



Bab 16

Komunikasi Suami-Istri



Berbicara tentang komunikasi, ada cerita menarik yang sebaiknya kita simak baik-baik. Seorang psikiater mewawancarai pasiennya dalam satu session terapi. Pasien itu berkata, “Suami saya baik sekali. Bila kami bertengkar dan ia salah, ia cepat-cepat mengakui kesalahannya dan meminta maaf.”

“Bagaimana kalau Nyonya yang salah?” tanya psikiater.

Pasien itu menjawab, “Saya salah? O, itu tidak mungkin terjadi, Dokter.”

Pasien ini memang sakit jiwa. Tetapi, kata Jalaluddin Rakhmat, MSc., betapa sering kita pun menirunya. Kita jarang meneliti kembali persepsi kita. Padahal persepsi yang tidak cermat dapat mengakibatkan berbagai bentuk distorsi kognitif -- satu istilah yang muluk-muluk untuk maksud sederhana, bahwa anggapan kita, perasaan kita, dan tindakan kita menjadi kacau dan tidak akurat karena kita telah memiliki praduga yang keliru sebelumnya. Karena kita mengalami distorsi kognitif, ucapan orang lain kita tangkap secara salah. Ia memaksudkan A, kita menangkapnya B, atau bahkan kita tidak mau menerima bahwa apa yang dikatakannya adalah A hanya karena kita telah terlanjur menganggap tidak mungkin itu terjadi.

Dari bangun tidur di pagi hari hingga berbaring kembali menjelang tengah malam, 70% waktu bangun kita gunakan untuk berkomunikasi. Begitu sebuah penelitian mengungkapkan. Ini berarti, kualitas hidup kita banyak ditentukan oleh bagaimana kita berkomunikasi dengan sesama; antara suami dan istri, orangtua dan anak, tetangga dengan tetangga lainnya, dan begitu seterusnya kalau dipanjangkan

terus. Singkatnya, hidup kita ini ternyata banyak sekali ditentukan oleh bagaimana kita menggunakan mulut kita.

Alhasil, urusan mulut banyak memberi andil dalam perjalanan kita menempuh kehidupan. *Pertama*, bagaimana kita menangkap komunikasi orang lain. *Kedua*, bagaimana kita mengkomunikasikan apa yang ingin kita nyatakan, apa yang kita rasakan, ataupun apa yang tidak kita inginkan.

James O. Prochaska dan Carlo. C. DiClemente, peneliti di Texas Research Institute of Mental Sciences (TRIMS) pernah menulis sebuah buku berjudul *The Transtheoretical Approach, Crossing Traditional Boundaries of Therapy* (1984). Salah satu bab dalam buku tersebut membahas problem-problem perkawinan dan perceraian. Kata Prochaska dan Di-Clemente, sebagian terbesar ketidakpuasan perkawinan ternyata bersumber dari masalah komunikasi. Masalah komunikasilah yang paling banyak menyebabkan suami-istri bertengkar. Juga masalah komunikasi sering menjadi sebab paling pokok, dan repotnya justru sering tidak tampak, pada banyak kasus perceraian. Demikian juga, kejadian-kejadian mental yang buruk dan menyedihkan setelah perceraian, banyak diakibatkan oleh komunikasi, terutama jika kedua pihak saling menyalahkan. Mereka puas, akan tetapi anak-anak kehilangan kepercayaan kepada kedua orangtua.

Saling menyalahkan satu sama lain bukan monopoli mereka yang telah bercerai. Suami-istri yang belum lama menikah dan masih terikat dalam pernikahan, sering melakukan hal yang sama. Mereka mudah menyalahkan jika teman hidupnya melakukan sesuatu secara kurang pas menurut ukurannya (*meskipun secara objektif apa yang dilakukan tidak salah*). Sikap mudah menyalahkan teman hidup (*blaming partner*) inilah yang menurut Prochaska dan DiClemente dapat menyebabkan kegagalan komunikasi.

Tentang kegagalan komunikasi ini, mari kita minta kembali Jalaluddin Rakhmat, MSc. untuk menjelaskan.

Persepsi orang sering tidak cermat, kata Kang Jalal. Bila kedua pihak menanggapi yang lain secara tidak cermat, terjadilah kegagalan komunikasi (*communication breakdowns*). Anda menduga istri Anda tidak setia, dan istri Anda menduga Anda sudah bosan kepadanya. Komunikasi di antara Anda berdua akan mengalami kegagalan, karena Anda berdua menafsirkan pernyataan orang lain dengan kerangka tadi. Katakanlah, kata Kang Jalal lebih lanjut, Anda pulang terlambat dari kantor. Istri Anda kelihatan menyambut Anda dengan gembira. Ia mengungkapkan betapa senangnya Anda pulang setelah cemas menunggu. Karena persepsi di atas, Anda menganggap ucapan istri Anda hanya kamufase dari ketidaksetiaannya. Dengan suara keras, Anda menanggapi istri Anda, “Ah, bilang saja, kamu tidak senang aku pulang cepat.” Istri Anda pasti terkejut dan menduga Anda mencari gara-gara untuk menceraikannya. Anda dapat membayangkan apa yang terjadi selanjutnya, demikian tutur Kang Jalal di buku *Psikologi Komunikasi* (2000).

Sementara Anda membayangkan apa yang terjadi selanjutnya, mari kita runut bagaimana kegagalan komunikasi terjadi. Sebelum menjadi konflik terbuka, awalnya

adalah persepsi yang tidak cermat. Persepsi ini tidak dibetulkan, tidak dikoreksi, sehingga kita percaya bahwa persepsi kita benar. Kita meyakini persepsi kita. Pada tingkat tertentu, keyakinan kita bisa mencapai keadaan persisten alias tetap dan tidak bisa diubah-ubah. Jika keadaannya demikian, diberi informasi seobjektif apa pun, dipaparkan segamblang apa pun dan diyakinkan dengan bukti sekuat apa pun tak akan mengubah keyakinan. Kamu beritahu atau tidak, sama saja keadaan hatinya.

Munculnya persistensi ini bisa melalui beberapa jalan. *Pertama*, dari kebiasaan buruk dalam keluarga berupa kesukaan membicarakan keburukan orang lain, lebih-lebih jika sampai tingkat *tajassus* (selengkapnya baca bab **Keasyikan yang Menghancurkan Keluarga**). *Kedua*, adanya salah persepsi yang tidak diluruskan, tetapi justru dikuatkan dengan mencari-cari kesalahan. *Ketiga*, sikap saling menyalahkan yang tetap dipertahankan.

Pembicaraan tentang persistensi anggapan kita cukupkan sampai di sini. Selanjutnya kita akan memusatkan pembicaraan ke masalah komunikasi kursif, satu bentuk komunikasi yang paling sering menyebabkan perpecahan keluarga.

Komunikasi kursif (*coercive communication*) adalah bentuk hubungan dua orang atau lebih yang menyampaikan pesan dengan efek memaksa pada orang yang menerima pesan. Komunikasi kursif adakalanya merupakan cara yang secara sadar dipilih orang untuk memenangkan pendapatnya. Akan tetapi, amat sering orang melakukan komunikasi kursif tanpa menyadari bahwa ia telah melakukan komunikasi dengan efek memaksa yang amat kuat.

Komunikasi persuasif cenderung membuat orang yang mendengar pesan melakukan sesuatu sesuai dengan kehendak orang yang mengkomunikasikan (*komunikator*). Meskipun demikian, ada perbedaan mendasar antara komunikasi persuasif dengan komunikasi kursif. Bagi Anda yang ingin mendalami lebih jauh mengenai hal ini bisa membaca buku yang secara khusus membahas komunikasi. Sekarang bukan saat yang tepat untuk membahasnya berpanjang-panjang mengingat terbatasnya ruang. Cukuplah kita mengingat tulisan James O. Prochaska dan Carlo C. DiClemente. Mereka mengatakan, “*Kepercayaan yang baik menjadi rusak manakala proses perubahan biasa berlangsung secara kursif untuk saling memaksa masing-masing pihak berubah.*”

Mengingat banyak orang melakukan komunikasi kursif tanpa sadar telah melakukan, saya ingin mengajak Anda untuk menengok ciri-ciri komunikasi kursif. Penjelasan berikut ini mudah-mudahan bisa memberi gambaran yang gamblang.

Dalam komunikasi kursif, ada beberapa ciri. Selengkapnya, inilah tanda-tanda komunikasi kursif:

**Sikap saling menyalahkan
rentan terhadap percekcoakan.**

Menyalahkan Pasangan

Ada sebuah ucapan yang dinisbahkan kepada Sayyidina ‘Ali *karamallahu wajhahu*, salah seorang shahabat Nabi yang dikenal keluasan ilmunya dan kedalaman hikmahnya. Konon beliau mengatakan, “*Sahabat terbaik bukanlah orang yang selalu membenarkanmu. Tetapi sahabat terbaik adalah yang membuat kamu benar.*”

Sampai sekarang saya belum mendapati sumber untuk merujukkan perkataan ini, apakah benar merupakan ucapan beliau. Tetapi dari sisi makna, perkataan ini mempunyai maksud bahwa sahabat terbaik adalah seseorang yang senantiasa menginginkan kebenaran selalu beserta kita sehingga tidak membiarkan kita berada dalam kesalahan. Ia mengingatkan kita ketika terjatuh dalam perilaku atau pikiran yang salah, apalagi sesat. Ia menunjukkan kepada kita dengan penuh kasih-sayang letak kesalahan kita dan bila perlu memarahi kita, marah karena rasa kasih. Ia mengoreksi apa yang melenceng, membetulkan apa yang tidak tepat, meluruskan apa yang bengkok, dan apabila perlu mematahkan apa yang berlebihan dan tidak perlu.

Sahabat yang berbahaya bagi keselamatan kita di dunia dan akhirat justru yang selalu mengiyakan perkataan kita, membenarkan setiap perkataan kita meskipun nyata-nyata salah hanya agar kita menganggapnya sebagai sahabat yang setia, dan seterusnya. Lebih berbahaya lagi jika sahabat itu mencarikan untuk kita bahan-bahan pujian untuk perkara yang seharusnya tidak dipuji, selalu menunjukkan permakluman dengan pembelaan panjang atas kekeliruan kita (*bukan memaklumi untuk meluruskan kita dengan cara hikmah*), dan semacamnya.

Jika sahabat terbaik adalah yang selalu ingin membuat kita benar sehingga ia tak pernah segan mengingatkan kita tentang perkara yang salah, maka tidak demikian yang dimaksud dengan sikap menyalahkan pasangan dalam tema yang kita bahas sekarang. Sikap menyalahkan pasangan merupakan bentuk pertahanan diri, ketidakmauan dikoreksi atau karena ingin menunjukkan “jika aku bisa salah, sesungguhnya engkau juga sangat bisa salah, karenanya jangan salahkan aku”.

Apa yang dipersalahkan bisa jadi tepat, bisa jadi keliru. Boleh jadi istri memang melakukan kesalahan seperti yang dipersalahkan oleh suami; tetapi juga sangat mungkin bahwa apa yang dipersalahkan oleh suami adalah perkara yang tidak salah. Hanya suami belum melakukan *tabayyun* (mencari kejelasan) atau suami memang tidak mau mendengar *bayan* (penjelasan) yang diterima.

Pertanyaannya, bagaimana mungkin menyatakan sesuatu yang benar-benar salah dapat digolongkan sebagai tindakan keliru? Mengapa menyalahkan perkara yang salah merupakan kekeliruan? Soalnya bukan terletak pada dia salah atau tidak. Dari pembicaraan tentang sahabat yang membuat kita benar di atas, kita tahu bahwa salah

satu bentuk perilaku yang baik adalah mengingatkan kita terhadap kesalahan kita. Letak perbedaannya dengan menyalahkan ada pada iktikad dan cara. Menyalahkan lebih dekat pengertiannya kepada laknat, meski tidak tepat betul. Nanti silakan lihat *Al-Adzkaar* karangan Imam Nawawi. Di bagian belakang ada pembahasan mengenai laknat, salah satunya berkenaan dengan laknat terhadap pelaku perbuatan dosa. Kita boleh melaknat pelaku perbuatan dosa dengan catatan tidak menunjuk identitas yang bisa mengungkap siapa orangnya, tetapi dengan menisbahkan kepada perbuatannya. Misalnya kita bisa mengatakan, “*Terlaknatlah orang yang merampas tanah orang-orang miskin*”, tetapi tidak boleh mengatakan, “*Terlaknatlah Si Fulan yang merampas tanah orang-orang miskin*”, terkecuali jika memenuhi persyaratan untuk dilaknat.

Pengertian apa yang bisa kita ambil dari sini? Bukankah perbuatan munkar sepatutnya dikecam demi melaksanakan perintah *amar makruf nahi munkar*?

Secara sederhana kita bisa melihat perbedaannya. Menyalahkan pasangan lebih dekat kepada tindakan menilai negatif pada pribadinya, bukan menunjukkan pada tindakan yang keliru secara spesifik. Selengkapnya, bertanyalah kepada hati nurani atau orang-orang yang berpengalaman. Saya hanya bisa mengatakan bahwa tindakan menyalahkan pasangan (*blaming partner*) mudah menyulut kemarahan --tersembunyi atau terbuka-- karena orang menjadi mudah tersinggung. Sedangkan tindakan “membuat kamu benar” menjadikan kita dapat menyadari kesalahan kita, menerima dengan lapang dada, dan insya-Allah akan lebih siap memperbaiki sesuai dengan tingkat kesanggupannya melakukan proses perubahan.

Terakhir, ada kalanya kita tidak bermaksud menyalahkan, tetapi ditafsirkan sebagai sikap menyalahkan karena yang kita ajak bicara sedang sensitif emosinya. Persepsi seperti itu juga bisa muncul karena sudah ada *zhan* (dugaan) kepada kita. *Zhan* membuat kita menyeleksi informasi yang kita terima sehingga sesuai dengan *zhan* kita. Ibaratnya, kalau memakai kacamata hijau, kertas putih pun tampak hijau, setidaknya banyak berisi bercak hijau; memakai kacamata merah semua tampak merah; dan memakai kacamata bening membuat kita melihat segala sesuatu apa adanya, merah tampak merah dan hijau tampak hijau.

Saling Menyalahkan

Komunikasi suami-istri akan bertambah runyam jika keduanya sudah saling menyalahkan. Munculnya situasi saling menyalahkan ini mudah dipahami. Kebanyakan dari kita mudah sekali terpancing oleh sikap yang ditunjukkan teman hidup kita, bahkan kadang sikap yang tidak dimaksudkan untuk membuat kita masygul. Kita mudah mereaksi, sehingga berbalas menyalahkan dapat dengan mudah terjadi ketika teman hidup kita menyalahkan. Alhasil, tak ada penyelesaian masalah kecuali menambah gerahnya suasana batin di rumah.

Kita memang bukan Rasulullah, tetapi mudah-mudahan dapat mendekatinya. Kita memang tak terbiasa mengendalikan diri. Lihatlah bagaimana Rasulullah menghadapi istrinya, bahkan dalam situasi fitnah sekalipun.

Mari kita ingat sejenak peristiwa yang sempat mengguncangkan dada Rasulullah ketika tersebar fitnah mengenai 'Aisyah, istrinya. Apakah yang lebih besar guncangannya bagi seorang suami selain mendengar kabar bahwa istrinya telah berbuat selingkuh? Adakah yang lebih pedih bagi seorang laki-laki melebihi tersebarnya pembicaraan di setiap sudut kampung dan negeri tentang istrinya yang dikabarkan menyeleweng dengan seorang laki-laki yang dikenalnya sangat dekat? Apakah yang akan Anda lakukan jika Anda yang mengalami peristiwa semacam ini?

Muhammad *shallallahu 'alaihi wa sallam* mengalami. Nabi besar kita ini merasakan sendiri peristiwa *haditsul 'ifk* yang mengguncangkan kota Madinah bahwa istri yang paling dikasihinya melakukan penyelewengan dengan Shafwan. Ini merupakan guncangan yang besar. Masyarakat banyak yang percaya. Kehancuran mudah terjadi kalau tak kuat menahan lidah. Tetapi Muhammad bukan kita. Muhammad adalah orang yang paling mulia lidahnya dan paling mampu menahan diri. Kalau tidak, kalau sampai menuduh dan saling menyalahkan, berakhirlah kisah manis pernikahan Rasulullah dan 'Aisyah r.a.. Tetapi sekali lagi, Muhammad tidak tergelincir kepada tindakan-tindakan yang membawa kepada kerusakan.

Guncangan yang besar dapat diredakan kembali dengan kekuatan hati untuk tetap mendahulukan *tabayyun*. Tetapi sandungan-sandungan kecil bisa berubah menjadi malapetaka yang keperihannya tidak hanya dirasakan oleh mereka berdua jika peristiwa-peristiwa menjengkelkan yang kecil-kecil membuat mereka saling menyalahkan. Lebih-lebih jika sikap saling menyalahkan ini sudah ditingkatkan lagi kepada bentuk saling melecehkan. “Alaah, kamu ngomong doang!”

Sikap saling menyalahkan ini rentan terhadap percekocokan; mulanya terpendam lama-lama muncul ke permukaan, syukur kalau tidak sampai menyebabkan piring beterbangan dari meja ke dinding rumah. Pada taraf yang “ringan” sikap saling menyalahkan menyebabkan masing-masing merasa dongkol. Pada gilirannya menyebabkan masing-masing merasa sebagai pihak yang benar, sementara itu pihak yang lain dianggap tidak pernah mau mengerti, meskipun mereka sebenarnya belum mencoba untuk saling terbuka dan saling memahami. Sekali lagi, *zhanlah* yang banyak menyebabkan kita tidak mau melakukan *ishlah* (perbaiki keadaan) dengan saling terbuka dan saling memahami.

Jika sikap saling merasa paling benar ini terus tumbuh, kelak pada waktunya akan menyebabkan kepercayaan terhadap teman hidupnya runtuh. Persis seperti yang telah diperingatkan oleh Prochaska dan DiClemente, “Kepercayaan yang baik menjadi rusak manakala proses perubahan biasa berlangsung secara kursif untuk saling memaksa masing-masing pihak berubah.”

Sikap saling menyalahkan ini bisa berkembang, dari lingkup suami-istri kepada lingkup yang lebih luas ketika ipar turut serta dalam adegan saling menyalahkan. Keadaan ini bisa berkembang ke skala yang lebih luas, misalnya antar orangtua masing-masing pihak atau bahkan antar keluarga besar.

Banyak hal yang bisa menyebabkan. Sebagian di antaranya bisa Anda simak kembali bab “*Tinggal di Mana Setelah Menikah?*” pada pembahasan tentang anak yang diharapkan.

Lalu bagaimana caranya agar kita bisa keluar dari kemelut? Tak tahu saya bagaimana menjawabnya. Tetapi jika masing-masing cukup berlapang dada, buku Muhammad Hashim Kamali berjudul *Kebebasan Berpendapat dalam Islam* bisa dibaca. Dalam buku yang diterbitkan oleh Mizan, Bandung ini, Kamali membahas secara cukup memuaskan tentang berbagai sisi komunikasi yang rawan, termasuk di antaranya tentang *tabayyun*.

Tanpa Alternatif

Munculnya sikap menyalahkan pasangan dan bahkan saling menyalahkan antara suami dan istri antara lain karena mereka tidak biasa melihat alternatif dalam menghadapi berbagai masalah. Mereka cenderung melihat masalah dalam satu arah, dari satu segi, sehingga tidak bisa berpikir secara tenang dan sejuk tentang apa yang diharapkan, apa yang terbaik, dan bagaimana mencapai yang terbaik.

Tidak adanya alternatif ini merupakan ciri komunikasi kursif, baik yang masih berada pada taraf menyalahkan pasangan maupun saling menyalahkan. Di sinilah letaknya masalah mengapa sikap negatif lebih mudah muncul, kecaman lebih mudah dilontarkan daripada mengingatkan sekalipun kedua hal ini bisa mirip bentuk zahir ucapannya, dan orang bisa merasa dirinya ditolak seluruhnya manakala apa yang diharapkan dianggap tidak dipenuhi oleh teman hidupnya. Sekali lagi, ini karena mereka tidak terbiasa melihat alternatif.

Ada contoh sederhana berkenaan dengan masalah ini yang mungkin dengan mudah dapat Anda jumpai di sekeliling Anda. Suami dan istri adakalanya mempunyai selera yang berbeda dalam hal masakan. Suami menyukai sayur yang cenderung asin, sedangkan istri lebih menyukai yang manis. Perbedaan ini bisa menyulut pertengkaran jika keduanya tidak bisa melihat alternatif. Suami mengatakan kepada istri, “Kamu tidak tahu masakan yang benar. Ini bukan sayur untuk teman makan. Ini kolak atau bubur.”

Komentar semacam ini bisa menyulut perasaan terlecehkan atau tertolak pada istri. Jika istri membalas komentar itu dengan komentar senada, jadilah mereka terperosok ke dalam sikap saling menyalahkan. Dan kalau ini terjadi, masalah tidak selesai. Tetapi jika istri mencoba memahami suami ketika saatnya tepat, misal dengan menawarkan jalan pemecahan masing-masing disediakan sayur sendiri dengan jenis masakan yang sama hanya beda asin-manisnya, bibit konflik itu bisa reda kalau bukan malah semakin merekatkan hubungan mereka. Kecuali jika salah satu pihak tetap bersikukuh dan memandang alternatif semacam itu sebagai pemborosan besar tanpa ada alternatif lain yang lebih ringan serta lebih mungkin untuk diterapkan.

Ketika salah satu pihak tidak bisa melihat alternatif, pembicaraan tentang apa yang salah, di mana letak kesalahan sesuatu, apa yang seharusnya, sampai kepada bagaimana upaya yang memungkinkan untuk mencapai yang baik bisa kehilangan makna. Pembicaraan semacam ini tetap bisa ditafsirkan sebagai bentuk sikap memojokkan “pihaknya”. Bisa juga ditafsirkan sebagai sikap pembelaan sepihak manakala seseorang berusaha menerangkan duduk persoalannya. Pada kasus sikap saling menyalahkan yang sudah meluas lingkup pelakunya, penjelasan seorang suami atau istri kepada kerabat bisa ditafsirkan sebagai pembelaan terhadap teman hidup secara subjektif. “Kamu mau membela istrimu, ya?”

Pembicaraan ini jadinya mengingatkan saya tentang satu hal: pembela istri seharusnya keluarga suami, dan pembela suami seharusnya keluarga istri. Jika masing-masing justru berposisi sebaliknya, keadaan yang timbul bisa tidak mengenakan. Kecuali dalam perkara tertentu yang menjadikan keluarga harus mengingatkan dan bahkan memperingatkan menantu, misalnya dalam perkara yang sudah membahayakan syari’at.

Tapi bersikap demikian memang sulit, ya?

Sangat Sensitif terhadap Kritik

Yang menyebabkan komunikasi tidak bisa berjalan dengan lancar, khususnya dalam membicarakan masalah-masalah, adalah jika salah satu pihak begitu sensitif terhadap kritik. Pembicaraan yang mengarah kepada kesalahan-kesalahannya, sedikit saja, dianggap sebagai kritik. Ini menyebabkan keduanya tidak bisa mendiskusikan dengan baik kesalahan masing-masing maupun masalah yang sedang mereka hadapi bersama-sama. Hal-hal yang semestinya bisa diurai dengan tenang dan jelas agar bisa diambil sikap yang tepat, tidak bisa didiskusikan karena salah satu pihak cepat merasa dikritik. Lebih-lebih jika sampai menyebabkannya tersinggung.

Perhatikanlah kalimat berikut:

“Setiap orang kan bisa melakukan kesalahan. Masak saya tidak boleh salah? Saya kan bukan malaikat?”

Kalimat ini merupakan contoh ungkapan yang membuat diskusi tidak bisa berlanjut. Kalimat seperti ini tidak memberi kemungkinan untuk berbicara secara terbuka terhadap masalah atau kesalahan yang ada, sebab kalimat tersebut tidak bisa dibantah. Selain itu juga rawan terhadap munculnya sikap menyalahkan pasangan maupun sikap saling menyalahkan. Ini artinya, akar masalah tidak pernah bisa digali karena sudah ditutup dengan pernyataan semacam itu.

So sensitive to criticism (begitu peka terhadap kritik) berbeda dengan cepat menyadari kritik. Umar bin Khatthab *radhiyallahu ‘anhu* adalah orang yang mudah sekali tersentuh oleh kritik yang dilontarkan kepadanya meskipun disampaikan oleh perempuan tua. Sahabat lain ketika diingatkan Nabi karena mengatakan sebagai budak hitam, segera menelungkupkan kepalanya ke tanah dan mempersilakan sahabat yang telah dihina itu untuk menginjaknya.

Sikap semacam ini bukan termasuk sensitif terhadap kritik, tetapi termasuk sikap cepat menyadari kekeliruan setelah menerima kritik dan lapang mengakui. Salah satu keagungan Umar bin Khaththab adalah mudahnya menerima kritik dan cepatnya menyadari. Sedangkan salah satu kekurangan kita yang besar adalah kita lebih sering peka terhadap kritik daripada menerima dan menyadarinya. Dari sisi ini saja derajat kita memang amat jauh dibandingkan Umar bin Khaththab. Apalagi dibanding Rasulullah Muhammad *shallallahu ‘alaihi wa ‘alaa `aalihi wasallam*.

Jika peka terhadap kritik menyebabkan kita mudah emosi dan ujung-ujungnya bisa menyebabkan kita menyalahkan pasangan hidup kita, maka mudah menerima kritik menjadikan kita merasa berterima kasih dan ujung-ujungnya lebih mendekatkan hati.

Akhirnya saya mohon maaf tidak bisa menerangkan lebih lanjut bagian ini. Silakan Anda mencari penjelasan sendiri. Sekarang mari kita simak sub judul berikutnya.

Cara Berpikir “Semua Salah”

Jika Anda membuat secangkir susu, kemudian tanpa sadar Anda menambahkan jeruk ke dalamnya sehingga susunya menggumpal-gumpal tidak mau terseduh dengan baik, maka Anda dapat mengatakan bahwa minuman susu Anda telah terkontaminasi alias tercemari. Penggemar HT yang suka ngebreak menyebutnya *splitter* jika dalam HT-nya masuk suara-suara yang tidak dikehendaki.

Sebagaimana penggemar HT, psikolog juga mempunyai istilah khas. Jika para breaker menyebut HT yang tercampuri oleh suara dari luar dengan *splitter*, maka psikolog menyebut pikiran yang tercemari prosesnya dalam menarik kesimpulan sebagai distorsi kognitif.

**... kekurangan kita yang besar adalah
kita lebih sering peka terhadap kritik
daripada menerima dan menyadarinya ...**

Ada bermacam-macam bentuk distorsi kognitif. Tetapi sebagian besar tidak penting untuk kita bicarakan di sini, di samping saya banyak yang belum mengerti. Bentuk distorsi kognitif yang sesuai dengan bahasan kita sekarang adalah cara berpikir “*semua salah atau semua benar*”, sebut saja begitu untuk lebih mudahnya.

Cara berpikir “semua salah” memandang satu dua peristiwa sebagai keseluruhan. Jika Anda dikritik beberapa orang karena warna pakaian yang Anda kenakan, Anda mengatakan “semua orang telah mengkritik saya.”

Mari kita perhatikan kesalahan berpikir yang tampak pada ucapan tadi. Setidaknya ada dua hal. *Pertama*, hanya *beberapa* orang yang mengkritik, maka tidak

tepat kalau mengatakan *semua* orang mengkritik. *Kedua*, para pengkritik itu mengkritik cara berpakaian bukan orangnya, sehingga tidak tepat perkataan “telah mengkritik saya”.

Distorsi kognitif dalam bentuk cara berpikir “semua salah” mirip contoh yang saya sebut di atas. Dalam kehidupan sehari-hari, kalimat semacam itu sering terucapkan, secara serius atau tidak. Kadang juga diungkapkan oleh orangtua kepada anak, sehingga anaknya belajar berpikir secara salah sejak kecil.

Salah satu ungkapan distorsi kognitif cara berpikir “semua salah” adalah pemakaian kata “selalu” atau “tidak pernah” untuk mengungkapkan sikap. Jika Anda beberapa kali mendapat kritik, Anda mengatakan, “Selalu saya yang dikritik.”; “Saya memang tidak pernah benar. Saya selalu salah.” Padahal kritik itu hanya dilontarkan beberapa kali.

Tidak Mencari Akar Masalah

Komunikasi kursif terjadi antara lain karena kita enggan mencari akar masalah. Karena enggan mencari masalah, maka kita tidak melihat alternatif. Pada gilirannya ini memudahkannya kita terjatuh ke dalam bentuk distorsi kognitif berupa cara berpikir “semua salah”. Ini terjadi karena *zhan* kita yang negatif, persepsi kita yang salah, sikap menyalahkan pasangan dan terlebih-lebih sikap saling menyalahkan.

Karena kita tidak mau mencari akar masalah, maka kita tidak dapat memahami dengan sungguh-sungguh mengapa masalah itu muncul dan tidak segera hilang. Ini kemudian bisa menimbulkan distorsi kognitif dengan mengalihkan masalah kepada orang, sehingga kita melihat negatif pada suami atau istri kita. Ah, pasti dia ini yang tidak mau memperbaiki diri.

Mencari akar masalah memang tidak selalu enak. Mengakui diri sendiri berbuat salah, melakukan sesuatu yang bodoh atau yang sejenisnya merupakan pekerjaan yang sangat berat, malah paling berat. Mengaku kepada diri sendiri jauh lebih susah dilakukan daripada mengatakan kepada teman hidup kita, “Ya sudah, aku akui. Aku memang salah. Aku memang salah, kok.”

Pengakuan kepada orang lain adakalanya bukan cerminan dari sikap rendah hati, melainkan justru sebaliknya. Contoh berikut ini jangan membuat Anda GR (*gedhe rasa*) jika mendengar orang mengatakan kepada Anda, “Ya, sudah. Saya hormati kamu. Saya akui kamu memang hebat dan layak dibanggakan.”

Tanpa Jangkauan Ke Depan

Orang yang banyak berpikir secara seksama tentang implikasi dari tindakan masa kini ke masa yang akan datang, cenderung memperhitungkan secara lebih matang. Jika kita berpikir tentang pendidikan anak untuk jangka waktu yang panjang dengan mendasarkan pada akibat yang berkelanjutan pada ucapan kita, kita akan cenderung lebih cermat melihat apa yang dapat membawa kebaikan di masa 25 tahun mendatang

pada anak kita dan apa yang membawa keburukan. Hal-hal yang bersifat jangka pendek bukan menjadi perhatian utama kecuali dalam rangka mencapai hasil jangka panjang dan amat sangat jangka panjang.

Seorang ibu yang berpikir tentang bagaimana anaknya yang sekarang usia 2 tahun kelak di usianya yang ke-25 berpikir dan beragama, akan lebih mampu menahan diri daripada ibu yang lebih berpikir bagaimana agar tidak malu dengan tetangga karena anaknya sering belepotan jika makan ice cream. Ibu yang berpikir bagaimana caranya agar tidak capek mengurus anak sepulang kantor, akan lebih mudah memilih mendiamkan anak dengan cara apa pun ketika si kecil menangis. Tetapi ibu yang tidak ingin capek mengurus anak setelah ia tua, akan lain cara berpikirnya. Lain pula cara berpikir ibu yang menginginkan agar anak-anaknya tidak membuat ia dan suami susah di Hari Akhir.

Alhasil, ada tidaknya jangkauan berpikir ke masa depan atau yang amat jauh di depan sangat menentukan kesabaran dan kecermatan kita. Orang yang memiliki jangkauan yang jauh ke depan dengan berbekal ilmu, akan tidak risau untuk membuat anaknya hafal nama menteri meskipun anak lain sesama nol besar sudah hafal nama-nama menteri (dari yang paling menyedihkan sampai yang paling memprihatinkan).

Jangkauan yang jauh ke masa depan juga menjadikan kita lebih tenang dan lebih mampu menjaga keseimbangan berpikir. Kita menjadi tidak begitu mudah tersinggung, meskipun kita menjadi lebih mudah sedih jika mendengar perkataan yang untuk masa 2 tahun memiliki dampak yang kelihatan bagus tetapi untuk 20 tahun ke depan bisa memberi dampak negatif.

Jangkauan berpikir yang sangat jauh ke masa depan insya-Allah membuat kita lebih betah mencari alternatif saat menemui masalah dan lebih tahan mencari akar masalah. Ini merupakan efek positif yang besar sekali artinya dalam menahan diri kita untuk tidak mudah jatuh ke dalam sikap saling menyalahkan maupun dalam distorsi kognitif berupa cara berpikir “semua salah”.

So, what do you think about your future?

Komunikasi Kursif karena Cara Berbicara

Cara kita berbicara bisa menimbulkan efek kursif. Kita memakai kata-kata yang tidak bisa dielakkan oleh orang lain, kata yang tidak bisa dibantah karena merupakan kebenaran umum tetapi mengandung kesalahan untuk perkara-perkara khusus, serta jenis-jenis kalimat tanya tak tanya (*semacam question tag dalam bahasa Inggris*).

Contoh-contoh berikut ini mudah-mudahan bisa memperjelas keterangan saya yang masih belum jelas tersebut.

Suatu saat Anda sedang melakukan kegiatan bersama dengan rekan Anda. Dia sedang ingin melakukan sesuatu yang Anda tidak tertarik dan menurut Anda tidak penting. Pertanyaannya, bagaimana perasaan Anda jika dia berkata kepada Anda dengan kalimat seperti ini:

“Kamu mau membantu saya, kan? Nggak apa-apa, kok. Aku nggak apa-apa kalau kamu memang mau membantu.”

Saya rasa, saya tidak perlu menunggu jawaban Anda atas pertanyaan ini. Karena itu, lebih baik saya mengajukan pertanyaan berikutnya, bagaimanakah perasaan Anda jika saat itu Anda memandang apa yang ingin dikerjakan teman Anda sebagai perkara yang baik? Seperti apakah perasaan Anda ketika dimintai tolong dengan kalimat yang tiba-tiba memastikan bahwa Anda mau membantunya? Rasanya tetap tidak enak, sekalipun Anda tetap membantu. Ada perasaan yang tidak sreg dan rasanya berat mengerjakan.

Perasaan jengkel dan merasa terpaksa juga bisa muncul dari komunikasi suami-istri. Sehari-hari Anda capek mengasuh anak dan mendiampikannya dari kerewelan dengan seluruh kasih-sayang Anda lantaran ia agak tidak enak badan. Suami Anda tidak banyak tahu tentang apa yang Anda kerjakan. Menjelang Isya' ia baru pulang, ketika Anda sedang kecapekan sementara anak Anda masih menangis. Anda sengaja membiarkannya dulu karena ingin menyelesaikan masak. Kemudian suami Anda berkata, “Seorang ibu harus menyayangi anak. Kalau ibunya sendiri tidak mau memperhatikan, apakah ia harus mencari perhatian dari ibunya teman-temannya.”

Ia berhenti sejenak. Kemudian berkata lagi, “Kamu mau menyayangi anakmu, kan? Cobalah kau beri perhatian.”

Kalimat suami Anda sama sekali tidak salah. Kesalahannya adalah waktu penyampaian dan tujuan penggunaannya yang tidak tepat. Setiap ibu memang harus menyayangi anaknya. Anda sendiri merasa begitu. Anda akan membantah jika ada orang yang mengatakan bahwa kasih-sayang bisa dari orang lain. Tetapi, meskipun Anda sangat menyayangi anak dengan sepenuh hati, Anda bisa merasa terpaksa saat memeluk anak gara-gara ucapan suami yang seperti itu. Anda bahkan bisa marah pada anak, sehingga Anda berkata, “Diam kamu. Kamu kenapa sih dari tadi nangis terus? Bapakmu yang sehari-hari tidak menggendongmu, marah-marah sama ibu gara-gara kamu menangis. Ibu ini capek.”

Kalimat Anda ini jika terdengar oleh suami bisa menyulut kemarahan karena ia merasa tidak marah kepada Anda ketika berkata kepada Anda. Suami merasa Anda menyalahkannya. Sementara Anda sebenarnya hanya ingin memberi tahu kepada suami Anda, “Mas, aku ini memperhatikan dan menyayangi anakmu sejak pagi hingga petang tanpa henti.”

Kalau diteruskan, ini bisa menjadi pertengkaran. Nggak enak, kan? Saya kira Anda akan mengiyakan pertanyaan ini. Dan jika Anda setuju, maka kita tahu bahwa itu berakar pada komunikasi yang bersifat kursif.

Kenangan Indah

Menulis komunikasi suami-istri membuat ingatan saya melayang kepada keluarga Rasulullah dengan ‘Aisyah *radhiyallahu ‘anha*. Suatu saat ‘Aisyah pernah marah kepada beliau sambil mengatakan, “*Engkau ini hanya mengaku-aku saja*

sebagai Nabi.” Rasul yang mulia hanya tersenyum menghadapi hal itu dengan penuh kesabaran dan keagungan.¹

Dialah Muhammad, Rasul Allah yang lembut jiwanya. Dialah suami ‘Aisyah yang sepeninggalnya membuat ‘Aisyah menangis tak mampu menjelaskan ketika ada yang bertanya tentang akhlak Rasulullah.² Dialah suami yang mampu menahan emosi mendengar ucapan istrinya. Seandainya kita, apakah yang akan kita lakukan kalau istri kita mengucapkan kalimat yang serupa dengan itu?

Berbahagialah ‘Aisyah yang mencapai derajat kemuliaan amat tinggi dengan pendamping yang mulia. Berbahagialah ‘Aisyah yang suaminya tak pernah memberi perlakuan kepadanya, kecuali yang baik, bahkan saat terjadi perselisihan.

Bukhari meriwayatkan bahwa Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wasallam* pernah berselisih dengan ‘Aisyah, istri beliau putri Abu Bakar. Abu Bakar menjadi penengah. Ketika itu Rasulullah berkata, “Bicaralah atau saya yang bicara.” ‘Aisyah menjawab dengan lantang, “Bicaralah Anda! Jangan mengucapkan yang tidak benar!” Mendengar perkataan itu, Abu Bakar menampar muka putrinya hingga mulutnya mengeluarkan darah. Kemudian Abu Bakar berkata, “Engkau ini memusuhi dirimu sendiri. Apakah beliau pernah mengucapkan yang tidak benar?” Maka ‘Aisyah duduk berlindung di belakang Rasul yang mulia. Kemudian Rasulullah Saw. bersabda, “Kami tidak mengundangmu untuk melakukan ini. Kami tidak menginginkan tindakan seperti itu darimu.”

Ah, tak ada yang tercela pada Rasulullah. Tapi betapa sulitnya meniru.

Astaghfirullah.

Kisah rumah tangga Rasulullah Saw. masih banyak yang bisa kita kenangkan. Tetapi bukan di sini tempatnya untuk membicarakan. Anda yang tertarik, bisa mencari-cari di berbagai bahan bacaan.

Begitu.

Catatan Kaki:

1. Kisah ini saya kutip dari buku Mahmud Al-Shabbagh, *Tuntunan Keluarga Bahagia Menurut Islam* (Remadja Rosdakarya, Bandung, 1991) dengan satu catatan: hadis *shahih*.
2. Selengkapnya, ceritanya begini: ‘Abdullah bin Umar dan dua orang kawannya menemui ‘Aisyah dan memintanya bercerita tentang Nabi Saw. ‘Aisyah menarik nafas panjang. Kemudian dia menangis seraya berkata lirih, “Ah, semua perilakunya menakjubkan.” ‘Abdullah mendesak lagi, “Ceritakan kepada kami yang paling menakjubkan dari semua yang engkau saksikan.”

Kemudian ‘Aisyah menceritakan sepotong kisah indah bersama Rasulullah Saw: Pada suatu malam, ketika dia tidur bersamaku dan kulitnya sudah bersentuhan dengan kulitku, dia berkata, “Ya ‘Aisyah, izinkan aku untuk

beribadah kepada Tuhanku.” Aku berkata, “Aku sesungguhnya senang merapat denganmu; tetapi aku juga senang melihatmu beribadah kepada Tuhanmu.” Dia bangkit mengambil *ghuraba* air, lalu berwudhu. Ketika berdiri shalat, kudengar dia terisak-isak menangis sehingga air matanya membasahi janggutnya. Ketika dia berbaring, air mata mengalir lewat pipinya membasahi bumi di bawahnya. Pada waktu fajar, Bilal datang dan masih melihat Nabi Saw. menangis, “Mengapa Anda menangis padahal telah Allah ampuni dosa-dosamu yang lalu dan yang kemudian?” tanya Bilal. “Bukankah aku belum menjadi hamba yang bersyukur. Aku menangis karena tadi malam turun ayat (Ali Imran 190-191): ‘Celakalah orang-orang yang membaca ayat ini dan tidak memikirkannya.’”
