



## konsultasi

### Mengelola Konflik dalam Perkawinan

DRA. SOERJANTINI RAHAJU,  
M.A., PSIKOLOG

**PERTENGKARAN** dalam rumahtangga antara suami dan istri kerap dianggap sebagai hal yang biasa atau lumrah. Anggapan ini tidak salah, karena menurut Blau (1964, dalam Sadarjoen 2005) konflik dalam memperkuat relasi sosial termasuk relasi pasangan. Namun sebetulnya anggapan ini juga dapat berisiko jika menyebabkan pasangan menjadi terbiasa, menganggap remeh dan tidak belajar menyelesaikan konflik perkawinannya dengan efektif. Pola penyelesaian konflik yang tidak efektif berpotensi dilakukan secara berulang oleh pasangan, kemudian berkembang menjadi kebiasaan dan sumber penyebab masalah kecil menjadi besar.

Konflik terjadi ketika ada pihak yang memiliki pendapat, atau keyakinan, atau pertimbangan

atau tujuan yang berbeda mengenai suatu hal. Pasangan suami istri setelah menikah memang akan berhadapan dengan banyak hal yang tadinya saat belum menikah dapat dengan cepat dan leluasa diputuskan sendiri, namun ketika sudah menikah menjadi hal yang harus diputuskan bersama pasangan. Hal-hal yang setelah menikah menjadi urusan bersama meliputi tiga hal pokok yaitu keuangan, manajemen waktu, dan pengasuhan anak.

Dalam kehidupan rumah tangga sehari-hari, hal-hal pokok tersebut berkembang menjadi banyak hal. Perbedaan tersebut tidak hanya menyangkut hasil atau tujuan yang ingin dicapai tetapi juga menyangkut proses atau cara. Contohnya suami istri berbeda pendapat mengenai cara menegur anak, suami mungkin pilih bentuk hukuman keras, istri lebih suka cara dialog.

Konflik dalam rumah tangga memang merupakan suatu hal yang tidak dapat dihindari, karena sebagai pasangan, baik suami maupun istri merupakan individu yang berbeda dengan latar belakang keluarga dan sejarah hidup yang berbeda. Konflik bukanlah sesuatu yang buruk dan mengancam, asalkan dapat dikelola dengan baik oleh pasangan suami istri. Pengelolaan konflik yang baik adalah jika proses penyelesaian perbedaan pendapat memberi kesempatan kepada masing-masing pihak untuk memahami sudut pandang dan pertimbangan dari pasangannya, dan hasil yang diperoleh memberikan posisi yang dapat diterima oleh masing-masing pihak (win win solutions). Titik temu dalam penyelesaian konflik tidak selalu harus hanya salah satu pilihan atau pendapat yang diterima, tetapi dapat juga masing-masing pihak menurunkan-

an targetnya sehingga ditemukan titik tengahnya atau dikenal dengan istilah kompromi.

Namun penyelesaian konflik yang baik justru ketika kedua belah pihak dapat bekerjasama menemukan suatu alternatif penyelesaian masalah yang baru yang dapat mengakomodir semua hal yang menjadi pertimbangan kedua belah pihak, inilah yang disebut dengan kolaborasi. Jika pasangan mau berlatih mencoba melakukan upaya berkolaborasi ketika sedang berkonflik, maka pasangan tersebut dapat menjadi pasangan yang kompak, yang berhasil membangun ikatan kerjasama sebagai satu tim yang handal.

Komunikasi memegang peranan dalam konflik. Untuk itu ada beberapa hal yang harus dihindari: 1) Menantang 2) Mengancam 3) Sok moralistis 4) Over kritik 5) Menyalahkan dan menghakimi 6) Sok mendiagnosa 7) Interogasi

dan curiga 8) Menghindar.

Kelolalah konflik dengan komunikasi yang pada dasarnya menggali apa yang jadi perbedaan dan pertimbangan-pertimbangan yang mendasarinya, kekhawatiran atau ketakutan akan risiko atau hasil, dari kedua belah pihak sehingga perbedaan dapat dipahami dan peluang menemukan kesamaan, paling tidak dari niat yang ingin sama-sama menuju kebaikan dapat teridentifikasi.

Ketika konflik masih sangat penuh perbedaan, tidak ada salahnya dilakukan "time out" dulu, masing-masing pihak mendinginkan hati dan menjernihkan pikiran dan mulai mencerna apa yang menjadi perbedaan di antara mereka, seringkali pengelolaan

konflik memerlukan pendapat yang obyektif, bisa berasal dari pendapat ahli, atau diperoleh dengan cara mengumpulkan informasi relevan terkait masalah.

Perkawinan penuh dengan rintangan dan ujian. Kerikil dan batu terhampar dalam perjalanannya. Pengelolaan konflik merupakan hal penting yang harus dipelajari, dan terus dikembangkan oleh pasangan, sehingga ketika berada dalam konflik, mereka berhasil menyelesaikannya dan mendapatkan pemahaman serta pengenalan yang lebih mengenai pasangan dan juga diri sendiri melalui pemikiran yang dikemukakan, sikap yang dimunculkan dan juga tanggapan dari pasangan. Selamat mencoba! ■

Surabaya Post bekerjasama dengan Fakultas Psikologi Universitas Surabaya membuka rubrik Pengabdian Diri khususnya untuk pemberdayaan atau pengembangan pribadi anak-anak sampai orang dewasa. Kalau Anda memiliki permasalahan yang berkaitan dengan hal tersebut diatas, bisa menghubungi ke redaksi Surabaya Post di Ruko Rich palace Kav H19-20 Jl. Mayjenil Sungkono 149-151 Surabaya. Bisa juga melalui Email: redaksi@surbayapost.info atau faks (031) 5635000

