi interpersonal yang dilakukan menghasilkan hubungan interpersonal yang efektif dan kerja sama bisa ditingkatkan, kita perlu bersikap terbuka dan menggantikan sikap dogmatis. Kita perlu juga memiliki sikap percaya, sikap mendukung, dan terbuka yang mendorong timbulnya sikap saling memahami, menghargai dan saling mengembangkan kualitas. Hubungan interpersonal perlu ditumbuhkan dan ditingkatkan dengan memperbaiki hubungan dan kerjasama antara berbagai pihak, tidak terkecuali dalam lembaga pendidikan.

E. Tujuan Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal mungkin mempunyai beberapa tujuan. Di sini akan dipaparkan 6 tujuan, antara lain (Muhammad, 2004, p. 165-168) :

1. Menemukan Diri Sendiri

Salah satu tujuan komunikasi interpersonal adalah menemukan personal atau pribadi. Bila kita terlibat dalam pertemuan interpersonal dengan orang lain kita belajar banyak sekali tentang diri kita maupun orang lain.

Komunikasi interpersonal memberikan kesempatan kepada kita untuk berbicara tentang apa yang kita sukai, atau mengenai diri kita. Adalah sangat menarik dan mengasyikkan bila berdiskusi mengenai perasaan, pikiran, dan tingkah laku kita sendiri. Dengan membicarakan diri kita dengan orang lain, kita memberikan sumber balikan yang luar biasa pada perasaan, pikiran, dan tingkah laku kita.

2. Menemukan Dunia Luar

Hanya komunikasi interpersonal menjadikan kita dapat memahami lebih banyak tentang diri kita dan orang lain yang berkomunikasi dengan kita. Banyak informasi yang kita ketahui datang dari komunikasi interpersonal, meskipun banyak jumlah informasi yang datang kepada kita dari media massa hal itu seringkali didiskusikan dan akhirnya dipelajari atau di alami melalui interaksi interpersonal.

3. Membentuk dan Menjaga Hubungan yang Penuh Arti

Salah satu keinginan orang yang paling besar adalah membentuk dan memelihara hubungan dengan orang lain. Banyak dari waktu kita pergunakan dalam komunikasi interpersonal diabdikan untuk membentuk dan menjaga hubungan sosial dengan orang lain.

4. Berubah Sikap dan Tingkah Laku

Banyak waktu kita pergunakan untuk mengubah sikap dan tingkah laku orang lain dengan pertemuan interpersonal. Kita boleh menginginkan mereka emilih cara tertentu, misalnya mencoba diet yang baru, membeli barang tertentu melihat film, menulis membaca buku, memasuki bidang tertentu dan percaya bahwa sesuatu itu benar atau salah. Kita banyak menggunakan waktu waktu terlibat dalam posisi interpersonal.

5. Untuk Bermain dan Kesenangan

Bermain mencakup semua aktivitas yang mempunyai tujuan utama adalah mencari kesenangan. Berbicara dengan teman mengenai aktivitas kita pada waktu akhir pekan, berdiskusi mengenai olahraga, menceritakan cerita dan cerita lucu pada umumnya hal itu adalah merupakan pembicaraan yang untuk menghabiskan waktu. Dengan melakukan komunikasi interpersonal semacam itu dapat memberikan keseimbangan yang penting dalam pikiran yang memerlukan rileks dari semua keseriusan di lingkungan kita.

6. Untuk Membantu

Ahli-ahli kejiwaan, ahli psikologi klinis dan terapi menggunakan komunikasi interpersonal dalam kegiatan profesional mereka untuk mengarahkan kliennya. Kita semua juga berfungsi membantu orang lain dalam interaksi interpersonal kita sehari-hari. Kita berkonsultasi dengan seorang teman yang putus cinta, berkonsultasi dengan mahasiswa tentang mata kuliah yang sebaiknya diambil dan lain sebagainya.

F. Upaya-Upaya yang Dapat Dilakukan untuk Lebih Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Suami Isteri

1. Nikmati lagi kegembiraan-kegembiraan kecil
Sementara dunia berkembang menjadi semakin rumit, dunia kita juga menjadi semakin canggih. Kiranya sudah waktunya kita kembali kegembiraan-kegembiraan kecil yang bebas, misalnya berhujan-hujan melihat bintang di malam hari. Hal ini menumbuhkan kedekatan antara suami isteri dan kondisi yang rileks sehingga suami isteri secara perlahan-lahan mengasah keterampilan berkomunikasi.
2. Berbagilah masa-masa sulit terpenting berbagi saat-saat indah berbagi
Berbagi, saat-saat berat akan mengokohkan perkawinan. Bila pasangan sedang berduka maka, dampingilah, tidak perlu menawarkan jalan keluar atau nasihat, cukup hadir di sampingnya itu saat berharga. Hal ini menumbuhkan ikatan emosional yang erat sehingga suami isteri dapat berkomunikasi secara lebih intensif.
3. Belajarlah menyukai diri sendiri
Di saat suami/isteri tidak menyukai diri mereka sendiri maka mereka tidak suka pada perkawinan mereka sendiri. Perasaan rendah diri dapat mengakibatkan perasaan takut ditolak, sikap posesif, cemburu, tidak aman. Maka mengatakan pada diri sendiri bahwa dirinya adalah pribadi yang unik, istimewa, hanya satu akan mengakibatkan pasangan juga sependapat demikian sehingga tercipta komunikasi yang mesra.
4. Berusaha untuk belajar memaafkan
Dengan memaafkan maka segala kesalahan selalu dipandang sebagai suatu hal yang dapat diambil hikmahnya, di sinilah suami isteri menyadari hubungannya dengan pasangannya secara sungguh-sungguh.
5. Saling bertutur kata dengan penuh cinta dan kasih sayang
Dengan melakukan ini maka suami isteri akan merasa bangga dan istimewa, hal ini meningkatkan motivasi suami isteri untuk lebih dekat.

G. Penutup

Keluarga yang harmonis adalah dambaan setiap orang, namun perlu kerja sama yang baik untuk mewujudkannya terutama dari pihak suami istri karena merekalah yang memberikan bimbingan dan tauladan untuk anggota keluarga lainnya. Maka dari itu komunikasi suami isteri sangat mempengaruhi terbentuknya suatu keluarga yang harmonis, sedangkan komunikasi yang buruk akan menghambat terbentuknya keluarga yang harmonis.

Sebenarnya keberhasilan dalam menciptakan keluarga yang harmonis tergantung pada komitmen suami isteri untuk tetap setia pada ikatan perkawinan. Janji setia untuk tidak mengkhianati perkawinan tersebut perlu terus menerus dipertahankan dengan menyuburkan komunikasi interpersonal dikalangan pasangan suami istri selain itu satu hal yang dapat menjadi daya atau kekuatan dalam keluarga yang harmonis adalah selalu *positive thinking* dan berkata jujur. Dengan *positive thinking* maka seseorang menyadari bahwa apa yang dialaminya sekarang adalah untuk tumbuh dan berkembang. Dengan jujur segalanya akan menjadi jelas dan rileks, pasangan dapat merasakan kesatuan hati satu sama lain karena keduanya telah sepenuhnya percaya pada masing-masing pasangannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Allyn and Dacon. (1996). *Intepersonel komunikasi*. Needham Heights; A. Simon and Schuster Company.
- Alo Liliweri. (1991). *Komunikasi Antar Pribadi*. Bandung; Citra Aditya Bakti
- Chetmen, Gary. (1996) *How To Save Your Troubled Marriage (Mengatasi Masalah Perkawinan)*. Yogyakarta; Kanisius.
- De Vito, J. A. (1997). *Komunikasi anatar pribadi*. Jakarta; Profeasional Book.
- Hart, Thomas & Katlheen (1988). *Dua Tahun Pertama Hidup berkeluarga*. Yogyakarta; kanisius.
- Jalaluddin Rahmad (1996) *Psikologi Komunikasi*. Bandung. Remaja Rosda Karya
- Nick dkk, (2002). *Fantastic Families (keluarga kokoh dan bahagia)*. Batam Interaksara.
- Supratiknya, A. (1995). *Komunikasi Antarpribadi*. Yogyakarta: Kanisius
- Susanto, Astrid. S.Phil. (1997). *Komunikasi Teori dan Praktik*. Jakarta: Bina Cipta
- Winkel, W.S. (1997). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo
- Wright, H.N. (1997). *Komunikasi: Kunci Pernikahan Bahagia*. Yogyakarta: Yayasan Gloria.
- <http://kbr68h.com/feature/laporan-khusus/11868-komunikasi-buruk-penyebab-90-perceraian>.