

Menjelang Gerbang Dua Jiwa

"Rahasia membangun 'kita' yang
tak hanya bertahan, tapi juga
bertumbuh bahagia."



Menjelang Gerbang Dua Jiwa

“Rahasia membangun ‘kita’ yang tak hanya bertahan, tapi juga bertumbuh bahagia”

Kata Pengantar

Pernah nggak sih, kamu duduk termenung, entah sambil menyeruput kopi di pagi hari atau menatap langit senja, lalu tiba-tiba terlintas pikiran tentang "dua jiwa"? Perasaan ini, kerinduan akan penyatuan, sejatinya adalah melodi universal yang telah lama didendangkan umat manusia. Dari syair-syair mistis Jalaluddin Rumi yang mendamba persatuan dengan Sang Kekasih Ilahi, konsep "*Anima dan Animus*" Carl Jung yang menggambarkan aspek maskulin dalam diri perempuan dan aspek feminin dalam diri laki-laki yang mencari keutuhan, hingga filosofi Plato dalam "*Symposium*" yang mengisahkan tentang manusia purba yang terbelah dan kini merindukan separuh dirinya untuk kembali utuh – gagasan tentang dua entitas yang saling melengkapi ini bergema lintas zaman dan peradaban.

Dua jiwa yang tadinya berjalan sendiri-sendiri, dengan cerita dan dunianya masing-masing, lalu suatu hari, entah bagaimana semesta mengatur skenarionya, mereka bertemu. Pertemuan ini, yang seringkali terasa seperti sebuah kebetulan ajaib, bagi sebagian orang dilihat sebagai "*bashert*" dalam tradisi Yahudi—belahan jiwa yang telah ditakdirkan, atau "jodoh" yang jalannya telah tertulis dalam *Lauhul Mahfuz* menurut keyakinan Islam.

Bukan cuma bertemu, tapi merasa ada "klik", ada getaran yang sama, hingga akhirnya memutuskan untuk berjalan beriringan, mengarungi satu babak baru bernama pernikahan. "Klik" ini seringkali merupakan kombinasi kompleks antara ketertarikan fisik, kesamaan nilai yang mulai terdeteksi, dan mungkin juga apa yang disebut Daniel Goleman sebagai "*kecerdasan emosional*" yang mulai beresonansi antara keduanya. Generasi masa kini, yang hidup di tengah riuhnya algoritma media sosial dan "*paradox of choice*" dalam aplikasi kencan, mungkin merasakan pencarian akan "klik" ini dengan intensitas yang unik, diwarnai harapan besar sekaligus kecemasan akan melewatkan "yang lebih baik" atau *FOMO* (*Fear of Missing Out*).

Kedengarannya romantis, ya? Dan memang, ada sisi romantis yang tak bisa dimungkiri dari penyatuan dua insan. Romantisme ini, yang kerap dieksplorasi dalam berbagai karya sastra dan seni, mulai dari kisah Laila Majnun hingga Romeo dan Juliet, sering menjadi pintu gerbang awal menuju ikatan yang lebih dalam.

Tapi, kalau kita mau jujur dan sedikit lebih dalam merenung, pernikahan itu jauh lebih dari sekadar "aku dan kamu menjadi kita" di status sosial media. Ia melampaui tagar #RelationshipGoals yang seringkali hanya menampilkan permukaan yang terkurasi. Pernikahan adalah sebuah proses alkimia jiwa, transformasi mendalam yang melibatkan seluruh aspek kemanusiaan kita.

Ada semesta makna, tanggung jawab, seni berkompromi, dan perjalanan spiritual yang membentang luas di baliknya. Makna ini bisa bersifat sangat personal, namun juga komunal, sebagaimana pernikahan dalam banyak budaya dianggap sebagai pilar keberlangsungan masyarakat dan transmisi nilai-nilai luhur antar generasi. Tanggung jawab yang diemban bukan hanya kepada pasangan, tetapi juga kepada keluarga besar, masyarakat, dan ultimately, kepada Sang Pencipta.

Ini bukan garis finis dari pencarian, melainkan titik start untuk sebuah maraton yang membutuhkan bekal lebih dari sekadar cinta yang menggebu-gebu di awal. Cinta yang menggebu di awal, yang seringkali diwarnai oleh lonjakan hormon seperti feniletilamin (PEA) yang menciptakan euforia, memang indah. Namun, layaknya bahan bakar roket, ia butuh tahapan selanjutnya untuk mencapai orbit yang stabil.

Buku ini lahir dari kegelisahan sekaligus harapan. Kegelisahan melihat betapa banyak yang melangkah ke gerbang pernikahan dengan bekal seadanya, seolah cinta saja cukup. Padahal, cinta itu seperti bahan bakar; butuh mesin yang sehat (kesiapan mental dan emosional), peta yang jelas (ilmu dan pemahaman tentang diri, pasangan, dan pernikahan itu sendiri), dan kemudi yang mantap (komitmen dan nilai-nilai spiritual) untuk sampai ke tujuan. Konsep cinta sebagai "bahan bakar" ini menarik jika kita telaah dari perspektif neurobiologi dan psikologi. Fase awal jatuh cinta, yang dikenal sebagai "*limerence*", seringkali didominasi oleh koktail biokimia yang kuat, termasuk *dopamin* (memberikan rasa senang dan motivasi) dan *norepinephrine* (menciptakan debaran dan fokus pada pasangan). Namun, untuk perjalanan jangka panjang, diperlukan fondasi yang lebih stabil, seperti yang dijelaskan dalam teori "*Triangular Theory of Love*" oleh Robert Sternberg, yang melibatkan tiga komponen: keintiman (*intimacy*), gairah (*passion*), dan komitmen (*commitment*). Tanpa kesiapan mental, peta ilmu, dan kemudi

komitmen, bahan bakar cinta sekuat apapun bisa menguap tanpa membawa kapal pernikahan berlayar jauh.

Harapannya, tentu saja, buku ini bisa menjadi semacam teman ngobrol, peta saku, atau mungkin kompas kecil bagi kamu yang sedang dalam perjalanan menuju gerbang penyatuan dua jiwa itu. Atau bahkan bagi mereka yang sudah berada di dalamnya dan ingin terus menumbuhkan serta merawat kebersamaan.

Anggap saja kita sedang duduk santai, bertukar pikiran. Saya akan coba membagikan apa yang saya kumpulkan dari berbagai sudut: sedikit dari kearifan leluhur dan ajaran agama yang menenangkan hati, beberapa "Aha!" momen dari obrolan dengan mereka yang sudah lebih dulu mengarungi samudra rumah tangga, dan tak lupa, kita akan colek sedikit temuan-temuan menarik dari dunia ilmiah. Kearifan leluhur, seperti pepatah Minangkabau "*Adat basandi syarak, syarak basandi Kitabullah*" (Adat bersendikan hukum agama, hukum agama bersendikan Al-Qur'an), menunjukkan bagaimana nilai-nilai budaya dan agama seringkali berjalan beriringan dalam memandu kehidupan pernikahan.

Tau nggak sih, kalau para ilmuwan di bidang psikologi dan sosiologi juga sepakat bahwa hubungan yang sehat, suportif, dan penuh kesadaran itu adalah salah satu kunci utama *well-being* atau kebahagiaan sejati kita? Konsep *well-being* ini, terutama "*eudaimonic well-being*" yang berfokus pada hidup yang bermakna dan aktualisasi diri, sangat terkait dengan kualitas hubungan interpersonal.

Bahkan, ada penelitian yang menunjukkan dampaknya hingga ke kesehatan fisik dan umur panjang, lho! Studi longitudinal monumental seperti Harvard Study of Adult Development, yang telah berjalan lebih dari 80 tahun, secara konsisten menemukan bahwa kualitas hubungan dekat di usia paruh baya adalah prediktor terkuat untuk kesehatan fisik dan kebahagiaan di usia senja, lebih signifikan dibandingkan faktor status sosial-ekonomi, IQ, atau bahkan gen. Hubungan yang suportif terbukti menurunkan level stres kronis, yang berdampak positif pada sistem kardiovaskular dan imun.

Jadi, mempersiapkan pernikahan itu bukan cuma soal gedung dan katering, tapi investasi jangka panjang untuk kualitas hidup kita sendiri. Ini adalah investasi dalam "modal sosial" dan "modal emosional" kita, yang akan memberikan dividen berupa ketahanan mental dan kepuasan hidup.

Di sini, kita nggak akan menggurui. Saya pun masih terus belajar. Semangatnya adalah belajar bersama, bertumbuh bersama, karena setiap pernikahan adalah unik dan setiap individu adalah pembelajar seumur hidup.

Kita akan sama-sama mencoba memahami apa itu makna berpasangan yang sesungguhnya, bagaimana menjernihkan niat antara cinta dan nafsu yang kadang tipis bedanya, hingga bagaimana membangun *boundaries* yang sehat tanpa harus kehilangan kehangatan. *Boundaries* atau batasan diri yang sehat ini krusial, terutama bagi generasi kini yang semakin menyadari pentingnya otonomi individu namun juga merindukan keintiman yang mendalam.

Kita akan bicara tentang *healing* dari luka masa lalu agar tak terbawa ke masa depan, menciptakan *safe space* dalam hubungan, dan bagaimana mengatasi *overthinking* yang seringkali jadi benalu. Proses *healing* ini, dalam psikologi transgenerasional, penting untuk memutus siklus pola hubungan tidak sehat yang mungkin diwariskan dari keluarga asal. Menciptakan *safe space* berarti membangun zona aman di mana kedua pasangan merasa bebas menjadi diri sendiri tanpa takut dihakimi, sebuah fondasi bagi *secure attachment* dalam hubungan dewasa.

Semua itu dengan harapan, langkahmu menuju gerbang pernikahan menjadi lebih mantap, lebih sadar, dan yang terpenting, diiringi ridha-Nya. Kesadaran (*mindfulness*) dalam setiap tahapan, mulai dari niat hingga pelaksanaan, menjadi kunci agar perjalanan ini tidak hanya didasari oleh emosi sesaat tetapi juga pertimbangan matang dan spiritualitas.

Harapan terbesar saya, lembar demi lembar dalam buku "Menjelang Gerbang Dua Jiwa" ini bisa menjadi lentera kecil yang menerangi jalanmu, membantumu merangkai kepingan pemahaman, hingga akhirnya kamu dan pasanganmu kelak bisa membangun rumah tangga yang *sakinah*—penuh ketenangan, *mawaddah*—dilimpahi cinta, dan *warahmah*—diselimuti kasih sayang. Konsep *sakinah*, *mawaddah*, *warahmah* yang berasal dari Al-Qur'an (QS. Ar-Rum: 21) ini merupakan tujuan ideal pernikahan dalam Islam, sebuah kondisi harmonis yang menjadi dambaan setiap pasangan. *Sakinah* sering diartikan sebagai ketenangan jiwa yang lahir dari rasa aman dan saling percaya. *Mawaddah* adalah cinta yang penuh gairah dan keinginan untuk memberi. Sedangkan *warahmah* adalah kasih

sayang yang lembut, penuh pengertian, dan welas asih, terutama saat menghadapi kesulitan.

Jadi, kalau kamu sedang dalam perjalanan itu, atau mungkin baru sekadar merenung dan bertanya-tanya di persimpangan hati, selamat datang. Entah kamu sedang dalam fase *ta'aruf*, penjajakan, atau bahkan baru mulai memikirkan tentang pernikahan di masa depan, buku ini untukmu.

Semoga obrolan kita di buku ini bisa menemani kamu menemukan jawaban, atau setidaknya, pertanyaan yang lebih baik. Karena seringkali, pertanyaan yang tepat akan menuntun kita pada pemahaman yang lebih mendalam daripada jawaban yang instan. Selamat membaca, selamat bertumbuh.

Pendahuluan:
**Pernikahan – Perjanjian Agung, Perjalanan Sakral dalam Tinjauan
Multidimensi**

Kalau kita buka album kenangan, atau mungkin *scroll* linimasa media sosial teman-teman, pernikahan seringkali tergambar sebagai puncak perayaan cinta. Momen ini, diabadikan dalam foto dan video, menjadi semacam artefak kebahagiaan yang ingin dikenang dan seringkali, ditampilkan. Gaun yang indah, senyum bahagia, doa dan harapan yang membumbung tinggi. Memang, momen itu sakral dan penuh makna. Dalam banyak budaya, perayaan pernikahan menjadi salah satu ritus peralihan (*rite of passage*) terpenting, menandai transisi individu ke tahap kehidupan baru dengan status dan tanggung jawab sosial yang berbeda.

Tapi, sadarkah kita bahwa pernikahan itu sejatinya adalah sebuah *mitsaqan ghalizha*? Istilah dari kitab suci Al-Qur'an ini sering diartikan sebagai perjanjian yang berat, kokoh, dan agung. Konsep perjanjian agung ini sejajar dengan gagasan '*sacred union*' atau '*holy matrimony*' yang ditemukan dalam banyak tradisi spiritual dunia. Di India Kuno, pernikahan (*Vivaha*) dianggap sebagai salah satu *samskara* (sakramen) terpenting yang menandai transisi kehidupan dan memiliki implikasi spiritual, yang diikat dengan janji setia di hadapan api suci. Bahkan dalam tradisi sekuler pun, sumpah pernikahan sipil seringkali mengandung elemen janji setia dan komitmen seumur hidup yang mengisyaratkan keseriusan ikatan tersebut. Bukan sekadar janji seremonial, melainkan komitmen mendalam yang mengikat dua jiwa di hadapan Tuhan dan disaksikan oleh semesta.

Jadi, apa sebetulnya pernikahan itu? Apakah ia garis finis dari sebuah pencarian cinta yang panjang, atau justru titik start dari sebuah petualangan baru yang—jujur saja—penuh liku dan kejutan? Atau, seperti yang diungkapkan oleh filsuf eksistensialis Søren Kierkegaard, sebuah komitmen yang membutuhkan "lompatan keyakinan" dan tanggung jawab etis berkelanjutan?

Di zaman yang serba cepat ini, di mana informasi berseliweran dan tren datang silih berganti, konsep pernikahan pun ikut mengalami pergeseran. Arus

globalisasi dan digitalisasi membawa serta perubahan nilai dan ekspektasi terhadap institusi pernikahan. Kalau dulu mungkin orang menikah karena "sudah waktunya" atau karena desakan keluarga, sekarang semakin banyak yang melihat pernikahan sebagai pilihan sadar, sebuah keputusan besar yang butuh pertimbangan matang. Keputusan ini seringkali didahului oleh periode eksplorasi diri yang lebih panjang, sebagaimana teori perkembangan dewasa muda dari Jeffrey Arnett tentang "*emerging adulthood*" yang menandai perpanjangan masa transisi menuju kedewasaan penuh.

Tapi, di sisi lain, kita juga nggak bisa menutup mata pada tantangan-tantangan baru. Coba deh perhatikan, data statistik di banyak negara, termasuk di Indonesia, menunjukkan adanya tren usia menikah yang semakin matang (*delayed marriage*), tapi ironisnya, angka perceraian juga nggak bisa dibilang sedikit. Fenomena ini, yang oleh sosiolog disebut sebagai meningkatnya individualisme dan perubahan ekspektasi terhadap pernikahan – dari institusi ekonomi dan sosial menjadi lebih fokus pada pemenuhan emosional dan kebahagiaan personal – turut berkontribusi.

Kenapa ya? Mungkin salah satunya karena ekspektasi kita terhadap pernikahan seringkali terlalu melambung, terinspirasi dari film-film romantis atau unggahan medsos yang serba #RelationshipGoals. Psikolog Eli Finkel dalam bukunya "*The All-or-Nothing Marriage*" mengemukakan bahwa ekspektasi modern terhadap pernikahan seringkali menempatkannya di puncak "Gunung Maslow" – mengharapkannya untuk memenuhi kebutuhan aktualisasi diri dan pertumbuhan personal, yang tentu membutuhkan investasi emosional dan waktu yang sangat besar.

Padahal, di balik layar, ada perjuangan menjaga *work-life balance* yang kadang bikin stres, ada godaan untuk terus membandingkan hubungan sendiri dengan milik orang lain yang tampak sempurna di Instagram, atau bahkan sekadar belajar memahami bahasa cinta pasangan yang ternyata beda banget sama kita. Fenomena "*social comparison*" yang difasilitasi media sosial dapat meningkatkan rasa tidak puas terhadap hubungan sendiri jika tidak disikapi dengan bijak. Belum lagi soal mengelola finansial bersama, menyatukan dua kepala dengan latar belakang keluarga yang berbeda, hingga nanti soal pola asuh anak. Semua ini

menuntut keterampilan komunikasi, negosiasi, dan manajemen konflik yang tidak selalu dimiliki secara alami.

Kompleks? Banget! Tapi, jangan dulu ciut nyalinya, ya. Justru karena kompleks itulah, pernikahan menjadi sebuah institusi yang luar biasa penting. Dari kacamata sosiologi, pernikahan itu unit fundamental masyarakat, lho. Ia berfungsi sebagai agen sosialisasi primer, tempat nilai dan norma budaya ditransmisikan ke generasi berikutnya. Dari keluarga yang sehat dan harmonis, lahir generasi penerus yang juga berkualitas. Pandangan sosiologis ini diperkuat oleh pemikir seperti Emile Durkheim yang melihat institusi keluarga sebagai fondasi solidaritas sosial. Ketika ikatan pernikahan dan keluarga kuat, ia menciptakan 'integrasi sosial' yang mencegah '*anomie*' atau keadaan tanpa norma. Bayangkan kalau unit terkecil ini goyah, apa jadinya dengan bangunan masyarakat yang lebih besar?

Nah, kalau kita tengok dari sudut pandang psikologi perkembangan, pernikahan itu adalah salah satu tahap penting dalam siklus hidup seorang individu. Kata para ahli, ini adalah fase di mana kita belajar tentang keintiman yang mendalam, komitmen, dan juga bagaimana bertumbuh bersama pasangan. Erik Erikson, salah satu tokoh psikologi, menyebutnya sebagai tahap "*Intimacy vs. Isolation*". Keberhasilan melewati tahap ini akan menghasilkan kebajikan berupa cinta (*love*), sementara kegagalan dapat mengarah pada perasaan terisolasi dan kesepian. Pilihannya jelas, kan? Kita pasti ingin merasakan kehangatan keintiman, bukan terisolasi dalam kesendirian.

Lebih jauh lagi, para pegiat psikologi positif, seperti Martin Seligman, sering banget membahas konsep *well-being* (kesejahteraan) dan *flourishing* (berkembang secara optimal). Seligman, dalam model PERMA-nya (*Positive emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment*), menempatkan hubungan positif (*Relationships*) sebagai salah satu pilar esensial untuk *flourishing*. Ternyata, salah satu pilar utama untuk mencapai kondisi "berkembang" ini adalah adanya hubungan positif yang kuat.

Jadi, pernikahan yang sehat dan suportif itu bukan cuma bikin hati senang sesaat, tapi benar-benar berkontribusi pada kualitas hidup kita secara keseluruhan. Kita jadi lebih bahagia, lebih tahan banting menghadapi stres (*resilien*), bahkan, seperti yang disinggung di kata pengantar, ada studi yang bilang

bisa bikin lebih sehat dan panjang umur! Studi-studi dalam bidang psikoneuroimunologi bahkan menunjukkan bagaimana hubungan sosial yang positif dan suportif, seperti dalam pernikahan yang sehat, dapat meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh dan menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol. Sebaliknya, konflik pernikahan yang kronis dapat berdampak negatif. Keren, kan?

Maka dari itu, buku ini hadir bukan untuk menakut-nakuti dengan segala kompleksitasnya. Justru sebaliknya. Kita ingin mengajak kamu untuk melihat pernikahan dari berbagai kacamata: sebagai ibadah sakral yang dijanjikan pahala, sebagai kebutuhan insani untuk saling menyayangi dan melengkapi, sekaligus sebagai sebuah "proyek bersama" yang butuh ilmu, strategi, dan kesabaran tingkat dewa. Pernikahan sebagai "proyek bersama" ini membutuhkan apa yang oleh Stephen Covey disebut sebagai "interdependence" – sebuah kematangan di mana individu yang independen memilih untuk bekerja sama demi tujuan yang lebih besar, bukan "codependence" yang tidak sehat.

Di lembar-lembar berikutnya, kita akan coba bedah satu per satu, mulai dari fondasi diri sendiri – karena bagaimana mau membangun rumah yang kokoh kalau batanya rapuh? – hingga nanti kita intip sedikit tentang bagaimana menyemai cinta di taman rumah tangga agar terus berbunga, bahkan ketika musim berganti dan badai sesekali datang menerpa. Kita akan menyentuh aspek psikologis, sosiologis, neurosaintifik, hingga kearifan spiritual dan budaya yang relevan.

Anggap saja ini sebagai *briefing* awal sebelum kita benar-benar masuk ke materi inti. Sebuah pemanasan untuk menyiapkan mental dan intelektual kita. Siapkan hatimu, lapangkan pikiranmu, karena perjalanan "Menjelang Gerbang Dua Jiwa" ini baru saja akan kita mulai.

Kata Pengantar.....	3
Pendahuluan:	
Pernikahan – Perjanjian Agung, Perjalanan Sakral dalam Tinjauan Multidimensi.....	8
BAGIAN I:	
FONDASI DIRI SEBELUM BERSATU – Mengenal Arsitektur Jiwa & Potensi Diri.....	14
Mengenal Jati Diri: Siapa Aku Sebelum Menyatukan "Kita"? – Perspektif Psikologi	
Identitas dan Spiritualitas.....	15
Makna Berpasangan dalam Perspektif Ilahi, Insani, dan Evolusioner.....	20
Antara Nafsu (Syahwat) dan Cinta (Mahabbah): Menjernihkan Niat dalam Hubungan –	
Tinjauan Neuropsikologi dan Etika.....	24
Lelaki dan Perempuan: Harmoni dalam Keunikan – Perspektif Biopsikososial dan	
Spiritualitas.....	28
BAGIAN II:	
MEMAHAMI LAWAN JENIS DAN SENI MERAJUT KONEKSI – Ilmu Relasi Interpersonal	33
Mata yang Melihat Jiwa: Cara Mengenali Lawan Jenis secara Autentik – Validitas	
Prediktif dalam Pemilihan Pasangan.....	34
Adab Memahami Manusia: Memperlakukan Lawan Jenis dengan Martabat dan Empati –	
Fondasi Etika Relasional.....	39
Bahasa Kasih (Love Language) dan Ilmu Mencintai dalam Bingkai Budaya – Validasi dan	
Aplikasi Lintas Kultur.....	43
Komunikasi Jantung ke Jantung: Fondasi Relasi yang Tumbuh dan Sehat – Model	
Komunikasi Efektif Berbasis Bukti.....	48
BAGIAN III:	
MENJELAJAHI PROSES MENUJU GERBANG PERNIKAHAN – Pengambilan Keputusan	53
Berbasis Informasi dan Kesadaran.....	53
Dari Teman Hidup Menuju Pasangan Hidup: Memantapkan Pilihan – Analisis Keputusan	
dan Manajemen Risiko.....	54
Persiapan Mental dan Spiritual: Siapkah Aku Mengarungi Bahtera? – Resiliensi dan	
Koping Adaptif.....	60
Urusan Material dan Finansial: Menabung, Mandiri, dan Berbagi Peran – Psikologi	
Keuangan dalam Rumah Tangga.....	65
Consent, Komitmen, dan Kontrak Pernikahan: Kesepakatan yang Suci dan Jelas –	
Perspektif Hukum dan Etika Relasional.....	70
Meraih Restu: Berkomunikasi dengan Calon Mertua dan Keluarga Besar – Sosiologi	
Keluarga dan Dinamika Antargenerasi.....	74
Menyiapkan Hari Bahagia (Akad & Walimah): Pernikahan Syar'i, Sederhana, namun	

Penuh Makna – Psikologi Konsumsi dan Ritual.....	79
BAGIAN IV:	
SETELAH IJAB QABUL – MEMBANGUN SURGA DI RUMAH: Navigasi Dinamika Pernikahan.....	84
Menjadi Pasangan Sejiwa, Bukan Pemilik Jiwa – Teori Keterikatan Dewasa dan Otonomi. 85	
Menyatukan Dua Kebiasaan, Dua Dunia: Seni Adaptasi dan Toleransi – Psikologi Adaptasi dan Pembentukan Kebiasaan.....	89
Konflik adalah Guru: Cara Sehat "Bertengkar" dan Tumbuh Bersama – Model Resolusi Konflik Konstruktif.....	93
Seksualitas Sakral dalam Pernikahan: Antara Hak, Kewajiban, dan Seni Bercinta – Perspektif Bio-Psiko-Sosial-Spiritual.....	97
BAGIAN V:	
FASE MENJADI ORANG TUA – AMANAH MEMBENTUK GENERASI PENERUS.....	102
Menjadi Satu Visi dalam Merancang Masa Depan Anak – Konsensus Pengasuhan Berbasis Bukti.....	103
Kesiapan Finansial dan Mental Menyambut Sang Buah Hati – DOHaD dan Kesehatan Perinatal.....	108
Mendidik dengan Cinta dan Hikmah, Bukan dengan Luka dan Amarah – Neurosains Perkembangan Anak dan Disiplin Positif.....	113
Penutup:	
Doa yang Bertumbuh Bersama Waktu – Rumah Tangga Sebagai Jalan Menuju Kedewasaan Jiwa, Flourishing, dan Ridha-Nya.....	118

BAGIAN I:
FONDASI DIRI SEBELUM BERSATU – Mengenal Arsitektur
Jiwa & Potensi Diri

Mengenal Jati Diri: Siapa Aku Sebelum Menyatukan "Kita"? – Perspektif Psikologi Identitas dan Spiritualitas

Sebelum kita terlalu jauh membayangkan indahnya berjalan berdua menuju pelaminan, atau bahkan sekadar *scrolling feed* mencari inspirasi #CoupleGoals, coba deh kita jeda sejenak. Ini adalah momen krusial yang seringkali terlewat di tengah hiruk-pikuk persiapan eksternal. Tarik napas dalam-dalam, lalu ajukan satu pertanyaan fundamental ke diri sendiri: "Aku ini sebenarnya siapa, sih?". Pertanyaan ini, yang mungkin terasa seperti gema dari ajaran filsuf kuno Socrates "*Gnothi Seauton*" (Kenalilah Dirimu), adalah fondasi dari segala bentuk kebijaksanaan dan hubungan yang sehat.

Mungkin kedengarannya klise, ya? Kayak pertanyaan di buku-buku filsafat yang bikin kening berkerut. Atau mungkin mengingatkan pada konsep "*ātma-vichāra*" (penyelidikan diri) dalam tradisi Vedanta yang bertujuan memahami hakikat diri sejati. Tapi, coba deh renungkan. Seberapa sering kita sibuk memikirkan "dia" yang ideal, "hubungan" yang sempurna, sampai lupa untuk benar-benar "berkenalan" dengan sosok yang paling dekat dengan kita seumur hidup: diri kita sendiri. Kita mungkin lebih banyak menghabiskan waktu memoles citra diri di media sosial daripada benar-benar memahami lanskap batin kita.

Padahal, kalau mau membangun rumah tangga yang kokoh, bukankah setiap "bata" penyusunnya, yaitu diri kita dan diri (calon) pasangan, juga harus kokoh?. Bagaimana mau menyatukan "kita" kalau "aku"-nya sendiri masih gamang, masih belum utuh, atau bahkan masih belum kenal betul sama peta dirinya sendiri?. Ibarat membangun gedung, jika fondasinya rapuh atau materialnya berkualitas rendah, secantik apapun desain eksteriornya, ia akan rentan terhadap guncangan.

Mengenal jati diri ini bukan cuma soal tahu nama, umur, atau pekerjaan. Itu semua adalah label eksternal. Ini jauh lebih dalam dari itu. Ini tentang memahami

nilai-nilai inti yang kita anut, kekuatan dan kelemahan kita, apa yang benar-benar membuat kita bahagia dan termotivasi, bagaimana kita merespons stres, apa "luka batin" masa lalu yang mungkin belum sembuh, dan bagaimana kita melihat makna serta tujuan hidup kita.

Para ahli psikologi sudah lama lho, membahas tentang pentingnya pembentukan identitas ini. Salah satunya, Erik Erikson, bilang kalau di usia remaja hingga dewasa awal, kita itu ada di persimpangan antara menemukan identitas diri atau malah kebingungan peran (*Identity vs. Role Confusion*). Kegagalan dalam tahap ini dapat menyebabkan kesulitan dalam membentuk komitmen yang mendalam di tahap selanjutnya, yaitu keintiman. Nah, James Marcia, muridnya Erikson, mengembangkannya lagi jadi empat status identitas. Ada yang sudah "klik" dan mantap dengan pilihannya setelah melewati masa eksplorasi (*identity achievement*). Ada yang masih terus mencari, mencoba berbagai hal (*moratorium*) – fase ini seringkali dialami generasi muda yang dihadapkan pada banyak pilihan karir dan gaya hidup. Ada juga yang kayaknya sih punya identitas, tapi itu karena "warisan" atau ikut-ikutan orang tua tanpa pernah benar-benar mempertanyakannya (*foreclosure*). Dan, ada yang mungkin belum terlalu peduli atau bingung mau jadi apa (*diffusion*). Kamu ada di mana, kira-kira? Nggak ada yang salah atau benar mutlak, kok. Ini lebih ke arah "sadar posisi" saja, karena setiap status memiliki implikasi berbeda terhadap kesiapan menjalin hubungan.

Kenapa ini penting? Karena dari sinilah rasa percaya diri kita tumbuh. Albert Bandura, seorang psikolog kenamaan, punya konsep keren namanya *self-efficacy*. Sederhananya, ini soal seberapa yakin kita dengan kemampuan diri sendiri untuk menghadapi berbagai situasi dan mencapai tujuan. Keyakinan ini bukan kesombongan, melainkan penilaian realistis atas kapabilitas diri. Kalau kita nggak kenal potensi dan batasan diri, gimana mau yakin bisa melewati tantangan, termasuk tantangan dalam pernikahan nanti?. Kurangnya *self-efficacy* bisa membuat kita mudah menyerah saat menghadapi konflik atau kesulitan dalam pernikahan.

"Oke, aku mulai paham. Terus, gimana caranya biar lebih kenal diri?". Nah, salah satu kuncinya ada di *emotional intelligence* atau kecerdasan emosional, yang dipopulerkan oleh Daniel Goleman. Ini bukan cuma soal nggak gampang marah, ya. Lebih dari itu, ini soal kemampuan kita mengenali emosi diri sendiri (dan orang

lain), memahami pemicunya, dan mengelolanya dengan bijak. Ini mencakup kesadaran diri emosional, manajemen diri, kesadaran sosial (empati), dan keterampilan hubungan. Pernah nggak sih, tiba-tiba merasa sedih atau marah tanpa tahu sebabnya?. Atau, mungkin kamu sering *overthinking* tentang hal-hal kecil?. Ini bisa jadi sinyal kalau kita perlu lebih mengakrabi "dunia dalam" kita, mungkin dengan praktik journaling atau refleksi diri terstruktur.

Otak kita itu, Masya Allah, keren banget, lho! Ada bagian di depan, namanya korteks prefrontal, yang sering disebut sebagai "CEO" atau pusat kendali diri. Di sinilah proses refleksi diri, pengambilan keputusan, perencanaan jangka panjang, dan kesadaran itu banyak terjadi. Korteks prefrontal ini juga berperan penting dalam regulasi emosi, membantu kita merespons situasi dengan lebih rasional ketimbang impulsif. Dan yang lebih menakjubkan lagi, otak kita itu punya sifat *neuroplasticity*. Artinya, ia bisa berubah dan beradaptasi berdasarkan pengalaman dan apa yang kita pelajari. Ini berarti, jalur-jalur saraf baru dapat terbentuk dan jalur lama dapat diperkuat atau dilemahkan sepanjang hidup. Jadi, kalau sekarang merasa belum "kenal" diri, bukan berarti selamanya akan begitu. Kita bisa, kok, "membentuk" diri kita jadi versi yang lebih baik, lebih sadar, melalui usaha dan pembelajaran yang konsisten.

Ngomong-ngomong soal pengalaman, tau nggak sih kalau cara kita "nempel" atau membangun kedekatan dengan orang lain itu seringkali punya pola?. Para psikolog menyebutnya *attachment styles* atau pola kelekatan. John Bowlby dan Mary Ainsworth adalah beberapa nama besar di balik teori ini. Singkatnya, pengalaman kita dengan pengasuh utama di masa kecil itu membentuk semacam "cetakan" atau model kerja internal tentang bagaimana kita berelasi saat dewasa. Ada yang merasa aman dan nyaman dalam keintiman (*secure attachment*). Mereka cenderung percaya pada diri sendiri dan orang lain, serta nyaman dengan kedekatan maupun otonomi. Ada yang cenderung cemas, takut ditinggalkan, dan butuh banyak validasi (*anxious attachment*). Mereka mungkin khawatir pasangannya tidak benar-benar mencintainya atau akan meninggalkan mereka. Ada juga yang lebih suka menjaga jarak, merasa nggak nyaman dengan kedekatan emosional (*avoidant attachment*), yang terbagi lagi menjadi *dismissive-avoidant* (menekan kebutuhan akan kedekatan) dan *fearful-avoidant* (menginginkan kedekatan tapi takut terluka). Nah, mengenali pola kelekatan diri sendiri (dan

nanti, pasangan) ini penting banget. Karena, ini bisa jadi sumber konflik atau justru kekuatan dalam hubungan, tergantung bagaimana kita menyikapinya. Ini juga bagian dari proses *healing*, lho. Dengan menyadari polanya, kita jadi tahu "luka" mana yang mungkin perlu disembuhkan agar tidak terus menerus memengaruhi hubungan kita di masa depan. Kabar baiknya, pola kelekatan ini bisa diubah menjadi lebih aman melalui pengalaman hubungan yang positif dan suportif, atau terapi.

Salah satu cara ampuh untuk lebih sadar dan "berkenalan" dengan diri adalah lewat praktik *mindfulness* atau kesadaran penuh. Sederhananya, ini latihan untuk hadir sepenuhnya di momen saat ini, mengamati pikiran dan perasaan tanpa langsung menghakimi. Praktik ini, yang akarnya dapat ditemukan dalam berbagai tradisi kontemplatif Timur seperti Buddhisme, kini telah banyak diadaptasi dan divalidasi secara ilmiah. Banyak penelitian ilmiah sudah membuktikan manfaat *mindfulness* untuk mengurangi stres, meningkatkan fokus, dan yang pasti, mempertajam *self-awareness* kita. Coba deh, mulai dari hal simpel, seperti benar-benar merasakan makanan yang kita kunyah, atau menyadari setiap tarikan dan hembusan napas. Bahkan aktivitas sehari-hari seperti mencuci piring atau berjalan bisa menjadi latihan *mindfulness*.

Tentu saja, perjalanan mengenal diri ini nggak selalu mulus. Akan ada saatnya kita dihadapkan pada kenyataan tentang kekurangan diri, atau mungkin teringat pengalaman kurang menyenangkan. Di sinilah pentingnya membangun "mental pegas" atau resiliensi psikologis. Resiliensi ini bukan berarti kita nggak pernah jatuh atau sedih, tapi lebih ke kemampuan untuk bangkit lagi setelah terjatuh, belajar dari pengalaman, dan terus bergerak maju. Ini adalah kapasitas untuk beradaptasi secara positif terhadap kesulitan atau trauma. Ibarat bola bekel, semakin keras dibanting, semakin tinggi melambungnya.

Dan, jangan pernah lupa satu dimensi penting dalam arsitektur jiwa kita: spiritualitas. Apapun keyakinanmu, memiliki hubungan yang mendalam dengan Sang Pencipta itu memberikan fondasi yang luar biasa kuat. Spiritualitas, yang bisa diekspresikan melalui agama formal maupun keyakinan personal akan sesuatu yang transenden, memberikan kerangka makna dan tujuan hidup. Banyak kajian ilmiah, lho, yang menunjukkan korelasi positif antara praktik spiritual atau religius dengan kesehatan mental yang lebih baik, kepuasan hidup yang lebih tinggi, dan

kemampuan menemukan makna di tengah kesulitan. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan religius dapat menjadi sumber dukungan sosial dan mekanisme koping yang efektif. Saat kita merasa terhubung dengan sesuatu yang Lebih Besar dari diri kita, ada kedamaian dan kekuatan yang sulit dijelaskan dengan kata-kata. Itu jadi semacam jangkar di tengah badai kehidupan, atau kompas moral yang menuntun keputusan.

Jadi, sebelum melangkah lebih jauh memikirkan "kita", mari luangkan waktu berkualitas untuk "aku". Gali lebih dalam, kenali setiap sudutnya, terima setiap paketnya—baik yang indah maupun yang mungkin terasa kurang sempurna. Proses penerimaan diri (*self-acceptance*) ini, sebagaimana ditekankan oleh psikolog humanistik seperti Carl Rogers, adalah prasyarat untuk pertumbuhan pribadi yang otentik. Karena, mengenal dan menerima diri sendiri adalah langkah pertama, fondasi paling dasar, untuk bisa benar-benar terkoneksi secara utuh dan sehat dengan jiwa lain dalam sebuah ikatan suci bernama pernikahan. Ini bukan egois, ini justru bekal paling berharga. Hanya dengan memahami dan mencintai diri sendiri secara sehat, kita bisa menawarkan cinta yang tulus dan utuh kepada orang lain.

Makna Berpasangan dalam Perspektif Ilahi, Insani, dan Evolusioner

Setelah di bab sebelumnya kita banyak "bercermin" ke dalam diri, sekarang coba kita geser sedikit fokusnya. Pernah nggak sih, kamu merenung, kenapa ya, manusia itu kok kayaknya "didesain" untuk hidup berpasangan? Apakah ini sekadar konstruksi sosial, kebutuhan biologis, atau ada makna yang lebih dalam di baliknya? Pertanyaan ini telah menggelitik para filsuf, teolog, ilmuwan, dan penyair sepanjang sejarah.

Kalau kita coba tengok dari kaca mata spiritual, khususnya dalam ajaran Islam, konsep berpasangan ini adalah bagian dari fitrah, sebuah rancangan agung dari Sang Pencipta. Sering kita dengar ayat yang menyebutkan bahwa kita diciptakan berpasang-pasangan, "...agar kamu merasa tenteram kepadanya (pasanganmu), dan Dia menjadikan di antaramu rasa kasih (mawaddah) dan sayang (warahmah)." (QS. Ar-Rum: 21). Kata kuncinya di situ: *sakinah* (ketenteraman), *mawaddah* (cinta yang membara, penuh gairah), dan *warahmah* (kasih sayang yang tulus dan lembut). Jadi, dari sudut pandang Ilahi, berpasangan itu bukan cuma soal status, tapi sebuah jalan untuk menemukan ketenangan jiwa, melabuhkan cinta, dan menebar kasih sayang. Banyak tradisi agama lain juga melihat pernikahan sebagai institusi suci. Dalam tradisi Kristen, misalnya, pernikahan sering dianggap sebagai sakramen yang melambangkan persatuan Kristus dengan gereja. Dalam Hinduisme, *Grihastha ashrama* (tahap kehidupan berumah tangga) adalah tahap penting untuk memenuhi dharma (kewajiban) dan mencapai *moksha* (pembebasan). Indah, ya, bagaimana berbagai keyakinan menggarisbawahi kesakralan ikatan ini?

Nah, kalau kita bergeser ke perspektif insani, dari sisi psikologis, kebutuhan untuk terhubung, untuk merasa dimiliki dan memiliki, itu adalah salah satu kebutuhan dasar manusia. Abraham Maslow dalam hierarki kebutuhannya menempatkan "kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki" (*love and belonging needs*)

setelah kebutuhan fisiologis dan rasa aman. Kita ini makhluk sosial, bukan robot yang bisa hidup sendiri tanpa interaksi. Keinginan untuk berbagi cerita, tawa, bahkan air mata dengan seseorang yang spesial, itu manusiawi banget. Filsuf Aristoteles bahkan menyebut manusia sebagai "zoon politikon" atau makhluk sosial yang secara alami mencari kebersamaan dan membentuk komunitas, yang unit terkecilnya adalah keluarga.

"Oke, itu kan dari sisi agama dan perasaan. Ada penjelasan ilmiahnya nggak, sih?" Ada, dong! Ternyata, kalau kita tanya ke para ahli psikologi evolusioner, kecenderungan manusia untuk berpasangan ini punya akar yang dalam, bahkan sejak zaman nenek moyang kita dulu. Bayangkan deh, di masa lalu, hidup itu keras. Berpasangan, terutama dalam bentuk ikatan monogami atau kemitraan jangka panjang, memberikan keuntungan untuk bertahan hidup: ada yang berburu, ada yang menjaga anak, saling melindungi dari bahaya, dan memastikan kelangsungan generasi. Teori "*parental investment*" dari Robert Trivers menjelaskan bagaimana perbedaan investasi reproduksi antara jantan dan betina pada banyak spesies, termasuk manusia, mempengaruhi strategi pemilihan pasangan dan ikatan. Ketergantungan anak manusia yang lama membutuhkan kerjasama kedua orang tua untuk memastikan kelangsungan hidup keturunan. Jadi, dorongan untuk mencari "partner" ini bisa dibilang sudah terprogram dalam gen kita demi kelangsungan spesies.

Dan, tau nggak sih, ternyata berpasangan dalam ikatan yang berkomitmen itu ada "bonus" kesehatannya juga, lho! Berbagai penelitian menunjukkan kalau orang yang menikah dan memiliki hubungan yang stabil cenderung punya risiko lebih rendah terkena penyakit jantung, sistem imunnya lebih kuat, bahkan angka harapan hidupnya bisa lebih panjang dibandingkan mereka yang hidup sendiri atau dalam hubungan yang toksik. Studi seperti yang dilakukan oleh Janice Kiecolt-Glaser menunjukkan bahwa kualitas interaksi pernikahan (positif atau negatif) dapat secara langsung mempengaruhi parameter kesehatan, termasuk respons imun dan proses penyembuhan luka. Jadi, ini bukan cuma soal "biar ada teman hidup", tapi secara harfiah bisa jadi investasi kesehatan jangka panjang.

"Wah, menarik! Terus, kalau lagi jatuh cinta sampai rasanya dunia milik berdua itu, ada penjelasan ilmiahnya juga?" Pasti ada! Sensasi berbunga-bunga, deg-degan, dan senyum-senyum sendiri pas lagi kasmaran itu ternyata ada

"campur tangan" dari berbagai hormon dan neurotransmitter di otak kita. Ada *dopamin*, si hormon "kebahagiaan" dan "penghargaan" yang bikin kita merasa *nagih* sama kehadiran si dia. Lalu ada *oksitosin*, yang sering disebut "hormon peluk" atau "hormon cinta", yang berperan besar dalam membangun ikatan emosional dan rasa percaya. Oksitosin ini juga dilepaskan saat ibu menyusui bayinya, menunjukkan perannya dalam pembentukan ikatan. Ada juga *vasopresin* yang ikut andil dalam rasa keterikatan jangka panjang dan kesetiaan. Penelitian pada hewan seperti prairie vole menunjukkan peran penting vasopresin dalam perilaku ikatan pasangan seumur hidup. Jadi, perasaan "klik" dan "nyaman" itu bukan cuma sihir, tapi ada orkestrasi biokimia yang luar biasa di dalam tubuh kita. Keren, ya, cara kerja tubuh kita ini?

Tapi, meski "nempel" dan merasa terikat itu fitrah dan ada penjelasan ilmiahnya, kita juga perlu hati-hati, nih. Ada batas tipis antara keterikatan yang sehat dengan yang nggak sehat. Istilah kerennya, *interdependensi* versus *kodependensi*. Dalam hubungan yang *interdependen*, kedua belah pihak saling mendukung, saling membutuhkan, tapi masing-masing tetap punya identitas diri yang kuat, punya ruang untuk bertumbuh secara personal. Ibarat dua pohon yang tumbuh berdampingan, akarnya saling menguatkan, tapi batangnya tetap tegak sendiri-sendiri. Nah, kalau sudah masuk ke *kodependensi*, ini yang bahaya. Biasanya salah satu pihak (atau bahkan keduanya) jadi terlalu bergantung, kehilangan dirinya demi pasangan, nggak bisa berfungsi tanpa kehadiran si dia, dan seringkali mengorbankan kebutuhan serta batasan diri sendiri. Ini bukan cinta namanya, tapi lebih ke "kecanduan" yang nggak sehat. Ingat kan, di bab pertama kita bahas pentingnya mengenal dan punya jati diri yang kokoh? Nah, ini nyambung banget ke sini.

Ada satu teori menarik lagi dari dunia psikologi, namanya *Social Baseline Theory*, yang dikembangkan oleh James Coan. Intinya gini, otak kita itu ternyata "melihat" orang-orang terdekat kita (termasuk pasangan) sebagai bagian dari sumber daya eksternal yang bisa membantu kita mengatur emosi dan menghadapi stres. Jadi, kalau ada pasangan di samping kita pas lagi menghadapi masalah, otak kita secara otomatis menganggap tantangan itu jadi terasa lebih ringan. Beban emosional dan fisiologisnya jadi berkurang. Penelitian fMRI menunjukkan bahwa ketika seseorang memegang tangan pasangannya saat

menghadapi ancaman (misalnya, kejutan listrik ringan), aktivitas di area otak yang merespons ancaman menjadi berkurang. Makanya, nggak heran kan, kalau sekadar digandeng tangannya atau dipeluk sama orang yang kita sayang pas lagi galau, rasanya bisa lebih tenang? Itu bukan sugesti semata, tapi memang ada mekanisme di otak kita yang bekerja seperti itu. Pasangan kita seolah menjadi "baseline" sosial yang membantu kita merasa lebih aman dan hemat energi dalam menghadapi dunia.

Jadi, kalau kita tarik benang merahnya, berpasangan itu bukan cuma urusan perasaan semata. Ada dimensi spiritual yang mendalam, ada kebutuhan psikologis yang mendasar, ada jejak evolusi yang panjang, bahkan ada penjelasan biokimia dan neurologis di baliknya. Ini adalah sebuah interaksi kompleks antara takdir Ilahi dan fitrah insani, antara hati dan otak, antara jiwa dan raga. Dengan memahami berbagai perspektif ini, harapannya kita bisa lebih bijak memaknai setiap tarikan hati dan keinginan untuk menjalin sebuah ikatan. Tapi, pertanyaan berikutnya yang sering muncul adalah: bagaimana kita bisa membedakan antara dorongan cinta yang tulus dengan gejolak nafsu yang mungkin hanya sesaat? Nah, ini yang akan kita coba kupas tuntas di bab selanjutnya.

Antara Nafsu (*Syahwat*) dan Cinta (*Mahabbah*): Menjernihkan Niat dalam Hubungan – Tinjauan Neuropsikologi dan Etika

Pernah nggak sih, kamu ngerasa ada "getaran" yang kuat banget sama seseorang? Jantung berdebar lebih kencang, pipi terasa hangat, dan pikiran rasanya nggak bisa lepas dari bayang-bayang dia. Lalu, di tengah semua sensasi yang membuncah itu, muncul pertanyaan: "Ini beneran cinta, atau jangan-jangan cuma ketertarikan sesaat yang didorong nafsu belaka?" Wajar kok kalau kita bingung. Batasan antara keduanya memang kadang setipis kabut pagi. Fenomena ini sering disebut sebagai *infatuation* atau kegila-gilaan, yang bisa sangat intens namun belum tentu mendalam atau berkelanjutan.

Dalam tradisi spiritual kita, sering dibedakan antara *syahwat* (nafsu) dan *mahabbah* (cinta). *Syahwat* itu lebih ke dorongan biologis yang sifatnya mendesak, fokus pada pemenuhan hasrat fisik, dan seringkali egois – "aku mau, aku butuh." Ia berpusat pada diri sendiri. Sementara *mahabbah*, itu lebih dalam, lebih tulus, ada keinginan untuk memberi, melindungi, bertumbuh bersama, dan seringkali ada dimensi spiritual yang mengikatnya dengan Sang Pemilik Cinta Sejati. *Mahabbah* berorientasi pada kesejahteraan orang lain dan hubungan itu sendiri. Perbedaan serupa juga ditemukan dalam filsafat Yunani kuno, misalnya antara "*Eros*" (cinta yang penuh gairah dan hasrat, bisa bersifat posesif) dan "*Agape*" (cinta tanpa pamrih, altruistik, dan spiritual). Dalam tradisi Buddhis, ada perbedaan antara "*kama*" (keinginan inderawi) dan "*metta*" (cinta kasih yang tulus dan universal).

"Terus, gimana cara bedainnya secara lebih 'ilmiah'?" Nah, ini dia yang seru! Otak kita, si pusat komando itu, ternyata punya "jalur" atau sirkuit yang berbeda lho, untuk memproses urusan nafsu dan cinta ini. Para ahli neuropsikologi menemukan bahwa ketika kita merasakan dorongan *syahwat* atau ketertarikan fisik yang kuat, area otak yang lebih aktif itu cenderung di sistem limbik, khususnya amigdala (terkait respons emosional instingtif) dan hipotalamus (terkait dorongan

dasar seperti lapar, haus, dan seks). Ini adalah bagian otak yang lebih "primitif", yang juga mengatur soal insting bertahan hidup, emosi dasar, dan sistem penghargaan (*reward system*) yang dimediasi oleh neurotransmitter seperti dopamin. Makanya, nafsu itu seringkali terasa begitu intens, mendesak, dan bikin kita pengen "sekarang juga!".

Sementara itu, cinta romantis yang lebih matang dan keterikatan jangka panjang, itu melibatkan area otak yang lebih tinggi, seperti korteks prefrontal, yang bertanggung jawab untuk fungsi-fungsi eksekutif. Ingat kan, di bab sebelumnya kita sebut ini sebagai "CEO" otak kita? Bagian ini bertanggung jawab untuk fungsi-fungsi luhur seperti berpikir rasional, empati, perencanaan jangka panjang, dan pengambilan keputusan yang lebih bijak. Area lain yang juga aktif adalah insula, yang terlibat dalam kesadaran diri emosional dan empati, serta *anterior cingulate cortex* (ACC) yang berperan dalam memproses emosi dan atensi. Cinta yang melibatkan area ini biasanya berkembang seiring waktu, butuh proses pengenalan yang lebih dalam, dan ada unsur pertimbangan "Apakah dia baik untukku? Apakah kita bisa membangun masa depan bersama?". Jadi, bukan berarti nafsu itu nggak ada dalam cinta, ya. Bisa jadi ada, tapi bukan lagi jadi pengemudi utama, melainkan terintegrasi dalam sebuah ikatan yang lebih kompleks dan bermakna.

Selain "jalur" di otak, ada juga "orquestra hormon" yang memainkan melodi berbeda. Kalau bicara soal dorongan seksual atau libido, hormon seperti *testosteron* (ada pada pria maupun wanita, lho!) dan *estrogen* punya peran besar. Mereka inilah yang seringkali jadi "bahan bakar" awal dari ketertarikan fisik. Sementara itu, hormon-hormon yang sudah kita bahas di bab sebelumnya, seperti *oksitosin* ("hormon cinta dan pelukan") dan *vasopresin* (hormon ikatan dan kesetiaan), lebih banyak berperan dalam membangun rasa *attachment*, kedekatan emosional, dan komitmen jangka panjang yang jadi ciri khas *mahabbah*. Oksitosin, misalnya, dilepaskan saat berpelukan, kontak mata yang intim, dan orgasme, memperkuat rasa terhubung dan percaya.

"Wah, kompleks juga ya kerja otak dan hormon kita." Betul! Dan karena kompleks itulah, kita butuh "alat bantu" lain untuk menavigasinya. Salah satunya adalah kemampuan untuk *delayed gratification* atau menunda kepuasan. Ingat nggak sih, eksperimen marshmallow yang terkenal itu oleh Walter Mischel?

Anak-anak yang bisa menahan diri untuk nggak langsung makan satu marshmallow demi dapat dua marshmallow di kemudian hari, ternyata di masa depan cenderung lebih sukses dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam regulasi diri dan pencapaian tujuan jangka panjang. Nah, konsep ini relevan banget di sini. Nafsu itu seringkali menuntut kepuasan instan. Tapi, cinta sejati yang membangun itu butuh kesabaran, butuh proses, dan seringkali butuh kita untuk menunda kesenangan sesaat demi kebahagiaan dan keberkahan jangka panjang. Ini soal melatih "otot" pengendalian diri kita, yang sangat terkait dengan fungsi korteks prefrontal.

Di sinilah "kompas moral" dan kesadaran etis kita mengambil peran yang sangat krusial. Niat atau *intensinya* apa di balik ketertarikan kita? Apakah kita mendekati seseorang hanya untuk memenuhi hasrat pribadi, mencari validasi, atau mungkin karena kesepian semata? Atau, adakah niat tulus untuk saling mengenal lebih dalam, saling mendukung untuk jadi pribadi yang lebih baik, dan membangun sebuah kemitraan yang dilandasi rasa hormat dan kasih sayang? Psikologi moral mengajarkan kita bahwa kualitas sebuah hubungan itu sangat dipengaruhi oleh landasan etis dan niat awal kita. Filsuf Immanuel Kant, dengan konsep "imperatif kategoris"-nya, menekankan pentingnya memperlakukan orang lain sebagai tujuan pada dirinya sendiri, bukan sebagai alat untuk mencapai tujuan kita. Jika niat awal sudah berfokus pada eksploitasi atau pemenuhan diri semata, maka hubungan yang terbangun cenderung rapuh dan potensial menyakitkan. Hubungan yang dimulai dengan niat yang kurang tulus, seringkali berakhir meninggalkan luka atau kekecewaan.

"Jadi, 'chemistry' atau ketertarikan fisik di awal itu nggak penting, dong?" Penting, kok! Ketertarikan awal itu bisa jadi "pintu gerbang" yang membuka jalan untuk saling mengenal. Ia bisa menjadi "percikan" yang memicu rasa ingin tahu. Tapi, yang perlu kita sadari, itu bukan satu-satunya faktor, apalagi jaminan kalau hubungan bakal langgeng dan bahagia. Banyak banget penelitian tentang kepuasan hubungan jangka panjang yang menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti kesamaan nilai-nilai fundamental, kemampuan berkomunikasi yang baik, dukungan emosional timbal balik, komitmen untuk terus bertumbuh bersama, dan rasa menjadi sebuah "tim" yang solid, itu jauh lebih berperan dalam menjaga api cinta tetap menyala dibandingkan sekadar debaran di awal perjumpaan.

Faktor-faktor ini sering disebut sebagai prediktor stabilitas dan kepuasan hubungan oleh para peneliti seperti John Gottman. Cinta yang dewasa itu bertransformasi dari sekadar "api yang membakar" menjadi "tungku yang menghangatkan", memberikan kenyamanan dan keamanan yang berkelanjutan.

Membedakan antara nafsu dan cinta sejati memang butuh kejujuran pada diri sendiri, butuh refleksi yang mendalam, dan kadang butuh waktu. Nggak ada formula pastinya. Namun, dengan membekali diri dengan pemahaman ini – bagaimana otak dan hormon kita bekerja, pentingnya menunda kepuasan, dan meluruskan niat – kita jadi punya "kacamata" yang lebih jernih. Generasi ini, yang seringkali dibombardir dengan citra-citra hiperseksualisasi di media dan tekanan untuk segera mendapatkan "pengalaman", perlu lebih ekstra hati-hati dalam memilah mana dorongan yang otentik dan mana yang hanya sementara. Karena pada akhirnya, jenis ikatan yang kita dambakan dalam pernikahan adalah yang menenangkan jiwa (*sakinah*), mendatangkan keberkahan, dan membawa kita semakin dekat pada versi diri terbaik kita, bukan yang hanya membakar sesaat lalu meninggalkan arang penyesalan.

Setelah kita mencoba menjernihkan urusan hati dan niat ini, pertanyaan berikutnya adalah, bagaimana kita memahami keunikan masing-masing, sebagai lelaki dan perempuan, agar bisa saling mengisi, bukan malah saling menyakiti? Nah, kita akan coba diskusikan itu di bab selanjutnya.

Lelaki dan Perempuan: Harmoni dalam Keunikan – Perspektif Biopsikososial dan Spiritualitas

"Cowok itu dari Mars, cewek dari Venus." Kamu pasti sering dengar ungkapan ini, kan? Seolah-olah kita ini dua makhluk dari planet berbeda yang entah kenapa nyasar ke Bumi dan mencoba hidup bersama. Atau, mungkin kamu lebih akrab dengan celetukan sehari-hari: "Namanya juga cewek, pasti baperan," atau "Cowok mah gitu, logikanya dulu baru perasaan." Stereotip-stereotip semacam ini, meskipun kadang dimaksudkan sebagai candaan, bisa berbahaya jika diterima mentah-mentah karena menyederhanakan kompleksitas individu.

Tapi, apa iya kita ini sebegitu hitam-putihnya? Apa iya semua lelaki itu sama, dan semua perempuan juga seragam? Tentu saja tidak. Keragaman di dalam kelompok gender seringkali jauh lebih besar daripada perbedaan rata-rata antar kelompok gender.

Yuk, kita coba bedah pelan-pelan. Kalau dari kacamata biologi, memang sih, ada beberapa perbedaan "bawaan" antara lelaki dan perempuan. Mulai dari kromosom (XX untuk perempuan, XY untuk lelaki), hormon dominan (estrogen dan progesteron lebih banyak pada perempuan, testosteron pada lelaki), sampai ada beberapa penelitian yang bilang kalau struktur dan cara kerja otak kita punya sedikit "preferensi" jalur yang berbeda dalam memproses informasi, bahasa, atau bahkan emosi. Misalnya, penelitian oleh Simon Baron-Cohen mengemukakan teori '*Empathizing-Systemizing (E-S)*' yang menyatakan bahwa rata-rata otak perempuan lebih condong pada 'empathizing' (memahami emosi dan pikiran orang lain serta merespons dengan tepat), sementara otak laki-laki rata-rata lebih condong pada 'systemizing' (menganalisis atau membangun sistem berdasarkan aturan). Atau, ada temuan yang mengindikasikan bahwa perempuan rata-rata memiliki korpus kalosum (jembatan penghubung antara otak kiri dan kanan) yang lebih tebal, yang

mungkin berkontribusi pada kemampuan verbal dan intuisi yang lebih terintegrasi. Misalnya, ada yang bilang perempuan cenderung lebih cepat menangkap sinyal-sinyal non-verbal, sementara laki-laki mungkin lebih fokus pada solusi praktis. Ini semua menarik, tapi penting banget buat dicatat: ini adalah *kecenderungan umum*, bukan aturan baku yang berlaku sama persis untuk setiap individu.

Dan tau nggak yang lebih keren lagi? "Bawaan lahir" ini ternyata bukan cetakan mati, lho! Ada bidang ilmu namanya *epigenetika* yang mempelajari bagaimana lingkungan dan pengalaman hidup kita bisa "ngobrol" dengan gen kita, mempengaruhi ekspresi gen tanpa mengubah sekuens DNA itu sendiri. Artinya, gen dan hormon itu memang memberi semacam "dasar" atau predisposisi, tapi bagaimana sifat dan perilaku kita berkembang itu juga sangat dipengaruhi oleh apa yang kita alami, apa yang kita pelajari, dan bagaimana kita merespons dunia di sekitar kita. Ditambah lagi dengan sifat *neuroplasticity* otak yang memungkinkan otak untuk terus berubah dan beradaptasi sepanjang hidup. Jadi, nggak bisa serta-merta bilang, "Oh, dia begitu karena dia cowok," atau sebaliknya.

Nah, di sinilah "cetakan" dari lingkungan sosial dan budaya kita ikut berperan besar. Sejak kecil, sadar atau nggak sadar, kita "diajari" tentang apa itu artinya menjadi lelaki dan apa itu artinya menjadi perempuan. Mulai dari mainan yang diberikan (boneka untuk anak perempuan, mobil-mobilan untuk anak laki-laki), warna baju, sampai ekspektasi perilaku. Ini yang disebut para ahli sebagai *konstruksi sosial gender* atau *gender roles*.

"Contohnya gimana tuh?" Misalnya, anak laki-laki seringkali didorong untuk jadi kuat, tegar, nggak boleh nangis ("boys don't cry"). Sementara anak perempuan mungkin lebih diarahkan untuk jadi lembut, perasa, dan mengutamakan harmoni. Stereotip-stereotip gender ini, kalau kita nggak kritis, bisa jadi "kotak" yang membatasi potensi kita, lho. Bayangkan kalau ada anak laki-laki yang punya bakat seni atau sangat perasa, tapi lingkungannya bilang itu "nggak maskulin". Atau, ada anak perempuan yang punya jiwa kepemimpinan dan ambisi besar, tapi dianggap "terlalu dominan" atau "kurang feminin". Sayang banget, kan? Stereotip ini juga bisa menciptakan dinamika kekuasaan yang nggak sehat dalam hubungan, di mana satu pihak merasa lebih superior atau lebih berhak mengatur hanya karena jenis kelaminnya.

Padahal, kalau kita mau lihat lebih luas, kajian lintas budaya menunjukkan betapa beragamnya peran gender di berbagai belahan dunia. Apa yang dianggap "maskulin" di satu budaya, bisa jadi biasa saja atau bahkan dianggap "feminin" di budaya lain. Sebagai contoh, di beberapa masyarakat adat seperti Mosuo di Tiongkok, sistem matrilineal masih kuat, di mana perempuan memegang peran sentral dalam keluarga dan pengambilan keputusan. Atau, di beberapa budaya Polinesia, ada pengakuan terhadap "gender ketiga" atau peran gender yang lebih cair. Ini semakin menguatkan bahwa banyak dari peran-peran ini sebenarnya adalah "kesepakatan budaya" yang bisa berubah seiring waktu, bukan sesuatu yang absolut dan harga mati.

Jadi, penting banget buat kita ingat: setiap orang itu unik! Perbedaan *di dalam* kelompok gender (misalnya, antara satu perempuan dengan perempuan lainnya) itu seringkali jauh lebih besar daripada rata-rata perbedaan *antar* kelompok gender (antara laki-laki dan perempuan secara umum). Daripada pusing menggeneralisasi, lebih baik kita fokus pada keunikan individu.

Ada konsep menarik dari psikologi yang diperkenalkan oleh Sandra Bem, namanya *psychological androgyny*. Bukan, ini bukan soal penampilan fisik, ya. Ini lebih ke arah bahwa individu yang memiliki keseimbangan antara sifat-sifat yang secara tradisional dianggap "maskulin" (seperti tegas, mandiri, berani ambil risiko) dan sifat-sifat yang dianggap "feminin" (seperti perhatian, *nurturing*, ekspresif secara emosional) itu cenderung lebih fleksibel, adaptif, dan punya kesehatan mental yang lebih baik. Jadi, seorang lelaki boleh banget punya sisi lembut dan perhatian, sama seperti seorang perempuan juga sah-sah saja punya ketegasan dan jiwa petualang. Bukankah itu malah bikin kita jadi manusia yang lebih utuh? Konsep androgini psikologis ini selaras dengan pandangan beberapa tradisi spiritual yang melihat keseimbangan antara energi 'maskulin' (seperti ketegasan, logika – sering diasosiasikan dengan 'Yang' dalam Taoisme) dan 'feminin' (seperti penerimaan, intuisi – 'Yin') dalam diri setiap individu sebagai kunci keutuhan dan kebijaksanaan.

"Terus, soal empati gimana? Katanya cewek lebih jago?" Nah, ini juga salah satu stereotip yang sering kita dengar. Penelitian di bidang *neuroscience of empathy* menunjukkan bahwa otak kita, baik laki-laki maupun perempuan, sebenarnya sama-sama punya "sirkuit empati" kok, yang melibatkan area seperti *anterior insula*

dan *anterior cingulate cortex*. Kapasitas untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain dan meresponsnya dengan kepedulian itu adalah sifat dasar manusia. Mungkin, cara mengekspresikan empati atau fokus perhatiannya bisa sedikit berbeda karena pengaruh pola asuh dan ekspektasi sosial tadi. Misalnya, perempuan mungkin lebih didorong untuk mengekspresikan empati secara verbal ("cognitive empathy" dan "emotional empathy"), sementara laki-laki mungkin lebih menunjukkannya lewat tindakan nyata ("compassionate empathy" atau "practical support"). Tapi intinya, kemampuan berempati itu ada pada kita semua.

Lalu, bagaimana perspektif spiritual memandang perbedaan ini? Banyak ajaran agama, termasuk Islam, menekankan bahwa lelaki dan perempuan diciptakan berbeda bukan untuk saling merendahkan atau mendominasi, tapi untuk saling melengkapi, saling menjadi partner dalam menjalani kehidupan dan meraih ridha Ilahi. Konsep seperti *qawwam* (pemimpin, pelindung, pemberi nafkah bagi keluarga) yang diemban lelaki, atau peran perempuan sebagai *ummun wa rabbatul bait* (ibu dan manajer rumah tangga), jika dipahami dengan benar dan diletakkan dalam konteks kemitraan (*syirkah*) dan kasih sayang (*mawaddah wa rahmah*), tujuannya adalah untuk menciptakan sebuah unit keluarga yang fungsional, harmonis, dan penuh berkah. Semangatnya adalah pembagian peran yang adil dan saling mendukung, bukan soal siapa lebih tinggi atau lebih rendah. Dalam Al-Qur'an, seringkali seruan ditujukan kepada '*mu'minina wal mu'minat*' (laki-laki dan perempuan yang beriman) secara setara dalam hal tanggung jawab spiritual dan potensi pahala. Karena di mata Tuhan, yang paling mulia adalah yang paling bertakwa, bukan jenis kelaminnya.

Jadi, daripada kita terjebak dalam "perang gender" atau sibuk memperdebatkan siapa lebih unggul, bukankah lebih indah kalau kita fokus untuk saling memahami keunikan masing-masing? Menerima bahwa ada perbedaan, tapi juga menyadari bahwa ada jauh lebih banyak persamaan sebagai sesama manusia. Belajar untuk menghargai kekuatan dan kelembutan yang ada dalam setiap diri, baik lelaki maupun perempuan, dan membangun jembatan pengertian di atas semua itu. Ini sejalan dengan semangat generasi kini yang semakin menghargai keragaman dan inklusivitas, namun terkadang masih berjuang untuk melepaskan diri dari stereotip gender yang telah lama mengakar.

Karena, pada akhirnya, harmoni dalam sebuah hubungan, termasuk pernikahan, bukan lahir dari keseragaman, tapi dari kemampuan dua jiwa yang unik untuk beresonansi, saling mengisi, dan bertumbuh bersama. Nah, setelah memahami dasar-dasar tentang diri sendiri, makna berpasangan, urusan hati, dan keunikan gender ini, saatnya kita masuk ke bagian yang lebih praktis: bagaimana sih caranya mengenali dan memahami lawan jenis dengan lebih baik? Itu yang akan jadi menu utama kita di Bagian Kedua.

BAGIAN II:
MEMAHAMI LAWAN JENIS DAN SENI MERAJUT KONEKSI –
Ilmu Relasi Interpersonal

Mata yang Melihat Jiwa: Cara Mengenali Lawan Jenis secara Autentik – Validitas Prediktif dalam Pemilihan Pasangan

Pernah nggak sih, kamu lagi dalam tahap penajakan atau *ta'aruf* sama seseorang, terus di awal-awal rasanya "klik" banget? Ngobrol nyambung, selera humor mirip, bahkan mungkin punya hobi yang sama. Rasanya, "Wah, ini dia nih, jodohku!" Tapi, seiring berjalannya waktu, kok mulai ada yang terasa "ganjel"? Ada sifat-sifat tertentu yang baru muncul, atau perbedaan prinsip yang ternyata cukup mendasar. Bingung, kan? Proses "mengenali" ini memang penuh dinamika, dan tak jarang kita dihadapkan pada fenomena *idealization* di awal, di mana kita cenderung melihat calon pasangan melalui "kacamata merah jambu".

Di antara riuhnya dunia kencan modern, entah itu lewat aplikasi, dikenalin teman, atau pertemuan tak terduga, gimana caranya kita bisa "melihat" lebih dari sekadar tampilan fisik yang menawan, pekerjaan yang mapan, atau pesona awal yang memukau? Tantangan generasi kini adalah membedakan antara citra yang dikurasi di profil daring dengan kepribadian asli seseorang. Kita butuh "mata" yang bisa menembus lapisan luar, "mata yang melihat jiwa." Karena, kalau kita bicara soal pernikahan, yang kita cari bukan cuma pasangan untuk bersenang-senang di akhir pekan, tapi teman seperjalanan untuk seumur hidup. Kita mencari semacam "validitas prediktif"—tanda-tanda awal yang bisa memberi kita gambaran, seberapa besar potensi hubungan ini untuk langgeng, bahagia, dan bertumbuh bersama. Dalam tradisi Islam, proses *ta'aruf* yang benar bukan hanya saling bertukar biodata, tapi juga melibatkan pengamatan karakter, diskusi mendalam (dengan mahram jika diperlukan), dan shalat Istikharah untuk memohon petunjuk.

"Memangnya ada ya, tanda-tanda seperti itu?" Ada, dong! Para peneliti hubungan dan psikolog sudah banyak, lho, "mengulik" soal ini. Mereka mengamati pasangan-pasangan yang berhasil membangun rumah tangga yang awet dan

bahagia, lalu mencoba mencari "benang merahnya". Salah satu penelitian longitudinal terkenal adalah karya John Gottman yang mampu memprediksi keberhasilan pernikahan dengan akurasi tinggi hanya dengan mengamati pola interaksi pasangan. Nah, ini beberapa di antaranya yang bisa jadi panduan buat kita:

- **Kesamaan Nilai Fundamental:**

Ini dia nih, yang seringkali jadi pondasi utama. Coba deh, obrolin soal hal-hal yang paling mendasar buat kalian: Bagaimana pandanganmu tentang agama dan spiritualitas? Apa makna keluarga buatmu? Bagaimana caramu memandang uang dan karier? Apa impian besarmu dalam hidup? Jika di area-area krusial ini ternyata kalian punya "frekuensi" yang jauh berbeda, ini bisa jadi sumber "gempa bumi" di kemudian hari, lho. Bayangkan, yang satu ingin hidup sederhana dan fokus ibadah, yang satu lagi super ambisius mengejar kemewahan duniawi. Atau, yang satu sangat mendambakan anak, sementara yang lain memilih untuk *childfree*. Bukan berarti nggak bisa disatukan, tapi butuh usaha ekstra keras untuk mencari titik temu, dan seringkali membutuhkan kompromi yang sangat besar dari salah satu atau kedua belah pihak.

- **Kepribadian yang "Nyambung" (Kompatibel):**

Kamu mungkin pernah dengar soal *Big Five Personality Traits*? Ini salah satu model kepribadian yang cukup populer di psikologi. Ada lima dimensi utama: *Openness* (keterbukaan terhadap pengalaman baru), *Conscientiousness* (kesungguhan, keteraturan), *Extraversion* (seberapa kita "menyala" di tengah keramaian), *Agreeableness* (keramahan, kemauan bekerja sama), dan *Neuroticism* (kecenderungan merasakan emosi negatif). Penting nih, kita nggak harus punya skor yang sama persis di semua dimensi. Justru kadang perbedaan bisa saling melengkapi (konsep *complementarity*). Misalnya, yang satu lebih introvert, yang satu ekstrovert, bisa jadi saling menyeimbangkan. Yang penting adalah, apakah "corak" kepribadian kalian secara keseluruhan itu bisa "klik" dan saling menerima? Atau malah sering jadi sumber gesekan karena terlalu bertolak belakang di hal-hal yang esensial? Penelitian menunjukkan bahwa kesamaan dalam *Agreeableness* dan *Conscientiousness*, serta rendahnya *Neuroticism*, seringkali berkorelasi dengan kepuasan pernikahan yang lebih tinggi.

- **Kemampuan Mengelola Konflik (Bukan Berarti Nggak Pernah Konflik, Ya!):**

Ini juga penting banget! Banyak yang salah kaprah, mengira hubungan yang ideal itu yang adem ayem tanpa pernah ada masalah. Padahal, gesekan, beda pendapat, itu bumbu penyedap dalam setiap hubungan. Yang membedakan pasangan yang langgeng dengan yang nggak adalah bagaimana cara mereka "bertengkar sehat". Apakah bisa tetap saling menghargai meski lagi panas? Apakah fokus mencari solusi, bukan cuma menyalahkan? Apakah bisa memperbaiki keadaan setelah konflik mereda? Kemampuan ini jauh lebih penting daripada sekadar "chemistry" di awal. Pola resolusi konflik yang konstruktif, seperti yang dijelaskan Gottman (misalnya, menghindari "*Four Horsemen of the Apocalypse*": kritik, penghinaan, defensif, dan membatu), adalah prediktor kuat.

- **Dukungan Sosial dari Lingkungan:**

Meskipun bukan tentang individu secara langsung, bagaimana calon pasangan berinteraksi dengan keluarga dan teman-temannya, serta bagaimana lingkungannya merespons hubungan kalian, bisa memberi petunjuk. Hubungan yang mendapatkan restu dan dukungan dari jaringan sosial yang sehat cenderung memiliki "bantalan" ekstra saat menghadapi kesulitan.

Tapi, hati-hati ya, teman-teman. Otak kita ini kadang suka "bermain-main" dan menjebak kita sendiri. Ada yang namanya *confirmation bias*. Apa itu? Sederhananya, kita punya kecenderungan untuk mencari, mengingat, dan menafsirkan informasi yang mendukung apa yang sudah kita yakini atau harapkan, sambil mengabaikan bukti-bukti yang bertentangan. Misalnya, kalau kita udah "kadung naksir berat" sama seseorang, kita mungkin jadi fokus sama sifat-sifat baiknya aja, dan kalau ada *red flags* atau tanda-tanda bahaya, kita cenderung mengabaikannya atau mencari-cari pembenaran. "Ah, dia cuek gitu mungkin karena lagi sibuk aja," padahal mungkin memang itu sifat aslinya. Bahaya, kan? Selain itu, ada juga *halo effect*, di mana satu sifat positif (misalnya, penampilan menarik) membuat kita secara tidak sadar mengasumsikan sifat-sifat positif lainnya (misalnya, cerdas, baik hati).

"Terus, ada lagi nggak sih, 'hitungan' lain yang tanpa sadar kita lakukan?" Ada, lho! Dalam *Social Exchange Theory*, para ahli bilang kalau sadar atau nggak sadar, kita itu sering melakukan analisis "biaya dan manfaat" dalam hubungan. Kita

menimbang, "Apa yang aku dapat dari hubungan ini?" versus "Apa yang harus aku berikan atau korbankan?". Ini bukan berarti kita egois atau pamrih, ya. Ini lebih ke mekanisme alami manusia untuk mencari hubungan yang terasa seimbang dan saling menguntungkan secara emosional, sosial, atau bahkan praktis. Teori ini juga menekankan pentingnya *equity* atau keadilan dalam pertukaran tersebut. Kalau rasanya lebih banyak "rugi"-nya daripada "untung"-nya, biasanya hubungan itu jadi kurang memuaskan.

Ada juga fenomena unik namanya *Implicit Egotism*. Ini agak lucu, sih. Ternyata, kita punya kecenderungan bawah sadar untuk tertarik pada orang-orang atau hal-hal yang punya kemiripan "sepele" dengan diri kita. Misalnya, nama depannya mirip, tanggal lahirnya berdekatan, atau bahkan berasal dari kota yang sama. Mungkin kedengarannya nggak masuk akal, tapi beberapa penelitian psikologi menunjukkan adanya tren ini. Mungkin karena kesamaan itu memberi rasa familiar dan nyaman, ya?

Nah, di luar semua itu, ada satu "sifat super" yang menurut banyak ahli jadi salah satu kunci penting, yaitu *psychological flexibility* atau kelenturan psikologis. Ini adalah kemampuan kita untuk beradaptasi dengan perubahan, terbuka terhadap pengalaman baru (termasuk kritik atau masukan dari pasangan), nggak kaku mempertahankan pendapat sendiri, tapi tetap bisa berpegang pada nilai-nilai inti kita meskipun situasi sedang sulit atau nggak sesuai harapan. Orang yang fleksibel secara psikologis itu ibarat bambu, dia bisa meliuk mengikuti angin kencang, tapi akarnya tetap kuat mencengkeram tanah. Dalam pernikahan yang perjalanannya panjang dan penuh dinamika, sifat ini jadi modal yang sangat berharga. Kemampuan ini juga terkait dengan *growth mindset* yang akan kita bahas lebih lanjut.

Coba kita bayangkan dua skenario. Pasangan pertama, sebut saja Rina dan Dani. Mereka ketemu, langsung merasa *chemistry*-nya kuat banget. Dani humoris, Rina suka ketawa. Tapi Rina mengabaikan fakta bahwa Dani sering banget menghindar kalau diajak bicara soal masa depan atau komitmen (*red flag!*). Rina terlalu fokus pada "dia bikin aku bahagia saat ini" (mungkin *confirmation bias* bekerja di sini). Di sisi lain, ada Sinta dan Budi. Proses kenalan mereka mungkin nggak sedramatis Rina-Dani. Tapi mereka meluangkan waktu untuk benar-benar ngobrolin nilai-nilai hidup, apa yang penting buat masing-masing. Budi orangnya

agak kaku, Sinta lebih spontan. Awalnya sering ada gesekan kecil, tapi mereka belajar untuk saling memahami dan menyesuaikan diri (*psychological flexibility*). Kira-kira, pasangan mana yang punya "validitas prediktif" lebih baik untuk jangka panjang?

Mengenali calon pasangan itu memang kayak jadi detektif hati. Butuh kesabaran, kejelian, intuisi, dan yang paling penting, kejujuran pada diri sendiri. Bukan untuk menghakimi atau mencari-cari kesalahan, tapi untuk menemukan "klik" yang sesungguhnya, yang lebih dari sekadar debaran sesaat. Ini adalah tentang menemukan jiwa yang resonansinya selaras dengan jiwa kita. Generasi kini, dengan akses informasi yang luas, memiliki kesempatan untuk lebih teredukasi tentang dinamika hubungan, namun juga perlu waspada terhadap informasi yang keliru atau ekspektasi yang tidak realistis.

Setelah kita punya "alat" untuk mengenali, langkah selanjutnya adalah bagaimana kita berinteraksi dan memperlakukan satu sama lain dengan cara yang baik dan bermartabat. Nah, adab dan etika dalam proses ini akan kita bahas di bab berikutnya.

Adab Memahami Manusia: Memperlakukan Lawan Jenis dengan Martabat dan Empati – Fondasi Etika Relasional

Pernah nggak sih, kamu lagi semangat-semangatnya cerita tentang sesuatu yang penting buatmu, eh, lawan bicaramu malah asyik main HP, atau lebih parah lagi, terus-terusan memotong pembicaraanmu seolah pendapatmu nggak penting? Fenomena "phubbing" (phone snubbing) ini, sayangnya, semakin lumrah di era digital dan bisa sangat merusak kualitas interaksi. Gimana rasanya? Pasti kesel, dongkol, dan merasa nggak dihargai, kan?

Atau, mungkin dalam proses kenalan dengan seseorang, kamu pernah merasa diremehkan, dijadikan bahan bercandaan yang nggak lucu, atau bahkan merasa "dikejar-kejar" padahal kamu sudah memberi sinyal nggak nyaman? Situasi-situasi ini seringkali membuat kita merasa menjadi objek, bukan subjek yang setara dalam interaksi. Nah, momen-momen kayak gitu tuh, yang bikin kita sadar betapa pentingnya "adab" dalam berinteraksi.

Denger kata "adab", mungkin yang kebayang adalah sopan santun yang formal dan agak kaku, kayak di pelajaran budi pekerti zaman SD dulu. Tapi, sebetulnya adab itu jauh lebih dari itu. Adab, dalam konteks hubungan antarmanusia, adalah tentang bagaimana kita memperlakukan orang lain dengan penuh penghormatan, menjaga martabatnya, dan menunjukkan empati. Ini adalah fondasi etika relasional yang universal, yang diajarkan dalam berbagai kearifan budaya dan ajaran agama, termasuk Islam yang sangat menekankan pentingnya memuliakan sesama (ikramul muslim), menjaga lisan (*hifzul lisan*), dan berbuat baik (*ihsan*). Konsep "Golden Rule" – perlakukan orang lain sebagaimana kamu ingin diperlakukan – juga merupakan inti etika relasional yang ditemukan di hampir semua tradisi moral dan agama dunia.

Salah satu inti dari adab ini adalah menghormati *otonomi individu*. Kedengarannya agak berat ya istilahnya? Sederhananya gini, setiap orang itu

punya "wilayah kedaulatan" dirinya masing-masing. Mereka punya hak untuk punya pendapat sendiri (meskipun beda sama kita), membuat keputusan untuk dirinya sendiri, punya batasan (*boundaries*) yang perlu dihargai, dan yang paling penting, berhak diperlakukan sebagai manusia utuh yang punya pikiran dan perasaan. Ini sejalan dengan prinsip etika Kantian yang menekankan bahwa setiap individu harus diperlakukan sebagai 'tujuan pada dirinya sendiri' (*end in themselves*), bukan sekadar 'alat' (*means to an end*) untuk kepentingan orang lain. Jadi, kalau kita lagi proses kenalan, hindari deh, sikap yang terlalu memaksa, menginterogasi secara berlebihan, apalagi mencoba mengontrol pilihan-pilihan hidupnya. "Kok kamu milih kerjaan itu sih? Kan lebih bagus kalau..." atau "Harusnya kamu tuh begini, bukan begitu." Wah, hati-hati, itu sudah masuk "pelanggaran wilayah", lho!

"Terus, gimana caranya biar bisa lebih 'kena' ke hati dia?" Kuncinya ada di *empati*. Empati ini kayak "lem super" dalam hubungan, atau mungkin lebih pas dibilang sebagai "kunci inggris" serbaguna yang bisa membuka banyak "mur" kesalahpahaman. Para ilmuwan psikologi sudah banyak banget meneliti dampak positif empati. Penelitian neurosains menunjukkan bahwa sirkuit otak yang terlibat dalam empati (seperti *mirror neuron system* dan area seperti *anterior insula* serta *anterior cingulate cortex*) memungkinkan kita untuk "merasakan" apa yang dirasakan orang lain. Ternyata, kemampuan kita untuk mencoba memahami dan merasakan apa yang dirasakan orang lain itu bisa meningkatkan kualitas koneksi secara drastis, mengurangi potensi konflik dan agresi, dan membangun rasa percaya yang lebih dalam. Empati itu bukan berarti kita harus setuju dengan semua yang dia katakan atau rasakan, ya. Tapi, ini lebih ke usaha untuk "memakai sepatunya sejenak", mencoba melihat dunia dari sudut pandangnya. Ini adalah komponen kunci dari kecerdasan emosional.

Sebaliknya, kalau empati ini hilang, wah, bisa bahaya banget. Ada konsep dalam psikologi sosial namanya *dehumanisasi*. Ini terjadi ketika kita berhenti melihat orang lain sebagai manusia yang utuh, lengkap dengan perasaan, pikiran, dan kerentanannya. Kita mungkin mulai mengobjektifikasi mereka (misalnya, melihat lawan jenis hanya sebagai objek pemuas mata atau hasrat), meremehkan perasaannya, atau bahkan memperlakukannya hanya sebagai alat untuk mencapai tujuan kita sendiri. Kalau sudah begini, pintu menuju perlakuan yang nggak adil,

manipulatif, atau bahkan menyakitkan jadi terbuka lebar. Ngeri, kan? Makanya, menjaga empati itu penting banget untuk menghindari jebakan dehumanisasi ini. Di era digital, dehumanisasi bisa terjadi lebih mudah karena interaksi yang termediasi layar seringkali mengurangi isyarat non-verbal yang membangkitkan empati.

Kadang juga, tanpa kita sadari, omongan atau tindakan kita yang kita anggap "cuma bercanda" atau "sepele" itu bisa melukai atau merendahkan, lho. Istilah kerennya, *microaggressions*. Ini adalah komentar-komentar atau tindakan-tindakan halus, yang seringkali nggak disengaja, tapi secara implisit menyampaikan pesan negatif atau stereotip terhadap kelompok tertentu, termasuk berdasarkan gender. Contohnya? Mungkin celetukan kayak, "Wah, cewek kok jago banget sih, soal mesin?" (seolah-olah itu hal aneh). Atau, "Jadi cowok kok cengeng banget, gitu aja nangis?" (memperkuat stereotip bahwa laki-laki nggak boleh menunjukkan emosi). Atau, mungkin saat ngobrol, kita tanpa sadar lebih banyak menjelaskan sesuatu kepada perempuan dengan gaya *mansplaining*, seolah dia nggak paham apa-apa. Efeknya mungkin nggak langsung terasa, tapi kalau terakumulasi, *microaggressions* ini bisa bikin orang merasa nggak nyaman, nggak dihargai, dan bahkan mempertanyakan kemampuannya sendiri.

Nah, biar hubungan kita lebih berkualitas, kita juga bisa lho, "meminjam" prinsip-prinsip etika luhur yang bahkan dipakai di dunia medis dan penelitian. Ada dua yang relevan banget:

- **Prinsip Keadilan (*Justice*):**

Dalam konteks hubungan, ini artinya kita berusaha memperlakukan satu sama lain dengan adil. Nggak ada yang merasa lebih superior atau inferior. Ada kesetaraan dalam memberi dan menerima perhatian, waktu, dan penghargaan. Hak masing-masing dihormati. Ini juga mencakup pembagian tanggung jawab yang dirasa setara.

- **Prinsip Kebajikan (*Beneficence*) dan Non-Maleficence (Tidak Merugikan):**

Ini soal niat baik. Selalu berusaha untuk melakukan hal-hal yang positif, yang mendukung kebaikan pasangan dan hubungan itu sendiri. Sekaligus, secara sadar

menghindari tindakan atau ucapan yang berpotensi merugikan, menyakiti, atau mengecewakan (*non-maleficence*).

Bayangkan deh, ada dua cowok, sebut saja Arif dan Bima, yang lagi mencoba mendekati seorang perempuan bernama Citra. Arif ini orangnya seru, humoris, tapi kadang suka ceplas-ceplos tanpa mikir. Dia sering memotong pembicaraan Citra, mengomentari pilihan busananya dengan nada bercanda yang menurut Citra agak merendahkan, dan kalau Citra punya pendapat beda, Arif suka ngeyel dan merasa paling benar. Arif juga sering mengirim pesan larut malam tanpa memperhatikan apakah Citra nyaman atau tidak. Sementara Bima, orangnya mungkin nggak se-"heboh" Arif, tapi dia pendengar yang baik. Dia selalu memberi Citra kesempatan untuk bicara sampai tuntas, menanyakan pendapat Citra dengan tulus, dan kalau ada perbedaan, dia mencoba memahami alasannya, bukan langsung menyalahkan. Bima juga nggak pernah memaksa Citra untuk cepat-cepat memberi keputusan dan selalu menghargai waktu serta batasan Citra. Menurutmu, pendekatan siapa yang lebih mencerminkan adab dan punya potensi membangun hubungan yang lebih sehat? Pendekatan Bima jelas menunjukkan penghargaan terhadap otonomi dan perasaan Citra, yang merupakan inti dari adab.

Memperlakukan orang lain, apalagi seseorang yang sedang kita coba kenali lebih dalam untuk kemungkinan menjadi pasangan hidup, dengan martabat dan empati itu bukan sekadar pilihan, tapi sebuah keharusan. Ini adalah investasi awal yang sangat berharga untuk membangun fondasi hubungan yang saling menghargai, saling percaya, dan tentunya, saling menyayangi. Karena, bagaimana kita bisa berharap dicintai dengan tulus, kalau kita sendiri belum bisa menghargai orang lain secara utuh? Generasi kini, yang semakin vokal tentang isu-isu kesetaraan dan penghormatan, perlu secara sadar mempraktikkan adab ini baik dalam interaksi daring maupun luring.

Setelah kita paham pentingnya adab ini, ada satu "bahasa" lagi yang perlu kita pelajari agar koneksi kita semakin kuat, yaitu "bahasa kasih". Apa itu? Kita akan ungkap di bab selanjutnya!

Bahasa Kasih (Love Language) dan Ilmu Mencintai dalam Bingkai Budaya – Validasi dan Aplikasi Lintas Kultur

Pernah nggak sih, kamu udah merasa ngasih perhatian penuh ke dia – mungkin dengan selalu siap sedia membantu, atau rajin ngasih hadiah-hadiah kecil – tapi kok dia malah bilang, "Kamu tuh kayaknya nggak sayang ya sama aku?". Atau sebaliknya, dia sering banget muji-muji kamu setinggi langit, tapi yang kamu butuhkan sebenarnya bukan kata-kata manis, melainkan waktu berkualitas berdua tanpa gangguan gadget?. Kalau kamu pernah mengalami situasi kayak gitu, tenang, kamu nggak sendirian. Ini nih, yang sering jadi sumber salah paham dalam hubungan. Ternyata, cara kita "berbicara" dan "mendengarkan" ungkapan cinta itu bisa beda-beda, lho!. Kayak kita punya "bahasa ibu" masing-masing untuk urusan hati ini.

Nah, Gary Chapman, seorang konselor pernikahan, mempopulerkan konsep yang disebut *The Five Love Languages* atau Lima Bahasa Kasih. Meskipun konsep ini populer, penting untuk diingat bahwa ini adalah salah satu model untuk memahami ekspresi cinta, dan mungkin tidak mencakup semua nuansa individu atau budaya.

"Apa aja tuh, lima bahasa kasih itu?" Sederhananya gini:

1. **Kata-Kata Penegasan (*Words of Affirmation*):**

Buat orang dengan bahasa kasih ini, pujian tulus, kata-kata penyemangat, ucapan "Aku sayang kamu," atau apresiasi verbal itu rasanya kayak "bensin" yang bikin mesin cintanya menyala terang. Sebaliknya, kritik atau kata-kata negatif bisa bikin mereka langsung "kempes". Generasi kini yang terbiasa dengan validasi instan di media sosial mungkin sangat responsif terhadap bahasa kasih ini, namun juga perlu belajar membedakan pujian tulus dari yang sekadar basa-basi.

2. **Waktu Berkualitas (*Quality Time*):**

Kalau ini bahasa kasih utamamu, kamu akan merasa paling dicintai ketika pasangan meluangkan waktu khusus untukmu, memberikan perhatian penuh tanpa terbagi – entah itu ngobrol dari hati ke hati, jalan berdua, atau melakukan aktivitas bersama tanpa distraksi. Di era digital yang penuh distraksi, meluangkan *quality time* yang benar-benar fokus (tanpa melirik notifikasi HP) menjadi semakin berharga dan menantang.

3. **Menerima Hadiah (*Receiving Gifts*):**

Eits, jangan langsung mikir matre, ya!. Buat orang dengan bahasa kasih ini, hadiah itu bukan soal harga atau kemewahannya, tapi lebih ke simbol bahwa dia diingat, dipikirkan, dan dihargai. Hadiah sekecil apapun yang tulus, seperti membawakan makanan kesukaan atau bunga yang dipetik sendiri, bisa sangat bermakna. Ini tentang makna di balik pemberian.

4. **Pelayanan (*Acts of Service*):**

"Jangan cuma ngomong, buktikan dengan tindakan!". Nah, ini motonya orang yang bahasa kasihnya pelayanan. Mereka merasa dicintai ketika pasangannya melakukan sesuatu untuk meringankan bebannya – misalnya, dibantuin pas lagi sibuk, dianterin pas lagi butuh, atau sekadar dibuatin teh hangat pas lagi nggak enak badan. Tindakan nyata, sekecil apapun, berbicara lebih keras daripada kata-kata bagi mereka.

5. **Sentuhan Fisik (*Physical Touch*):**

Buat mereka, sentuhan fisik seperti gandengan tangan, pelukan, usapan di punggung, atau sekadar duduk berdekatan itu adalah cara paling ampuh untuk merasa terhubung dan dicintai. Tentu saja, dalam konteks yang halal dan sesuai norma, ya. Sentuhan fisik dapat melepaskan oksitosin, hormon yang memperkuat ikatan.

Bayangkan kalau kamu mencoba mengungkapkan cinta dalam "bahasa" pelayanan ke pasangan yang "bahasa"-nya adalah kata-kata penegasan. Kamu udah capek-capek masak makanan kesukaannya, tapi karena kamu jarang muji atau bilang sayang, dia tetap merasa ada yang kurang. Nggak nyambung, kan? Itulah kenapa penting banget untuk tahu bahasa kasih kita sendiri dan juga bahasa kasih (calon) pasangan.

"Berarti, cukup tahu lima bahasa itu aja, ya?". Teori Lima Bahasa Kasih ini memang ngebantu banget buat kita "melek" dan punya kerangka untuk memahami perbedaan. Tapi, penting juga buat kita ingat bahwa ekspresi cinta manusia itu kaya banget, nggak terbatas cuma di lima kategori itu aja. Mungkin ada "dialek-dialek" lain, atau kombinasi unik dari beberapa bahasa. Psikolog lain mungkin menekankan aspek lain seperti dukungan emosional, rasa hormat, atau keamanan sebagai ekspresi cinta yang fundamental. Jadi, jangan sampai kita malah jadi kaku dan "mengkotak-kotakkan" diri sendiri atau pasangan hanya berdasarkan lima bahasa ini. Kadang, yang lebih penting dari "bahasa" apa yang dipakai adalah "niat" tulus dan "konsistensi" dalam mengungkapkannya.

Nah, yang lebih seru lagi, cara kita mengekspresikan dan menerima cinta ini juga sangat dipengaruhi oleh "kacamata" budaya kita, lho!. Apa yang dianggap romantis atau wajar di satu budaya, bisa jadi aneh atau bahkan nggak sopan di budaya lain. Misalnya, di banyak budaya Barat, pujian verbal yang langsung dan ekspresif (*Words of Affirmation*) itu hal biasa. Begitu juga dengan sentuhan fisik di depan umum antar pasangan. Tapi, kalau di beberapa konteks budaya kita di Indonesia, terutama mungkin generasi yang lebih tua atau dalam lingkungan yang lebih konservatif, mengungkapkan cinta lewat tindakan nyata atau "pelayanan" (*Acts of Service*) (misalnya, suami bekerja keras menafkahi keluarga, istri mengurus rumah tangga dengan baik) itu seringkali dianggap sebagai bukti cinta yang lebih kuat daripada sekadar kata-kata. Sentuhan fisik di depan umum juga mungkin dianggap kurang pantas. Di beberapa budaya Asia Timur, memberi hadiah yang dipikirkan dengan matang atau membantu menyelesaikan tugas secara diam-diam bisa menjadi ekspresi cinta yang sangat mendalam, meskipun kata-kata sayang jarang terucap. Jadi, selain memahami bahasa kasih personal, kita juga perlu peka sama konteks budaya. Gimana sih, biasanya orang di lingkungan keluarga pasanganmu menunjukkan kasih sayang? Apa ekspektasi budaya yang mungkin "terbawa" dalam hubungan kalian?. Ini penting banget, biar nggak salah interpretasi.

"Ada hubungannya nggak sih, bahasa kasih ini sama pola kelekatan yang pernah dibahas?". Ada, lho, beberapa pemikiran dan penelitian yang mencoba mengaitkannya!. Ingat kan, *attachment styles* atau pola kelekatan kita terbentuk dari pengalaman masa kecil?. Nah, ini bisa jadi memengaruhi preferensi bahasa

kasih kita. Misalnya, seseorang dengan *anxious attachment* (yang cenderung cemas dan butuh banyak kepastian) mungkin akan sangat menghargai kata-kata penegasan dan waktu berkualitas yang intens untuk merasa aman dan dicintai. Mereka butuh diyakinkan bahwa hubungan itu aman. Sebaliknya, seseorang dengan *avoidant attachment* (yang mungkin kurang nyaman dengan kedekatan emosional yang terlalu lekat) bisa jadi lebih nyaman menerima cinta lewat tindakan pelayanan yang nggak terlalu "menginvasi" ruang pribadinya, atau mungkin sentuhan fisik yang sifatnya lebih kasual dan tidak menuntut. Mereka yang memiliki *secure attachment* mungkin lebih fleksibel dalam memberi dan menerima berbagai bahasa kasih. Sekali lagi, ini bukan aturan baku, ya, tapi bisa jadi salah satu perspektif menarik untuk memahami diri dan pasangan lebih dalam.

"Terus, gimana cara paling jitu buat tahu bahasa kasih pasangan?". Daripada kita sibuk jadi "detektif cinta" yang mencoba menerka-nerka setiap kode dan sinyal, atau malah jadi "dukun cinta" yang meramal-ramal, sebenarnya ada satu cara yang paling ampuh dan simpel banget: NGOBROL!. Iya, komunikasi langsung. Tanyakan dengan tulus, "Sayang, kamu tuh paling ngerasa aku cintai kalau aku ngapain, sih?" atau "Hal apa yang bisa aku lakuin yang bikin kamu ngerasa bener-bener spesial dan dihargai?". Begitu juga sebaliknya, sampaikan kebutuhanmu. "Aku seneng banget deh, kalau kamu...". Observasi juga penting: perhatikan bagaimana pasangan paling sering mengungkapkan cinta kepada orang lain, atau apa yang paling sering dia keluhkan tidak didapatkan.

Coba bayangkan pasangan Ali dan Badriah. Ali ini tipe yang bahasa kasihnya adalah tindakan pelayanan. Dia selalu sigap membantu Badriah beres-beres rumah, rela antar-jemput Badriah ke mana pun, pokoknya selalu ada kalau Badriah butuh bantuan fisik. Tapi, Badriah bahasa kasih utamanya adalah waktu berkualitas. Dia mendambakan obrolan mendalam dari hati ke hati, jalan-jalan berdua tanpa gangguan HP, atau sekadar nonton film bareng sambil diskusi. Ali merasa sudah melakukan segalanya untuk menunjukkan cintanya, tapi Badriah seringkali masih merasa "kosong" dan kurang diperhatikan secara emosional. Sampai akhirnya, setelah membaca sebuah artikel (mungkin kayak bab ini, hehe!), mereka memberanikan diri untuk ngobrol terbuka. Barulah mereka sadar, "Oh, ternyata selama ini kita 'bicara' dalam bahasa yang beda!". Sejak saat itu, Ali mulai

lebih sering meluangkan waktu khusus untuk Badriah, dan Badriah pun jadi lebih menghargai setiap tindakan pelayanan yang Ali lakukan. Hubungan mereka jadi makin hangat dan nyambung.

Mencintai itu memang bukan cuma soal perasaan yang menggebu-gebu di hati. Tapi juga ada "ilmu" dan "seni"-nya untuk bisa mengekspresikannya dengan cara yang paling "nyampe" dan paling bermakna buat hati pasangan kita. Ini adalah usaha berkelanjutan untuk saling belajar dan saling "menyetel frekuensi". Ini juga tentang kemauan untuk keluar dari zona nyaman kita dan belajar "berbicara" dalam bahasa kasih yang mungkin bukan bahasa utama kita, demi kebahagiaan pasangan.

Nah, setelah kita tahu cara "berbicara" dalam bahasa kasih, penting juga untuk memastikan "saluran" komunikasinya secara umum juga lancar dan sehat. Bagaimana caranya? Kita akan bedah tuntas di bab selanjutnya!.

Komunikasi Jantung ke Jantung: Fondasi Relasi yang Tumbuh dan Sehat – Model Komunikasi Efektif Berbasis Bukti

Pernah nggak sih, kamu niatnya mau ngobrol baik-baik sama dia, entah itu calon atau mungkin sudah jadi pasangan, eh, ujung-ujungnya malah jadi debat kusir yang panas dan nggak ada solusinya? Atau, kamu merasa sudah ngomong panjang lebar menjelaskan maksudmu, tapi dia kayaknya nggak "nangkep" sama sekali, malah salah paham. Rasanya frustrasi banget, kan?

Komunikasi itu sering kita anggap sepele. "Ya, kan tinggal ngomong aja." Padahal, komunikasi yang sehat dan efektif itu jauh lebih dari sekadar mengeluarkan kata-kata. Ini adalah seni mendengarkan dengan sungguh-sungguh (active listening), kemampuan menyampaikan pikiran dan perasaan dengan jelas tanpa menyakiti (assertive communication), dan kesediaan untuk saling memahami. Ibarat aliran darah dalam tubuh, komunikasi yang lancar itu jadi nyawa yang menghidupi dan menyehatkan sebuah hubungan. Tanpanya, hubungan bisa jadi "layu" bahkan "mati suri". Dalam berbagai tradisi, kemampuan berkomunikasi yang baik dianggap sebagai penanda kebijaksanaan. Misalnya, dalam Islam, adab berbicara (kalam) sangat ditekankan, termasuk berkata yang baik atau diam.

"Terus, gimana caranya biar komunikasi kita nggak 'macet' terus?" Untungnya, kita bisa belajar dari para ahli, lho! Ada seorang peneliti hubungan yang sangat terkenal, namanya Dr. John Gottman. Beliau ini, bersama timnya di Gottman Institute, sudah meneliti ribuan pasangan selama puluhan tahun. Dan yang luar biasa, mereka bisa "meramal" dengan tingkat akurasi yang sangat tinggi (kabarnya sampai 90%!) apakah sebuah pasangan akan langgeng atau berpisah, hanya dengan mengamati cara mereka berinteraksi dan berkomunikasi selama beberapa menit saja! Keren, kan?

Nah, dari penelitiannya, Dr. Gottman menemukan ada empat perilaku komunikasi negatif yang dia sebut sebagai "*Four Horsemen of the Apocalypse*" (Empat Penunggang Kuda Pembawa Kiamat) dalam hubungan. Waduh, namanya serem ya? Tapi ini penting banget buat kita kenali biar bisa dihindari:

1. **Kritik (*Criticism*):**

Ini beda ya sama menyampaikan keluhan. Kalau keluhan itu fokus pada perilaku spesifik, kritik itu menyerang karakter orangnya. Misalnya, keluhan: "Aku sedih deh, kalau kamu main game terus pas aku lagi cerita." Kritik: "Kamu tuh egois banget sih, nggak pernah peduli sama aku!" Ngena banget kan bedanya?

2. **Sikap Merendahkan/Menghina (*Contempt*):**

Ini dianggap sebagai "penunggang kuda" yang paling beracun! Bentuknya bisa sarkasme, sinisme, memutar bola mata, mengejek, atau memberi nama panggilan yang merendahkan. Tujuannya seolah-olah mau bilang, "Aku lebih baik dari kamu." Sikap ini secara langsung merusak rasa hormat dan harga diri pasangan.

3. **Pembelaan Diri/Defensif (*Defensiveness*):**

Ini reaksi alami kalau kita merasa diserang, tapi sayangnya malah bikin masalah makin runyam. Bukannya mendengarkan, kita malah sibuk mencari pembenaran, menyalahkan balik (*whataboutism*), atau merasa jadi korban. "Ya habis kamu duluan sih yang..."

4. **Diam Membisu/Tembok Batu (*Stonewalling*):**

Ini terjadi ketika salah satu pihak sudah merasa *overwhelmed* atau kewalahan secara emosional, lalu menarik diri dari interaksi. Dia mungkin diam seribu bahasa, menghindari kontak mata, atau pura-pura sibuk. Seolah-olah membangun tembok di antara dirinya dan pasangan. *Stonewalling* seringkali merupakan respons terhadap eskalasi konflik yang dirasa sudah tidak terkendali.

Untungnya, Dr. Gottman juga ngasih "penawarnya" untuk setiap "penunggang kuda" ini. Misalnya, kritik bisa diganti dengan keluhan yang lembut dan fokus pada perasaan kita (pakai "aku merasa..." atau "*gentle start-up*"). Sikap merendahkan harus dihilangkan sama sekali dan diganti dengan membangun budaya apresiasi dan penghargaan (membangun "bank akun emosional" yang positif). Pembelaan diri bisa diatasi dengan mencoba mendengarkan dan mengambil sedikit tanggung jawab (meskipun cuma bilang, "Oke, aku paham kenapa kamu merasa begitu,"

atau "Ada benarnya juga apa yang kamu sampaikan"). Dan kalau sudah *stonewalling*, lebih baik ambil jeda untuk menenangkan diri (*physiological self-soothing*), lalu sepakati untuk kembali berdiskusi saat sudah lebih tenang.

Oh iya, satu lagi temuan penting dari Gottman: dalam hubungan yang sehat, rasio interaksi positif terhadap interaksi negatif itu idealnya 5:1 saat konflik, dan bahkan 20:1 dalam interaksi sehari-hari. Artinya, untuk setiap satu interaksi negatif, butuh lima (atau lebih) interaksi positif untuk menyeimbangkannya!

"Selain menghindari yang negatif, apa lagi yang penting, Kak?" Salah satu kunci emas lainnya adalah *validasi emosional*. Apa itu? Sederhananya, ini adalah kemampuan kita untuk mengakui, menerima, dan memahami perasaan pasangan kita, meskipun kita mungkin nggak setuju dengan alasan di balik perasaannya itu, atau mungkin kita nggak akan bereaksi dengan cara yang sama. Cukup dengan bilang, "Aku ngerti kok kamu marah/sedih/kecewa karena..." atau "Pasti berat ya buat kamu ngerasain itu..." itu sudah bisa membuat pasangan merasa didengarkan, dipahami, dan dihargai. Perasaannya jadi "sah", nggak dianggap aneh atau berlebihan. Validasi bukan berarti setuju, tapi berarti menghargai pengalaman emosional pasangan.

Ada juga nih, satu metode komunikasi yang lagi-lagi keren banget, namanya *Nonviolent Communication* (NVC) atau Komunikasi Tanpa Kekerasan, yang dikembangkan oleh Marshall Rosenberg. Prinsipnya sederhana tapi powerful, ada empat langkah:

1. **Observasi (*Observation*):**

Sampaikan apa yang kamu lihat atau dengar secara faktual, tanpa dicampur penilaian atau interpretasi. Misalnya, "Tadi pas kita diskusi, aku lihat kamu tiga kali memotong pembicaraanku." (Bukan: "Kamu tuh emang nggak pernah mau dengerin aku!")

2. **Perasaan (*Feelings*):**

Ungkapkan emosi yang kamu rasakan akibat observasi tadi. "Aku jadi merasa sedih dan nggak dihargai." (Bukan: "Kamu bikin aku kesel!")

3. **Kebutuhan (*Needs*):**

Sampaikan kebutuhanmu yang nggak terpenuhi di balik perasaan itu. "Karena aku butuh didengarkan dan dihargai pendapatnya."

4. **Permintaan (*Request*):**

Ajukan permintaan yang konkret, positif, dan bisa dilakukan oleh pasangan untuk memenuhi kebutuhanmu tadi. "Bisa nggak, lain kali kalau kita diskusi, kamu biarkan aku selesai bicara dulu sebelum kamu menanggapi?" Coba deh, dipraktikkan. Awalnya mungkin agak kaku, tapi lama-lama bisa bikin obrolan yang sulit jadi lebih konstruktif.

Ternyata, otak kita juga punya "sensor" khusus, lho, untuk komunikasi yang empatik ini. Penelitian neurobiologi menunjukkan bahwa ketika kita menerima komunikasi yang penuh pengertian dan empati, area otak yang terkait dengan emosi positif dan rasa terhubung (seperti aktivasi oksitosin dan penurunan kortisol) itu jadi lebih aktif. Sebaliknya, kalau kita "dihujani" kritik atau nada suara yang kasar, otak kita bisa langsung masuk mode "siaga perang" (*fight, flight, or freeze response*), dan jadi susah untuk berpikir jernih atau mendengarkan dengan baik.

Nah, di zaman serba digital ini, komunikasi kita juga banyak "dibantu" oleh teknologi. Chatting, email, media sosial, video call – semua serba instan. Ini ada sisi positifnya, tentu, misalnya buat jaga koneksi kalau lagi LDR-an. Tapi, ada juga tantangannya. Karena nggak ada nada suara dan bahasa tubuh, pesan teks gampang banget disalahartikan. Emoji senyum bisa ditafsirkan tulus, bisa juga sarkas. Belum lagi godaan buat *multitasking* pas lagi ngobrol (iya, kamu yang suka bales chat sambil nonton!). Atau fenomena *ghosting* yang bikin sakit hati tanpa penjelasan. Generasi kini perlu mengembangkan "kecerdasan digital" dalam berkomunikasi, menyadari batasan teknologi dan kapan interaksi tatap muka lebih diperlukan. Makanya, bijak-bijaklah menggunakan teknologi. Kalau ada masalah yang agak berat, mungkin lebih baik diobrolin langsung atau lewat telepon, jangan cuma lewat ketikan jari.

Terakhir, tapi ini fondasi dari segalanya, adalah praktik *mindful communication* atau komunikasi yang penuh kesadaran. Maksudnya apa? Sederhana saja: ketika kita sedang berinteraksi dengan (calon) pasangan, hadirkan dirimu sepenuhnya. Singkirkan dulu HP atau distraksi lainnya. Tatap matanya (kalau sudah halal dan sesuai konteks budaya, ya!), dengarkan dengan telinga, hati, dan pikiranmu. Jangan sibuk menyusun sanggahan di kepala saat dia sedang bicara. Benar-benar fokus

pada apa yang dia sampaikan, baik verbal maupun non-verbal. Ini adalah bentuk penghargaan tertinggi dalam sebuah percakapan.

Bayangkan pasangan Sarah dan Tom. Awalnya, setiap kali ada masalah, Sarah cenderung mengkritik ("Kamu tuh nggak pernah ngertiin aku!"), dan Tom langsung defensif ("Ya kamu juga sama aja!"). Pertengkaran mereka seringkali berputar-putar di situ saja. Suatu hari, mereka belajar tentang NVC dan pentingnya validasi. Di konflik berikutnya, Sarah mencoba, "Tom, waktu kamu kemarin lupa jemput aku (observasi), aku merasa sedih dan diabaikan (perasaan), karena aku butuh merasa jadi prioritasmu (kebutuhan). Lain kali, kalau memang nggak bisa, bisa tolong kabari aku lebih awal? (permintaan)." Tom, yang biasanya langsung membela diri, mencoba menahan diri dan berkata, "Oke, aku ngerti kamu pasti kecewa banget kemarin. Maaf ya, aku salah nggak ngabarin." Terasa beda, kan, alurnya? Ada pintu yang terbuka untuk saling memahami, bukan saling menyalahkan.

Komunikasi jantung ke jantung itu memang bukan bakat yang turun dari langit, tapi sebuah keterampilan yang bisa – dan harus – kita asah terus-menerus. Dengan niat baik, kesabaran untuk berlatih, dan kemauan untuk saling mendengarkan, kita pasti bisa membangun jembatan pemahaman yang kokoh dengan (calon) pasangan kita. Karena, dari komunikasi yang sehat inilah, benih-benih cinta, kepercayaan, dan kebersamaan akan terus tumbuh subur.

Setelah kita punya bekal untuk saling memahami dan berkomunikasi, saatnya kita melangkah ke persiapan yang lebih konkret menuju gerbang pernikahan. Siap? Kita akan mulai di Bagian Ketiga!

BAGIAN III:
MENJELAJAHI PROSES MENUJU GERBANG PERNIKAHAN –
Pengambilan Keputusan Berbasis Informasi dan Kesadaran

Dari Teman Hidup Menuju Pasangan Hidup: Memantapkan Pilihan – Analisis Keputusan dan Manajemen Risiko

Ada momen dalam sebuah hubungan ketika status "teman dekat", "sahabat tapi mesra", atau bahkan "pacar" rasanya sudah nggak cukup lagi. Hati mulai berbisik, "Sepertinya, aku ingin lebih dari ini.". Keinginan untuk membangun masa depan bersama, berbagi sisa usia, dan mengarungi suka duka dalam ikatan yang lebih sakral mulai terasa nyata. Momen ini seringkali merupakan puncak dari serangkaian interaksi dan pengalaman yang membangun keyakinan bahwa individu ini adalah "orangnya".

Tapi, tunggu dulu. Sebelum terbuai euforia dan buru-buru *fitting* baju pengantin, penting banget untuk kita sadari: keputusan untuk menikah ini bukan milih menu makan malam, ya. Ini adalah salah satu keputusan terbesar dalam hidup yang dampaknya akan kita rasakan, insya Allah, seumur hidup. Dalam bingkai spiritual, ini adalah *mitsaqan ghalizha*, perjanjian agung yang nggak main-main. Berbagai budaya pun memiliki ritual dan pertimbangan serius sebelum pernikahan, menandakan bobot keputusan ini. Misalnya, dalam beberapa tradisi Tionghoa, ada prosesi pertukaran "Delapan Karakter" (BaZi) untuk melihat kecocokan astrologi, menunjukkan betapa pentingnya pertimbangan sebelum melangkah.

"Jadi, gimana caranya biar nggak salah langkah?". Cinta itu penting, *chemistry* itu perlu, debaran di hati itu jadi bumbu penyedap. Tapi, ketika kita bicara soal memantapkan pilihan untuk menikah, "kepala dingin" dan logika juga harus ikut ambil bagian. Ini saatnya kita melakukan semacam "analisis keputusan" yang lebih terstruktur, sambil tetap mendengarkan bisikan hati, tentunya. Daniel Kahneman, psikolog pemenang Nobel, membedakan antara "Sistem 1" (pemikiran cepat,

intuitif, emosional) dan "Sistem 2" (pemikiran lambat, analitis, logis). Keputusan menikah idealnya melibatkan kedua sistem ini.

Coba deh, kita pakai kerangka sederhana ini:

1. **Identifikasi Alternatif dengan Jujur:**

Selain pilihan "menikah dengannya", alternatif apa lagi yang realistis ada di depan mata?. Apakah itu "menunda dulu sambil terus memperbaiki diri dan hubungan", "tetap berteman baik tapi tidak melangkah lebih jauh", atau bahkan, seberat apapun kedengarannya, "berpisah karena ada hal-hal fundamental yang rasanya sulit untuk disatukan"?. Jujur pada diri sendiri di tahap ini krusial banget.

2. **Evaluasi Konsekuensi dan Risiko:**

Untuk setiap alternatif tadi, coba petakan: Apa "plus"-nya?. Apa "minus"-nya?. Kalau aku menikah dengannya, kebahagiaan seperti apa yang terbayang, tapi tantangan atau risiko apa saja yang mungkin akan dihadapi?. Bagaimana dengan alternatif lainnya?. Semakin detail kita memikirkannya, semakin kita siap. Proses ini mirip dengan analisis SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) yang sering digunakan dalam bisnis, namun diaplikasikan pada keputusan personal.

3. **Timbang Nilai dan Prioritas:**

Kembali lagi ke apa yang paling penting buatmu dalam hidup dan dalam sebuah pernikahan (ingat Bab 1 dan Bab 5?). Seberapa selaras nilai-nilai kalian?. Apakah "kekurangan" yang ada pada dirinya atau dalam hubungan kalian saat ini adalah sesuatu yang masih bisa kamu toleransi dan kompromikan dalam jangka panjang, atau justru termasuk *deal breaker*—sesuatu yang nggak bisa dinegosiasikan sama sekali?. *Deal breaker* ini sangat personal, bisa berupa isu agama, keinginan punya anak, hingga prinsip moral tertentu.

Nah, saat sedang "menimbang-nimbang" ini, hati-hati ya, pikiran kita itu kadang punya "jebakan batman"-nya sendiri yang bisa bikin keputusan kita jadi kurang objektif. Para psikolog menyebutnya *cognitive biases*. Ada dua yang sering muncul dalam konteks ini:

- ***Sunk Cost Fallacy:***

Ini jebakan "terlanjur basah, ya sudah nyebur sekalian". Misalnya, karena merasa "udah pacaran lama banget, udah banyak waktu, tenaga, dan perasaan yang diinvestasikan, masa putus sekarang? Sayang banget.". Padahal, kalau "investasi"

itu ternyata ada di "aset" yang salah atau nggak prospektif, ya semakin diteruskan bisa jadi semakin rugi, kan?. Lebih baik "cut loss" daripada menyesal lebih dalam.

- **Optimism Bias:**

Ini kecenderungan untuk merasa bahwa hal-hal buruk lebih mungkin menimpa orang lain daripada diri sendiri, dan kita cenderung terlalu optimis dengan masa depan. Misalnya, kita melihat ada sifat buruk pada pasangan yang cukup mengganggu, tapi kita berpikir, "Ah, dia pasti bisa berubah kok, nanti kalau sudah menikah.". Hmm, yakin? Berubah itu butuh kesadaran dan usaha keras dari diri sendiri, bukan karena "sihir" pernikahan. Lebih bijak kalau kita menerima dia apa adanya saat ini, sambil berharap yang terbaik, tapi juga siap dengan kenyataan bahwa perubahan besar itu nggak selalu terjadi. Atau, mengabaikan statistik perceraian dengan berpikir, "Itu tidak akan terjadi padaku."

"Oke, mulai kebayang. Terus, apa lagi yang perlu didiskusikan sebelum mantap?". Nah, ini dia bagian yang seringkali dihindari karena dianggap "nggak enak" atau "terlalu serius", tapi justru super penting: diskusi topik-topik "panas" atau sensitif!. Penelitian di bidang hubungan menunjukkan, lho, pasangan yang berani dan terbuka membahas topik-topik ini *sebelum* menikah, itu tingkat kepuasan pernikahannya di kemudian hari cenderung lebih tinggi dan stabil. Kenapa? Karena ini membangun transparansi, membantu mengelola ekspektasi (biar nggak kaget nanti), dan sekaligus jadi ajang untuk menguji kemampuan kalian dalam menyelesaikan masalah bersama. Generasi kini, yang cenderung lebih terbuka, sebenarnya punya modal lebih baik untuk melakukan diskusi semacam ini, asalkan ada kemauan dan keterampilan komunikasi yang memadai.

Topik apa saja sih, yang masuk kategori "wajib dibahas" ini?.

- **Keuangan:**

Bagaimana kalian akan mengatur keuangan rumah tangga?. Siapa yang bertanggung jawab mencari nafkah utama?. Apakah akan ada rekening bersama atau masing-masing?. Bagaimana dengan utang atau cicilan yang mungkin dimiliki salah satu pihak?. Ekspektasi soal gaya hidup?. Termasuk pandangan tentang memberi kepada orang tua masing-masing.

- **Anak:**

Apakah kalian berdua sama-sama ingin punya anak?. Kalau iya, berapa, dan kapan

kira-kira?. Bagaimana pandangan kalian tentang pola asuh?. Siapa yang akan lebih banyak berperan dalam pengasuhan sehari-hari?. Termasuk diskusi tentang pendidikan anak, nilai-nilai yang ingin ditanamkan, dan pandangan tentang penggunaan teknologi oleh anak.

- **Keluarga Besar (Mertua & Ipar):**

Seberapa besar peran atau campur tangan keluarga masing-masing yang bisa diterima?. Di mana kalian akan tinggal setelah menikah?. Bagaimana ekspektasi tentang kunjungan ke rumah orang tua atau acara keluarga besar?. Tradisi keluarga mana yang akan diikuti atau dikompromikan?

- **Karier dan Pengembangan Diri:**

Apakah kedua belah pihak akan tetap bekerja setelah menikah atau punya anak?. Bagaimana kalian akan saling mendukung karier dan pengembangan diri masing-masing?. Bagaimana jika salah satu mendapat tawaran pekerjaan di luar kota/negeri?

- **Pembagian Peran Rumah Tangga:**

Siapa yang akan bertanggung jawab untuk urusan domestik seperti memasak, bersih-bersih, mencuci?. Apakah akan dibagi rata, atau ada kesepakatan lain?. Isu "invisible labor" atau beban mental mengelola rumah tangga juga perlu dibicarakan.

- **Ekspektasi Seksual dan Keintiman:**

Meskipun mungkin terasa tabu, penting untuk punya gambaran umum tentang harapan dan batasan masing-masing dalam hal ini (tentu saja, detailnya lebih pas dibicarakan saat sudah halal, tapi gambaran umum dan kesiapan perlu ada). Termasuk frekuensi, inisiasi, dan bagaimana jika ada perbedaan hasrat.

- **Resolusi Konflik:**

Bagaimana biasanya kalian menyelesaikan masalah?. Apakah ada pola yang perlu diperbaiki?. Apa batasan dalam bertengkar (misalnya, tidak boleh mengungkit masa lalu, tidak boleh menggunakan kata-kata kasar)?

- **Kesehatan Mental dan Fisik:**

Apakah ada riwayat kondisi kesehatan tertentu yang perlu diketahui pasangan? Bagaimana kalian akan saling mendukung jika salah satu mengalami masalah kesehatan?

Mungkin nggak semua topik ini bisa selesai dalam satu kali duduk. Tapi, penting untuk mulai membicarakannya secara bertahap dan jujur. Anggap ini sebagai "uji kelayakan" terakhir sebelum benar-benar berkomitmen.

Selain ngobrol berdua, mencari bekal ilmu tambahan juga sangat dianjurkan. Sekarang ini banyak banget lho, program edukasi pra-nikah, seminar, atau bahkan sesi konseling dengan psikolog atau konselor pernikahan yang bisa sangat membantu. Berbagai riset menunjukkan bahwa pasangan yang mengikuti program semacam ini cenderung punya kesiapan mental dan keterampilan yang lebih baik dalam menghadapi dinamika rumah tangga. Biasanya, materi yang dibahas juga komprehensif, mulai dari komunikasi, manajemen konflik, perencanaan keuangan, hingga keintiman.

Dan yang tak kalah penting, dalam setiap proses pengambilan keputusan besar ini, jangan pernah lupa untuk melibatkan Sang Maha Pemilik Hati. Lakukan shalat istikharah, perbanyak doa, minta petunjuk agar diberikan pilihan yang terbaik menurut-Nya. Diskusikan juga niat baik ini dengan orang tua atau sosok yang kalian tuakan dan percaya. Restu, doa, dan nasihat bijak dari mereka seringkali membawa keberkahan dan membuka jalan yang tidak kita sangka-sangka. Ini juga bagian dari kearifan budaya kita yang sangat berharga.

Bayangkan pasangan Farhan dan Aisyah. Mereka sudah merasa cocok dan nyaman satu sama lain. Tapi, sebelum melangkah lebih jauh, mereka sengaja meluangkan waktu khusus untuk membahas "topik-topik wajib" tadi. Awalnya Farhan agak ragu membahas keuangan secara detail, sementara Aisyah khawatir tentang bagaimana menyeimbangkan karier dan keluarga nanti. Tapi, dengan niat baik dan komunikasi terbuka, mereka berhasil menemukan titik temu dan kesepakatan. Mereka juga ikut seminar pra-nikah di akhir pekan. Proses ini mungkin nggak selalu "romantis", tapi justru membuat mereka merasa semakin mantap dan siap.

Memantapkan pilihan menuju pernikahan itu adalah sebuah perpaduan indah antara keyakinan hati yang tulus, pertimbangan akal sehat yang cermat, dan kepasrahan memohon petunjuk Ilahi. Ini bukan keputusan yang diambil secara impulsif karena terbawa perasaan sesaat, melainkan sebuah langkah sadar yang penuh pertimbangan untuk memasuki babak baru kehidupan yang penuh makna.

Setelah pilihan hati semakin mantap, langkah berikutnya adalah mempersiapkan diri secara individu – mental dan spiritual – untuk benar-benar siap mengarungi bahtera rumah tangga. Bagaimana caranya? Kita akan bahas di bab selanjutnya.

Persiapan Mental dan Spiritual: Siapkah Aku Mengarungi Bahtera? – Resiliensi dan Koping Adaptif

Kalau kita bicara soal kesiapan menikah, seringkali yang terbayang adalah kesiapan materi: tabungan cukup, pekerjaan stabil, rumah (meskipun mungkin masih ngontrak) sudah ada. Itu semua penting, nggak dimungkiri. Tapi, ada dua "modal" lain yang nggak kalah krusial, bahkan mungkin lebih fundamental, yaitu kesiapan mental dan spiritual. Keduanya ini kayak dua sisi mata uang yang nggak terpisahkan. Kesiapan mental itu soal ketangguhan psikologis kita dalam menghadapi naik-turunnya kehidupan berumah tangga. Sementara kesiapan spiritual, itu soal jangkar keyakinan dan nilai-nilai yang akan memandu kita, terutama saat badai datang menerpa. Dalam banyak tradisi, persiapan spiritual ini melibatkan introspeksi mendalam, puasa, atau retret untuk memurnikan niat dan memperkuat hubungan dengan Yang Ilahi sebelum memasuki ikatan suci.

"Memangnya, 'modal psikologis' apa aja sih yang perlu disiapkan?" Dalam dunia psikologi positif, ada konsep keren namanya *Psychological Capital* atau sering disingkat PsyCap, yang dikembangkan oleh Fred Luthans dan rekan-rekannya. Ini kayak "amunisi" atau "aset" mental yang bisa kita kembangkan untuk jadi pribadi yang lebih tangguh dan optimis. Ada empat elemen utamanya, yang kalau disingkat jadi HERO:

1. **Hope (Harapan):**

Ini bukan cuma optimisme kosong atau angan-angan, ya. Harapan di sini artinya kita punya keyakinan bahwa kita bisa mencapai tujuan (dalam hal ini, pernikahan yang bahagia dan langgeng), dan kita juga punya kemauan (*agency*) serta kemampuan untuk mencari berbagai "jalur" atau cara (*pathways*) untuk sampai ke sana. Ada semangat pantang menyerah.

2. **Efficacy (Efikasi Diri):**

Masih ingat kan, di Bab 1 kita bahas soal ini?. Ini adalah kepercayaan pada

kemampuan diri sendiri untuk menghadapi berbagai tantangan dan berhasil menyelesaikannya. Dalam konteks pernikahan, ini berarti yakin bahwa kita bisa kok, jadi suami atau istri yang baik, bisa belajar komunikasi yang efektif, bisa mengelola konflik, dan sebagainya.

3. **Resilience (Resiliensi):**

Nah, ini dia "mental pegas" yang kita singgung sebelumnya. Kemampuan untuk bangkit kembali, pulih, dan bahkan bertumbuh lebih kuat setelah mengalami kesulitan, kegagalan, atau tekanan. Pernikahan pasti ada ujiannya, resiliensi ini yang bantu kita buat nggak gampang menyerah. Ini juga melibatkan kemampuan untuk melihat kesulitan sebagai tantangan, bukan ancaman.

4. **Optimism (Optimisme):**

Ini soal cara pandang kita terhadap masa kini dan masa depan. Orang yang optimis cenderung melihat sisi baik dari setiap situasi, punya ekspektasi positif (tapi tetap realistis ya, bukan *toxic positivity!*), dan percaya bahwa hal-hal baik akan terjadi. Optimisme di sini lebih ke arah *learned optimism* ala Martin Seligman, yaitu kemampuan untuk mengatribusikan kegagalan pada faktor eksternal, spesifik, dan sementara, sementara kesuksesan diatribusikan pada faktor internal, stabil, dan global.

Keempat "modal" ini kalau kita punya dan terus kita asah, insya Allah akan sangat membantu kita dalam menavigasi dinamika pernikahan yang penuh warna. Generasi kini, yang seringkali dihadapkan pada ketidakpastian ekonomi dan sosial, sangat membutuhkan PsyCap ini untuk membangun fondasi pernikahan yang kuat.

"Terus, kalau nanti ada stres atau masalah, gimana cara ngadepinnya?" Nah, ini nyambung ke *strategi koping* atau cara kita mengatasi stres. Nggak mungkin kan, perjalanan pernikahan itu mulus terus kayak jalan tol di malam hari?. Pasti akan ada kerikil tajam, tanjakan terjal, atau tikungan tak terduga. Yang membedakan adalah bagaimana kita meresponsnya. Secara umum, ada dua jenis strategi koping:

● **Koping Adaptif (Sehat):**

Ini cara-cara yang konstruktif dan membantu kita menyelesaikan masalah atau setidaknya mengurangi dampaknya. Contohnya: fokus mencari solusi

(*problem-focused coping*), mencari dukungan sosial dari orang yang tepat (pasangan, keluarga, sahabat, atau profesional), melakukan relaksasi (seperti tarik napas dalam, yoga, atau meditasi), berolahraga, curhat yang sehat, dan yang paling penting, mendekatkan diri pada Tuhan (koping religius positif).

- **Koping Maladaptif (Nggak Sehat):**

Ini cara-cara yang kelihatannya mungkin "meredakan" stres sesaat, tapi dalam jangka panjang justru merugikan diri sendiri atau hubungan. Contohnya: menghindari masalah dan berharap hilang sendiri (*avoidance coping*), melampiaskan emosi ke hal-hal negatif (makan berlebihan, belanja impulsif, marah-marah nggak jelas ke orang lain, atau bahkan lari ke zat adiktif), menyalahkan orang lain terus-menerus, atau menarik diri dari lingkungan.

Penelitian di bidang psikologi sudah banyak banget menunjukkan kalau orang yang cenderung menggunakan strategi koping adaptif itu punya kualitas hidup dan kesehatan mental yang jauh lebih baik. Bahkan, ada lho, semacam teknik untuk "melatih" diri kita biar lebih tahan banting menghadapi stres, namanya *Stress Inoculation Training* (SIT), yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum. Kedengarannya kayak program militer ya? Hehe. Tapi intinya sederhana: kita seperti "divaksinasi" terhadap stres. Caranya, kita diajak untuk mengenali potensi-potensi stresor dalam pernikahan (misalnya, masalah keuangan, perbedaan pendapat soal anak, campur tangan mertua), lalu kita belajar dan melatih keterampilan untuk menghadapinya (misalnya, keterampilan komunikasi, negosiasi, manajemen emosi). Jadi, ketika stresor itu benar-benar datang, kita nggak kaget lagi, karena sudah punya "bekal" dan "peta" untuk mengatasinya.

Nah, dalam mempersiapkan mental dan spiritual ini, ada dua "senjata" andalan yang nggak boleh kita lupakan: doa dan praktik menenangkan diri seperti meditasi atau *mindfulness*. Selain nilai ibadah dan ketenangan batin yang kita dapatkan dari hubungan yang intim dengan Sang Pencipta, ternyata ilmu pengetahuan modern juga mengakui manfaat luar biasa dari praktik-praktik ini. Penelitian di bidang neurosains dan psikologi menunjukkan bahwa doa yang khusyuk, dzikir, atau meditasi *mindfulness* (seperti fokus pada pernapasan) itu bisa membantu banget mengatur emosi kita, menurunkan kadar hormon stres (kortisol), meningkatkan fokus dan kesabaran, bahkan bisa mengubah struktur dan fungsi otak kita menjadi lebih positif (misalnya, meningkatkan aktivitas di

korteks prefrontal kiri yang terkait dengan emosi positif). Jadi, jangan anggap remeh kekuatan sujudmu atau heningnya perenunganmu, ya!.

Satu lagi nih, *mindset* atau pola pikir yang penting banget untuk kita adopsi adalah *Growth Mindset*, konsep yang diperkenalkan oleh Carol Dweck. Ada dua jenis pola pikir: *fixed mindset* (meyakini bahwa kemampuan, kecerdasan, atau sifat itu sudah tetap dan nggak bisa diubah) dan *growth mindset* (meyakini bahwa semua itu bisa terus berkembang dan ditingkatkan melalui usaha dan pembelajaran). Dalam pernikahan, punya *growth mindset* itu artinya kita melihat setiap tantangan, perbedaan, atau bahkan kesalahan, bukan sebagai akhir dari segalanya atau bukti bahwa "kita nggak cocok", tapi sebagai peluang untuk belajar, bertumbuh, dan menjadi lebih baik – baik sebagai individu maupun sebagai pasangan. Bukannya mikir, "Ah, emang dia orangnya keras kepala, nggak bakal bisa diubah," tapi lebih ke, "Oke, ini tantangan buat kita. Gimana caranya ya, kita bisa cari solusi bareng dan jadi tim yang lebih solid dari masalah ini?". Perbedaannya tipis, tapi dampaknya besar banget!.

Tentu saja, semua persiapan mental ini akan semakin kokoh jika dilandasi dengan niat spiritual yang lurus. Mengingat kembali bahwa pernikahan adalah ibadah, jalan untuk meraih *sakinah, mawaddah, warahmah*. Terus menambah ilmu agama, memahami hak dan kewajiban suami-istri, atau mungkin melakukan amalan-amalan sunnah seperti puasa Senin-Kamis, itu semua bisa jadi bagian dari "pupuk" spiritual yang menyuburkan kesiapan kita.

Bayangkan pasangan Dea dan Reza yang sedang mempersiapkan pernikahan. Dea punya kecenderungan untuk cemas berlebihan jika ada sesuatu yang tidak pasti (mungkin resiliensinya perlu diasah). Sementara Reza, kadang terlalu optimis sampai lupa menyiapkan rencana cadangan (mungkin *optimism bias*-nya perlu dikalibrasi). Setelah mereka belajar tentang *psychological capital* dan strategi koping, Dea mulai rutin melakukan *mindful breathing* setiap pagi dan menulis jurnal untuk mengelola kecemasannya (ini koping adaptif!). Reza belajar untuk lebih detail dalam merencanakan sesuatu sambil tetap menjaga harapan positifnya. Mereka berdua juga sepakat, "Apapun tantangan di depan, kita hadapi bareng-sama ya, ini kesempatan kita buat makin kuat!". (Nah, ini *growth mindset* lagi bekerja!).

Mempersiapkan mental dan spiritual itu ibarat kita mengisi "tangki bensin" sampai penuh dan memastikan semua "mesin" kendaraan kita dalam kondisi prima sebelum memulai perjalanan jauh melintasi samudra pernikahan. Ini bukan proses sekali jadi, tapi sebuah investasi berkelanjutan yang akan menjadi bekal paling berharga kita.

Setelah mental dan spiritual mulai terasa lebih siap, ada satu lagi aspek persiapan yang nggak kalah penting dan sering jadi sumber "gesekan" kalau nggak dikelola dengan baik: urusan material dan finansial. Yuk, kita bahas di bab berikutnya!.

Urusan Material dan Finansial: Menabung, Mandiri, dan Berbagi Peran – Psikologi Keuangan dalam Rumah Tangga

Nah, ini dia nih, topik yang kadang kalau dibahas rasanya agak sensitif, bikin nggak nyaman, atau bahkan ada yang mikir, "Ah, ngapain sih ngomongin duit, ntar dikira matre lagi!". Padahal, mau nggak mau, suka nggak suka, urusan material dan finansial ini adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan berumah tangga. Uang memang bukan segalanya dan bukan tujuan utama pernikahan, tapi ia adalah alat penting yang bisa membantu kita membangun kehidupan yang lebih stabil, aman, dan Insya Allah, sejahtera. Dalam banyak tradisi, kemampuan mengelola sumber daya keluarga dianggap sebagai salah satu pilar penting keharmonisan.

Kenapa sih, ngomongin duit sebelum nikah itu penting banget? Karena, percaya atau nggak, banyak penelitian di bidang hubungan menunjukkan kalau masalah keuangan ini sering banget jadi salah satu "biang keladi" utama pertengkaran, stres, bahkan perceraian dalam rumah tangga. Nggak mau kan, niat awal membangun surga di rumah malah jadi "medan perang" gara-gara urusan fulus?. Makanya, lebih baik kita "sedia payung sebelum hujan".

"Tapi, kok kayaknya susah ya, ngobrolin duit sama (calon) pasangan?". Wajar kok, kalau merasa begitu. Sikap kita terhadap uang itu seringkali "diwariskan" atau terbentuk dari pengalaman kita di keluarga asal, lho. Para ahli menyebutnya *financial socialization*. Bagaimana orang tua kita dulu mencari, mengelola, dan memandang uang, itu secara nggak sadar membentuk kebiasaan dan keyakinan kita tentang uang saat ini. Ada yang dari keluarga yang sangat hemat, ada yang lebih longgar. Ada yang diajari menabung sejak kecil, ada yang mungkin nggak pernah diajak diskusi soal keuangan keluarga. Perbedaan latar belakang ini bisa jadi salah satu alasan kenapa kita dan (calon) pasangan punya "gaya" yang beda soal duit. Generasi kini, dengan beragamnya latar belakang ekonomi dan paparan

gaya hidup di media sosial, mungkin memiliki *financial scripts* (naskah keuangan bawah sadar) yang lebih bervariasi lagi.

Selain itu, ternyata keputusan finansial kita itu nggak selalu murni berdasarkan logika dan hitung-hitungan rasional, lho. Ada bidang ilmu namanya *behavioral economics* (ekonomi perilaku) yang mempelajari gimana faktor-faktor psikologis, sosial, dan emosional itu ikut "campur tangan" dalam keputusan ekonomi kita. Misalnya, kenapa kita kadang suka belanja impulsif pas lagi stres?. Atau kenapa kita gampang tergoda diskon padahal barangnya nggak terlalu butuh (*fear of missing out* atau FOMO juga bisa main di sini!). Konsep seperti *mental accounting* (mengelompokkan uang secara berbeda tergantung sumber atau tujuannya) atau *loss aversion* (rasa sakit karena kehilangan lebih besar daripada rasa senang karena mendapatkan jumlah yang sama) juga mempengaruhi cara kita mengambil keputusan finansial. Memahami ini bisa bantu kita lebih sadar sama kebiasaan finansial diri sendiri dan pasangan.

Nah, biar lebih mudah "memetakan" kondisi, coba deh kenali "kepribadian uang" atau *money personality* masing-masing. Meskipun ada berbagai tipologi, secara umum, ada beberapa tipe yang sering muncul:

- **Si Penabung (*Saver*) vs. Si Pembelanja (*Spender*):**

Ada yang hobinya nabung, setiap ada uang lebih langsung masuk tabungan. Tapi ada juga yang tangannya "gatal" kalau lihat barang bagus atau promo menarik.

- **Si Pencari Keamanan (*Security Seeker*) vs. Si Pengambil Risiko (*Risk Taker*):**

Ada yang lebih suka investasi aman meskipun untungnya kecil, yang penting stabil. Ada juga yang berani ambil risiko investasi tinggi demi potensi keuntungan besar.

- **Si Perencana Detail (*Planner*) vs. Si Mengalir Saja (*Free Spirit*):**

Ada yang suka bikin anggaran detail sampai ke receh-recehnya. Ada juga yang lebih santai, "yang penting cukup aja deh".

- **Si Penghindar Uang (*Money Avoider*) vs. Si Pemuja Uang (*Money Worshipper*):**

Ada yang merasa uang adalah sumber kejahatan atau tidak penting, sementara yang lain melihat uang sebagai simbol status dan kebahagiaan utama.

Nggak ada yang salah atau benar mutlak dari tipe-tipe ini. Yang penting adalah kalian saling tahu, saling memahami, dan kemudian mencari titik temu atau cara untuk saling melengkapi. Misalnya, kalau yang satu boros, yang satu hemat, mungkin si hemat bisa bantu "ngerem" si boros, dan si boros bisa ngajarin si hemat buat sesekali menikmati hasil kerja keras.

"Oke, terus langkah praktisnya gimana buat nyiapin keuangan bareng?". Ini dia beberapa langkah konkret yang bisa kalian diskusikan dan mulai terapkan:

- **Transparansi dan Komunikasi Terbuka adalah Koentji!**

Ini harga mati. Nggak ada lagi tuh, yang namanya ditutup-tutupi soal penghasilan, punya utang di mana aja, atau pengeluaran-pengeluaran besar. Riset terus-menerus menunjukkan kalau pasangan yang rutin dan jujur ngobrolin kondisi keuangan mereka itu cenderung lebih bahagia, lebih solid sebagai tim, dan lebih jarang berantem soal duit. Mungkin kalian bisa agendakan "*money date*" sebulan sekali, ngobrol santai tapi serius soal keuangan. Bahas juga tujuan finansial jangka pendek dan panjang.

- **Menabung Bersama (dan Mungkin Tetap Punya Tabungan Pribadi):**

Yuk, mulai dari sekarang, bangun kebiasaan menabung. Buat apa? Banyak!. Bisa buat biaya pernikahan (biar nggak terlalu memberatkan orang tua atau malah jadi utang), buat dana darurat (ini penting banget!), buat DP rumah idaman, atau buat persiapan pendidikan anak kelak. Diskusikan sistemnya, apakah mau bikin rekening bersama khusus untuk tujuan-tujuan ini, atau masing-masing tetap punya tabungan pribadi tapi ada komitmen untuk kontribusi bersama. Pertimbangkan juga investasi bersama untuk tujuan jangka panjang.

- **Bikin Anggaran (*Budgeting*) Sederhana:**

Biar pengeluaran nggak "lebih besar pasak daripada tiang", penting banget punya anggaran. Nggak perlu ribet-ribet dulu, yang penting jelas pemasukan berapa, pengeluaran rutin apa aja (kos, transportasi, makan, tagihan), lalu sisihkan untuk tabungan dan sedekah. Sekarang banyak aplikasi yang bisa bantu, kok!. Metode seperti 50/30/20 (50% kebutuhan, 30% keinginan, 20% tabungan/investasi) bisa jadi panduan awal.

- **Usahakan Mandiri Secara Finansial (Sebelum Menikah):**

Sebisa mungkin, baik calon suami maupun calon istri, usahakan untuk punya

kemandirian finansial sebelum menikah. Ini bukan soal ego atau gengsi, tapi lebih ke soal tanggung jawab personal dan kesiapan untuk berkontribusi. Ketika masing-masing sudah punya "pegangan", akan lebih mudah untuk membangun fondasi keuangan keluarga yang lebih kokoh.

- **Diskusikan Pembagian Peran Ekonomi:**

Siapa yang akan jadi pencari nafkah utama?. Apakah istri akan tetap bekerja setelah menikah dan punya anak (ini perlu diobrolin dari hati ke hati, ya!)? Bagaimana kontribusi masing-masing terhadap keuangan keluarga?. Nggak ada formula yang baku, yang penting ada kesepakatan yang adil dan disetujui bersama. Perlu juga dibahas bagaimana keputusan finansial besar akan diambil (misalnya, pembelian rumah atau mobil).

Dalam mempersiapkan semua ini, jangan lupakan sentuhan spiritual dan kearifan budaya kita. Dalam Islam, misalnya, kita diajarkan konsep rezeki yang sudah diatur Allah, tapi tugas kita adalah berikhtiar semaksimal mungkin dan kemudian mengelola rezeki itu dengan amanah dan penuh keberkahan. Hindari utang riba sebisa mungkin, dan jangan terjebak gaya hidup konsumtif yang berlebihan hanya demi gengsi atau pamer di media sosial. Ingat, pernikahan itu tujuannya membangun ketenangan dan keberkahan, bukan ajang perlombaan kemewahan. Biasakan juga untuk bersedekah, karena itu salah satu cara "memancing" keberkahan rezeki. Dan, untuk setiap keputusan finansial besar, libatkan Allah dalam doa dan lakukan musyawarah dengan pasangan. Banyak budaya juga menekankan pentingnya "cukup" (misalnya, konsep *lagom* di Swedia) daripada "berlebihan".

Bayangkan pasangan Gita dan Hasan. Gita ini cenderung *spender*, suka banget jajan dan beli barang-barang lucu. Sementara Hasan itu tipe *saver* sejati, setiap rupiah dia hitung dengan cermat. Awalnya, perbedaan ini sering bikin mereka "salah paham" kecil-kecilan. Tapi, setelah mereka belajar tentang *money personalities* dan pentingnya komunikasi terbuka, mereka mulai rutin "*money date*". Mereka jadi tahu, oh ternyata Gita merasa dihargai kalau sesekali dibelikan hadiah kecil (ini nyambung ke bahasa kasihnya juga!). Hasan pun jadi lebih rileks dan nggak terlalu kaku soal uang. Mereka bikin anggaran bersama untuk pernikahan dan tujuan jangka panjang lainnya, dan masing-masing berkomitmen untuk berkontribusi. Mereka juga cerita soal bagaimana orang tua mereka dulu

mengelola uang (*financial socialization*), jadi bisa saling memahami latar belakang masing-masing.

Ngobrolin dan mengatur urusan finansial bersama itu mungkin nggak seromantis nonton film atau jalan-jalan sore. Tapi, percayalah, ini adalah salah satu pilar paling penting untuk membangun rumah tangga yang tenang, stabil, dan sejahtera. Ini bukan cuma soal angka, tapi soal membangun kepercayaan, kerja sama tim, dan tanggung jawab bersama.

Setelah urusan "perut" dan "dompet" ini mulai terencana, ada satu lagi nih, pihak eksternal yang perannya seringkali signifikan dalam perjalanan pernikahan kita: calon mertua dan keluarga besar. Bagaimana cara "meraih restu" dan menjalin komunikasi yang baik dengan mereka? Kita akan bahas tuntas di bab selanjutnya!.

Consent, Komitmen, dan Kontrak Pernikahan: Kesepakatan yang Suci dan Jelas – Perspektif Hukum dan Etika Relasional

Kita semua tahu, ijab kabul itu adalah momen sakral, puncak dari sebuah niat baik untuk menyatukan dua hati. Tapi, di balik ucapan "Saya terima nikahnya..." itu, ada makna yang jauh lebih dalam dari sekadar seremonial. Ada sebuah "kontrak" agung, sebuah perjanjian suci, yang bukan hanya disaksikan oleh manusia, tapi juga oleh Allah SWT. Dan inti dari kontrak ini adalah kesepakatan sadar dari kedua belah pihak. Konsep kontrak suci ini juga dikenal dalam berbagai tradisi, misalnya *Ketubah* dalam pernikahan Yahudi yang merinci kewajiban suami terhadap istri, atau sumpah setia dalam pernikahan Kristen yang diucapkan di hadapan Tuhan dan jemaat.

Nah, ngomongin soal *consent* atau persetujuan, pikiran kita mungkin seringkali langsung tertuju pada urusan ranjang atau aspek seksual. Itu memang bagian penting yang nggak boleh diabaikan. Tapi, konsep *consent* dalam pernikahan itu jauh lebih luas dan fundamental, lho!. Ini menyangkut hampir semua aspek keputusan besar dalam rumah tangga:

- Bagaimana kalian akan mengelola keuangan bersama?
(*Consent* soal transparansi dan strategi).
- Apakah kalian berdua sama-sama ingin dan siap punya anak? Kapan?
Bagaimana pola asuhnya nanti?
(*Consent* soal rencana keluarga).
- Bagaimana dengan karier masing-masing setelah menikah? Apakah ada yang perlu disesuaikan?
(*Consent* soal pengembangan diri dan peran).

- Di mana kalian akan tinggal? Bagaimana pembagian peran domestik sehari-hari?

(*Consent* soal gaya hidup dan tanggung jawab).

Persetujuan yang benar dan sah itu idealnya adalah *informed consent*. Artinya, kita memberikan persetujuan setelah kita benar-benar paham apa konsekuensinya, apa hak dan kewajiban yang melekat di dalamnya, apa yang diharapkan dari kita, dan apa yang bisa kita harapkan. Bukan persetujuan karena merasa terpaksa, nggak enakan sama pasangan atau keluarga, atau sekadar ikut-ikutan "ya udahlah, yang lain juga begini.". Pernikahan itu keputusan personal yang sangat besar, jadi pastikan "iya"-mu itu datang dari hati yang sadar dan pikiran yang jernih. Generasi kini, yang semakin menghargai otonomi dan transparansi, perlu lebih vokal dalam memastikan *informed consent* ini terpenuhi dalam setiap aspek perencanaan pernikahan.

Setelah ada *consent*, lahirlah *komitmen*. Ini dia janji hati yang mengikat bumi dan langit. Sebagaimana sering kita dengar, pernikahan itu adalah *mitsaqan ghalizha*, perjanjian yang berat dan kokoh. Komitmen, dalam psikologi sosial, sering dijelaskan melalui Teori Investasi Rusbult, yang menyatakan bahwa komitmen dipengaruhi oleh tingkat kepuasan, kualitas alternatif, dan besarnya investasi yang telah ditanamkan dalam hubungan. Komitmen itu bukan cuma janji di bibir pas lagi mesra-mesranya, tapi sebuah tekad kuat di dalam jiwa untuk tetap bersama, saling setia, saling mendukung, dan berjuang bareng-bareng melewati segala musim kehidupan – baik saat cerah maupun saat badai datang menerpa. Komitmen inilah yang memberikan rasa aman, stabilitas, dan menjadi fondasi bagi cinta untuk terus bertumbuh dan berkembang.

Secara hukum dan agama, pernikahan itu memang ada "aturan main"-nya, ada hak dan kewajiban yang melekat pada suami dan istri. Bukan untuk memberatkan, tapi justru untuk menciptakan kejelasan, keseimbangan, dan keadilan dalam rumah tangga. Ada hak untuk mendapatkan nafkah lahir dan batin, kewajiban untuk saling menjaga kehormatan, saling mendukung secara emosional dan spiritual, dan bersama-sama mendidik anak-anak. Nah, penelitian di bidang hubungan menunjukkan, lho, kalau pasangan merasa ada *persepsi keadilan* dalam pembagian peran dan tanggung jawab ini – merasa kontribusi masing-masing

dihargai dan bebannya dibagi secara proporsional (sesuai kesepakatan tentunya) – maka tingkat kepuasan pernikahan mereka juga cenderung lebih tinggi.

Dalam setiap hubungan, termasuk pernikahan, pasti ada yang namanya *power dynamics* atau dinamika kekuasaan, sekecil apapun itu. Mungkin salah satu pihak punya penghasilan lebih besar, atau lebih dominan secara karakter, atau mungkin punya latar belakang pendidikan yang berbeda. Penting banget buat kita sadar soal ini, agar pengambilan keputusan besar dalam rumah tangga bisa dilakukan secara kolaboratif dan adil, bukan didominasi oleh satu pihak saja. Hindari salah satu jadi terlalu "bos", dan yang lain jadi terlalu pasif sampai nggak punya suara. Prinsip musyawarah atau *syura* dalam Islam itu indah banget kalau bisa diterapkan di sini. Konsep "egalitarian marriage", di mana kekuasaan dan tanggung jawab dibagi secara setara, semakin menjadi aspirasi banyak pasangan modern.

Satu hal lagi yang perlu kita ingat, kehidupan itu kan dinamis ya, nggak statis. Apa yang kita sepakati di awal pernikahan, mungkin saja perlu ditinjau ulang atau disesuaikan seiring berjalannya waktu dan perubahan kondisi. Misalnya, kesepakatan soal karier istri mungkin perlu diobrolin lagi setelah punya anak. Atau, strategi keuangan keluarga mungkin perlu diubah kalau ada perubahan penghasilan atau ada kebutuhan baru yang mendesak. Pernikahan itu ibarat "kontrak yang hidup". Selama ada komunikasi yang terbuka, niat baik, dan kesepakatan bersama dari kedua belah pihak, "amandemen" kecil dalam kontrak rumah tangga itu sah-sah saja demi kebaikan bersama.

"Terus, gimana dengan perjanjian pranikah atau *prenup*? Perlu nggak sih?". Nah, ini topik yang mungkin masih agak tabu atau sensitif di sebagian budaya kita di Indonesia, tapi di beberapa kalangan atau negara lain sudah mulai umum. Perjanjian pranikah ini biasanya mengatur soal pemisahan aset atau hal-hal finansial lainnya jika (amit-amit, ya!) terjadi perceraian. Ada sisi positifnya, misalnya bisa memberikan kejelasan dan perlindungan aset, terutama jika salah satu pihak membawa aset yang signifikan sebelum menikah, punya anak dari pernikahan sebelumnya, atau memiliki bisnis keluarga yang kompleks. Tapi, ada juga sisi negatifnya. Bagi sebagian orang, membahas *prenup* bisa terasa kurang romantis, seolah sudah curiga atau nggak percaya sama pasangan dari awal. Ini adalah keputusan yang sangat personal dan sangat tergantung pada situasi, kondisi, dan nilai-nilai yang dianut oleh masing-masing pasangan dan keluarga. Kalau mau

dipertimbangkan, diskusinya harus dilakukan dengan sangat hati-hati, penuh keterbukaan, dan mungkin perlu melibatkan konsultasi dengan ahli hukum dan penasihat pernikahan. Yang paling penting, tujuannya harus untuk melindungi dan membawa kebaikan bagi kedua belah pihak, bukan untuk saling mencurigai atau memberatkan.

Dalam konteks spiritual dan budaya kita, akad nikah itu sendiri sudah merupakan perjanjian yang sangat kuat, karena melibatkan janji kepada Allah SWT dan disaksikan oleh banyak orang. Adanya saksi dalam pernikahan juga menunjukkan adanya tanggung jawab sosial. Prinsip musyawarah dalam keluarga juga sangat dianjurkan untuk mengambil keputusan-keputusan penting.

Bayangkan pasangan Maya dan Rian. Sebelum menikah, mereka duduk berdua, bukan cuma ngobrolin soal catering atau dekorasi, tapi juga soal ekspektasi masing-masing. Maya ingin memastikan bahwa ia tetap bisa mengembangkan passion-nya di bidang sosial meskipun nanti sudah menikah dan punya anak (ini soal *consent* dan kesepakatan peran). Rian ingin ada kejelasan bagaimana keputusan finansial besar akan dibuat, apakah perlu persetujuan berdua atau bagaimana (ini soal kontrak dan komitmen). Mereka bahkan membahas, "Kalau nanti kita beda pendapat soal hal penting, gimana cara kita nyelesainnya?". Mereka berkomitmen untuk selalu mencari solusi bersama, bukan saling menyalahkan. Ini adalah bentuk pemahaman mereka terhadap "kontrak" tak tertulis dalam pernikahan mereka.

Pernikahan yang dibangun di atas kesadaran penuh akan *consent*, komitmen yang tulus dari kedua belah pihak, serta pemahaman yang jelas tentang hak dan kewajiban (baik yang tertulis maupun tak tertulis), itu ibarat rumah yang fondasinya digali dalam dan dibangun dengan material terbaik. Mungkin akan ada guncangan atau badai yang datang, tapi rumah itu akan tetap berdiri kokoh.

Setelah kesepakatan suci ini mulai terbayang, ada satu "gerbang" lagi yang perlu kita masuki dengan adab dan kebijaksanaan: gerbang keluarga besar, terutama calon mertua. Bagaimana cara menjalin silaturahmi dan meraih restu mereka? Kita akan kulik di bab berikutnya.

Meraih Restu: Berkomunikasi dengan Calon Mertua dan Keluarga Besar – Sosiologi Keluarga dan Dinamika Antargenerasi

Setelah urusan "internal" antara kamu dan (calon) pasangan mulai terasa *clear* dan mantap, ada "level" berikutnya nih, yang perlu kita masuki dengan penuh kesiapan hati, adab, dan strategi yang bijak: keluarga besar!. Khususnya, tentu saja, calon Bapak dan Ibu Mertua. Kenapa ini penting?. Karena, pernikahan itu kan bukan cuma penyatuan dua individu, tapi dalam banyak budaya, termasuk di Indonesia yang kekeluargaannya masih kental banget, ini juga berarti "pertemuan" atau bahkan "penyatuan" dua keluarga besar. Ungkapan "menikahi anaknya itu berarti menikahi keluarganya juga" itu bukan cuma pepatah usang, lho. Seringkali, ini jadi kenyataan yang akan kita hadapi sehari-hari. Restu dan doa dari orang tua, termasuk calon mertua, itu punya "kekuatan" tersendiri yang bisa melapangkan jalan dan membawa keberkahan dalam pernikahan kita. Jadi, jangan anggap remeh urusan ini, ya. Di berbagai belahan dunia, prosesi lamaran atau pertemuan keluarga seringkali menjadi tahapan krusial yang menandakan keseriusan dan penghormatan terhadap struktur keluarga yang lebih besar.

"Terus, gimana caranya biar bisa 'akrab' dan diterima sama keluarga (calon) pasangan?". Supaya kita lebih paham dinamikanya, kita bisa coba "meminjam kacamata" dari para ahli keluarga. Ada teori yang cukup terkenal namanya *Family Systems Theory*, yang salah satunya dikembangkan oleh Murray Bowen. Sederhananya gini, keluarga itu dilihat sebagai sebuah "sistem", di mana setiap anggota itu saling terhubung dan saling mempengaruhi, kayak organ-organ dalam tubuh kita. Apa yang terjadi pada satu anggota, misalnya ada yang sakit atau ada yang menikah, itu bisa "menggetarkan" dan mengubah keseimbangan seluruh sistem keluarga. Nah, pernikahanmu nanti akan membentuk sebuah "subsistem" baru (yaitu rumah tangga kecilmu sendiri) yang mau nggak mau akan terus berinteraksi dan saling mempengaruhi dengan sistem keluarga asalmu dan sistem

keluarga asal pasanganmu. Memahami ini bisa bantu kita lebih bijak dalam menavigasi hubungan antar keluarga.

Jangan salah, lho, hubungan yang baik dengan keluarga besar itu bisa jadi "aset" atau modal sosial yang sangat berharga. Banyak penelitian menunjukkan kalau dukungan sosial dari keluarga besar – baik itu dukungan emosional (misalnya, didengarkan saat ada masalah, diberi semangat) maupun dukungan praktis (misalnya, dibantu saat pindahan, atau nanti saat mengurus anak) – itu berkorelasi positif dengan stabilitas dan kebahagiaan pernikahan. Jadi, usaha untuk menjalin hubungan baik ini bukan cuma "formalitas", tapi investasi jangka panjang.

Nah, ini dia beberapa "seni" berkomunikasi dan menjalin hubungan dengan calon mertua (dan keluarga besar lainnya) yang mungkin bisa kita terapkan:

- **Adab, Kesantunan, dan Niat Baik adalah Kunci Utama:**

Ini nggak bisa ditawar lagi. Tunjukkan rasa hormat yang tulus, gunakan bahasa yang sopan, dengarkan dengan baik saat mereka bicara (meskipun mungkin topiknya kurang nyambung sama kita), dan jangan pernah terkesan menggurui atau merasa lebih tahu. Bawa diri dengan baik, berpakaian sopan, dan tunjukkan bahwa kamu datang dengan niat yang baik. Mengamati dan menyesuaikan diri dengan etiket lokal atau keluarga adalah bentuk penghormatan.

- **"Kepoin" Budaya Keluarga Pasangan (lewat Pasanganmu!):**

Setiap keluarga itu punya "aturan main", kebiasaan, dan tradisinya sendiri-sendiri. Ada keluarga yang sangat formal, ada yang super santai. Ada yang suka ngobrolin politik, ada yang lebih suka ngobrolin resep masakan. Coba deh, gali informasi ini dari pasanganmu. Apa kesukaan calon mertuamu?. Apa topik yang sensitif buat mereka?. Kebiasaan apa yang perlu kamu tahu biar nggak "salah langkah"?. Ini juga mencakup pemahaman tentang hierarki dalam keluarga dan cara berkomunikasi yang dianggap pantas.

- **Fokus pada Persamaan, Hargai Perbedaan:**

Saat berinteraksi, coba cari titik temu atau kesamaan yang bisa jadi bahan obrolan yang hangat. Mungkin kalian sama-sama suka berkebun, atau punya kampung halaman yang berdekatan. Tapi, walaupun ada perbedaan cara pandang, kebiasaan, atau bahkan nilai (selama bukan hal prinsipil yang bertentangan

dengan keyakinanmu), belajarliah untuk menghargai dan nggak langsung menghakimi. Tunjukkan minat yang tulus terhadap cerita dan pengalaman mereka.

- **Tawarkan Bantuan dan Tunjukkan Inisiatif (yang Wajar):**

Tanpa terkesan berlebihan atau mencari muka, menawarkan bantuan kecil atau menunjukkan inisiatif yang tulus bisa meninggalkan kesan positif. Misalnya, membantu membereskan meja setelah makan atau menawarkan diri untuk melakukan tugas sederhana.

Sambil kita berusaha menjalin hubungan yang hangat, penting juga nih, buat kita dan pasangan mulai belajar menetapkan *boundaries* atau batasan-batasan yang sehat. Ini bukan berarti kita mau jadi anak atau menantu yang durhaka atau mau "memutus" hubungan dengan keluarga, ya!. Sama sekali bukan. *Boundaries* ini lebih ke arah menjaga agar "rumah tangga kecil" kalian nanti tetap punya otonomi, punya ruang privasi untuk mengambil keputusan sendiri, dan nggak terlalu banyak diintervensi untuk urusan-urusan yang memang sebaiknya diselesaikan berdua saja. Penting banget, batasan ini didiskusikan dan disepakati dulu antara KAMU dan PASANGANMU. Kalian harus jadi tim yang solid dalam hal ini. Baru kemudian, jika memang diperlukan, batasan ini bisa "disosialisasikan" secara halus dan penuh hormat kepada keluarga besar. Jangan sampai salah satu dari kalian merasa "berjuang sendirian" menghadapi keluarga pasangan. Konsep "diferensiasi diri" dari Bowen juga relevan di sini, yaitu kemampuan untuk tetap terhubung secara emosional dengan keluarga namun tidak "tertelan" atau kehilangan individualitas.

"Gimana kalau ada beda pendapat atau nilai sama calon mertua?". Beda generasi, beda pengalaman hidup, beda latar belakang, itu wajar banget kalau memunculkan perbedaan nilai atau ekspektasi. Potensi gesekan atau konflik antargenerasi ini pasti ada. Kuncinya adalah bagaimana kita mengelolanya. Cobalah berkomunikasi secara asertif – sampaikan pendapatmu dengan jelas dan jujur, tapi tetap dengan bahasa yang sopan dan penuh hormat. Dengarkan juga perspektif mereka dengan terbuka. Sebisa mungkin, cari solusi yang *win-win* atau setidaknya bisa diterima semua pihak. Pasanganmu di sini punya peran penting sebagai "jembatan" atau "penerjemah" antara kamu dan keluarganya. Dan kadang, kita juga perlu belajar untuk "agree to disagree" pada hal-hal yang sifatnya bukan prinsipil, demi menjaga keharmonisan yang lebih besar.

Di Indonesia, dengan keragaman budayanya, peran dan ekspektasi terhadap menantu atau hubungan dengan mertua itu bisa sangat bervariasi. Ada budaya yang mungkin menuntut menantu untuk tinggal bersama mertua, ada yang punya tradisi "sungkem" atau ritual tertentu sebagai bentuk penghormatan, ada juga ekspektasi tentang seberapa sering harus berkunjung, atau bahkan bagaimana mertua akan berperan dalam pengasuhan cucu nanti. Pahami dan navigasi semua ini dengan penuh kearifan lokal dan tetap menjaga integritas unit keluarga barumu nanti. Generasi kini seringkali mendambakan otonomi lebih besar dalam rumah tangga, yang bisa menjadi sumber friksi jika tidak dikomunikasikan dengan baik kepada generasi yang lebih tua dengan ekspektasi berbeda.

Dalam semua usaha ini, jangan lupakan sentuhan spiritual. Niatkan silaturahmi ini sebagai ibadah, karena menyambung tali persaudaraan itu sangat dianjurkan. Perbanyak doa agar Allah SWT melembutkan hati semua pihak, melapangkan jalan, dan menciptakan keharmonisan antar keluarga. Setiap kesabaran dan kebaikan yang kita tunjukkan dalam proses ini, insya Allah akan menjadi ladang pahala.

Bayangkan pasangan Nina dan Budi. Mereka berdua berasal dari latar belakang budaya yang cukup berbeda. Keluarga Nina lebih modern dan terbiasa bicara langsung, sementara keluarga Budi sangat menjunjung tinggi tradisi Jawa yang penuh dengan simbol dan bahasa tidak langsung. Sebelum pertemuan keluarga resmi, Nina dan Budi ngobrol panjang lebar. Budi "membekali" Nina dengan beberapa "tips dan trik" menghadapi keluarganya, misalnya soal pentingnya menggunakan bahasa krama inggil (bahasa Jawa halus) kepada orang yang lebih tua. Sebaliknya, Budi juga "menyiapkan" orang tuanya bahwa Nina mungkin akan terlihat lebih ekspresif dan terus terang. Mereka juga sepakat, misalnya, soal batasan bantuan finansial dari orang tua setelah menikah nanti, agar mereka bisa belajar mandiri. Proses "adaptasi" ini mungkin butuh waktu, tapi dengan kerja sama tim yang baik, mereka berhasil membangun jembatan pengertian.

Meraih restu dan membangun jembatan hati dengan keluarga besar itu memang seni tersendiri. Butuh kesabaran ekstra, kebijaksanaan dalam bersikap dan bertutur kata, dan yang paling penting, kerja sama tim yang solid antara kamu dan pasanganmu. Tapi percayalah, ketika restu itu sudah di tangan dan hubungan

baik terjalin, kehangatan dan dukungan mereka akan menjadi berkah tak ternilai dalam perjalanan pernikahan kalian.

Nah, setelah restu (semoga) dikantongi dan hubungan dengan keluarga besar mulai terjalin baik, saatnya kita fokus ke persiapan hari-H itu sendiri: akad nikah dan walimah. Bagaimana merencanakannya agar syar'i, sederhana, namun tetap penuh makna dan keberkahan? Kita akan bahas di bab selanjutnya!.

Menyiapkan Hari Bahagia (Akad & Walimah): Pernikahan Syar'i, Sederhana, namun Penuh Makna – Psikologi Konsumsi dan Ritual

Setelah perjalanan panjang mempersiapkan hati, mental, finansial, dan menjalin silaturahmi, akhirnya kita sampai juga nih di babak persiapan "Hari-H" yang paling ditunggu-tunggu sekaligus seringkali bikin pusing tujuh keliling: akad nikah dan walimah!. Senang, antusias, campur aduk dengan deg-degan dan mungkin sedikit (atau banyak) stres mikirin segala printilannya, ya? Itu wajar banget, kok!.

Coba deh kita perhatikan sekeliling kita, atau buka saja media sosial. Sekarang ini, kayaknya ada "standar" nggak tertulis ya, soal pernikahan yang dianggap "ideal": gedung harus mewah, gaun pengantinnya bak putri raja, kateringnya standar hotel bintang lima, undangannya disebar ribuan, belum lagi pernik-*souvenir* dan *pre-wedding photoshoot* yang nggak kalah heboh. Rasanya, tekanan untuk tampil "wah" dan "sempurna" di hari pernikahan itu gede banget. Kadang, kita jadi ikut-ikutan tren atau merasa nggak enak sama omongan orang, takut dibilang "nggak niat" atau "pelit" kalau bikin acara yang sederhana. Ini nih, yang sering disebut sebagai jebakan *konsumerisme* dalam industri pernikahan. Fenomena ini diperkuat oleh apa yang disebut sosiolog sebagai "conspicuous consumption" – memamerkan kekayaan atau status melalui barang atau acara mewah.

Padahal, kalau kita kembali ke esensinya, akad nikah dalam Islam itu prosesnya sangat sederhana dan sakral. Begitu juga dengan walimah, tujuannya adalah untuk mengumumkan pernikahan, berbagi kebahagiaan, dan bersyukur, bukan untuk ajang pamer kemewahan atau berbangga-bangga. Banyak tradisi budaya dan agama lain juga menekankan kesakralan ritual pernikahan di atas kemewahan semata. Misalnya, pernikahan Quaker yang sederhana dan fokus pada komitmen spiritual pasangan di hadapan komunitas.

"Tapi kan, pengennya sekali seumur hidup, jadi pengen yang terbaik..." Betul, niat untuk memberikan yang terbaik itu bagus. Tapi, "terbaik" itu nggak selalu identik dengan "paling mahal" atau "paling mewah", lho. Tau nggak sih, penelitian di bidang psikologi kebahagiaan menunjukkan kalau kebahagiaan yang kita dapatkan dari *pengalaman* (seperti perjalanan spiritual, momen kebersamaan yang hangat, atau ya itu tadi, ritual pernikahan yang khidmat dan penuh makna) itu cenderung lebih awet dan memberikan kepuasan jangka panjang dibandingkan kebahagiaan yang berasal dari *barang material* atau kemewahan sesaat. Ada konsep namanya *hedonic adaptation*. Artinya, kemewahan atau barang baru itu memang bisa bikin kita senang, tapi biasanya rasa senangnya itu nggak bertahan lama. Sebentar saja kita sudah terbiasa, dan level kebahagiaannya kembali seperti semula, atau bahkan kita jadi pengen sesuatu yang lebih mewah lagi. Beda banget sama kenangan indah dari pengalaman bermakna, yang bisa kita "putar ulang" dalam ingatan, kita ceritakan kembali, dan rasa hangatnya bisa kita nikmati berulang kali tanpa perlu biaya tambahan. Generasi kini, yang seringkali lebih menghargai pengalaman (*experiential consumption*) daripada kepemilikan barang, sebenarnya memiliki peluang untuk mendefinisikan ulang "pernikahan impian" yang lebih bermakna.

Nah, akad nikah itu sendiri bukan cuma sekadar "baca mantra" biar status kita berubah jadi "sah", lho. Itu adalah sebuah *ritual* yang punya kekuatan psikologis dan spiritual yang luar biasa. Para ahli psikologi ritual menjelaskan bahwa ritual-ritual penting dalam hidup kita, termasuk pernikahan, punya beberapa fungsi penting:

- **Memperkuat Ikatan Sosial:**

Ritual pernikahan menyatukan dua keluarga, mempertemukan teman dan kerabat, dan secara simbolis mengukuhkan posisi pasangan baru dalam komunitas.

- **Memberikan Makna Personal yang Mendalam:**

Prosesi akad, ijab kabul, doa bersama, sungkeman kepada orang tua, itu semua adalah simbol transisi status, penegasan komitmen, dan penyerahan diri kepada takdir Ilahi. Ini memberikan makna yang sangat personal dan mendalam bagi kedua mempelai.

- **Menciptakan Memori Kolektif yang Kuat:**

Momen-momen sakral dan emosional dalam ritual pernikahan akan menjadi kenangan indah yang terpatrit kuat, bukan hanya bagi pasangan, tapi juga bagi keluarga dan orang-orang terdekat yang hadir.

Jadi, daripada kita pusing mikirin dekorasi yang Instagrammable tapi biayanya selangit, lebih baik kita fokus untuk membuat setiap rangkaian ritual ini berjalan dengan khidmat, penuh penghayatan, dan benar-benar terasa "jiwa"-nya.

"Terus, gimana caranya biar nggak terjebak konsumerisme tadi?" Nah, buat "melawan" arus deras konsumerisme ini, ada konsep yang lagi naik daun dan relevan banget, yaitu *minimalism* dan *intentional living*. Minimalis dalam konteks pernikahan bukan berarti kita harus serba kekurangan atau seadanya banget sampai nggak layak, ya. Tapi, ini lebih ke arah kita secara sadar memilih hanya hal-hal yang *benar-benar penting*, bermakna, dan sesuai dengan nilai-nilai serta kemampuan kita. Kita "memangkas" habis hal-hal yang sifatnya cuma ikut-ikutan tren, gengsi, atau untuk memuaskan ekspektasi orang lain yang nggak relevan. Sementara *intentional living* dalam merencanakan pernikahan artinya setiap pilihan yang kita buat – mulai dari vendor, jumlah tamu, konsep acara, sampai detail terkecil – itu didasari oleh niat yang jelas dan lurus. "Kenapa aku memilih ini? Apakah ini benar-benar penting buat kami berdua dan keluarga? Apakah ini sesuai dengan syariat dan tidak memberatkan?".

Ini dia beberapa tips praktis untuk merencanakan pernikahan yang syar'i, sederhana, namun tetap penuh makna dan keberkahan:

- **Prioritaskan yang Wajib dan Sunnah:**

Fokus utama adalah sahnya akad nikah sesuai syariat Islam (ada mempelai pria dan wanita, ada wali, ada dua saksi, ada ijab kabul, dan ada mahar). Mahar pun dianjurkan yang tidak memberatkan calon suami, yang penting ikhlas dan bermanfaat. Kemudian, walimah sebagai bentuk syukur dan mengumumkan pernikahan, diselenggarakan sesuai kemampuan, tidak berlebihan, dan tidak bertujuan untuk riya'.

- **Buat Anggaran yang Realistis dan Jujur:**

Ini nyambung ke bab finansial kemarin. Bikin anggaran yang benar-benar sesuai dengan kemampuan finansial kalian berdua (dan mungkin dukungan keluarga, jika

ada). Jangan sampai pernikahan yang seharusnya jadi awal kebahagiaan malah dimulai dengan tumpukan utang yang bikin pusing tujuh keliling. Pertimbangkan untuk menggunakan aplikasi perencanaan anggaran atau berkonsultasi dengan perencana keuangan jika perlu.

- **Diskusi Intens dengan Pasangan (dan Libatkan Keluarga dengan Bijak):**

Apa sih yang paling penting buat kalian berdua di hari pernikahan?. Apakah suasana yang khidmat dan hangat bersama keluarga inti dan sahabat terdekat?. Ataukah memang ada tradisi keluarga yang ingin tetap dijalankan? Komunikasikan ini baik-baik. Libatkan keluarga dalam diskusi, dengarkan masukan mereka, tapi tetaplah kalian berdua yang memegang kendali keputusan akhir, terutama yang menyangkut prinsip dan kemampuan.

- **Manfaatkan Potensi dan Sumber Daya yang Ada:**

Mungkin ada teman atau saudara yang jago fotografi, desain undangan, atau bikin kue?. Atau bisa manfaatkan gotong royong keluarga untuk beberapa persiapan? Vendor lokal yang berkualitas tapi harganya lebih terjangkau juga bisa jadi pilihan. Konsep "DIY wedding" atau pernikahan swakelola bisa menjadi alternatif yang lebih personal dan hemat.

- **Fokus pada Keberkahan, Bukan Kemegahan:**

Yang paling penting dari semuanya adalah niat. Niatkan seluruh prosesi pernikahan ini sebagai ibadah, sebagai cara untuk meraih ridha Allah, untuk berbagi kebahagiaan, dan untuk saling mendoakan kebaikan. Ketika niatnya lurus, insya Allah keberkahan akan mengikuti.

Dalam konteks budaya kita, banyak adat istiadat pernikahan lokal yang sebenarnya sarat makna dan bisa diadaptasi agar tetap sederhana namun berkesan. Filosofi di balik mahar, prosesi sungkeman, atau doa-doa bersama, itu semua punya nilai spiritual yang dalam. Misalnya, prosesi siraman dalam adat Jawa yang menyimbolkan penyucian diri, atau tradisi *mangulosi* dalam adat Batak sebagai simbol pemberian berkat dan kasih sayang.

Bayangkan pasangan Laras dan Dimas. Awalnya, mereka berdua agak *overwhelmed* melihat tren pernikahan teman-temannya yang serba mewah di media sosial. Ada tekanan tak terlihat untuk melakukan hal yang sama. Tapi, setelah mereka duduk berdua, berdiskusi dari hati ke hati, dan merenungkan

kembali esensi pernikahan menurut ajaran agama dan nilai-nilai yang mereka anut, mereka memutuskan untuk memilih jalan yang berbeda. Mereka fokus pada akad nikah yang khidmat di masjid, dihadiri keluarga inti dan sahabat terdekat. Walimahnya pun dibuat sederhana di rumah, dengan suasana yang hangat dan akrab, di mana mereka benar-benar bisa berinteraksi dengan setiap tamu yang datang. Biaya yang berhasil mereka hemat, mereka alokasikan untuk tabungan rumah dan mungkin untuk *honeymoon* sederhana yang lebih memberikan pengalaman bermakna bagi mereka berdua. Mereka mungkin nggak viral di medsos, tapi hati mereka penuh dengan rasa syukur dan kedamaian.

Ingatlah, pernikahan yang paling indah dan paling berkesan itu bukan yang paling mahal dekorasinya, paling mewah hidangannya, atau paling viral di media sosial. Tapi, pernikahan yang paling terasa getaran cinta tulusnya, paling jernih niat ibadahnya, dan paling deras aliran doa keberkahannya. Karena setelah semua kemeriahan dan lampu sorot itu padam, yang tersisa dan akan kalian jalani setiap hari adalah kehidupan nyata bersama pasanganmu. Dan itulah perjalanan yang sesungguhnya.

Setelah janji suci terucap dan hari bahagia itu terlewati, babak baru pun dimulai: kehidupan pasca ijab kabul. Bagaimana dua jiwa ini akan benar-benar melebur dan menyelaraskan diri dalam keseharian?. Kita akan mulai petualangan baru itu di Bagian Keempat!.

BAGIAN IV:
SETELAH IJAB QABUL – MEMBANGUN SURGA DI RUMAH:
Navigasi Dinamika Pernikahan

Menjadi Pasangan Sejiwa, Bukan Pemilik Jiwa – Teori Keterikatan Dewasa dan Otonomi

Pernikahan itu seringkali digambarkan sebagai penyatuan dua jiwa. Indah sekali, ya? Tapi, "menyatukan" di sini bukan berarti "meleburkan" sampai salah satu atau keduanya kehilangan warna aslinya. Justru, pernikahan yang sehat itu adalah ketika dua jiwa yang utuh dan unik memilih untuk berjalan beriringan, saling mengisi, saling menguatkan, tapi tetap membiarkan masing-masing bertumbuh dengan caranya sendiri. Filsuf Kahlil Gibran dalam "The Prophet" menggambarkan dengan indah, "Berdirilah bersama, namun jangan terlalu dekat bersama: Karena pilar-pilar kuil berdiri terpisah, Dan pohon ek serta cemara tidak tumbuh dalam bayangan satu sama lain."

Ingat ya, pasanganmu itu adalah teman seperjalananmu, belahan jiwamu, tempatmu berbagi suka dan duka, bukan properti atau "milik" yang bisa kamu atur dan kuasai semaumu. Dia adalah amanah yang perlu dijaga, bukan dikendalikan. Konsep amanah ini sangat kuat dalam Islam, di mana pasangan dianggap sebagai karunia sekaligus ujian yang harus dijaga dengan penuh tanggung jawab.

"Terus, gimana caranya biar bisa jadi 'pasangan sejiwa' yang sesungguhnya?" Coba kita tengok lagi sedikit ke belakang. Ingat nggak, di bab-bab awal kita pernah ngobrolin soal *attachment styles* atau pola kelekatan yang terbentuk sejak masa kecil? Nah, dalam pernikahan, kita punya kesempatan emas untuk membangun atau bahkan "memperbaiki" pola kelekatan kita menjadi lebih aman (*secure attachment*) dengan pasangan. Para ahli psikologi seperti Hazan dan Shaver mengembangkan *Teori Keterikatan Dewasa*, yang intinya bilang kalau hubungan romantis kita di masa dewasa itu seringkali mencerminkan bagaimana kita dulu terikat dengan pengasuh utama kita.

Dalam pernikahan yang sehat, idealnya kita bisa menjadi *secure base* atau "pelabuhan aman" bagi satu sama lain. Maksudnya gimana? Pasanganmu itu

seharusnya jadi tempat di mana kamu bisa "pulang" setelah lelah menghadapi dunia luar, tempat kamu merasa diterima apa adanya tanpa syarat, di mana kamu bisa menjadi dirimu yang paling rentan tanpa takut dihakimi, dan dari mana kamu mendapatkan dukungan serta semangat untuk kembali "terbang" mengejar impianmu. Begitu juga sebaliknya, kamu menjadi "pelabuhan aman" untuk dia. Ketika rasa aman ini ada, masing-masing dari kalian akan lebih berani untuk bereksplorasi, mengambil risiko yang sehat, dan bertumbuh secara pribadi, karena tahu ada "rumah" yang selalu siap menyambut dengan hangat.

Tapi, punya "pelabuhan aman" bukan berarti kita jadi kayak kapal yang nggak pernah mau berlayar dan cuma diam di dermaga, ya. Di sinilah pentingnya konsep *differentiation of self* atau "diferensiasi diri" yang pernah diulas oleh Murray Bowen (iya, ahli teori sistem keluarga yang kita bahas di bab sebelumnya!). Sederhananya, ini adalah kemampuan kita untuk tetap menjadi diri sendiri yang utuh – punya pikiran, perasaan, nilai, dan minat pribadi – sambil tetap bisa terhubung secara emosional dan intim dengan pasangan. Kita nggak "larut" atau "melebur" sampai kehilangan identitas diri demi menyenangkan pasangan atau menghindari konflik. Ibarat dua pohon rindang yang tumbuh berdampingan di taman. Akar-akar mereka mungkin saling bersentuhan dan menguatkan di bawah tanah, tapi masing-masing batang tetap tumbuh tegak dan menjulang sendiri-sendiri menuju cahaya matahari, dengan cabang dan daunnya yang unik. Indah, kan? Jadi, tetaplah punya *me time* jika kamu butuh, tetaplah coltivasi hobimu, tetaplah jalin pertemanan yang sehat. Selama semua itu nggak mengorbankan komitmen dan tanggung jawab utama dalam pernikahan, justru itu akan membuatmu jadi pribadi yang lebih kaya dan menarik buat pasanganmu. Generasi kini yang sangat menghargai individualitas seringkali mencari keseimbangan ini: bagaimana menjadi "kita" tanpa kehilangan "aku".

"Wah, berarti boleh dong ya, kalau kita nggak selalu sependapat atau punya kesukaan yang beda?". Tentu saja boleh! Justru itu seninya. Nah, ada satu "rahasia kecil" nih, dari pasangan-pasangan yang langgeng dan bahagia. Penelitian psikologi menunjukkan bahwa mereka itu seringkali, secara sadar atau nggak sadar, mempraktikkan apa yang disebut *maintaining "positive illusions"*. Psst, ini bukan berarti kita jadi buta sama kekurangan pasangan atau hidup dalam dunia khayalan, ya! Tapi, ini lebih ke arah kita punya kecenderungan untuk lebih fokus

pada sisi-sisi positif pasangan kita, mungkin sedikit "mengidealkan" dia dalam batas wajar, dan percaya bahwa dia punya banyak kualitas baik yang kita kagumi. Ternyata, "kacamata pink" yang tipis-tipis ini justru berkorelasi positif dengan tingkat kepuasan pernikahan, lho! Ini membantu kita untuk lebih mudah memaafkan kesalahan-kesalahan kecil, nggak terlalu mempermasalahkan kekurangan yang nggak prinsipil, dan menjaga pandangan positif terhadap pasangan dan pernikahan itu sendiri. Konsep serupa adalah "melihat dengan mata lebah", yang selalu mencari nektar (kebaikan) bahkan di tempat yang kurang indah, berbeda dengan "melihat dengan mata lalat" yang selalu mencari kotoran.

Dan yang nggak kalah penting dalam perjalanan panjang ini adalah memastikan "kompas" kalian berdua tetap mengarah ke tujuan yang kurang lebih sama. Rumah tangga itu kan ibarat kapal yang berlayar di samudra luas. Biar nggak "tersesat" atau masing-masing "mendayung ke arah berbeda", penting banget untuk punya *shared goals and values alignment* atau keselarasan tujuan dan nilai-nilai bersama. Mungkin di awal pernikahan kalian sudah punya bayangan mau jadi keluarga seperti apa. Tapi, ingat, kehidupan itu dinamis, kita dan pasangan juga terus bertumbuh dan berubah. Jadi, penting untuk secara berkala melakukan "check-in" satu sama lain. "Apa sih, yang penting buat 'kita' sekarang? Lima, sepuluh tahun lagi, kita pengen jadi keluarga yang bagaimana? Apa ada impian baru yang ingin kita wujudkan bersama?" Diskusi-diskusi seperti ini akan menjaga pernikahan kalian tetap "hidup" dan relevan dengan perkembangan masing-masing. Ini juga menjadi ajang untuk memperbarui "kontrak psikologis" dalam pernikahan.

Pernikahan itu sering saya analogikan seperti berdansa. Awalnya mungkin masih agak kaku, kadang salah injak kaki pasangan, atau temponya belum pas. Tapi, seiring waktu, dengan latihan terus-menerus, kesabaran untuk saling menyesuaikan langkah, kepercayaan untuk membiarkan diri dipimpin atau memimpin secara bergantian, dan yang paling penting, kemauan untuk terus menikmati setiap gerakan bersama, tarian itu akan menjadi semakin indah dan harmonis.

Ada teman saya, sebut saja Pak Budi dan Bu Ani, usia pernikahan mereka sudah masuk kepala empat. Pak Budi itu hobinya ngoprek motor tua, Bu Ani senangnya ikut kelas melukis. Mereka punya dunia masing-masing yang mereka

nikmati. Tapi, setiap pagi sebelum berangkat kerja, mereka punya "ritual" wajib: sarapan dan ngopi bareng di teras belakang rumah, ngobrolin apa saja, dari berita semalam sampai rencana akhir pekan. Kata mereka, momen itulah "pelabuhan aman" mereka, tempat mereka mengisi energi, sekaligus ruang di mana mereka tetap bisa jadi "Pak Budi" dan "Bu Ani" yang otentik, sebelum kembali menjadi "kita" dalam kesibukan sehari-hari.

Menjadi pasangan sejiwa itu bukan sesuatu yang otomatis terjadi setelah ijab kabul terucap. Itu adalah sebuah seni yang terus diasah, sebuah tarian yang terus dilatih setiap hari. Kuncinya ada pada keseimbangan: bagaimana kita bisa membangun "kita" yang solid dan penuh kehangatan, sambil tetap memberi ruang bagi "aku" dan "kamu" untuk terus bertumbuh, bersinar, dan menjadi versi terbaik dari diri masing-masing.

Nah, setelah kita memahami filosofi dasarnya, bagaimana ya, cara praktis menyatukan dua kebiasaan, dua dunia, dua individu yang unik ini dalam harmoni keseharian? Itu yang akan kita bedah di bab selanjutnya!

Menyatukan Dua Kebiasaan, Dua Dunia: Seni Adaptasi dan Toleransi – Psikologi Adaptasi dan Pembentukan Kebiasaan

Masih ingat nggak, pas pertama kali tinggal bareng setelah menikah? Tiba-tiba baru sadar, "Lho, kok cara dia ngelipet baju beda banget ya sama aku?". Atau "Kenapa sih, tutup pasta gigi nggak pernah dipasang lagi?". Atau mungkin yang lebih "serius", "Jam biologis kita ternyata beda banget, yang satu *morning person*, yang satu *night owl*". Hal-hal kecil kayak gini, yang tadinya nggak pernah terpikirkan, sekarang jadi bagian dari dinamika sehari-hari. Tenang, ini bukan berarti kalian nggak cocok, kok. Ini lumrah banget!.

Setiap dari kita kan tumbuh besar di keluarga dengan "aturan main", kebiasaan, rutinitas, dan "cara hidup" yang berbeda-beda. Ada yang terbiasa sarapan nasi, ada yang cukup roti. Ada yang kalau naruh barang harus super rapi, ada yang lebih "seniman" alias sedikit berantakan. Ini bukan soal siapa benar siapa salah, tapi lebih ke "beda biasa" yang memang butuh penyesuaian. Perbedaan ini semakin terasa jika pasangan berasal dari latar belakang budaya atau bahkan negara yang berbeda, di mana norma-norma keseharian bisa sangat kontras.

"Terus, bisa nggak sih, kita 'nyetel ulang' kebiasaan-kebiasaan ini biar lebih harmonis?". Bisa banget!. Kabar baiknya, otak kita itu super canggih dan adaptif, lho. Ada istilah namanya *neuroplasticity*. Artinya, meskipun kita sudah dewasa, otak kita itu masih bisa terus belajar, membentuk jalur-jalur koneksi baru, dan beradaptasi dengan pengalaman serta kebiasaan baru. Jadi, nggak ada kata terlambat untuk "menyetel ulang" beberapa kebiasaan, atau bahkan menciptakan kebiasaan baru yang lebih positif buat kalian berdua, asalkan ada niat, kesabaran, dan usaha bareng.

Nah, ngomongin soal membentuk kebiasaan, ada "rumus" atau model yang cukup terkenal dari Charles Duhigg dalam bukunya "The Power of Habit". Dia

menjelaskan ada yang namanya "Lingkaran Kebiasaan" atau *Habit Loop*, yang terdiri dari tiga elemen:

1. **Pemicu (Cue):**

Ini sinyal yang memberitahu otak kita untuk masuk ke mode otomatis dan melakukan rutinitas tertentu. Misalnya, bangun tidur di pagi hari.

2. **Rutinitas (Routine):**

Ini adalah tindakan fisik, mental, atau emosional yang kita lakukan setelah ada pemicu. Misalnya, setelah bangun tidur, langsung ambil HP dan *scroll* medsos.

3. **Ganjaran (Reward):**

Ini adalah "hadiah" yang didapat otak kita setelah melakukan rutinitas, yang membuat otak kita jadi pengen mengulangnya lagi. Misalnya, rasa "terhibur" atau "terhubung" setelah *scroll* medsos.

Dengan memahami lingkaran ini, kalian bisa lho, secara sadar merancang kebiasaan-kebiasaan baru yang positif sebagai pasangan. Misalnya, kalian ingin punya kebiasaan shalat Subuh berjamaah. *Pemicu*-nya: alarm Subuh berbunyi. *Rutinitas*-nya: bangun, wudhu, lalu shalat berjamaah. *Ganjaran*-nya: rasa tenang setelah ibadah, kehangatan karena melakukannya bersama, dan mungkin dilanjutkan dengan ngobrol ringan sambil minum teh sebelum memulai aktivitas. Kalau ini dilakukan konsisten, lama-lama akan jadi kebiasaan yang menguatkan ikatan kalian. James Clear dalam bukunya "Atomic Habits" juga menambahkan pentingnya membuat kebiasaan baru itu *obvious* (jelas), *attractive* (menarik), *easy* (mudah), dan *satisfying* (memuaskan).

Selain kebiasaan-kebiasaan besar, jangan pernah meremehkan kekuatan *ritual-ritual kecil* dalam kehidupan pernikahan sehari-hari. Ini bukan soal upacara adat yang megah, ya. Tapi lebih ke tindakan-tindakan sederhana, konsisten, dan penuh makna yang kalian lakukan berdua secara rutin. Misalnya, selalu menyempatkan cium kening sebelum salah satu berangkat kerja, atau ucapan "Aku sayang kamu" sebelum tidur. Mungkin juga "ritual" nonton serial favorit bareng setiap Jumat malam sambil ngemil popcorn, atau tradisi masak sarapan istimewa bersama setiap hari Minggu. Ritual-ritual kecil ini, meskipun kelihatannya sepele, fungsinya kayak "lem" tak terlihat yang merekatkan hubungan, menciptakan rasa aman, dan membangun memori indah bersama. Ini adalah cara

kalian bilang, "Kita adalah tim, kita punya 'sesuatu' yang spesial.". Penelitian oleh John Gottman juga menyoroti pentingnya "rituals of connection" ini.

"Tapi, gimana kalau ada kebiasaan pasangan yang bener-bener bikin aku 'gerah'?". Nah, di sinilah seni *toleransi* dan kemampuan kita untuk melakukan *cognitive reframing* diuji. *Cognitive reframing* itu artinya kita mencoba melihat satu situasi atau perilaku dari sudut pandang yang berbeda, yang lebih positif, netral, atau setidaknya lebih bisa kita terima, tanpa harus langsung menghakimi atau marah-marah. Misalnya, pasanganmu punya kebiasaan suka menaruh barang sembarangan, padahal kamu orangnya super rapi. Daripada setiap lihat barang berantakan langsung ngomel, "Dasar jorok! Nggak bisa apa naruh barang yang bener?!", coba deh *reframe* dulu pikiranmu. Mungkin dia lagi capek banget habis kerja, atau mungkin itu cara dia "menandai" bahwa dia sudah di rumah dan merasa nyaman sampai lupa soal kerapian. Setelah pikiranmu lebih tenang, baru komunikasikan preferensimu dengan baik dan ajak dia mencari solusi bersama. Ingat ya, *cognitive reframing* ini bukan berarti kita membenarkan perilaku yang salah atau mengabaikan masalah, tapi lebih ke cara kita mengelola reaksi awal kita agar nggak destruktif. Ini juga tentang memilih "pertempuran" mana yang layak diperjuangkan dan mana yang bisa ditoleransi demi keharmonisan yang lebih besar.

Dalam komunikasi sehari-hari pun, kita secara nggak sadar atau sadar sering melakukan "penyesuaian" gaya bicara biar lebih nyambung sama lawan bicara. Ada teori namanya *Communication Accommodation Theory* (CAT) yang dikembangkan oleh Howard Giles. Intinya, kita cenderung menyesuaikan intonasi, pilihan kata, kecepatan bicara, atau bahkan bahasa tubuh kita agar lebih selaras dengan pasangan (*convergence*), atau sebaliknya, justru menonjolkan perbedaan (*divergence*). Misalnya, kalau pasanganmu lagi sedih dan bicaranya pelan, kamu mungkin secara otomatis akan merespons dengan nada yang lebih lembut dan penuh empati. Atau kalau dia lagi semangat banget cerita soal sesuatu, kamu ikut menunjukkan antusiasme. Penyesuaian-penyesuaian kecil ini penting banget lho, untuk membangun rasa saling mengerti dan memperkuat koneksi.

Saya jadi ingat cerita seorang teman. Sebut saja namanya Rara dan suaminya, Doni. Rara ini kalau tidur harus dalam kondisi gelap total, nggak boleh ada secercah cahaya pun. Sementara Doni, justru merasa lebih aman kalau ada sedikit

penerangan, minimal lampu tidur. Awal-awal menikah, ini jadi "drama" kecil setiap malam. Rara nggak bisa tidur kalau terang, Doni nggak bisa tidur kalau gelap gulita. Tapi, mereka nggak menyerah. Mereka ngobrol, cari solusi. Akhirnya, mereka sepakat pakai lampu tidur yang watt-nya super kecil dan warnanya sangat redup, yang diletakkan di sudut ruangan yang nggak langsung kena mata Rara. Doni belajar sedikit mentolerir kegelapan, Rara belajar sedikit mengatasi rasa nggak nyamannya dengan cahaya minim. Sekarang? Udah jadi kebiasaan, nggak pernah jadi masalah lagi. Malah jadi bahan candaan mereka.

Menyatukan dua dunia, dua kebiasaan, dua kepribadian unik dalam satu atap itu memang bukan proyek sulap yang bisa selesai dalam semalam. Ini adalah sebuah tarian adaptasi dan toleransi yang membutuhkan kesabaran tanpa batas, komunikasi yang nggak pernah putus, kemauan untuk saling mengerti, dan tentu saja, banyak-banyak cinta dan tawa (terutama buat mentertawakan kekonyolan-kekonyolan kecil yang pasti akan muncul!). Yang paling penting, nikmati setiap proses "menjadi kita" itu. Karena di situlah letak keindahan dan pertumbuhan dalam pernikahan.

Setelah belajar menyatukan kebiasaan, pasti akan ada momen di mana perbedaan pendapat atau keinginan memicu konflik. Nah, bagaimana cara "bertengkar sehat" biar hubungan malah makin kuat? Kita akan bahas di bab selanjutnya!.

Konflik adalah Guru: Cara Sehat "Bertengkar" dan Tumbuh Bersama – Model Resolusi Konflik Konstruktif

Siapa bilang suami-istri itu nggak pernah adu argumen atau beda pendapat? Kayaknya itu cuma ada di negeri dongeng, ya? Hehe. Dalam kehidupan nyata, gesekan itu hal yang sangat wajar, bahkan bisa dibilang nggak terhindarkan. Dua kepala, dua hati, dua latar belakang yang berbeda, disatukan dalam satu rumah, ya pasti ada kalanya "korslet" sedikit. Yang jadi penentu bukan "ada atau tidaknya" konflik, tapi "bagaimana" kita menyikapi dan mengelolanya. Beberapa tradisi bahkan melihat konflik, jika dikelola dengan bijak, sebagai jalan menuju pemahaman yang lebih dalam. Misalnya, konsep "Yin dan Yang" dalam Taoisme yang melihat harmoni justru lahir dari interaksi dua kekuatan yang berlawanan namun saling melengkapi.

Ada konflik yang sifatnya *destruktif*: isinya cuma saling menyalahkan, teriak-teriak, ungkit-ungkit kesalahan masa lalu, pakai kata-kata yang merendahkan (ingat *Four Horsemen* dari Dr. Gottman?), nggak ada solusi yang ketemu, dan ujung-ujungnya malah bikin hubungan makin renggang dan hati makin sakit. Nah, ini yang harus kita hindari.

Tapi, ada juga konflik yang sifatnya *konstruktif*. Di sini, kita fokus pada masalahnya, bukan menyerang pribadi pasangan. Kita berusaha saling mendengarkan (meskipun mungkin nggak setuju), sama-sama mencari solusi yang adil buat berdua, dan setelah "badai" berlalu, kita justru merasa lebih lega, lebih saling mengerti, dan ikatan kita malah jadi makin kuat. Konflik yang seperti inilah yang bisa jadi "guru" berharga dalam perjalanan pernikahan kita. Ia bisa menjadi katalis untuk pertumbuhan individu dan hubungan.

"Terus, gimana caranya biar 'pertenggaran' kita bisa jadi konstruktif?" Untungnya, Dr. John Gottman, yang sudah kita singgung sebelumnya soal komunikasi, juga punya banyak "resep" jitu nih, buat "bertengkar sehat":

- **Awali dengan Lembut (*Gentle Start-Up*):**

Kalau ada sesuatu yang mengganggu dan perlu dibicarakan, mulailah dengan cara yang halus, jangan langsung "ngegas" atau menuduh. Fokus pada perasaanmu dan apa yang kamu amati, bukan menyalahkan karakter pasangan. Misalnya, daripada bilang, "Kamu tuh ya, nggak pernah peduli sama rumah!" (ini kritik), coba deh, "Sayang, aku perhatiin akhir-akhir ini sampah di dapur sering numpuk, aku jadi ngerasa capek dan butuh bantuanmu deh." (ini keluhan lembut).

- **Belajar Menerima Pengaruh (*Accepting Influence*):**

Ini penting banget buat kedua belah pihak, tapi Dr. Gottman menekankan ini khususnya buat para suami. Artinya, mau mendengarkan, mempertimbangkan, dan bahkan menerima pendapat atau keinginan pasangan, meskipun mungkin beda dengan kemauan kita. Hubungan di mana kedua pihak merasa didengarkan dan pendapatnya dihargai itu cenderung jauh lebih stabil dan bahagia.

- **Tenangkan Diri Saat Emosi Memuncak (*Physiological Self-Soothing*):**

Kalau diskusi sudah mulai panas, detak jantung makin cepat, dan rasanya udah mau "meledak", jangan dipaksakan lanjut. Ambil *time-out* dulu. Sepakati untuk jeda sebentar, mungkin 15-30 menit. Gunakan waktu itu untuk menenangkan diri: tarik napas dalam-dalam, wudhu, shalat dua rakaat, minum air putih, atau jalan-jalan sebentar di halaman. Baru setelah kepala dan hati lebih adem, lanjutkan lagi diskusinya. Aktivasi sistem saraf parasimpatis melalui teknik relaksasi ini membantu menetralkan respons *fight-or-flight*.

- **Cari Kompromi (*Compromise*):**

Ingat ya, dalam pernikahan itu kita adalah tim. Nggak semua masalah bisa selesai dengan satu pihak "menang" dan yang lain "kalah". Seringkali, kita butuh mencari jalan tengah, di mana ada yang "memberi" sedikit, ada yang "menerima" sedikit. Kuncinya adalah fleksibilitas dan kemauan untuk melihat dari sudut pandang pasangan. Ini juga mencakup kemampuan untuk membedakan antara isu yang bisa dikompromikan dan isu yang terkait nilai fundamental yang mungkin membutuhkan penerimaan perbedaan (*agree to disagree*).

Nah, pas lagi di tengah "badai" konflik itu, emosi kita kan seringkali kayak ombak besar yang siap menggulung, ya? Penting banget buat kita punya "papan selancar" atau strategi untuk mengelola emosi (*emotion regulation strategies*) biar

nggak tenggelam. Coba deh, kenali apa sih, yang biasanya jadi *trigger* atau pemicu emosimu. Lalu, latih teknik pernapasan sederhana (tarik napas dari hidung, tahan sebentar, hembuskan pelan-pelan dari mulut). Bisa juga dengan *self-talk* yang positif, misalnya bilang ke diri sendiri, "Oke, aku marah sekarang, tapi aku bisa kok, mengendalikan ini dan merespons dengan lebih baik." Dan yang paling penting, beri jeda antara stimulus (ucapan atau tindakan pasangan yang memicu emosi) dengan respons kita. Jangan langsung bereaksi!. Ini adalah praktik *mindful responding* ketimbang *reactive responding*.

Setelah konflik (semoga) mereda dan solusi mulai ditemukan, ada satu "PR" penting yang nggak boleh dilupakan: *memaafkan*. Memaafkan itu bukan cuma buat pasangan kita, lho, tapi juga buat kedamaian hati kita sendiri. Banyak penelitian psikologi yang menunjukkan bahwa memaafkan itu punya segudang manfaat, baik buat kesehatan mental (mengurangi stres, depresi, kemarahan) maupun kesehatan fisik kita. Melepas dendam dan sakit hati itu rasanya kayak melepas beban berat yang selama ini kita pikul di pundak. Ingat, memaafkan itu adalah sebuah proses, nggak selalu bisa instan. Tapi, niat untuk memaafkan itu adalah langkah awal yang sangat besar. Memaafkan bukan berarti melupakan atau membenarkan kesalahan, tetapi melepaskan diri dari cengkeraman emosi negatif terkait peristiwa tersebut.

Oh iya, ada satu "alat bantu" lagi yang kadang suka kita lupakan, padahal bisa jadi "pendingin suasana" yang ajaib di tengah ketegangan: *humor*!. Tentu saja, humor yang tepat ya, bukan sarkasme atau ledekan yang justru menyakitkan. Sedikit candaan ringan yang tulus, atau kemampuan untuk menertawakan kekonyolan situasi bersama-sama, itu bisa mencairkan suasana yang tegang, mengingatkan kita bahwa kita ini sebenarnya saling sayang, dan bahwa "kita adalah tim" yang menghadapi masalah ini bersama-sama. Tapi, gunakan dengan bijak dan lihat situasi, ya. Humor yang tepat waktu dapat menurunkan tensi dan membuka ruang untuk rekoneksi.

Saya jadi teringat ada pasangan suami-istri yang sudah sepuh, sebut saja Kakek Ali dan Nenek Fatimah. Mereka cerita, salah satu resep langgeng pernikahan mereka adalah "kode rahasia" kalau lagi mulai berselisih paham. Kalau salah satu dari mereka sudah mulai meninggi suaranya, yang lain akan bilang dengan lembut, "Eh, kopinya udah mau dingin tuh, Yah/Bu." Itu sinyal buat mereka berdua untuk

jeda sejenak, saling mengingatkan untuk "mendinginkan kepala" sebelum melanjutkan diskusi. Sempel, tapi buat mereka itu efektif banget. Setiap pasangan pasti bisa kok, menemukan "kode unik"-nya sendiri.

Jadi, jangan pernah takut sama konflik, ya. Anggap saja itu sebagai ujian naik kelas dalam sekolah pernikahan kita. Setiap konflik yang berhasil kita lewati dengan baik, itu akan membuat kita semakin saling mengenal karakter masing-masing, semakin mengasah "otot" kesabaran, empati, dan kemampuan mencari solusi bersama. Dan yang paling penting, itu akan semakin membuktikan bahwa cinta dan komitmen kalian cukup kuat untuk melewati badai apapun bersama-sama, bergandengan tangan.

Setelah kita belajar cara "bertengkar" yang sehat, ada satu aspek lagi nih, yang sangat penting untuk menjaga kehangatan dan kedekatan dalam pernikahan: keintiman dan seksualitas. Bagaimana menjaganya agar tetap "menyala" dan penuh berkah? Kita akan jelajahi di bab berikutnya.

Seksualitas Sakral dalam Pernikahan: Antara Hak, Kewajiban, dan Seni Bercinta – Perspektif Bio-Psiko-Sosial-Spiritual

Setelah janji suci terucap, salah satu pintu gerbang kebahagiaan dan keberkahan yang Allah bukakan untuk pasangan suami-istri adalah melalui keintiman fisik dan hubungan seksual. Ini bukan sekadar "pelengkap" atau "kewajiban" yang terasa hambar, lho. Jika diniatkan dengan benar dan dilakukan dengan cara yang baik, ia adalah salah satu pilar penting yang bisa memperkokoh cinta, memperdalam koneksi emosional, menyehatkan secara fisik dan mental, dan bahkan bernilai ibadah di sisi-Nya. Indah, bukan? Banyak tradisi spiritual dunia juga melihat seksualitas dalam pernikahan sebagai sesuatu yang sakral. Misalnya, dalam tradisi Tantra di India, persatuan seksual dianggap sebagai jalan menuju pencerahan spiritual jika dilakukan dengan kesadaran dan cinta.

Tapi, untuk bisa sampai ke sana, kita perlu memahami seksualitas ini secara lebih utuh, nggak cuma dari kacamata "kebutuhan biologis" semata. Para ahli sering menggunakan pendekatan *model biopsikososial-spiritual* untuk melihatnya secara holistik:

- **Bio (Biologis):**

Ini menyangkut aspek fisik tubuh kita, kerja hormon (seperti testosteron dan estrogen yang mempengaruhi gairah), kesehatan organ reproduksi, dan bagaimana tubuh kita merespons sentuhan atau rangsangan. Pemahaman akan siklus respons seksual manusia (misalnya, model Masters dan Johnson: *excitement*, *plateau*, *orgasm*, *resolution*) juga penting.

- **Psiko (Psikologis):**

Ini berkaitan dengan emosi kita saat berhubungan intim (senang, cemas, takut), bagaimana kita memandang tubuh kita sendiri (*body image*), pengalaman seksual di masa lalu (jika ada, dan bagaimana itu diproses), tingkat stres, dan tentu saja,

rasa puas atau tidak puas. Faktor seperti *self-esteem* dan persepsi terhadap diri juga memainkan peran signifikan.

- **Sosial (Sosial-Kultural):**

Ini dipengaruhi oleh norma-norma budaya dan agama tentang seksualitas, pendidikan seksual yang pernah kita terima (atau tidak terima), kualitas komunikasi kita dengan pasangan tentang hal ini, dan bagaimana masyarakat memandang peran gender dalam aktivitas seksual. Di banyak budaya, pembicaraan terbuka tentang seksualitas masih dianggap tabu, yang bisa menjadi hambatan.

- **Spiritual:**

Ini menyangkut makna yang kita berikan pada keintiman ini. Apakah sebagai ungkapan cinta dan kasih sayang? Sebagai ibadah? Sebagai cara untuk terkoneksi lebih dalam dengan jiwa pasangan? Bagaimana nilai-nilai etika dan agama kita membingkai aktivitas ini?

Semua aspek ini saling kait-mengkait dan sangat mempengaruhi bagaimana kita memaknai, merasakan, dan menikmati keintiman dalam pernikahan.

"Terus, gimana caranya biar kehidupan seksual pernikahan bisa memuaskan buat berdua?". Banyak yang mungkin berpikir, kepuasan seksual itu cuma soal "teknik" atau "kehebatan" di ranjang. Padahal, penelitian tentang *sexual satisfaction* atau kepuasan seksual menunjukkan gambaran yang jauh lebih kompleks dan menarik. Ternyata, kepuasan seksual itu sangat erat kaitannya dengan:

- **Komunikasi yang Terbuka dan Jujur:**

Berani nggak kita ngobrol sama pasangan tentang apa yang kita suka dan nggak suka saat berhubungan? Apa fantasi kita (yang tentu saja dalam batas wajar dan halal)? Apa kekhawatiran atau ketakutan kita? Pasangan yang bisa ngobrolin ini dengan nyaman biasanya punya tingkat kepuasan seksual yang lebih tinggi. Ini termasuk kemampuan untuk memberikan dan menerima *feedback* secara konstruktif.

- **Keintiman Emosional yang Kuat:**

Rasa dekat secara emosional, saling percaya, merasa aman dan diterima apa adanya oleh pasangan, itu seringkali jadi "pemanasan" atau *foreplay* terbaik sebelum masuk ke keintiman fisik. Sulit rasanya menikmati hubungan intim kalau

hati lagi dongkol atau merasa jauh dari pasangan. Konsep *emotional foreplay* menekankan pentingnya koneksi sepanjang hari.

- **Kesehatan Fisik dan Mental Secara Umum:**

Kalau badan lagi nggak fit, atau pikiran lagi suntuk karena stres kerjaan atau masalah lain, itu pasti akan ngaruh ke gairah dan performa. Makanya, menjaga kesehatan secara keseluruhan itu penting.

- **Sikap Saling Menghargai dan Memberi (Bukan Egois):**

Keintiman yang memuaskan itu adalah "kerja tim". Fokusnya bukan cuma "aku dapat apa", tapi juga "bagaimana aku bisa membuat pasanganku bahagia dan puas". Ada kerelaan untuk saling memberi dan menerima. Ini adalah tentang *mutual pleasure* (kesenangan bersama).

Nah, ada satu konsep menarik yang belakangan ini lagi banyak dibicarakan, namanya *mindful sex*. Apa itu? Ini adalah praktik membawa kesadaran penuh kita – pikiran, perasaan, dan semua indra kita – saat sedang menjalin keintiman dengan pasangan. Bukan cuma "melakukan gerakan" secara mekanis atau pikiran melayang ke mana-mana, tapi benar-benar "hadir" dan "merasakan" setiap momen kebersamaan itu: sentuhan kulit, aroma tubuh pasangan, detak jantung, napas yang beradu. Manfaatnya apa? Bisa meningkatkan kenikmatan bagi kedua belah pihak, memperdalam koneksi emosional, dan menghindari "rutinitas" yang kadang bisa bikin hubungan intim terasa membosankan.

"Tapi, gimana kalau gairah kita nggak selalu sama besar atau sama seringnya?". Ini adalah salah satu tantangan yang sangat umum terjadi dalam hubungan jangka panjang, namanya *desire discrepancy* atau perbedaan tingkat hasrat/gairah antara suami dan istri. Jangan langsung panik atau merasa ada yang salah dengan hubungan kalian, ya! Ini wajar banget, kok. Penyebabnya bisa macam-macam: stres, kelelahan fisik atau mental, perubahan hormon (misalnya setelah melahirkan atau memasuki usia tertentu), kebosanan dengan rutinitas, masalah kesehatan, atau bahkan efek samping obat-obatan. Kuncinya lagi-lagi ada di *komunikasi yang jujur dan penuh empati*. Coba cari tahu apa akar masalahnya. Apakah ada kebutuhan emosional yang belum terpenuhi? Apakah ada rasa sakit atau ketidaknyamanan saat berhubungan? Lalu, carilah kompromi atau solusi bersama. Mungkin perlu mencoba variasi baru, menjadwalkan "waktu khusus"

untuk berdua, atau bahkan nggak ada salahnya lho, berkonsultasi dengan dokter atau konselor pernikahan jika dirasa perlu. Yang paling penting, jangan sampai masalah ini jadi sumber saling menyalahkan atau menjauhkan kalian.

Sayangnya, banyak dari kita yang mungkin nggak mendapatkan pendidikan seksual yang cukup, benar, dan komprehensif saat tumbuh dewasa. Akibatnya, banyak mitos, miskonsepsi, atau bahkan rasa malu dan bersalah yang nggak perlu, yang akhirnya terbawa ke dalam pernikahan. Padahal, mencari ilmu tentang anatomi tubuh kita dan pasangan, bagaimana respons seksual bekerja secara fisiologis, pentingnya kebersihan dan kesehatan organ reproduksi, serta adab dan etika dalam hubungan intim menurut ajaran agama, itu adalah hal yang sangat penting. Ini bukan hal yang tabu untuk dipelajari bersama pasangan, tapi justru ilmu yang akan membantu kalian membangun keharmonisan dan meraih keberkahan. Generasi kini, dengan akses informasi yang lebih mudah, memiliki kesempatan untuk mendapatkan edukasi yang lebih baik, namun juga perlu kritis terhadap sumber informasi, terutama dari internet atau media sosial.

Jangan lupa juga, pikiran dan tubuh kita itu satu kesatuan yang nggak terpisahkan. Kalau kita lagi banyak pikiran, stres karena kerjaan numpuk, atau mungkin ada masalah kesehatan mental seperti depresi atau kecemasan, itu bisa banget lho, berpengaruh pada gairah dan fungsi seksual kita. Makanya, menjaga kesehatan mental secara umum, belajar mengelola stres dengan baik, dan mencari bantuan jika perlu, itu juga bagian dari menjaga kualitas keintiman dalam pernikahan.

Dari perspektif spiritual, khususnya dalam Islam, hubungan intim antara suami dan istri yang sah itu punya nilai yang sangat mulia. Ia bukan hanya penyaluran hasrat biologis, tapi juga bentuk ibadah, cara untuk mengungkapkan cinta dan kasih sayang, sarana untuk mendapatkan keturunan yang saleh, dan bisa mendatangkan pahala. Ada adab-adab indah yang diajarkan, mulai dari doa sebelum dan sesudah, hingga bagaimana memperlakukan pasangan dengan penuh kelembutan dan penghargaan. Ada tanggung jawab untuk saling berusaha memuaskan pasangan dan menjaga kehormatannya.

Saya suka menganalogikan keintiman seksual dalam pernikahan itu seperti sebuah taman bunga yang indah. Taman itu perlu dirawat berdua dengan penuh

kasih sayang. Perlu disirami dengan komunikasi yang terbuka, dipupuk dengan saling pengertian dan penghargaan, dijaga dari "hama" kebosanan, egoisme, atau kesalahpahaman. Kalau dirawat dengan baik dan tulus, bunga-bunga keintiman itu akan terus mekar indah dan menebarkan keharuman yang mempererat cinta kalian berdua.

Ada pasangan yang sudah menikah cukup lama, sebut saja Pak Danu dan Bu Ratih. Mereka pernah cerita, salah satu kunci untuk menjaga "api" keintiman mereka tetap menyala di tengah kesibukan mengurus anak dan pekerjaan adalah dengan sengaja menjadwalkan "kencan di kamar" secara rutin. Bukan berarti harus kaku seperti jadwal piket, ya. Tapi itu cara mereka untuk memastikan bahwa aspek penting ini nggak terlupakan atau tergeser oleh rutinitas lain. Kadang mereka juga suka memberikan "kejutan-kejutan" kecil, entah itu suasana kamar yang berbeda, atau sekadar pujian tulus yang membangkitkan gairah. Mereka sadar, menjaga "percikan" itu butuh usaha sadar dari kedua belah pihak.

Menjaga api keintiman dalam pernikahan itu adalah sebuah perjalanan bersama yang membutuhkan seni, ilmu, kesabaran, dan yang paling penting, hati yang tulus untuk saling memberi dan menerima kebahagiaan. Ini bukan cuma soal pemenuhan kebutuhan fisik semata, tapi soal merayakan cinta dalam bentuknya yang paling intim, personal, dan sakral antara suami dan istri.

Nah, setelah kita membahas berbagai aspek penting dalam membangun dan menjaga keharmonisan rumah tangga, ada satu lagi nih, fase besar yang mungkin akan dihadapi oleh banyak pasangan: menjadi orang tua. Bagaimana mempersiapkan diri untuk amanah besar ini? Kita akan masuk ke Bagian Kelima!.

BAGIAN V:
FASE MENJADI ORANG TUA – AMANAH MEMBENTUK
GENERASI PENERUS

Menjadi Satu Visi dalam Merancang Masa Depan Anak – Konsensus Pengasuhan Berbasis Bukti

Pernikahan itu bukan cuma soal "aku dan kamu hidup bahagia selamanya.". Bagi banyak pasangan, kebahagiaan itu akan terasa semakin lengkap dengan hadirnya "dia" atau "mereka" – sang buah hati, titipan terindah dari Yang Maha Kuasa. Namun, sebelum si kecil benar-benar hadir (atau bahkan ketika masih dalam tahap perencanaan dan doa), ada satu hal yang super penting untuk Ayah dan Bunda diskusikan dan sepakati: yaitu "visi" dan "misi" kalian dalam mengasuh dan mendidik anak. Dalam banyak budaya, kelahiran anak dianggap sebagai kelanjutan garis keluarga dan pemenuhan takdir sosial, namun tanggung jawab pengasuhannya tetap membutuhkan kesepakatan fundamental dari kedua orang tua.

Kenapa ini penting banget? Karena anak itu bukan "proyek" pribadi Ayah atau Bunda saja. Dia bukan juga "trofi" untuk dipamerkan, atau pelampiasan ambisi kita yang mungkin dulu nggak kesampaian. Anak adalah amanah, jiwa unik yang dipercayakan Allah kepada kita untuk kita jaga, kita bimbing, dan kita antarkan menuju versi terbaik dirinya. Dan untuk bisa melakukan itu dengan baik, Ayah dan Bunda perlu jadi tim yang solid, punya "satu suara", atau setidaknya "satu frekuensi" yang harmonis dalam urusan pengasuhan.

Para ahli psikologi menyebut kerjasama timbal balik antara orang tua ini sebagai *co-parenting alliance*. Ini bukan cuma soal bagi-bagi tugas fisik (misalnya, siapa yang ganti popok atau siapa yang antar sekolah), tapi lebih ke bagaimana Ayah dan Bunda bisa saling mendukung keputusan pengasuhan, konsisten dalam menerapkan aturan dan nilai-nilai, nggak saling menjatuhkan atau mengkritik cara pengasuhan pasangan di depan anak, dan selalu bisa berkomunikasi dengan baik soal perkembangan si kecil. Bayangkan deh, kalau Ayah bilang "boleh" tapi Bunda bilang "jangan", anaknya jadi bingung kan?. Ibarat pilot dan co-pilot dalam satu

pesawat, keduanya harus kompak dan punya tujuan yang sama biar pesawatnya bisa terbang aman sampai tujuan. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas *co-parenting alliance* yang baik berkorelasi positif dengan penyesuaian diri anak yang lebih baik dan lebih sedikit masalah perilaku.

"Terus, gaya pengasuhan kayak gimana sih, yang paling bagus buat anak?". Nah, ini pertanyaan sejuta umat! Diana Baumrind, seorang psikolog perkembangan, mengidentifikasi beberapa gaya pengasuhan utama yang biasanya diterapkan orang tua, dan penelitian setelahnya banyak mengulas dampaknya pada anak:

- **Gaya Otoritatif (*Authoritative*):**

Ini nih, yang menurut banyak penelitian paling ideal dan menghasilkan dampak positif buat perkembangan anak. Orang tua otoritatif itu hangat, responsif terhadap kebutuhan anak, tapi juga punya aturan, batasan, dan ekspektasi yang jelas dan konsisten. Mereka banyak mengajak anak berdiskusi, mendengarkan pendapat anak (sesuai usianya), tapi keputusan akhir tetap ada di tangan orang tua sebagai "pemimpin" keluarga yang bijak. Anak-anak yang diasuh dengan gaya ini biasanya tumbuh jadi pribadi yang mandiri, bertanggung jawab, punya harga diri yang baik, dan mampu bersosialisasi dengan baik. (Cirinya: kehangatan tinggi, tuntutan/kontrol juga tinggi tapi rasional).

- **Gaya Otoriter (*Authoritarian*):**

Kalau yang ini, orang tuanya cenderung kaku, banyak banget aturan yang kadang nggak masuk akal buat anak, lebih banyak perintah dan hukuman daripada diskusi dan pujian. Slogannya, "Pokoknya kamu harus nurut sama Ayah/Bunda, nggak pakai tapi!". Anak mungkin jadi penurut, tapi seringkali karena takut, bukan karena kesadaran. Dampaknya, anak bisa jadi kurang inisiatif, kurang percaya diri, atau bahkan jadi pemberontak di kemudian hari. (Cirinya: kehangatan rendah, tuntutan/kontrol sangat tinggi).

- **Gaya Permisif (*Permissive*):**

Orang tua permisif ini sayang banget sama anak, saking sayangnya kadang jadi serba membolehkan, kurang aturan, kurang batasan, dan cenderung memanjakan. Mereka lebih berperan sebagai "teman" daripada orang tua. Anaknya mungkin jadi ceria dan kreatif, tapi bisa juga jadi kurang bisa

mengendalikan diri, kurang bertanggung jawab, dan sulit menghadapi aturan di luar rumah. (Cirinya: kehangatan tinggi, tuntutan/kontrol rendah).

- **Gaya Abai (*Neglectful/Uninvolved*):**

Ini yang paling berisiko. Orang tua dengan gaya ini cenderung nggak peduli, nggak terlibat dalam kehidupan anak, baik secara fisik maupun emosional. Kebutuhan dasar anak seringkali terabaikan. Dampaknya bisa sangat serius bagi perkembangan anak di berbagai aspek. (Cirinya: kehangatan rendah, tuntutan/kontrol juga rendah).

Tentu saja, nggak ada orang tua yang bisa 100% konsisten menerapkan satu gaya saja. Kadang kita bisa jadi lebih otoritatif, tapi di situasi lain mungkin sedikit lebih permisif. Yang penting, kita sadar akan kecenderungan gaya pengasuhan kita dan berusaha untuk lebih banyak menerapkan prinsip-prinsip otoritatif yang positif.

Selain gaya pengasuhan, ada satu lagi nih, kemampuan keren yang perlu kita asah sebagai orang tua, namanya *parental reflective functioning*. Apa itu? Sederhananya, ini adalah kemampuan kita untuk "bercermin" dan mencoba memahami apa sih, yang sebenarnya ada di pikiran dan perasaan anak kita di balik setiap perilakunya. Sekaligus, kita juga perlu sadar sama pikiran, perasaan, dan mungkin "luka" kita sendiri sebagai orang tua, biar kita nggak asal bereaksi berdasarkan emosi sesaat atau pengalaman masa lalu kita yang belum selesai. Misalnya, anak tiba-tiba nangis meraung-raung pas diminta sikat gigi. Daripada langsung marah dan bilang, "Anak nakal, disuruh sikat gigi aja nangis!", orang tua yang reflektif akan coba jeda sejenak dan bertanya dalam hati, "Dia kenapa ya, kok nangis begini? Apa dia lagi capek? Apa sikat giginya nggak enak? Apa dia lagi takut sesuatu? Atau jangan-jangan, aku tadi ngomongnya terlalu keras ya, jadi dia kaget?". Dengan mencoba memahami "dunia dalam" anak, kita jadi bisa merespons dengan lebih bijak dan empatik. Kemampuan ini sangat terkait dengan teori pikiran (*theory of mind*) – kemampuan untuk memahami bahwa orang lain memiliki pikiran, perasaan, dan niat yang berbeda dari diri kita.

Eits, tapi jangan lupa juga ya, "kacamata" budaya kita di Indonesia juga punya pengaruh besar, lho, terhadap cara kita mengasuh anak!. Gaya pengasuhan yang dianggap "ideal" menurut penelitian di negara-negara Barat itu belum tentu bisa

kita terapkan plek-ketiplek di sini. Nilai-nilai luhur seperti gotong royong, rasa hormat yang tinggi kepada orang tua dan yang lebih tua, pentingnya nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, itu semua adalah kearifan lokal yang juga membentuk praktik pengasuhan kita. Misalnya, dalam budaya kolektif, penekanan pada kepatuhan dan harmoni kelompok mungkin lebih besar dibandingkan budaya individualis yang lebih menekankan otonomi. Yang paling penting adalah bagaimana kita bisa mengambil prinsip-prinsip universal yang baik dari berbagai penelitian, lalu kita "racik" dan "sesuaikan" dengan nilai-nilai budaya dan agama yang kita anut, sehingga menghasilkan pola asuh yang paling pas untuk keluarga kita.

Nah, mumpung masih dalam tahap perencanaan (atau mungkin si kecil sudah hadir tapi masih bayi), yuk, Ayah dan Bunda, coba deh luangkan waktu khusus untuk ngobrolin hal-hal ini:

- Nilai-nilai apa sih yang paling penting dan ingin kalian tanamkan pada anak-anak kelak (misalnya, kejujuran, kasih sayang, tanggung jawab, kemandirian, nilai-nilai agama)?.
- Bagaimana pendekatan kalian terhadap disiplin? Apakah lebih ke memberi penghargaan untuk perilaku baik, atau ada konsekuensi untuk perilaku buruk (dan seperti apa bentuknya)?.
- Seberapa besar peran kakek-nenek atau keluarga besar lain yang akan dilibatkan dalam pengasuhan?.
- Bagaimana pandangan kalian tentang pendidikan anak, baik formal maupun informal?.
- Bagaimana dengan aturan penggunaan gadget atau *screen time* nanti?.

Mungkin nggak semua bisa langsung ketemu jawabannya. Tapi, dengan mulai mendiskusikannya dari sekarang, kalian jadi punya "peta" awal yang bisa jadi panduan. Generasi ini, yang menghadapi tantangan pengasuhan di era digital dan informasi yang berlimpah, sangat membutuhkan kesepakatan visi ini agar tidak mudah terombang-ambing oleh berbagai tren pengasuhan yang silih berganti.

Mendidik anak itu sering saya analogikan seperti menanam benih. Kita sebagai orang tua bertugas menyiapkan "tanah" yang subur, yaitu lingkungan rumah yang aman, nyaman, dan penuh kasih sayang. Kita perlu menyiraminya setiap hari dengan perhatian, ilmu, dan doa. Kita berikan "pupuk" berupa nilai-nilai baik, keteladanan, dan dukungan tanpa syarat. Lalu, kita perlu bersabar menanti benih itu bertunas, tumbuh menjadi pohon yang kokoh, dan akhirnya, insya Allah, menghasilkan buah-buah manis yang bermanfaat. Setiap tanaman punya karakteristiknya sendiri dan butuh perlakuan yang spesifik, begitu juga setiap anak.

Ada pasangan muda yang saya kenal, sebut saja Dian dan Eko. Jauh sebelum mereka program punya anak, mereka sudah sering banget diskusi soal bagaimana mereka ingin mendidik anak-anak mereka kelak. Mereka baca buku parenting bareng, ikut seminar, bahkan kadang "curi ilmu" dari teman-teman yang sudah lebih dulu jadi orang tua. Dian punya kecenderungan gaya yang lebih lembut dan permisif, sementara Eko lebih ke arah tegas dan disiplin. Tapi karena mereka sudah punya "bekal" diskusi dan kesepakatan awal tentang nilai-nilai inti yang mau mereka ajarkan, pas anak mereka lahir dan mulai besar, mereka jadi jauh lebih kompak. Kalaupun ada beda pendapat soal cara menghadapi satu situasi, mereka akan ngobrolinnya berdua dulu, nggak di depan anak, baru kemudian mengambil keputusan bersama.

Menjadi orang tua itu adalah perjalanan belajar seumur hidup. Nggak ada sekolah formalnya, nggak ada yang langsung jadi ahli begitu anaknya lahir. Tapi, dengan niat yang lurus untuk memberikan yang terbaik bagi amanah ini, dengan visi pengasuhan yang disepakati bersama, dan dengan kerjasama tim yang solid antara Ayah dan Bunda, insya Allah kita bisa mengantarkan anak-anak kita menuju masa depan mereka yang gemilang, dunia dan akhirat.

Setelah visi bersama mulai terbentuk, langkah selanjutnya adalah mempersiapkan diri secara lebih konkret, baik dari sisi finansial maupun mental, untuk menyambut kehadiran sang buah hati. Bagaimana caranya? Kita akan bahas di bab berikutnya.

Kesiapan Finansial dan Mental Menyambut Sang Buah Hati – DOHaD dan Kesehatan Perinatal

Membayangkan akan segera menggendong bayi mungil darah daging sendiri, rasanya pasti campur aduk ya? Ada haru, bahagia, antusiasme, tapi mungkin terselip juga sedikit rasa cemas dan bertanya-tanya, "Sudah siapkah aku?". Tenang, perasaan seperti itu wajar banget kok, dialami oleh hampir semua calon orang tua. Justru, kesadaran bahwa ini adalah tanggung jawab besar adalah langkah awal yang baik. Di banyak budaya, kelahiran anak disambut dengan berbagai ritual yang menandakan perubahan status dan tanggung jawab orang tua, sekaligus bentuk syukur dan harapan.

Nah, mari kita bedah satu per satu "bekal" penting ini.

Pertama, Kesiapan Finansial: Merencanakan Anggaran Keluarga Baru

Kita nggak bisa pungkiri, kehadiran anggota keluarga baru pasti akan membawa perubahan dalam struktur pengeluaran keluarga. Ini bukan buat bikin Ayah Bunda pusing atau jadi perhitungan banget, ya. Tapi, dengan perencanaan yang lebih matang, kita bisa lebih tenang dan fokus menikmati momen-momen indah bersama si kecil, tanpa terlalu khawatir soal "dompet". Generasi kini, yang seringkali menghadapi tekanan ekonomi seperti biaya hidup tinggi dan ketidakpastian kerja, perlu lebih cermat dalam perencanaan finansial ini.

Apa saja sih, yang perlu mulai kita pikirkan anggarannya?

- **Biaya Selama Kehamilan:**

Mulai dari pemeriksaan rutin ke dokter atau bidan, vitamin dan suplemen untuk Bunda, hingga mungkin kelas-kelas persiapan persalinan. Pertimbangkan juga biaya untuk tes-tes tambahan jika diperlukan.

- **Biaya Persalinan:**

Ini juga bervariasi, tergantung apakah persalinan normal atau caesar, di rumah

sakit mana atau dengan bidan siapa. Coba cari informasinya dari sekarang. Di beberapa negara dengan sistem jaminan kesehatan universal, biaya ini mungkin lebih ringan, namun di tempat lain bisa menjadi beban signifikan.

- **Perlengkapan Bayi Baru Lahir:**

Pakaian bayi, popok, tempat tidur bayi, peralatan mandi, botol susu (jika diperlukan), gendongan, dan lain-lain. Nggak harus semua baru atau mahal, lho. Banyak kok, barang *preloved* yang masih bagus kualitasnya, atau bisa juga dapat "lungsuran" dari saudara atau teman. Tren "decluttering" dan "minimalist parenting" juga bisa membantu menekan pengeluaran.

- **Dana Tak Terduga dan Kesehatan Anak:**

Namanya juga bayi, kadang ada saja kebutuhan tak terduga, atau mungkin perlu ke dokter anak. Siapkan dana darurat khusus untuk ini. Kalau ada rezeki lebih, pertimbangkan juga asuransi kesehatan untuk si kecil.

- **Jangka Panjang (mulai dipikirkan dari sekarang):**

Mungkin terasa masih jauh, tapi biaya pendidikan anak itu nggak sedikit, lho. Mulai mencicil tabungan pendidikan sejak dini itu langkah yang bijak. Pertimbangkan instrumen investasi pendidikan yang sesuai dengan profil risiko.

- **Biaya Perawatan Pasca Melahirkan untuk Ibu:**

Sering terlewat, padahal ibu juga membutuhkan perawatan khusus pasca melahirkan, baik fisik maupun mental. Ini bisa mencakup kunjungan ke konselor laktasi, terapis fisik, atau bahkan bantuan domestik sementara.

Intinya, coba buat daftar perkiraan pengeluaran, lalu diskusikan bagaimana kalian akan mengaturnya. Mungkin ada pos-pos pengeluaran lain yang bisa sedikit "dikencangkan ikat pinggangnya" untuk dialokasikan ke kebutuhan si kecil.

Kedua, dan Ini Super Penting: Kesiapan Mental – "Menahkodai" Perubahan Besar dalam Hidup

Nah, ini nih, aspek yang seringkali "luput" dari radar persiapan kita, padahal dampaknya bisa sangat besar terhadap kebahagiaan kita sebagai orang tua baru dan juga tumbuh kembang anak: kesiapan mental. Kehadiran bayi itu akan membawa perubahan besar dalam ritme hidup Ayah Bunda. Siap-siap ya, dengan malam-malam yang mungkin kurang tidur, rutinitas yang berubah total, tanggung

jawab baru yang menyita banyak energi dan perhatian, dan potensi stres yang mungkin muncul.

"Memangnya, sepenting itu ya, kondisi mental kita buat si kecil, bahkan sejak dia belum lahir?". Penting banget!. Ayah Bunda pernah dengar konsep *DOHaD (Developmental Origins of Health and Disease)*? Ini adalah bidang ilmu yang mempelajari bagaimana kondisi lingkungan selama periode perkembangan awal kehidupan (terutama sejak dalam kandungan hingga beberapa tahun pertama kehidupan anak) bisa "memprogram" atau mempengaruhi kesehatan jangka panjang anak tersebut, bahkan sampai ia dewasa nanti. Risiko anak terkena penyakit tertentu seperti diabetes, penyakit jantung, atau bahkan masalah kesehatan mental di kemudian hari, itu ternyata bisa sangat dipengaruhi oleh apa yang dialami ibunya selama hamil!. Apa saja yang termasuk "lingkungan prenatal" ini? Mulai dari nutrisi yang dikonsumsi Bunda selama hamil, tingkat stres yang dialami, paparan terhadap polusi atau zat berbahaya, hingga kondisi kesehatan mental Bunda.

Dan yang lebih canggih lagi, ilmuwan menemukan ada mekanisme namanya *epigenetika*. Jadi, stres berat atau trauma yang dialami ibu hamil itu, melalui proses epigenetika ini, bisa "membekas" dan sedikit mengubah "saklar" atau cara kerja gen si anak nantinya. Bukan gennya yang berubah total ya, tapi "volume" atau "ekspresi" gennya bisa terpengaruh. Makanya, penting banget buat Bunda hamil untuk menjaga asupan nutrisi yang baik, mengelola stres dengan bijak (Ayah punya peran besar di sini untuk memberikan dukungan!), dan menjaga kesehatan mentalnya.

Nah, ngomongin soal kesehatan mental, kita sering dengar istilah *baby blues* atau bahkan depresi pasca melahirkan (*postpartum depression*) yang dialami oleh para ibu. Ini adalah kondisi yang nyata, bukan dibuat-buat, dan butuh dukungan serta penanganan yang serius. Jangan pernah ragu untuk mencari bantuan profesional jika Bunda merasakannya. Tapi, jangan salah ya, Ayah juga punya peran dan bisa ikut merasakan dampaknya!. Isu *kesehatan mental Ayah (Paternal Mental Health)* ini juga semakin banyak dibicarakan. Beban tanggung jawab baru sebagai kepala keluarga yang harus menafkahi, rasa cemas melihat istri melewati proses kehamilan dan persalinan, kurang tidur karena ikut begadang, perubahan dinamika hubungan dengan istri yang mungkin jadi lebih fokus ke bayi, itu semua

bisa jadi pemicu stres, kecemasan, atau bahkan depresi pada Ayah juga. Jadi, penting banget buat Ayah dan Bunda untuk saling menjaga "kewarasan" dan kesehatan mental masing-masing, saling mendukung, dan saling mengingatkan untuk istirahat yang cukup.

"Terus, gimana caranya biar kita nggak 'sendirian' menghadapi semua ini?". Di sinilah pentingnya kita membangun "desa" pendukung atau *support system* yang kuat. Ada pepatah bijak dari Afrika yang bilang, "*It takes a village to raise a child*" – butuh satu desa untuk membesarkan seorang anak. Di era modern ini, "desa" kita mungkin nggak selalu berupa komunitas tetangga yang guyub seperti dulu. Tapi, "desa" itu bisa kita ciptakan dalam bentuk:

- **Pasangan Hidup:**

Ini "penduduk desa" nomor satu!. Ayah dan Bunda adalah tim utama.

- **Orang Tua dan Mertua:**

Jika hubungan kalian baik dan mereka suportif, kehadiran dan bantuan mereka bisa sangat berarti.

- **Saudara Kandung atau Ipar:**

Mereka bisa jadi tempat berbagi cerita atau bahkan membantu menjaga si kecil sesekali.

- **Sahabat Dekat:**

Teman yang bisa jadi pendengar yang baik atau pemberi semangat.

- **Komunitas Orang Tua:**

Sekarang banyak grup-grup orang tua (baik online maupun offline) yang bisa jadi tempat berbagi pengalaman dan tips. Generasi kini sangat terbantu dengan adanya komunitas daring, namun perlu juga bijak memilah informasi.

- **Profesional:**

Jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter anak, konselor laktasi, psikolog, atau ustadz/ustadzah jika memang ada hal yang butuh saran ahli.

Ingat ya, menjadi orang tua itu bukan lomba untuk jadi "superhero" yang harus bisa melakukan segalanya sendirian. Meminta bantuan saat kita membutuhkannya itu bukan tanda kelemahan, tapi justru tanda kekuatan dan kesadaran diri.

Saya jadi teringat cerita teman saya, sebut saja Fira dan Aldi. Ketika Fira hamil anak pertama mereka, Aldi benar-benar menunjukkan perannya sebagai suami siaga. Dia rajin menemani Fira kontrol ke dokter, ikut kelas senam hamil, bahkan sering membacakan cerita untuk janin di dalam kandungan Fira. Yang paling penting, Aldi selalu menyempatkan bertanya setiap hari, "Kamu hari ini gimana perasaannya, Sayang? Ada yang bisa aku bantu?". Setelah si kecil lahir, Fira sempat mengalami *baby blues* ringan. Aldi dengan sabar mendengarkan semua keluhan kesah Fira, bergantian begadang mengurus bayi, dan nggak ragu meminta bantuan ibunya untuk memasak makanan selama beberapa hari agar Fira bisa lebih fokus istirahat dan menyusui. "Desa" kecil yang mereka bangun itu benar-benar bekerja dengan baik.

Mempersiapkan diri untuk menyambut kehadiran buah hati itu memang butuh perencanaan yang matang, baik dari sisi finansial yang realistis maupun kesiapan mental yang tangguh. Tapi ingat ya, Ayah Bunda, nggak akan pernah ada persiapan yang 100% sempurna. Akan selalu ada kejutan, tantangan, dan hal-hal di luar dugaan yang mewarnai perjalanan ini. Yang paling penting, hadapi semuanya sebagai sebuah tim yang solid, saling menguatkan, saling menyayangi, dan jangan lupa untuk tetap menyayangi diri sendiri juga (*self-compassion*). Karena orang tua yang bahagia, insya Allah akan melahirkan anak-anak yang bahagia pula.

Setelah kita siap secara finansial dan mental, bagaimana sih cara-cara dasar untuk mendidik dan membesarkan amanah titipan Tuhan ini dengan penuh cinta dan hikmah?. Kita akan bahas di bab penutup kita.

Mendidik dengan Cinta dan Hikmah, Bukan dengan Luka dan Amarah

– Neurosains Perkembangan Anak dan Disiplin Positif

Pernahkah Ayah Bunda membayangkan apa yang terjadi di dalam kepala mungil si kecil? Otak anak itu, Masya Allah, berkembang dengan sangat pesat, terutama di tahun-tahun awal kehidupannya, yang sering disebut sebagai periode emas (*golden age*). Periode ini, biasanya hingga usia 5-6 tahun, ditandai dengan pembentukan sinapsis (koneksi antar sel saraf) yang luar biasa cepat, sebuah proses yang disebut sinaptogenesis. Ibarat spons super, otaknya menyerap apa saja yang ia lihat, dengar, dan rasakan dari lingkungannya. Setiap interaksi yang kita lakukan dengannya, setiap sentuhan lembut, setiap kata yang kita ucapkan, bahkan setiap ekspresi wajah kita, itu semua ikut andil dalam "membangun" dan "merangkai" arsitektur otaknya yang luar biasa kompleks.

Karena begitu pentingnya pengalaman awal ini, kita perlu ekstra hati-hati nih. Para ahli neurosains mengingatkan kita tentang dampak negatif dari *stres toksik* pada perkembangan otak anak. Stres toksik ini beda ya, dengan stres biasa yang sesekali muncul dan bisa jadi motivasi. Stres toksik itu adalah stres yang berat, terjadi secara berkepanjangan, dan seringkali tanpa adanya dukungan dari orang dewasa yang bisa menenangkan anak. Kondisi seperti ini, misalnya akibat pertengkaran hebat orang tua yang terus-menerus disaksikan anak, perlakuan kasar, atau pengabaian, itu bisa "meracuni" perkembangan otaknya dan meninggalkan bekas jangka panjang. Stres toksik dapat meningkatkan kadar kortisol secara kronis, yang dapat merusak hipokampus (area otak penting untuk belajar dan memori) dan mengganggu perkembangan korteks prefrontal.

"Terus, gimana caranya biar otak anak kita bisa 'subur' dan berkembang optimal?" Salah satu cara terbaik dan paling sederhana adalah melalui interaksi "ping-pong" atau yang dalam istilah ilmiahnya disebut *serve and return interactions*. Bayangkan kita lagi main ping-pong sama si kecil. Dia "melempar bola" ke kita –

mungkin dengan ngoceh, menunjuk sesuatu yang menarik perhatiannya, tersenyum, atau bahkan menangis. Tugas kita sebagai orang tua adalah "mengembalikan bola" itu dengan respons yang hangat, penuh perhatian, nyambung, dan suportif. Misalnya, kalau dia menunjuk kucing, kita bisa bilang, "Oh, itu kucing ya, Nak? Warnanya apa kucingnya? Lucu ya?". Interaksi dua arah yang responsif seperti ini penting banget untuk membangun milyaran koneksi saraf di otaknya, yang jadi dasar kemampuan belajar, sosial, dan emosionalnya kelak.

Nah, kalau sudah bicara soal mendidik, seringkali yang terlintas di benak kita adalah "disiplin". Dan sayangnya, kata "disiplin" ini sering disalahartikan sebagai hukuman, bentakan, atau marah-marah. Padahal, akar kata disiplin itu sebenarnya adalah "mengajar" atau "membimbing". Di sinilah konsep *disiplin positif* menjadi sangat relevan. Fokusnya bukan pada bagaimana cara menghukum kesalahan anak, tapi bagaimana kita bisa mengajarkan mereka keterampilan sosial dan emosional yang penting, membangun koneksi yang kuat antara orang tua dan anak, serta mencari solusi bersama ketika ada masalah, dengan tetap menjaga martabat anak. Teriakan, bentakan, apalagi pukulan, mungkin bisa bikin anak "nurut" sesaat karena takut. Tapi, itu nggak mengajarkan dia apa-apa selain rasa takut, rasa nggak berharga, dan mungkin juga bibit kemarahan atau dendam di hatinya. Cinta dan kelembutan, yang diiringi dengan batasan yang jelas dan konsisten, itu jauh lebih efektif dalam membentuk karakter anak jangka panjang. Pendekatan ini sejalan dengan banyak kearifan tradisional yang menekankan pentingnya kasih sayang dalam mendidik, seperti pepatah "Cublak-cublak Suweng" dari Jawa yang mengajarkan untuk mencari harta sejati (nilai-nilai luhur) dengan hati yang bersih, bukan dengan paksaan.

Ayah Bunda, kita juga perlu sadar bahwa pengalaman-pengalaman buruk atau "luka" di masa kecil itu, kalau nggak kita sikapi dengan bijak dan penuh kasih, dampaknya bisa sangat panjang. Ada penelitian tentang *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) atau Pengalaman Masa Kecil yang Merugikan – seperti kekerasan fisik atau emosional, pengabaian, atau disfungsi berat dalam keluarga. Ternyata, semakin banyak ACEs yang dialami seorang anak, semakin besar risikonya mengalami berbagai masalah kesehatan fisik dan mental di kemudian hari, bahkan sampai dewasa. Ini bukan untuk menakut-nakuti kita, ya. Tapi, ini

adalah pengingat betapa krusialnya peran kita dalam menciptakan lingkungan rumah yang aman, stabil, dan penuh cinta untuk anak-anak kita.

"Terus, aktivitas apa sih yang paling bagus buat anak-anak?" Jawabannya simpel: *bermain!*. Jangan pernah salah sangka ya, Ayah Bunda, buat anak-anak, bermain itu bukan cuma sekedar buang-buang waktu atau hiburan semata. Bermain itu adalah "pekerjaan" utama mereka!. Lewat bermain, anak belajar segudang hal: bagaimana memecahkan masalah ("Gimana ya, caranya biar balok ini bisa disusun tinggi?"), bagaimana berkreasi dan berimajinasi ("Aku jadi dokter, kamu jadi pasiennya ya!"), bagaimana bersosialisasi dan bernegosiasi dengan teman ("Kita mainnya gantian ya"), bagaimana mengelola emosi (kecewa kalau kalah, senang kalau berhasil), mengembangkan kemampuan motorik halus dan kasarnya, dan masih banyak lagi. Jadi, berikan mereka banyak kesempatan untuk bermain, baik yang terstruktur maupun yang bebas (*unstructured play*), karena di situlah "otak" dan "hati" mereka bertumbuh. Para ahli perkembangan seperti Jean Piaget dan Lev Vygotsky juga menekankan peran sentral bermain dalam perkembangan kognitif anak.

Satu lagi tugas penting kita sebagai orang tua adalah membantu anak mengenal dan mengelola emosinya. Anak kecil itu kan emosinya seringkali masih meledak-ledak ya, kayak gunung berapi. Sebentar ketawa ngakak, sebentar lagi nangis kejer. Itu wajar banget, karena bagian otak mereka yang berfungsi untuk mengendalikan emosi (korteks prefrontal) itu memang belum matang sempurna. Tugas kitalah untuk jadi "penerjemah" dan "pembimbing" emosi mereka. Ajari mereka untuk mengenali dan menamai perasaannya. "Oh, Adek lagi marah ya, karena mainannya direbut Kakak?" atau "Bunda lihat kamu sedih, ada apa sayang?". Lalu, validasi perasaannya, "Nggak apa-apa kok, merasa marah/sedih itu boleh.". Setelah itu, ajari mereka cara yang sehat untuk mengekspresikan dan mengelola emosi itu. "Kalau marah, boleh kok, pukul bantal ini, tapi jangan pukul teman ya.". Atau, "Yuk, kalau lagi sedih, kita tarik napas panjang dulu bareng-bareng biar lebih tenang.". Kemampuan regulasi emosi ini adalah fondasi penting untuk kesehatan mental dan kesuksesan sosial anak di masa depan.

Dan yang terakhir, tapi ini adalah fondasi dari segalanya: *keteladanan*. Ingat ya, Ayah Bunda, anak itu adalah peniru ulung. Mereka belajar jauh lebih banyak dari apa yang mereka *lihat* kita lakukan, daripada dari apa yang cuma kita *ucapkan* atau

perintahkan. Bagaimana kita beribadah, bagaimana kita berbicara dengan pasangan atau dengan orang lain, bagaimana kita menyikapi masalah, bagaimana kita menunjukkan kasih sayang, semua itu akan terekam kuat dalam benak mereka dan menjadi "cetakan" bagi perilaku mereka kelak. Jadilah *uswah hasanah* atau teladan yang baik bagi mereka dalam setiap aspek kehidupan. Albert Bandura dengan teori belajar sosialnya (*Social Learning Theory*) juga menekankan pentingnya *observational learning* dan *modelling*.

Saya suka menganalogikan mendidik anak itu seperti menjadi seorang pematung yang diamanahi sebuah "bongkahan batu" yang sangat berharga dan unik, yaitu fitrah atau potensi dasar anak. Tugas kita sebagai "pematung" bukanlah "memaksa" batu itu menjadi bentuk patung singa atau gajah sesuai keinginan kita. Tapi, dengan penuh cinta, kesabaran, kelembutan, dan hikmah, kita membantu "mengikis" hal-hal yang tidak perlu, "menghaluskan" sisi-sisi yang masih kasar, dan secara perlahan "memunculkan" keindahan bentuk asli, potensi terbaik, yang memang sudah ada di dalam dirinya sejak awal.

Ada seorang ibu muda, sebut saja Mbak Ayu. Anaknya, Bima, yang berusia tiga tahun, lagi sering banget tantrum kalau keinginannya nggak dituruti. Setiap kali Bima tantrum di tempat umum, Mbak Ayu dulu panik, malu, dan kadang ikutan emosi, lalu membentak Bima. Tapi, setelah dia banyak belajar soal perkembangan anak dan pentingnya regulasi emosi, Mbak Ayu mencoba pendekatan baru. Saat Bima mulai menunjukkan tanda-tanda akan tantrum, Mbak Ayu akan berusaha tetap tenang, membawa Bima ke tempat yang sedikit lebih sepi, lalu memeluknya (jika Bima mau) atau jongkok sejajar dengan mata Bima, dan berkata dengan lembut, "Bunda tahu Bima lagi marah banget ya, karena nggak dibeliin mainan itu? Marah itu boleh kok, Nak. Tapi kalau teriak-teriak begini, nanti tenggorokannya sakit. Yuk, kita coba tarik napas dulu ya, kayak meniup balon.". Perlahan tapi pasti, dengan konsistensi dan kesabaran Mbak Ayu, frekuensi dan intensitas tantrum Bima mulai berkurang. Bima jadi belajar bahwa emosinya diterima, dan ada cara lain yang lebih baik untuk menyampaikannya.

Mendidik anak memang bukan tugas yang ringan, Ayah Bunda. Butuh energi yang luar biasa, kesabaran seluas samudra, dan ilmu yang nggak pernah boleh berhenti kita cari dan kita amalkan. Tapi, percayalah, setiap tetes keringat, setiap helaan napas kesabaran, setiap doa yang kita panjatkan untuk mereka, akan

menjadi investasi terbaik kita. Melihat mereka tumbuh menjadi pribadi yang saleh atau salehah, berakhlak mulia, cerdas, mandiri, dan bermanfaat bagi sesama, itu adalah kebahagiaan sejati dan amal jariyah yang pahalanya akan terus mengalir, bahkan ketika kita sudah tiada.

Dengan selesainya bab ini, kita hampir sampai di penghujung perjalanan buku ini. Tinggal satu langkah lagi: merangkum semua pembelajaran kita dalam sebuah penutup yang menenangkan.

Penutup:

Doa yang Bertumbuh Bersama Waktu – Rumah Tangga Sebagai Jalan Menuju Kedewasaan Jiwa, *Flourishing*, dan Ridha-Nya

Jika ada satu hal yang paling ingin saya sampaikan sebagai penutup dari obrolan panjang kita ini, maka itu adalah: pernikahan, dengan segala keindahan dan kerumitannya, adalah sebuah "laboratorium" atau "madrasah" (sekolah) terindah yang dirancang oleh Sang Maha Sutradara untuk menempa jiwa kita, mendewasakan karakter kita, dan mengantarkan kita pada versi diri yang jauh lebih baik. Ia jauh lebih dari sekadar institusi sosial untuk melegalkan hubungan atau melanjutkan keturunan. Ia adalah arena pertumbuhan spiritual dan psikologis yang tiada tara.

Para ahli psikologi positif sering menyebut tentang *eudaimonic well-being*. Ini bukan sekadar rasa senang atau bahagia yang datang dari kesenangan sesaat atau kepemilikan materi (*hedonic well-being*). Tapi, ini adalah jenis kebahagiaan yang lebih mendalam, yang lahir dari rasa hidup yang bermakna, dari proses terus-menerus bertumbuh menjadi pribadi yang lebih utuh, dan dari kesempatan untuk berkontribusi pada sesuatu yang lebih besar dari diri kita sendiri. Dan percayalah, pernikahan, dengan segala tantangan untuk saling memahami, belajar berkompromi, mengelola konflik, hingga merawat dan mendidik anak, adalah "arena" yang sangat subur untuk kita memupuk dan merasakan kebahagiaan jenis ini. Setiap gesekan yang berhasil kita atasi, setiap perbedaan yang bisa kita terima dengan lapang dada, setiap pengorbanan kecil yang kita lakukan demi kebahagiaan pasangan, itu semua adalah pupuk bagi jiwa kita untuk *flourishing* atau berkembang secara optimal.

Di tengah pasang surut gelombang rumah tangga, ada satu "vitamin" ajaib yang seringkali kita lupakan, padahal kekuatannya luar biasa: *rasa syukur*. Penelitian ilmiah pun sudah banyak membuktikan, lho, orang yang rajin mempraktikkan rasa syukur itu cenderung lebih bahagia, lebih optimis, lebih sehat secara fisik dan mental, dan punya hubungan yang lebih berkualitas. Praktik seperti *gratitude journaling* (menulis jurnal syukur) atau sekadar mengungkapkan

apresiasi kepada pasangan secara rutin terbukti meningkatkan kesejahteraan. Cobalah, setiap hari, luangkan waktu sejenak untuk mencari dan merenungkan satu atau dua hal kecil (atau besar) dari pasanganmu, dari anak-anakmu, atau dari pernikahanmu secara keseluruhan, yang bisa kau syukuri dengan tulus. Mungkin kesabarannya, senyum hangatnya di pagi hari, atau bahkan sekadar secangkir teh yang ia buat. Rasa syukur ini akan menjadi "pupuk" yang menyuburkan kebahagiaan dan kedamaian dalam hatimu dan rumahmu.

Dan ingatlah selalu, Ayah Bunda, jangan pernah berpikir bahwa setelah membaca buku ini, atau buku manapun, atau mengikuti seminar pernikahan termahal sekalipun, kita langsung otomatis jadi "ahli" dalam urusan rumah tangga. Oh, jauh sekali dari itu!. Pernikahan adalah sekolah seumur hidup. Akan selalu ada hal baru yang perlu kita pelajari – tentang pasangan kita yang mungkin terus berubah seiring waktu, tentang diri kita sendiri yang juga terus berevolusi, tentang anak-anak kita yang punya keunikan di setiap tahap perkembangannya, dan tentang kehidupan itu sendiri yang penuh dengan kejutan. Tetaplah rendah hati, buka pikiran, dan jangan pernah berhenti untuk terus belajar dan bertumbuh, baik secara individu maupun sebagai pasangan. Adopsi *growth mindset* (pola pikir bertumbuh) dalam memandang pernikahan dan pasangan.

Pada akhirnya, salah satu puncak keindahan dan makna dari pernikahan dan keluarga adalah ketika kita bisa "meninggalkan jejak" kebaikan, cinta, dan nilai-nilai luhur untuk generasi setelah kita. Erik Erikson, seorang psikolog ternama, menyebut adanya tahap perkembangan psikososial pada usia dewasa yang disebut *Generativity vs. Stagnation*. *Generativity* ini adalah dorongan alami dalam diri kita untuk menciptakan, membimbing, dan berkontribusi pada kesejahteraan generasi berikutnya, untuk memberikan dampak positif pada dunia di luar diri kita sendiri. Dan sarana utama untuk menyalurkan dorongan mulia ini, bagi banyak dari kita, adalah melalui anak-anak yang kita didik dengan penuh cinta dan tanggung jawab, melalui nilai-nilai kebaikan yang kita wariskan dalam keluarga, atau melalui keharmonisan dan kasih sayang yang kita tebarkan sebagai contoh bagi lingkungan sekitar. Pernikahan dan keluarga menjadi jalan bagi kita untuk menjadi manusia yang lebih utuh, lebih bermakna, dan lebih bermanfaat. Ini adalah warisan (*legacy*) yang sesungguhnya.

Setiap doa yang kau panjatkan untuk kebaikan pernikahanmu, untuk kesetiaan dan kesehatan pasanganmu, untuk kesalehan dan kebahagiaan anak-anakmu, adalah benih-benih harapan yang kau tanam di taman hatimu dan di hadapan Rabb-mu. Rawatlah doa-doa itu dengan keyakinan yang tak pernah goyah, dengan kesabaran yang tak bertepi, dan dengan ikhtiar terbaik yang bisa kau lakukan. Biarkan doa-doa itu bertumbuh seiring berjalannya waktu, menguatkan akar imanmu, meneduhkan setiap langkah perjalananmu, dan membimbingmu menuju keridhaan-Nya.

Perjalanan membangun rumah tangga menuju surga kecil di dunia ini mungkin tidak akan selalu mudah, tidak selalu mulus seperti jalan tol. Akan ada tanjakan, tikungan tajam, bahkan mungkin badai kecil sesekali. Tapi percayalah, dengan bekal ilmu, iman, cinta, kesabaran, dan kerjasama tim yang solid, perjalanan ini sangatlah layak untuk diperjuangkan dengan segenap jiwa dan raga. Setiap tantangan yang berhasil kalian lewati bersama akan membuat ikatan cinta kalian semakin dalam dan kokoh. Dan setiap kebahagiaan kecil yang kalian rayakan bersama akan menjadi pengingat betapa besar anugerah yang telah Dia limpahkan.

Semoga setiap rumah tangga yang dibangun senantiasa menjadi tempat di mana *sakinah* (ketenangan jiwa) bersemi, *mawaddah* (cinta yang tulus dan membara) senantiasa bergelora, dan *warahmah* (kasih sayang yang lembut dan tak berkesudahan) selalu menaungi setiap penghuninya. Dan semoga, perjalanan pernikahan ini menjadi salah satu jalan terindah bagi kita semua untuk meraih cinta dan ridha Allah Subhanahu wa Ta'ala. Aamiin ya Rabbal 'alamin.

Selamat menempuh perjalananmu, selamat merajut kisah cintamu sendiri. Sampai jumpa di kesempatan lainnya, dalam obrolan-obrolan yang semoga senantiasa membawa kebaikan.

Salam hangat,
Digiterra.

