

# PERTENGKARAN:

## Bumbu atau Racun dalam Pernikahan?

---

Oleh

Paul Gunadi

PERTENGGARAN:

Bumbu atau Racun dalam Pernikahan?

Copyright @ 2006

Paul Gunadi

Diterbitkan oleh :

Metanoia Publishing

Speed Plaza Blok B/23

Jl. Gunung Sahari XI, Jakarta 10720

# Daftar isi

Halaman Judul.....	1
Copyright.....	2
Daftar isi .....	3
Prakata .....	4
Akar Pertengkaran .....	4
Tiga Jenis Perselisihan .....	5
Pasangan yang Rawan Konflik.....	8
Terlalu berbeda.....	8
Tidak dewasa.....	10
Berkepribadian bermasalah.....	12
Tidak takut akan Tuhan.....	13
Menyelesaikan Konflik .....	14
Kerendahan hati.....	15
Berbelas kasihan.....	17
Mengampuni.....	19
Kesimpulan.....	21

## **Prakata**

Ada orang yang berkata bahwa pertengkaran adalah bumbu dalam keluarga. Masalahnya ialah, kebanyakan bumbu bukan saja akan menghilangkan kesedapan makanan tetapi juga akan dapat meracuni tubuh. Jadi, dari perumpamaan ini dapat kita simpulkan bahwa pertengkaran yang terjadi berulang-kali pada akhirnya merusakkan, bukan membangun pernikahan.

Sesungguhnya yang membuat pertengkaran menjadi bumbu atau berdampak positif terhadap keluarga bukanlah pertengkaran itu sendiri melainkan penyelesaiannya. Sewaktu kita berhasil menyelesaikan perselisihan, relasi kita pun beranjak naik ke tingkat yang lebih tinggi dan kuat. Saya berkeyakinan bahwa pertengkaran yang tak terselesaikan adalah racun yang perlahan namun pasti melemahkan sendi pernikahan. Pertengkaran yang tak terselesaikan menguras energi yang dibutuhkan untuk mengokohkan pernikahan dan pada akhirnya mengurangi kadar kasih. Pertengkaran yang tak terselesaikan hanya akan melahirkan pertengkaran yang baru. Dengan kata lain, pertengkaran mesti diselesaikan sebab jika tidak, dampak buruknya akan meluas.

## **Akar Pertengkaran**

Pertengkaran atau perselisihan sebenarnya merupakan perbenturan ungkapan pendapat yang berlawanan. Jadi, sumbernya bukanlah pendapat yang berbeda semata melainkan pendapat yang *berlawanan*. Kadang kita berbeda pendapat namun tidak bertengkar sebab pendapat kita tidak bersilangan. Dengan kata lain, masing-masing masih dapat mewujudkan

keinginannya tanpa hambatan. Pertengkaran terjadi tatkala pendapat kita berjalan berlawanan arah sehingga menimbulkan benturan atau tabrakan.

Sewaktu tabrakan terjadi, tidak bisa tidak, keinginan kita batal terwujud. Kita tidak dapat melanjutkan perjalanan dan harus berhadapan dengan pendapat pasangan yang menghalangi.

Adanya perbedaan pendapat dalam pernikahan bukanlah sesuatu yang perlu ditakuti atau dihindari. Kenyataan bahwa ada perbedaan pendapat justru menunjukkan adanya kebebasan untuk menjadi diri sendiri di dalam relasi. Relasi yang tidak mengizinkan adanya perbedaan adalah relasi yang tidak sehat karena dapat dipastikan relasi itu hanya membuka peluang bagi satu pihak untuk berekspresi diri sedangkan pihak satunya tidak memperoleh kesempatan yang sama.

### **Tiga Jenis Perselisihan**

Pertanyaannya adalah, mengapa ada sebagian pernikahan dapat terus bertumbuh melewati pertengkaran dan ada sebagian lainnya malah mengalami kemunduran? Ibarat mobil yang saling berhadapan, ada yang tidak sabar dan langsung membenturkan kendaraannya agar mendapatkan jalan namun ada yang sabar dan berhikmat sehingga pada akhirnya masing-masing memberi jalan kepada satu sama lain. Relasi yang bertumbuh adalah relasi yang berhasil menemukan dan memberi jalan tatkala terjadi pertengkaran. Sebaliknya relasi yang mengalami kemunduran adalah relasi yang gagal menemukan dan memberi jalan, malah saling membenturkan diri sehingga tambah hari tambah besarlah kerusakan yang ditimbulkan. Sebelum kita melihat apakah yang harus kita lakukan untuk menyelesaikan konflik, marilah terlebih dahulu kita melihat tingkatan atau jenis konflik.

**Konflik.** Perselisihan pendapat pada level terendah biasanya berbentuk konflik. Pada level ini perbedaan pendapat diselesaikan melalui argumentasi atau perdebatan. Kita dapat memanggil tahap ini, *persuasi verbal*. Umumnya kita mengeluarkan pendapat masing-masing, kemudian menyajikan dukungan atau bukti pembelaan diri dan diakhiri dengan upaya untuk meyakinkan pasangan agar melihat dan menyetujui pandangan kita. Jika kita berhasil melakukannya atau kebalikannya, pasangan berhasil membujuk kita untuk berubah pendapat, maka konflik pun terselesaikan dan kita pun dapat kembali bergandengan tangan.

Pada tahap ini sarana utama yang digunakan biasanya adalah perkataan—mungkin dengan nada sedikit meninggi namun masih dalam batas penguasaan diri. Emosi mungkin terusik dan kejengkelan terlihat namun semua tetap terjadi dalam koridor argumentasi. Sasaran utama pada tahap ini adalah topik atau bahan yang menjadi sengketa pendapat. Kita mungkin berusaha keras untuk melemahkan argumentasi pasangan dan memperkuat posisi pribadi, namun tetap semua ini dilakukan di atas landasan bahan atau topik, bukan diri pribadi.

**Pertengkaran.** Apa yang terjadi selanjutnya jika konflik tidak terselesaikan adalah pertengkaran. Pada level ini perbedaan pendapat diselesaikan melalui tuduhan dan ancaman yang bermuatan emosi. Kita dapat memanggil tahap ini, *agresi emosional*. Pada tahap ini emosi telah memuncak dan kita sudah kehabisan akal untuk meyakinkan pasangan lewat argumentasi sehingga jalan berikutnya adalah agresi—kita menyerang posisi pasangan. Jika pada level konflik kita berupaya melemahkan posisi pasangan lewat argumentasi, sekarang kita melakukannya lewat penyerangan terhadap

dirinya secara pribadi. Dengan kata lain, pada tahap ini kita menyerang karakternya yang kita anggap sebagai kelemahan pribadi, bukan lagi pendapatnya yang berlawanan dengan pendapat kita.

Pada tahap pertengkaran kata-kata kasar dan memojokkan terlontar akibat frustrasi yang tak tertahankan. Kita balas menyerang karena merasa diserang terlebih dahulu dan tujuan akhirnya menghalalkan segala cara. Kita sengaja menyakiti agar pasangan tersakiti dan melemahkan posisinya; kadang kita menyakiti supaya pertengkaran berhenti dan memang adakalanya pertengkaran terhenti. Masalahnya adalah pertengkaran berhenti hanya untuk sementara—sekadar istirahat untuk mengumpulkan amunisi—kemudian bersambung kembali sampai pihak lawan menyerah.

***Perkelahian.*** Ini adalah bentuk terburuk dan paling primitif dari penyelesaian perbedaan. Pada level ini perbedaan pendapat diselesaikan melalui pemukulan dan hukum yang berlaku di sini adalah siapa kuat, siapa menang. Kita dapat memanggil tahap ini, *agresi fisik*. Ada sebagian dari kita yang memandang konflik sebagai tantangan untuk berkelahi atau ancaman terhadap harga diri; itu sebabnya reaksi yang keluar berupa pemukulan. Namun ada sebagian dari kita yang sesungguhnya tidak berniat untuk memukul namun akibat frustrasi yang tak terkendali, akhirnya mengekspresikan energi yang memuncak lewat agresi fisik.

Apa pun itu penyebab pemukulan, biasanya sekali terjadi, maka pemukulan cenderung berulang. Ada dua alasan mengapa pemukulan cenderung berulang. Pertama, kita melihat hasil nyatanya: tatkala kita memukul, pertengkaran berakhir. Itu sebabnya pada akhirnya kita menggunakan

pemukulan sebagai sarana yang ampuh untuk menghentikan perkelahian. Kedua, walaupun pemukulan tidak menghentikan pertengkaran, setidaknya lewat agresi fisik, frustrasi dan kemarahan terangkat. Kita merasa lebih lega dan nyaman karena harga diri terlindungi tetapi juga secara emosi kita tidak lagi memendam energi marah yang terlalu berat.

Oleh karena kita tahu bahwa pemukulan cenderung berulang, kita perlu memberi pagar yang jelas tentang hal ini. Dalam pertengkaran, tidak boleh terjadi pemukulan! Bicarakan baik-baik konsekuensi yang harus ditanggung bila pasangan melakukan pemukulan, misalnya langsung laporkan masalah ini ke pihak berwajib. Tujuannya adalah agar pada lain kesempatan pasangan akan berpikir dua kali sebelum memukul kita. Sudah tentu kita pun harus mawas diri untuk tidak mendesak pasangan ke titik rawan jika kita tahu bahwa itu akan berlanjut dengan pemukulan.

## **Pasangan yang Rawan Konflik**

Meski semua pasangan harus mengalami konflik, namun ada tipe-tipe tertentu yang lebih rentan terhadap konflik. Saya berharap melalui pembahasan berikut ini kita akan lebih berhati-hati memilih pasangan hidup. Jika kita sudah telanjur menikah, mudah-mudahan pembahasan ini dapat membuat kita mawas diri serta mengakui kelemahan pribadi.

**Terlalu berbeda.** Ada kecenderungan kita memilih pasangan yang berbeda temperamen dan kebiasaan hidupnya dari kita. Kita beranggapan bahwa karakteristik yang kontras ini akan saling melengkapi. Masalahnya adalah, walaupun tujuan tersebut terdengar mulia dan indah, pada kenyataannya untuk dapat sampai ke tahap melengkapi kita harus melalui

proses panjang yang disebut penyesuaian diri. Ada satu hukum yang berlaku dalam penyesuaian diri yaitu makin berbeda, makin sulit menyesuaikan diri. Dengan kata lain, jika kita terlalu berbeda, maka akan makin sukarlah kita menyesuaikan diri.

Saya kira inilah sisi yang jarang dilirik oleh kita yang tengah diamuk cinta. Pada tahap jatuh cinta kita cenderung berpikir terlalu positif dan tidak realistik. Kita beranggapan bahwa cinta dan waktu akan dapat mengikis semua perbedaan; kita melupakan bahwa api cinta tidak dapat membakar perbedaan. Api cinta hanyalah menyilaukan mata sehingga kita luput melihat perbedaan yang menganga di antara kita.

Atau ada di antara kita yang sengaja memilih pasangan yang berbeda karena “menyadari” kelemahan pribadi dan menginginkan pasangan untuk mengkompensasi kekurangan tersebut. Sekali lagi kerinduan ini terdengar luhur namun pada kenyataannya perbedaan hanyalah akan menyoroti kelemahan pribadi dan tidaklah mengubah diri sendiri. Pada akhirnya kita bersikap defensif sewaktu pasangan mencoba mengoreksi kelemahan pribadi; bukannya menerima, kita malah menolak campur tangannya. Ada satu hal yang perlu kita sadari di sini: Perubahan harus keluar dari diri sendiri! Kita tidak bisa bergantung pada orang lain untuk membuat kita berubah sebab kita cenderung menolak campur tangan orang yang menyuruh kita berubah.

Kesimpulannya adalah, jika kita terlalu berbeda, yakinlah satu hal: Kita akan sering terlibat dalam konflik! Jadi, nasihat yang bisa saya bagikan adalah,

pilihlah pasangan yang lebih memiliki kesamaan dengan kita sebab kesamaan menjadi jembatan yang mengeratkan relasi.

**Tidak dewasa.** Tidak semua pertengkaran disebabkan oleh dua belah pihak. Adakalanya satu pihak memang tidak memiliki kedewasaan sehingga membuat relasi nikah rentan konflik. Ketidakdewasaan atau kekanak-kanakan mempunyai satu ciri yang utama yaitu menuntut pasangan untuk memenuhi kebutuhannya. Orang yang tidak dewasa memasuki pernikahan dengan satu tujuan yang jelas yakni mengharapkan kehidupan yang lebih baik dan menuntut tanggung jawab kita untuk menciptakan kehidupan yang lebih baik itu.

Ada beberapa tanda pengenal dari ketidakdewasaan. Pertama ialah, orang yang tidak dewasa tidak tahan menghadapi stres. Ia cepat bereaksi sewaktu sesuatu tidak berjalan sesuai kehendaknya. Kedua, bukan saja ia tidak tahan menghadapi stres, ia pun tidak sanggup keluar dari permasalahan yang dihadapinya. Artinya, ia tidak memiliki kemampuan untuk memikirkan jalan keluar yang efektif; kecenderungannya adalah lari dari masalah atau menyalahkan orang sekaligus menuntut orang untuk menyelesaikan masalahnya.

Pada dasarnya orang yang tidak dewasa mengalami kesulitan mengakui perbuatan atau pemikirannya sendiri. Ia cenderung mengelak dan melepaskan tanggung jawab sewaktu problem mulai berkembang. Segala keputusan cenderung dilimpahkan ke pundak kita supaya ia terbebaskan dari tanggung jawab mengambil keputusan atau sebaliknya, ia cepat dan berani mengambil keputusan tanpa pertimbangan yang masak namun lamban dan

takut membayar konsekuensinya. Jika sesuatu berjalan tidak seperti yang diharapkannya, dengan sigap ia melepaskan tanggung jawab dan mencuci tangannya bersih-bersih.

Jika kita berada dalam relasi dengan seseorang yang tidak dewasa, sudah tentu kita rawan pertengkaran. Kita mudah dibuat frustrasi sebab seperti belut, kita sulit “menangkapnya.” Kita pun mudah dibuat marah karena sedikit-sedikit kitalah yang dipersalahkan. Kita cepat letih sebab kitalah yang bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhannya sedangkan ia sendiri tidak sanggup memenuhi kebutuhan kita. Akhirnya kita mudah patah karena menanggung beban yang berat ini dan dalam kondisi rapuh, pertengkaran mudah meletup—sayangnya tidak mudah selesai.

***Telanjur mengadopsi metode penyelesaian konflik yang melibatkan kekerasan emosional atau fisik.*** Sebagaimana telah saya singgung di atas, sekali terjadi pemukulan, ada kecenderungan itu akan terulang. Segala bentuk agresi—baik emosional maupun fisik—cenderung berulang karena hasilnya cepat terlihat. Tatkala kita berteriak kasar dan mengancam, maka pertengkaran berhenti dan kita pun merasa lebih lega. Setelah menggunakan kekerasan, kita merasa lebih ringan dan pertengkaran pun berhenti. Itu sebabnya sekali pola ini terpateri, tidak mudah bagi kita untuk mengubahnya. Setiap kali terjadi konflik, kita cepat tergoda untuk melakukan agresi, baik emosional ataupun fisik.

Ada sebagian dari kita yang sebenarnya sudah membawa pola ini jauh sebelum kita menikah. Jika marah kita harus berteriak atau memukul sebab bila tidak, kita merasa tersiksa, seolah-olah ada sesuatu yang belum selesai

atau tuntas. Biasanya kita yang mempunyai masalah seperti ini dibesarkan dalam rumah atau lingkungan hidup yang keras. Hari lepas hari kita terbiasa melihat kekerasan di rumah atau di sekitar kita. Kita tidak pernah mempelajari metode lain dari penyelesaian konflik; kita hanya menyerap satu cara yakni kekerasan—baik emosional maupun fisik. Sayangnya, kita pun menyaksikan efek dari kekerasan yaitu berhentinya pertikaian. Pada akhirnya kita mengikuti cara kekerasan ini meski mungkin pada awalnya kita sendiri adalah korban dari kekerasan.

Kekerasan emosional maupun fisik sama sekali tidak menyelesaikan masalah malah memperburuk masalah. Di permukaan keadaan tampak tenang namun di dalam ada jiwa dan relasi yang rusak. Lebih dari itu kekerasan emosional dan fisik melanggar kehendak Tuhan, sebab dengan tegas Tuhan berkata, “Sebab Aku membenci perceraian, juga orang yang menutupi pakaiannya dengan kekerasan. Maka jagalah dirimu dan jangan berkhianat.” (Maleakhi 2:16) Jika kita mempunyai masalah dengan kekerasan, carilah pertolongan dan jangan biarkan lebih banyak orang menjadi korban dari kelemahan kita.

**Berkepribadian bermasalah.** Secara khusus saya memakai label kepribadian bermasalah untuk orang yang memakai atau memanfaatkan manusia tetapi mencintai benda dan diri sendiri. Jika kita menikah dengan orang yang seperti ini besar kemungkinan rumah tangga kita akan jauh dari kedamaian—kecuali kita pun berubah menjadi seperti dirinya. Orang yang memakai manusia tidak memikirkan kepentingan orang lain sebab yang ada di benaknya hanyalah dirinya sendiri. Apa pun yang dilakukannya berpulang pada keuntungannya belaka dan orang lain hanyalah kendaraan untuk

mendapatkan apa yang diinginkannya. Oleh karena ia tidak mepedulikan orang, dapat kita duga bahwa apa yang menarik hatinya hanyalah benda. Inilah yang menjadi dambaannya: memiliki dan bersama dengan benda kesayangannya.

Upaya menyelesaikan perbedaan selalu harus melibatkan pengorbanan. Ini berarti adakalanya agar tercapai titik temu, kita mesti mengalah, dalam pengertian kita benar-benar tidak memperoleh secuil keuntungan pun. Inilah bagian yang paling sulit diberikan oleh orang yang mencintai benda dan dirinya sendiri. Prinsip hidupnya adalah segala sesuatu mesti berkaitan dengan kepentingan dirinya. Jika tidak ada keuntungan sama sekali, ia tidak akan melihat perlunya melakukan pengorbanan. Jadi, kita bisa bayangkan betapa sulitnya hidup bersama orang yang berorientasi pada diri sendiri dan benda. Secara praktis sebetulnya kita tidak ada di dalam hidupnya. Kita hanya ada untuknya, tidak pernah sebaliknya.

**Tidak takut akan Tuhan.** Firman Tuhan mengatakan, “Takut akan Tuhan adalah permulaan pengetahuan.” (Amsal 1:7) Di dalam kitab Amsal istilah pengetahuan digunakan silih berganti dengan kata hikmat. Dengan kata lain, takut akan Tuhan adalah awal hikmat dan kita tahu hikmat mutlak dibutuhkan dalam setiap persoalan hidup, tidak terkecuali dalam masalah penyesuaian diri dengan pasangan. Orang yang takut akan Tuhan mencari Tuhan dalam setiap persoalan kehidupannya dan Tuhan berjanji bahwa Ia akan memberi hikmat kepada kita, sebagaimana janji-Nya di Yakobus 1:5, “Tetapi apabila di antara kamu ada yang kekurangan hikmat, hendaklah ia memintakannya kepada Allah—yang memberikan kepada semua orang dengan murah hati . . .” Sebaliknya, bila tidak takut akan Tuhan, maka besar

kemungkinan kita memakai cara yang salah dan berdosa dalam menyelesaikan konflik. Akhirnya bukan makin mereda, justru konflik makin berkobar karena tidak adanya hikmat Tuhan.

Takut akan Tuhan adalah pagar yang memisahkan kita dari dosa. Setiap manusia memerlukan pagar pembatas untuk dapat menahan derap langkahnya supaya tidak jatuh tergelincir ke dalam dosa. Tanpa pagar pembatas, kita cenderung berbuat semaunya terutama sewaktu kita merasa frustrasi akibat perbedaan di antara kita. Sebaliknya, karena takut akan Tuhan maka kita tidak jadi mencaci maki; karena takut akan Tuhan maka kita tidak mencari jalan pintas dan menceraikan pasangan; karena takut akan Tuhan maka kita tidak menghinanya; dan karena takut akan Tuhan kita terus berusaha mencari titik temu. Singkat kata, karena takut akan Tuhan maka kita tidak menghalalkan segala cara sebab memang tidak semua cara untuk menghadapi konflik halal di mata Tuhan. Menghalalkan segala cara terutama cara yang berdosa hanyalah menambah buruk jurang perbedaan di antara kita.

## **Menyelesaikan Konflik**

Ada beberapa cara yang umum digunakan untuk menyelesaikan konflik misalnya bernegosiasi, mengalah, menunda pengambilan keputusan, dan kompromi. *Bernegosiasi* berarti berupaya mencari alternatif yang dapat diterima kedua belah pihak. Ini dapat dilakukan lewat informasi dan pertimbangan tambahan dari narasumber lain atau masing-masing pihak berusaha mendefinisi ulang masalah atau keinginannya sehingga penyelesaian bisa terwujud. *Mengalah* adakalanya perlu dilakukan demi

menyelamatkan relasi, terutama jika kita menganggap bahwa hal itu tidak terlalu penting untuk dipersoalkan. Namun mengalah terus menerus tanpa kompensasi yang memadai dari pihak pasangan akan merugikan kita.

*Menunda* pengambilan keputusan memberi kesempatan kepada kita untuk berpikir ulang seraya mendinginkan suasana. Daripada dipaksakan dan berakibat buruk, lebih baik kita menunda mengambil keputusan sampai batas waktu tertentu. Dalam selang waktu itu kita dapat melihat masalah dengan lebih jernih karena emosi telah mereda. *Kompromi* berarti masing-masing pihak menurunkan tuntutan sampai ke level di mana kedua pendapat dapat bertemu.

Semua cara tidak ada yang sempurna untuk setiap situasi; jadi, yang diperlukan adalah hikmat untuk menentukan kapankah kita mengalah, berkompromi, bernegosiasi, dan menunda. Namun semua cara ini tidak akan dapat menghasilkan keharmonisan bila tidak ada sikap hati yang tepat. Sikap hati ibarat bensin dalam kendaraan, secanggih apa pun mesin yang kita miliki, tanpa bensin kendaraan kita tidak akan beringsut sejengkal pun. Tanpa sikap hati yang tepat, semua pengetahuan tentang relasi dan konflik tidak akan menghasilkan kerukunan. Berikut ini akan saya uraikan ketiga sikap hati yang menjadi dasar penyelesaian konflik.

**Kerendahan hati.** Pada waktu terjadi konflik, godaan terbesar yang kita harus hadapi ialah godaan untuk mempertahankan kebenaran diri. Secara kodrati kita tidak suka disalahkan; itu sebabnya kita berjuang mati-matian untuk memperlihatkan kebenaran diri. Sekalipun kita tahu bahwa kita salah, kita tetap berharap bahwa pasangan dapat melihat bahwa kita “ada

benarnya.” Pengakuan bahwa kita “ada benarnya” adalah sesuatu yang kita tuntut dari pasangan guna menyelamatkan muka dan melindungi harga diri.

Kerendahan hati diawali dengan menyadari bahwa kita pun bisa keliru dan bahwa kita tidak selalu melihat masalah (atau penyelesaiannya) dengan tepat. Ternyata membuka peluang bahwa kita “dapat” keliru tidaklah semudah itu, mengingat adanya dorongan kodrati dari dalam diri untuk “benar.” Diperlukan sebuah upaya yang besar untuk dapat menaklukkan diri yang “sempurna” dan mendudukkannya di tempat yang lebih rendah—tidak sempurna. Kadang mulut berkata bahwa kita tahu kita tidak sempurna namun pada kenyataannya, kita tidak membuka peluang bahwa “kali ini” kita mungkin keliru. Dengan kata lain, pengakuan ini lebih merupakan ungkapan klise agar pasangan melihat bahwa kita memang “rendah hati” namun sesungguhnya tidaklah demikian. Untuk menguji kebenaran pengakuan, kita harus langsung menerapkannya “sekarang” yaitu sekarang dalam konflik ini, kita mungkin keliru.

Lawan dari kerendahan hati ialah keangkuhan atau kekerasan hati. Kekerasan hati membungkus kemungkinan bahwa kita bisa saja keliru. Keangkuhan mengunci pintu keharmonisan dan memutuskan tali komunikasi; kekerasan hati pada akhirnya meracuni pernikahan. Keangkuhan membelenggu pasangan untuk berekspresi diri dan orang yang angkuh sesungguhnya menempatkan diri di posisi Tuhan. Di antara semua dosa yang disebutkan di Alkitab, menurut saya keangkuhan menempati tempat teratas sebagai dosa yang paling dibenci Tuhan. Yehezkiel (27 & 28) mencatat kemarahan dan hukuman Tuhan kepada raja Tirus yang tinggi hati dan menempatkan dirinya di posisi Tuhan.

Rendah hati harus diejawantahkan dalam bentuk nyata yakni merendahkan diri, misalnya memulai kembali percakapan, mengusulkan jalan keluar, atau mengakui andil dalam masalah. Namun kadang kita tidak rela untuk merendahkan diri sebab hati sudah begitu terluka. Saya bisa memahami itu. Namun tetap rendahkanlah diri, bukan untuknya melainkan untuk-Nya—bukan demi pasangan, namun demi Tuhan. Firman Tuhan berkata, “Hendaklah kamu selalu rendah hati, lemah lembut dan sabar. Tunjukkanlah kasihmu dalam hal membantu.” (Efesus 4:2) Setidaknya kita tahu bahwa tatkala kita merendahkan diri, sesungguhnya kita tengah menaati Tuhan dan Ia melihatnya!

Firman Tuhan juga mengajarkan, “Sebab barangsiapa meninggikan diri, ia akan direndahkan dan barangsiapa merendahkan diri, ia akan ditinggikan.” (Lukas 14:11) Orang yang meninggikan diri akan direndahkan dan saya sudah melihat itu terjadi. Dengan pelbagai cara akhirnya orang yang angkuh dan mengeraskan hati jatuh terjerembab—Tuhan mengizinkannya jatuh agar ia bertobat. Namun janji Tuhan jelas bagi kita yang bersedia untuk merendahkan diri. Ia akan meninggikan kita, dalam pengertian dengan cara-Nya yang ajaib dan di dalam waktu-Nya yang sempurna, Ia akan memuliakan kita. Tidak perlu kita bersitegang membuktikan diri benar dan menuntut pasangan untuk mengakuinya; Tuhan akan meninggikan kita jika kita menempuh jalan yang rendah.

**Berbelas kasihan.** Saya kira kebanyakan kita bisa berbelas kasihan; masalahnya adalah kita berbelas kasihan *setelah* telanjur menyakiti hati pasangan, bukan sebelumnya. Pada saat kita terlibat dalam pertengkaran, emosi umumnya menanjak dan kemarahan menguasai perasaan sehingga

tidak ada lagi ruang tersisa untuk belas kasihan. Itu sebabnya tatkala emosi memuncak yang keluar dari mulut biasanya adalah umpatan, bukan usapan. Untuk dapat duduk bersama bernegosiasi, mengalah, menunda, atau berkompromi diperlukan belas kasihan. Tanpa belas kasihan sukar bagi kita untuk berhenti berselisih; pertanyaannya adalah, bagaimana caranya agar kita dapat berbelas kasihan sewaktu tengah marah?

Belas kasihan tidak mudah muncul di dalam gejolak kemarahan. Itu sebabnya kita harus mengambil jeda sewaktu konflik dan tidak “memborong” semua masalah. Salah satu pemahaman yang keliru tentang konflik adalah, bahwa kita harus menyelesaikannya “sekarang juga.” Kita merasa tidak puas jika belum mencapai penyelesaian yang tuntas dan menuntut pasangan untuk terus membicarakan masalah.

Saya akui ada sebagian masalah yang harus diselesaikan dengan segera namun sesungguhnya ada banyak masalah yang tidak harus selesai saat itu juga. Terpenting adalah kita membahasnya dan tidak menyembunyikannya; kita pun tidak boleh dengan sengaja menghindar dari masalah dengan cara mengulur-ulur waktu. Namun adakalanya memang kita tidak bisa melanjutkan pembicaraan dan daripada kita terus bertengkar, lebih baik kita bersepakat mengambil jeda sejenak.

Di dalam jeda, barulah kita dapat berpikir dengan lebih jernih seiring dengan redanya emosi dan di saat hening itulah kita dapat melihat pasangan dengan utuh. Di saat sunyi itulah kita kembali diingatkan siapakah orang yang Tuhan tempatkan di dalam hati dan hidup kita. Di momen tenang seperti itulah kita menyadari bahwa ia pun telah menderita bersama kita dan ia pun memikul

beban kehidupan. Di keheningan seperti itulah kita teringat bahwa ia mengasihi kita dan telah banyak berkorban untuk kita. Sewaktu semua ingatan ini menerawang masuk ke benak, barulah belas kasihan mulai bertunas di hati.

Matus mencatat perasaan Tuhan Yesus ketika melihat orang banyak yang mengikuti-Nya, “Melihat orang banyak itu tergeraklah hati Yesus oleh belas kasihan kepada mereka karena mereka lelah dan terlantar seperti domba yang tidak bergembala.” (9:36) Sebenarnya pada saat itu Tuhan Yesus dalam kondisi letih pula karena Ia terus “berkeliling ke semua kota dan desa” (9:35) namun Ia tetap dapat mempunyai belas kasihan. Tuhan tergerak oleh belas kasihan karena Ia melihat mereka dalam kondisi *sesungguhnya*—lelah dan terlantar. Adakalanya kita luput melihat kondisi pasangan yang sesungguhnya sebab mata kita terkecoh oleh tingkah laku dan ucapannya. Pandanglah dia dalam kondisi yang sesungguhnya maka kita pun akan melihat bahwa pada dasarnya ia lelah dan terlantar.

Belas kasihan mendorong kita untuk tidak menyakiti hatinya dan tidak membuatnya bersedih. Tanpa belas kasihan konflik berubah menjadi pertengkaran dan akhirnya pertengkaran menjadi perkelahian. Dengan belas kasihan, kita lebih bersedia mendengarkan dan mengerti sehingga pada akhirnya kesepakatan lebih mudah terjangkau.

**Mengampuni.** Ada satu prinsip yang berlaku di sini: Makin mengampuni, makin mudah mengampuni. Mohon perhatikan, saya tidak mengatakan: Makin sering *diampuni*, makin mudah dan sering mengampuni. Ternyata menerima pengampunan tidak membuat kita menjadi orang yang mudah

mengampuni. Keduanya terpisah dan tidak selalu berhubungan. Di Matius 18:23-34 dicatat sebuah perumpamaan tentang pengampunan di mana seorang hamba menerima pengampunan utang sejumlah 10.000 talenta—sebuah jumlah yang tak terhingga besarnya. Namun ia tidak bersedia mengampuni orang yang berutang kepadanya 100 dinar—jumlah yang relatif sangat kecil dibanding utangnya tadi. Di sini kita dapat melihat ternyata diampuni tidak serta merta membuat kita mudah mengampuni.

Konflik akan sukar selesai jika kita tidak mempunyai hati yang mengampuni. Ada di antara kita yang memiliki tuntutan yang sangat tinggi dan kaku sehingga tidak mudah menerima ketidaksempurnaan atau kesalahan. Begitu melihat kesalahan, kita marah dan merasa sangat terganggu; kita menganggap bahwa orang memang sengaja menyusahkan atau merugikan kita. Atau ada di antara kita yang sukar mengampuni karena kita sendiri tidak pernah merasa diampuni, jadi, kita beranggapan karena kita tidak menerima pengampunan, maka orang lain pun tidak seharusnya menerima pengampunan. Ada juga sebagian di antara kita yang berkeyakinan bahwa gigi harus diganti gigi dan mata diganti mata. Jadi, jika seseorang berbuat kesalahan terhadap kita maka ia harus menanggung ganjarannya. Kita tidak akan berhenti menghukumnya sampai kita merasa puas melihat penderitaannya.

Ada banyak alasan mengapa sukar bagi kita mengampuni orang namun semuanya mempunyai satu kesamaan: Hati yang sukar mengampuni sesungguhnya hati yang kehilangan debar hati Tuhan. Debar hati Tuhan adalah debar hati mengampuni; betapa pun besar dosa yang telah kita perbuat, asalkan kita datang kepada-Nya dan bertobat, Ia siap mengampuni.

Itulah pelajaran yang Tuhan Yesus sampaikan lewat perumpamaan di Matius 18:23-34. Pertanyaannya adalah, mengapa Tuhan selalu siap mengampuni? Jawabnya ialah, sebab Tuhan mengasihi kita dan menginginkan agar kita kembali kepada-Nya. Di dalam perumpamaan anak yang hilang, Tuhan terus menantikan si anak bungsu itu pulang dan begitu pulang, Tuhan menyambutnya (Lukas 15:11-32).

Inilah yang seharusnya menjadi dasar relasi kita dalam pernikahan. Tidak ada yang kita rindukan selain relasi yang rukun. Kita tidak tertarik dengan pembalasan dan ganjaran; kita tidak ingin melihat penderitaan datang baru kita puas. Hanya satu yang kita dambakan: Kita hanya menginginkan relasi kita baik kembali dan karena hanya inilah yang ada di hati, maka kita siap mengampuni—dan tidak siap menghukum.

## **Kesimpulan**

Konflik adalah bagian dari hidup bersama. Namun tidak selalu dan tidak seharusnya konflik berubah menjadi racun yang akhirnya mematikan relasi pernikahan. Kita harus menjaga konflik supaya tetap berada pada level dan bentuk konflik dan tidak membiarkannya berkembang menjadi pertengkaran apalagi perkelahian. Terlebih penting lagi kita mesti menyelesaikannya dengan cara yang berkenan kepada Tuhan.

Ada pelbagai cara untuk menyelesaikan konflik namun terpenting adalah sikap hati kita sendiri. Tanpa kerendahan hati, belas kasihan, dan pengampunan, mustahil kita bisa merengkuh kekasih hati. Kita tidak sempurna dan penuh kelemahan; tidak seharusnya kita bersikap kritis dan keras. Firman Tuhan mengingatkan, “Jangan kamu menghakimi supaya kamu

tidak dihakimi. Karena dengan penghakiman yang kamu pakai untuk menghakimi, kamu akan dihakimi dan ukuran yang kamu pakai untuk mengukur, akan diukurkan kepadamu. Mengapakah engkau melihat selumbar di mata saudaramu sedangkan balok di dalam matamu tidak engkau ketahui? (Matius 7:1-3) Perdamaian berawal dari kejernihan melihat diri sendiri dan berakhir dengan kesediaan menaati Tuhan yang meminta kita untuk mengampuni orang yang bersalah kepada kita.