

# MEMBENTENGI PERNIKAHAN

---

Oleh

Paul Gunadi & Lortha Gb. Mahanani

# MEMBENTENGI PERNIKAHAN

Copyright @ 2006

Paul Gunadi & Lortha Gb. Mahanani

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
Membangun Benteng yang Kuat .....	6
Jangan Panik.....	6
Menjaga Keseimbangan Hidup. ....	7
Memaksimalkan Madu Pernikahan. ....	8
Takut akan Tuhan.....	10
Jangan Menyediakan Pot!! .....	12
• Berhati-hati terhadap ajakan bepergian atau kencan berdua....	12
• Berhati-hati terhadap sikap lawan jenis yang terlalu baik.....	13
• Berhati-hati terhadap pertanyaan yang sifatnya terlalu pribadi ....	13
• Berhati-hati terhadap sentuhan yang lembut .....	14
• Berhati-hati terhadap ajakan mengerjakan tugas berdua.....	14
• Berhati-hati terhadap orang dengan kebutuhan emosional .....	15
• Berhati-hatilah terhadap orang yang tidak takut kepada Tuhan....	15

## **Prakata**

Benteng adalah bangunan yang dibuat dengan tujuan menahan musuh agar tidak masuk dan menguasai suatu wilayah. Benteng yang kuat menjadikan penghuni di dalamnya tidak merasa khawatir jika datang ancaman atau bahkan serangan dari pihak luar. Benteng yang kokoh merupakan lambang keamanan bagi orang-orang yang tinggal di dalamnya.

Meskipun benteng merupakan bangunan yang banyak ditemukan pada zaman dulu namun tepat untuk menggambarkan pertahanan yang dibutuhkan pernikahan di masa kini. Pernikahan adalah lembaga yang membutuhkan benteng yang kuat karena pernikahan memiliki ancaman-ancaman serius yang membahayakan kelangsungan dan keutuhannya. Ancaman pada kelanggengan pernikahan bisa datang dari dalam maupun dari luar. Ancaman dari dalam biasanya berupa konflik-konflik internal rumah tangga yang tidak terselesaikan dengan baik, sementara ancaman terbesar yang datang dari luar adalah ketertarikan suami atau istri kepada orang lain. Dari berbagai sumber; media massa cetak dan elektronik, data statistik maupun kehidupan di sekeliling kita; perselingkuhan terlihat telah menjadi penghancur begitu banyak keluarga. Adanya pria atau wanita lain yang dicintai dalam sebuah rumah tangga bisa berarti dua hal, pertama suami atau istri yang memang ke luar atau tertarik ke luar dari benteng, kedua bisa juga karena benteng yang dimiliki tidak cukup kuat untuk menahan 'musuh' masuk.

Sebagai manusia, pasangan suami istri, masing-masing merupakan makhluk emosional, artinya sangat mungkin mudah terhanyut, mudah terpengaruh

ketika ada kebutuhan-kebutuhan tertentu dalam dirinya yang dipenuhi oleh orang lain. Mereka juga merupakan makhluk seksual, yang berarti dapat memiliki ketertarikan yang sifatnya romantis dan seksual kepada lawan jenis.

Secara kodrati ketertarikan merupakan hal yang normal serta potensial terjadi pada siapa saja. Asumsi salah yang beredar selama ini adalah bahwa ketertarikan hanya mungkin terjadi kepada orang yang belum menikah. Namun banyak kasus memberikan bukti sebaliknya, banyak pria wanita yang sudah menikah, secara sadar maupun tidak sadar telah mengagumi bahkan jatuh cinta pada orang lain yang bukan pasangannya. Tidak jarang, kekaguman ini menyeret mereka masuk ke dalam jerat penyelewengan. Kesalahpahaman kedua, ketertarikan secara fisik maupun emosional kepada orang lain yang bukan pasangannya terjadi hanya kepada orang-orang dengan pernikahan buruk. Namun fakta memberikan gambaran lain yaitu bahwa ini terjadi juga kepada keluarga yang baik-baik saja di mana kehidupan suami istri harmonis. Pernikahan yang buruk memang rawan terhadap perselingkuhan atau keinginan berselingkuh, namun pernikahan yang sehat pun tidak bebas terhadap perasaan tertarik kepada orang lain. Pada prinsipnya ketertarikan muncul karena profil pasangan yang dianggap ideal atau setidaknya mendekati profil ideal ditemukan pada seseorang. Suami atau istri berjumpa dengan wanita atau pria lain yang memiliki sifat-sifat yang disukainya, apalagi sifat yang diinginkan itu tidak ditemui pada pasangannya, maka dapat secara otomatis pertemuan itu dapat menghadirkan perasaan suka. Perasaan suka ini cenderung menguat bila orang tersebut bisa memenuhi kebutuhannya.

## **Membangun Benteng yang Kuat**

Kendati wajar bagi kita untuk merasa tertarik dengan orang yang memiliki karakteristik yang kita kagumi dan dapat memenuhi kebutuhan kita, itu tidak berarti bahwa kita boleh mengizinkan orang ketiga itu masuk ke dalam pernikahan kita. Sebaliknya justru kita harus mewaspadaikan dan mengupayakan agar kita tidak terperosok jatuh kedalam tindakan yang salah. Kesadaran bahwa kita sedang tertarik kepada orang lain bisa muncul pada awal relasi ataupun ketika relasi itu sudah cukup jauh. Untuk itu ada beberapa nasihat sebagai langkah-langkah preventif maupun kuratif agar ketertarikan ini tidak menimbulkan masalah yang berkepanjangan atau bahkan sampai membuat bahtera rumah tangga yang sudah berlayar sekian lama menjadi pecah hancur berantakan.

### **Jangan Panik**

Kesadaran bahwa ternyata kita telah tertarik secara emosional kepada seseorang—bahwa ia telah menggugah perasaan kita—dan membuat kita selalu merasa senang bersama dia, bahwa dia enak diajak bicara, bisa memahami diri kita dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan kita; atau ternyata kita telah tertarik secara seksual kepadanya seringkali menimbulkan kepanikan. Kesadaran yang diikuti kepanikan tidak akan menyelesaikan masalah, malah memperparah.

Kesadaran bahwa kita telah tertarik kepada pihak lain harus diikuti oleh kesadaran berikutnya, yaitu *jika perasaan suka atau tertarik bisa datang itu berarti bisa juga pergi*. Artinya, seiring dengan berjalannya waktu semua

perasaan yang tidak dipelihara akan melemah, hilang bahkan mati. Untuk itu prinsip yang perlu diingat adalah *jangan menyediakan pot untuk bibit cinta*. Bibit cinta yang jatuh ke tanah namun tidak diberi pot lama-lama akan mati dengan sendirinya.

Kepanikan membuat orang tidak bisa dengan jernih mengatasi kesadarannya bahwa dia sudah tertarik pada orang yang bukan pasangannya. Seringkali reaksi yang timbul adalah penyangkalan kalau—bahwa ia tidak tertarik, meskipun sesungguhnya ia tertarik. Sikap yang akhirnya mengikuti penyangkalan adalah melakukan hal-hal yang tidak natural atau cenderung kekanak-kanakan, misalnya setiap kali bertemu malah mencoba membuang muka. Tindakan seperti ini bukannya melemahkan perasaannya tetapi justru menguatkan. Jadi lebih baik bersikap wajar-wajar saja, tetap bergaul dengan biasa, asal kita tidak menyediakan pot untuk benih cinta. Dengan tetap bersikap alamiah maka seiring berjalannya waktu perasaan-perasaan yang ada akan melemah dengan sendirinya.

### **Menjaga Keseimbangan Hidup.**

Keseimbangan berarti cukup beristirahat, kerja, olahraga, rekreasi, bergaul, dan berteman. Keseimbangan membuat jiwa relatif lebih sehat serta stabil. Kestabilan memberikan kekuatan untuk mengendalikan perasaan dan perilaku, sementara ketidakstabilan membuat seseorang mudah sekali hanyut dalam perasaannya, termasuk perasaan menyukai orang lain.

Keseimbangan tidak hadir dengan sendirinya tetapi harus dipikirkan dan diusahakan. Untuk menciptakan keseimbangan, dibutuhkan seni dalam

mengelola waktu dan kreativitas dalam mengisi waktu. Bekerja adalah bagian kehidupan yang tidak jarang telah menguasai kehidupan itu sendiri. Suami atau istri yang bijak, selain bekerja keras dalam pekerjaan seharusnya juga akan bekerja keras memikirkan waktu untuk beristirahat di tengah atau akhir ritme pekerjaan sehari-hari yang melelahkan. Atau jika ternyata pekerjaan sangat padat sehingga tidak ada cukup waktu beristirahat, maka perlu diupayakan agar kita dapat menyisihkan satu hari khusus untuk benar-benar tidur nyenyak tanpa diganggu. Bila kita menyadari kebutuhan untuk istirahat janganlah kita membuat aktivitas ‘ekstrakurikuler’ lain.

Saran lain adalah, secara berkala lakukanlah hal-hal lain yang memang disukai—kegiatan yang positif yang dapat membuat diri atau tubuh rileks. Kegiatan ini bisa mengambil waktu rutin sejam atau dua jam dan tidak harus selalu melibatkan pasangan, karena suami istri mungkin saja memiliki interest yang berbeda. Tujuan yang ingin dicapai adalah kehidupan pribadi yang seimbang. Dengan keseimbangan maka masing-masing akan menjadi pribadi yang efektif.

### **Memaksimalkan Madu Pernikahan.**

Ini merupakan upaya timbal balik dari suami dan istri untuk menjaga pasangannya agar tidak keluar dari benteng. Masing-masing perlu memberikan sumbangsih dalam menjaga manisnya rumah tangga agar tidak menjadi hambar dan memelihara kesegarannya agar tidak menjadi kering. Kondisi yang memburuk akibat tidak terpeliharanya suasana di dalam benteng dapat menimbulkan kerawanan yang menyebabkan salah satu atau keduanya menjadi mudah terseret ke luar.



Untuk bisa maksimal dalam menikmati madu pernikahan, baik suami maupun istri perlu untuk belajar cepat memperbaiki kerusakan yang ada, menyelesaikan masalah yang muncul dengan segera, bersikap jujur dan terbuka mengungkapkan keinginan atau harapan pribadinya terhadap pasangan, melakukan hal-hal yang menyenangkan pasangan, atau sesekali menghadiahi pasangan dengan barang-barang (meskipun kecil) yang disukainya.

Dalam upaya memaksimalkan madu pernikahan, pengenalan terhadap pasangan menjadi hal yang sangat penting. Ini berarti masa pacaran menjadi fase yang seharusnya menjadi ajang mengenal dengan baik calon suami atau istri. Pengenalan yang baik menjadikan seseorang tidak salah pilih, kehidupan rumah tangga pun akan terisi lebih banyak madu pernikahan yang bisa dinikmati bersama-sama. Tidak mengenali pasangan berarti tidak mengetahui perbedaan-perbedaan dan kesamaan-kesamaan yang dimiliki pasangannya. Kesalahan ini dapat mengakibatkan ketidakpuasan sepanjang menjalani pernikahan dan ketidaktepatan mengatasi problem yang muncul dalam pernikahan.

Konsekuensi dari minimnya pengenalan adalah pertengkaran demi pertengkaran ketika sudah berada di dalam pernikahan. Misal, sesuatu yang dianggap akan menyenangkan pasangannya ternyata justru sesuatu yang paling menyebalkan. Pengenalan yang dangkal mengakibatkan perkara sepele yang seharusnya tidak menjadi masalah berkembang menjadi masalah besar. Ketika hal ini terjadi, maka hal-hal manis lainnya akan menguap begitu saja. Dan bila yang terjadi kemudian adalah peperangan internal terus

menerus maka dibutuhkan pihak ketiga, seorang hamba Tuhan atau seorang konselor untuk menolong. Hamba Tuhan atau konselor dapat membantu pasangan suami istri melihat masalah yang sebenarnya serta mencari jalan keluarnya. Suami istri perlu menemukan pengharapan yang memang harus dikorbankan, dan menerima hal-hal tertentu yang tidak bisa diberikan oleh pasangannya.

Sisi lain pasangan ini juga perlu didorong untuk tetap menikmati hal-hal yang bisa dinikmati, karena diasumsikan bahwa pada awalnya pasti ada hal-hal tertentu yang dapat dinikmati bersama. Hal yang masih dapat dinikmati itulah yang kemudian diinvestasikan, sementara hal yang tidak ada atau tidak dapat diberikan oleh pasangan tidak dipermasalahkan lagi. Dengan kata lain masing-masing diajak untuk menginvestasikan waktu dan tenaga kepada hal-hal yang memang menghasilkan buah yang telah dicicipi sebelumnya.

### **Takut akan Tuhan**

Tuhan tidak pernah berkenan kepada perzinahan! Tuhan juga akan menghukum orang yang melakukannya. Kesadaran bahwa Tuhan mengawasi dan mengetahui segala apa yang dikerjakan umat-Nya seharusnya menjadi rem yang pakem bagi setiap suami dan istri. Setiap kali tergoda melakukan hal yang salah, kemahatahuan serta kemahadiran Tuhan menjadi nyata dan membuat kita takut untuk berdosa.

Sesungguhnya Tuhan adalah benteng paling utama dalam pernikahan Kristen. Karena itu sikap hati yang takut kepada Tuhan perlu senantiasa dipelihara serta dikembangkan dalam kehidupan keluarga Kristen.

## Jangan Menyediakan Pot!!

Godaan bisa datang kapan saja, di mana saja, dari siapa saja, dan bisa menyergap mendadak atau secara perlahan. Yang diperlukan adalah kewaspadaan—sebuah sikap berhati-hati baik terhadap kondisi diri sendiri atau terhadap apa yang ditawarkan di luar benteng. Ada beberapa rambu yang layak diperhatikan, agar kita tidak menyediakan pot.

- **Berhati-hati terhadap ajakan bepergian atau kencan berduaan** dengan lawan jenis, meskipun dia adalah teman baik. Ingatlah bahwa *hampir semua perselingkuhan diawali dengan pertemanan, bukan permusuhan*. Manusia adalah makhluk sosial—senang bercengkrama, dan juga intelektual—senang bertukar pikiran. Namun kita harus membatasi diri untuk tidak bersosialisasi dan berbagi pikiran dengan siapa saja. Jangan terlalu yakin bahwa tidak ada apa-apa di balik ‘nyambung’-nya kita dengan orang tertentu yang sering bepergian berdua bersama kita.

Bagi pria, lingkungan kerja perlu diwaspadai dengan serius. Kadang kasus yang terjadi adalah, seorang rekan wanita bukan mengajak kencan namun meminta pertolongan untuk diantar pulang atau pergi ke suatu tempat. Nah, kalau pun harus mengantar, jangan jadikan itu sebuah kebiasaan. Meskipun ada perasaan kasihan, tetap harus berani mengatakan ‘tidak’ untuk hal-hal yang memungkinkan terjadinya perselingkuhan.

- **Berhati-hati terhadap sikap lawan jenis yang terlalu baik dan penuh perhatian.** Wanita harus berhati-hati terhadap pria yang ‘terlalu baik’, misalnya menawarkan untuk mengantar pulang atau menjemput secara rutin dengan alasan sejalan. Wanita harus menolak ‘kebaikan’ seperti itu karena perselingkuhan seringkali diawali oleh hal yang ‘kecil’.

Bagi pria, jika di rumah kurang mendapatkan penghargaan atau pujian dari istri, janganlah mencarinya dengan cara melakukan kebaikan-kebaikan kepada wanita. Ini sangat berbahaya! Carilah penghargaan dengan melakukan hal yang tidak mengundang percobaan bagi rumah tangganya atau rumah tangga orang lain.

- **Berhati-hati terhadap pertanyaan-pertanyaan yang sifatnya terlalu pribadi.** Ketertarikan ditandai oleh keingintahuan yang besar tentang orang yang kepadanya kita tertarik. Setelah tertarik tindakan yang menyusul adalah bertanya. Baik suami atau istri perlu mulai waspada ketika muncul keinginan untuk banyak mengetahui lebih tentang orang lain yang bukan pasangannya. Di samping itu kita juga perlu berjaga-jaga kepada lawan jenis yang mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang terlalu pribadi. Alasannya adalah, kita tidak akan menanyakan hal-hal itu kepada orang yang kita tidak tertarik.

Taktik lain yang dipakai terkadang bukan dengan bertanya namun justru bercerita terlebih dahulu tentang hal-hal pribadi, namun di balik itu sesungguhnya tersirat harapan agar kita pun sebagai lawan bicara melakukan hal yang sama kepadanya. Dengan kata lain bercerita dengan

harapan dibayar juga dengan cerita. Jika ada yang berlaku demikian, jawab seperlunya, jangan terlalu meladeni. Alarm pribadi kita harus peka dengan stimulus-stimulus seperti itu dan secepatnya kita berlari sejauh mungkin. Jika memiliki masalah pribadi atau ada hal yang ingin dibagikan kepada orang lain, pilihlah teman sesama jenis, jangan memilih teman yang berbeda jenis yang berpotensi memunculkan ketertarikan.

- **Berhati-hati terhadap sentuhan yang lembut.** Baik pria maupun wanita harus menjaga diri terhadap hal ini. Mengelaklah jika akan disentuh dan beranikanlah untuk mengatakan, *“Oh maaf, saya tidak ingin disentuh!”*

Bicara tentang ketertarikan, sentuhan merupakan isyarat ketertarikan seseorang. Sebagai makhluk yang memiliki perasaan, sentuhan dapat menimbulkan reaksi yang kuat karena sentuhan menggugah perasaan seseorang dan hal ini membahayakan, baik yang menyentuh maupun yang disentuh.

- **Berhati-hati terhadap ajakan mengerjakan tugas berdua.** Jika harus menyelesaikan tugas, usahakan untuk mengerjakannya bersama-sama, bukan berdua saja. Tuntutan pekerjaan terkadang memang sulit ditolerir, bahkan ada kalanya kita harus ke luar kota bersama. Itu sebabnya kita harus senantiasa menyadari ancaman yang ada dan menghindar pergi berduaan. Sering menyelesaikan tugas berdua apalagi bepergian ke luar kota sangatlah berbahaya dan mengandung godaan yang besar. Oleh karena itu bagi kita yang menduduki posisi tinggi dalam

perusahaan, jangan memberikan tugas bersama kepada karyawan yang berbeda jenis, apalagi dinas ke luar kota berdua.

- **Berhati-hati terhadap orang dengan kebutuhan emosional yang tinggi.** Jaga hati dan sikap terhadap teman yang sedang menghadapi situasi sulit dalam pernikahannya, atau sedang dalam kondisi kedukaan. Jangan mengembangkan belas kasihan yang berlebihan dan rasa ingin tahu yang melewati batas dengan terus-menerus mendekati, bertanya, menghibur dan menguatkan lawan jenis. Perselingkuhan sering kali dimulai dari sering curhat. Meskipun pada awalnya motivasi dan tujuannya baik namun pertemuan yang berulang-ulang bisa mengancam pertahanan diri, karena percakapan demi percakapan yang terjadi berpotensi menghadirkan rasa simpati kepada teman yang sedang mengalami masalah tersebut. Sebaliknya, teman itu pun merasa diterima, dimengerti dan pada akhirnya ketertarikan muncul.
- **Berhati-hatilah terhadap orang yang tidak takut kepada Tuhan.** Tidak takut kepada Tuhan bisa terjadi pada teman yang seiman maupun yang tidak seiman. Pribadi yang tidak takut kepada Tuhan cenderung menghalalkan segala cara, tidak peduli pada status orang lain, memaksakan kehendaknya termasuk kepada orang-orang yang sudah menikah. Menjauhlah dari orang yang seperti ini apabila ia mulai memperlihatkan minat pada kita. Sekali ditangkapnya, sangatlah sulit untuk melepaskan diri.

Jika meneliti nasihat dan rambu-rambu yang ada, maka faktor Tuhan sesungguhnya tetap yang utama. Artinya, sebagai manusia yang memiliki banyak kerentanan maka kita tidak dapat mengandalkan kekuatan sendiri. Amsal 3:6-8 menyatakan, ***“Akuilah Dia dalam segala lakumu, maka ia akan meluruskan jalanmu. Janganlah engkau menganggap dirimu sendiri bijak, takutlah akan Tuhan dan jauhilah kejahatan, itulah yang akan menyembuhkan tubuhmu dan menyegarkan tulang-tulangmu.”*** Sebagai suami atau istri yang sudah percaya kepada Kristus, *akuilah Dia dalam segala lakumu* berarti, masing-masing pribadi harus melibatkan Tuhan dalam setiap jengkal kehidupan bahkan dalam relasi dengan lawan jenis. Ketika muncul ketertarikan, belajarlah untuk tidak melarikan diri namun bersikap jujur dan mengakui hal itu di hadapan-Nya, *“Tuhan, saya tertarik kepada dia, tolong agar saya tidak menyediakan pot bagi bibit kasih ini.”* Tuhan berjanji kepada kita, anak-anak-Nya, jika kita mengundang Dia untuk terlibat dalam pergumulan hidup kita maka Dia akan meluruskan jalan kita. Itu berarti Tuhan akan menghindarkan kita dari problem, khususnya dari masalah-masalah perselingkuhan.

Nasihat Tuhan selanjutnya adalah, *jangan engkau menganggap dirimu sendiri bijak*, artinya jangan beranggapan diri kuat, jangan menganggap remeh tindakan-tindakan kecil, jangan berkata, *“tidak apa-apa, saya hanya berteman saja”*, *“tidak ada apa-apa, saya hanya membantu, saya hanya mendengarkan dia”*. Sikap seperti itu cermin diri yang merasa bijak, merasa kuat, tidak berhati-hati, ceroboh dan justru sikap seperti ini yang akan menjebloskan diri dalam percobaan. *Takutlah akan Tuhan*, artinya benar-



benar takut–takut akan kemarahan dan hukuman-Nya. Tidak takut kepada Tuhan membuat seseorang berani melakukan hal-hal yang tidak disetujui Tuhan. Berhati-hatilah, Tuhan akan bertindak jika sudah tidak ada lagi rasa takut kepada-Nya.

Benteng yang kuat dalam pernikahan merupakan kontribusi bersama pasangan suami istri, bukan usaha dari salah satu pihak. Namun kebersamaan, keharmonisan dan segala bentuk kerja keras tanpa melibatkan Tuhan hanya akan menghasilkan kekuatan yang semu. Berikan ruang yang leluasa kepada Tuhan untuk hadir mengisi bahkan memimpin kehidupan rumah tangga kita.

-----oo0oo-----