

KEBAHAGIAAN PERNIKAHAN: PERTEMANAN DAN KOMITMEN

Amanta Yuniariandini
Mahasiswa Pascasarjana, Jurusan Ilmu Psikologi
Universitas Muhammadiyah Malang
amantayuniariandini@gmail.com

Abstrak

Pernikahan adalah hal yang sakral. Pernikahan bahagia adalah idaman semua orang, bisa hidup bersama dengan pasangan selamanya. Tetapi terkadang tidak semua bisa merasakan kebahagiaan dalam pernikahannya, banyak pasangan yang akhirnya bercerai. Berteman dengan pasangan adalah salah satu cara membuat pernikahan menjadi bahagia. Dengan berteman dengan pasangan maka kehidupan pernikahan menjadi lebih menyenangkan, pasangan suami istri bisa berbagi cerita dan hobi berdua atau melakukan hal-hal yang disukai berdua, sehingga kehidupan pernikahan tidak akan membosankan. Selain itu komitmen yang dibentuk pada saat awal menikah harus selalu dijaga dan dihargai. Ketika suami istri sedang bertengkar dan merasa cintanya memudar, mereka harus selalu mengingat komitmen yang pernah mereka ucapkan saat memutuskan menikah. Dengan menjadikan pasangan menjadi sahabat dan menjaga komitmen yang sudah dibentuk maka pernikahan akan terjaga dan menjadi bahagia.

Kata kunci: kebahagiaan pernikahan, pertemanan, komitmen.

Abstract

Marriage is a sacred thing. Happy marriage is the dream of all people and could live forever with their partner. But for some people they cannot feel the happiness of marriage, many couple end up divorce. Be friend with spouse is one of many way to make a happy marriage. Be friend with spouse can make marriage more fun, couple can share stories and hobbies together so that marriage will not be boring. Beside be friend with spouse, keeping the commitment that they made when they married is a must. It is useful when the loves fade or when they arguing with spouse. Remember the commitment why they choose each other for getting married. By be friend with you spouse and keeping the commitment that they said when they get married is a must for making the marriage long lasting and happy.

Key words: happy marriage, be friend, commitment.

Manusia adalah makhluk sosial yang butuh orang lain untuk melangsungkan hidupnya. Manusia memerlukan rasa aman, nyaman dan kasih sayang yang diberikan oleh orang lain oleh karena itu manusia diciptakan secara berpasang-pasangan. Manusia membutuhkan pasangan dalam hidupnya, pasangan yang dapat menemaninya seumur hidupnya dan memahami mereka. Dalam mencari pasangan hidup, seseorang akan

memilah-milah siapa yang cocok dengannya dan selanjutnya hubungan tersebut akan berlanjut pada jenjang yang lebih serius yaitu pernikahan.

Menurut UU no.1 Tahun 1974, pernikahan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhan Yang Maha Esa (Walgito, 2004). Terikat dalam

hubungan pernikahan adalah sesuatu yang sakral karena saat menikah pasangan suami istri akan berjanji akan menjaga hubungan mereka selamanya. Saat seseorang memutuskan untuk menikah berarti mereka sudah siap untuk memasuki kehidupan yang berbeda dengan tanggung jawab baru.

Kehidupan pernikahan tidak selalu berjalan mulus dan tanpa masalah, hubungan pernikahan ataupun hubungan pertemanan pasti terdapat masalah dan tantangan yang muncul. Pada pasangan suami istri mereka harus berusaha untuk memecahkan masalah mereka dan melewati tantangan tersebut untuk tetap menjaga hubungan pernikahan mereka dan menjaga komitmen yang sudah mereka buat pada saat mereka memutuskan untuk menikah. Pada saat pasangan suami istri mampu menyelesaikan masalah pada rumah tangga mereka, berarti mereka sudah dapat memegang komitmen pernikahan mereka. Semakin lama usia pernikahan mereka maka mereka akan semakin mengerti sifat pasangan mereka.

Kebahagiaan Pernikahan

Seligman (2002) mengatakan bahwa pernikahan sangat berkaitan erat dengan kebahagiaan. Seseorang yang menikah lebih bahagia dibandingkan dengan yang tidak menikah. Selain itu kesejahteraan seseorang yang menikah juga meningkat jika dibandingkan dengan yang belum menikah (Stutzer & Frey, 2006).

Gottman dan Notarius (2002) menyatakan bahwa memfokuskan diri terhadap hal-hal positif yang dimiliki oleh pasangan adalah keharusan untuk membentuk pernikahan yang bahagia. Sebagai pasangan suami istri, haruslah menerima sifat pasangan apa adanya termasuk keburukannya. Jika sepasang suami istri hanya memikirkan keburukan pasangannya maka mereka tidak akan

Tujuan dari jurnal ini adalah untuk menjelaskan tentang kebahagiaan pernikahan dan bagaimana kebahagiaan pernikahan dapat dipengaruhi dari kedekatan hubungan pada pasangan, menjaga kedekatan hubungan dengan pasangan seperti menjadikan pasangan sahabat adalah salah satu cara untuk membuat kehidupan pernikahan menjadi tetap bahagia. Selain itu komitmen antar pasangan juga dapat mempengaruhi kebahagiaan dalam pernikahan.

Menjaga kedekatan hubungan dengan pasangan seperti menjadikan pasangan sahabat adalah salah satu cara untuk membuat kehidupan pernikahan menjadi tetap bahagia. Menjaga komitmen yang sudah dibentuk sejak awal pernikahan juga penting untuk menjaga hubungan pernikahan bertahan lama. Hal terakhir yang dapat membuat pernikahan menjadi bahagia adalah humor. Tertawa bersama akan mendekatkan hubungan pasangan suami istri.

merasa puas, hal ini yang akan membuat pasangan tersebut bertengkar. Dengan menyampingkan hal buruk dan mengingat hal positif maka emosi positif akan menyebar dan membuat pasangan pun merasa nyaman dan bahagia (Pileggi, 2010)

Kebahagiaan dalam sebuah pernikahan didasari oleh kedekatan dan komitmen antar pasangan. Dalam penelitian Lauer & Lauer (dalam Baumgardner & Crothers, 2010) disebutkan bahwa pertemana dan komitmen adalah hal yang berpengaruh dalam membuat pernikahan bertahan lama dan membentuk pernikahan yang bahagia.

Pertemanan Dalam Pernikahan

Banyak dari pasangan suami istri yang memulai hubungannya sebagai teman tetapi dengan berjalannya waktu,

persahabatan dan kedekatan itu memudar. Pertemanan itu berubah menjadi dua orang yang hidup bersama, yang hidup di rumah yang sama dan hanya terikat hubungan sebagai dua orang yang hidup bersama dengan tujuan membesarkan anak mereka. Padahal sebenarnya pertemanan dalam hubungan pernikahan akan membuat suasana dalam rumah tangga menjadi lebih hangat. Pertemanan tersebut akan menunjukkan tingkat kedekatan antara pasangan suami istri.

Pertemanan memegang peranan penting dalam hubungan pernikahan. Berteman atau bahkan bersahabat dengan pasangan akan membantu mempertahankan hubungan pernikahan. Bersahabat dengan pasangan adalah sebuah bentuk dari kedekatan antara pasangan yang sudah merasakan aman dan nyaman selama mereka hidup bersama dan bagaimana mereka menikmati hidup mereka bersama pasangan mereka. Rasa percaya juga akan muncul jika rasa aman dan nyaman sudah terpenuhi. Pasangan suami istri yang bersahabat akan menikmati menghabiskan waktu mereka berdua.

Dalam hasil penelitian Lauer & Lauer (dalam Baumgardner & Crothers, 2010) ditemukan bahwa pasangan banyak pasangan suami istri yang sudah merasa bahwa pasangan mereka adalah sahabat mereka yang paling dekat, bahkan dari pasangan tersebut ada istri yang berkata bahwa meskipun ia tidak menikah dengan suaminya ia akan tetap akan menjadi sahabat suaminya. Hal ini menunjukkan bahwa sang istri menyukai hubungan pertemanan yang sudah ia jalin bersama dengan suaminya, ia merasakan kedekatan dan kecocokan dengan sang suami. Adapula seorang suami yang sudah menikahi istrinya selama 30 tahun dan ia merasa seperti menikahi wanita yang

berbeda beda karena mereka telah hidup bersama begitu lama, mereka telah tumbuh dan berubah menjadi dewasa bersama-sama dan melewati banyak hal bersama.

Pernikahan akan lebih menyenangkan jika kedua tersebut bersahabat baik. Bersahabat dengan pasangan berarti kita bisa berbagi berbagai rahasia pribadi dengan tenang tanpa takut rahasia tersebut bocor kepada orang lain. Jika pasangan suami istri tidak bersahabat dekat maka mereka tidak akan mempunyai rasa percaya yang tinggi terhadap satu samalain, sedangkan dalam pernikahan rasa percaya satu sama lain harus sangat tinggi, jika mereka ingin membuat pernikahan mereka bertahan lama. Bersahabat dengan pasangan mempunyai banyak keuntungan, mereka dapat menghabiskan banyak waktu bersama dengan bermain bersama dan melakukan hobi yang sama bersama sama. Mereka bisa saling bertukar cerita, masalah serta rahasia dengan aman. Mereka juga dapat mentoleransi kekurangan masing-masing, memperbaiki dan menasehati kesalahan satu sama lain tanpa ada rasa sakit hati. Hal-hal kecil seperti ini akan membantu membuat pernikahan semakin lama semakin berkualitas, bukan malah membuat pernikahan menjadi hubungan yang membosankan dan dingin.

Dalam artikel Onyemalechi yang berjudul "*Friendship in Marriage*", disebutkan beberapa cara agar pasangan suami istri dapat bersahabat dengan baik dengan pasangannya, yaitu: a) Mereka harus membuat diri mereka sendiri teman yang baik dan dapat dipercaya oleh pasangannya. b) Mencintai pasangan mereka tanpa syarat. Menerima segala kekurangan dan kelebihan dari pasangan karena tidak ada manusia yang sempurna. c) Selalu berpikir tentang hal-hal baik kepada pasangan meskipun perkataan dan

perbuatan mereka mengecewakan dan menyakitkan. d) Menjadi pendengar yang baik. Berbicara seperlunya dan hanya berbicara hal-hal baik yang akan meningkatkan kualitas pernikahan bukan malah menghancurkannya. e) Selalu bersikap mesra terhadap pasangan.

Komitmen Dalam Pernikahan

Pernikahan adalah komitmen seumur hidup. Bagi seseorang yang menganggap bahwa pernikahan adalah hal sakral yang dilakukan sekali seumur hidup, mereka menganggap pernikahan sebagai bentuk dari komitmen yang harus dipegang dan tidak boleh dikhianati. Ketika seseorang berani berkomitmen dalam pernikahan berarti mereka sudah merasa nyaman dengan hubungan yang sedang mereka jalani dan ingin melanjutkan hubungan mereka.

Menurut Wolpert (2012) dalam artikelnya yang berjudul “*What Commitment in Marriage Means*”, disebutkan bahwa komitmen bukanlah hal sesederhana seperti menyukai hubungan ini dan ingin melanjutkannya. Komitmen berarti lebih dalam dari itu. Seseorang mudah saja mengatakan bahwa ia berkomitmen untuk menikah dan melanjutkan hubungan mereka, ketika hubungan mereka sedang baik-baik saja. Berbeda halnya jika hubungan yang sedang ia jalani sedang bermasalah.

Komitmen adalah sesuatu yang harus dipegang teguh oleh dua orang yang sudah memutuskan untuk menikah. Bagaimanapun keadaan hubungan pernikahan mereka, mereka harus berusaha untuk mempertahankan hubungan mereka. Saat hubungan pernikahan sedang melalui masalah, pasangan suami istri harus berusaha memecahkan masalah tersebut, mempertahankan hubungan pernikahan

dan berkorban untuk hubungan pernikahan adalah hal utama yang membuat hubungan pernikahan berjalan lama. Seperti apa yang dijelaskan oleh Knee (Baumgardner & Crothers, 2010) bahwa setiap pernikahan pasti pernah melewati masalah dan permasalahan tersebut harus diselesaikan dengan tenang, tanpa pertengkaran.

Baumgardner & Crothers (2010) menjelaskan bahwa komitmen dalam pernikahan juga memiliki hubungan dengan persahabatan dan kedekatan antar suami istri. Pasangan suami istri yang mempunyai hubungan sedekat sahabat akan lebih mudah memegang komitmen pernikahannya karena mereka sudah memahami satu sama lain. Kedekatan dalam pasangan suami istri membuat mereka dapat menghargai, menghormati dan menerima kekurangan satu sama lain. Ketika terjadi masalah diantara mereka, mereka dapat dengan mudah memaafkan pasangan mereka karena mereka sudah mengetahui sifat yang dimiliki oleh pasangan mereka.

Dalam artikel berjudul “*Strengthening Marital Commitment*” yang ditulis oleh Temple (2003) dijelaskan tentang cara untuk memperkuat komitmen yang dibangun oleh pasangan suami istri. Cara tersebut adalah sebagai berikut: a) Berdoa pada Tuhan untuk menjaga kehidupan pernikahan berjalan lancar dan bertahan lama. b) Tunjukkan komitmen itu melalui perlakuan. Selalu sediakan waktu untuk pasangan jika pasangan membutuhkan dan selalu berusaha untuk menunjukkan kepada pasangan bahwa yang sedang dilakukan adalah bentuk dari komitmen untuk menjaga pernikahan. c) Tunjukkan komitmen tersebut melalui perkataan. Pasangan yang sudah berkomitmen untuk menikah harus selalu

berkata dan menunjukkan pada pasangan mereka bahwa mereka sedang menjaga komitmen yang ia bangun bersama. d) Selalu mengingat alasan mengapa mereka memutuskan untuk hidup bersama dengan pasangan. Sama seperti membangun pertemanan dalam pernikahan, membangun komitmen juga harus selalu mengingat aspek positif dari pernikahannya serta cepat memaafkan dan melupakan segala hal negatif yang dimiliki oleh pasangan. e) Membuat tujuan pernikahan. Temple (2002) menjelaskan bahwa membuat tujuan dan cita-cita pernikahan yang ideal. f) Melibatkan orang lain dalam pernikahan. Hal ini bukan berarti bahwa orang lain ikut campur dalam urusan rumah tangga tetapi lebih kepada meminta pendapat tentang bagaimana cara untuk mempertahankan pernikahan.

Kesimpulan

Menjaga pernikahan agar selalu bahagia dan bertahan lama memang tidak mudah, seiring dengan lamanya usia pernikahan akan timbul perasaan bosan terhadap pasangan. Menjaga kedekatan dengan pasangan dengan menjadi sahabat bagi pasangan akan membuat hubungan pernikahan lebih bahagia. Hidup bersama dengan sahabat yang sudah dikenal sejak lama akan membuat seseorang lebih memahami kepribadian dan sifat masing-masing. Ketika pasangan sedang terlibat dalam konflik, mereka akan lebih memahami dan mencoba menerima kekurangan pasangannya dan memaklumi kesalahan yang dilakukannya.

Memutuskan untuk menikah dan berkeluarga bukan sesuatu yang mudah, diperlukan komitmen dan tanggung jawab yang besar untuk membentuk pernikahan yang ideal. Komitmen adalah kunci yang terpenting untuk menjaga hubungan

pernikahan agar tetap berjalan dan kekal. Komitmen yang diambil saat seseorang memutuskan untuk menikah akan diuji saat hubungan pernikahan suatu pasangan mengalami konflik dan masalah. Jika pasangan tersebut mampu menjaga komitmen yang sudah mereka pegang saat mereka menikah berarti mereka berhasil mempertahankan pernikahannya.

Daftar Pustaka

- Baumgardner, S.R & Grother, M.K. (2010). *Positive Psychology*, New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Butzer, B. Kuiper, N. A. (2008). *Humor use in romantic relationships: The effects of relationship satisfaction and pleasant versus conflict situation*. *The Journal of Psychology*, 142, 245–260.
- Gottman, J.M. & Notarius, C.I. (2002). *Marital Research in The 20th Century and A Research Agenda for The 21st Century*. *Family Process*, 41(2), 159-197
- Onyemalechi, Sylvester. *Friendship in Marriage*, retrieved Desember 7, 2014 from www.jfoutreach.org/archives/archives/friendshipinmarriage.pdf
- Pileggi, Suzann. (2010). *The Happy Couple*. retrieved September 1 2016 from www.ScientificAmerican.com/mind.
- Seligman, Martin E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Stutzer, Alois & Frey, Bruno S. (2006). *Does Marriage Make People Happy, or Do Happy People Get Married?*. *The Journal of Socio-Economics* 35, 326-347
- Temple, Mitch (2003). *Strengthening Marital Commitment*, retrieved Desember 7, 2014 from <http://www.focusonthefamily.com/marriage/strengthening-your->

marriage/commitment/strengthening-marital-commitment

Walgito, B. (2004). *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*, Yogyakarta: Andi.

Wolpert, Stuart (2012). *What Commitment in Marriage Means*, retrieved Desember 7, 2014 from <http://newsroom.ucla.edu/releases/here-is-what-real-commitment-to-228064>