



MENGEMAS KEBOSANAN DALAM RUMAH TANGGA

Kholil Lur Rochman

Staf Pengajar Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama (Inisnu) Jepara

Abstract

Marital life is a form of cooperation between a husband and a wife which sometimes experiences disharmony. There are always ups and downs in it, and both of the wife and husband need to show their maturity to resolve all the problems that may arise at any time. However, sometimes the couple cannot build good cooperation in solving a problem or even tend to worsen the situation. Such a situation can create an unhealthy marital life.

If such a condition is ignored, it would be worse. A feeling of boredom and annoyed will potentially occurred in their relationship. Boredom is closely related to the purpose of life. The more clear and meaningful purpose in life, the easier it is to overcome boredom. Conversely, without a clear purpose and meaningful life, it will be more difficult to overcome it. In running their life, families have to refer to their purpose of life by organizing and planning activities to achieve their goals in life.

Keywords: marital life, problems, purpose of life, boredom

Abstrak

Pernikahan adalah suatu bentuk kerjasama antara suami dan istri yang tidak selamanya berjalan dengan mulus. Selalu ada pasang surut yang terjadi, karena itu dibutuhkan kedewasaan kedua belah pihak untuk mengatasi semua masalah yang dapat timbul kapan saja di dalam rumah tangga. Namun kadang kala suami atau istri kurang bekerjasama dalam menyelesaikan suatu masalah atau justru cenderung untuk memperkeruh suasana. Situasi yang demikian dapat membuat pernikahan menjadi tidak sehat.

Apabila kondisi hubungan suami isteri yang tidak sehat tersebut didiamkan akan berpotensi berkembang lebih kronis. Prasaan seperti jenuh dan kebosanan dalam keluarga sangat mungkin terjadi. Kebosanan berhubungan erat dengan tujuan hidup. Semakin jelas dan bermakna tujuan hidup, semakin mudah mengatasi kebosanan. Sebaliknya tanpa tujuan hidup yang jelas dan bermakna, makin sulit melawan kebosanan. Keluarga harus menjalankan roda kehidupan sesuai dengan arah tujuan hidup dengan cara mengatur dan merencanakan aktivitas dalam hidup untuk mencapai tujuannya.

Kata-Kata Kunci: Pernikahan, masalah, rumah tangga, dan Kebosanan

Pendahuluan

Saat pernikahan terjadi, awalnya adalah saat-saat paling indah, dan lambat laun bisa menjadi saat-saat paling buruk dalam sejarah hidupnya jika kedua insan yang menikah tidak bisa menyikapi perbedaan dengan bijaksana dan tidak bisa memaknai pernikahan dengan hati dan pikiran yang jenih. Maka wajar apabila ada rumusan 3 sampai 4 tahun pertama pernikahan adalah cinta, selanjutnya adalah pengertian. Mengerti akan kelebihan dan kekurangan. Apabila pada 4 tahun selanjutnya masih menuntut cinta tanpa mengerti, itulah perceraian¹. Hubungan pernikahan yang mulai hambar seringkali tak disadari



pasangan. Terutama setelah pernikahan berjalan lebih dari 5 tahun. Tak jarang, banyak yang mencari jalan pintas dengan berselingkuh². Mencari WIL atau PIL, wanita atau pria idaman lain.

Di Amerika, sebuah survei dari Pew Research Center menemukan, 40 persen responden menyatakan perkawinan adalah "lembaga yang sudah usang" dan menjadi "sumber kebosanan". Sementara studi terbaru atas pasangan usia 18-29 menemukan, pasangan kini lebih menganggap penting "menjadi orangtua yang baik", ketimbang "memiliki perkawinan yang baik".

Sebuah perkawinan yang mulai goyah ditandai dengan perasaan biasa kepada pasangan, gairah menurun dan konflik yang rendah, namun disertai rasa puas yang rendah pula. Pada perkawinan yang terasa hambar, stabilitas yang ada terasa salah dan tidak nyaman. Seseorang merasa ada hal yang serius dalam perkawinannya walaupun tak ada konflik yang serius. Survei terhadap 3.341 orang yang dilakukan Kristen Mark of The Kinsey Institute for Research Sex, Gender and Reproduction menemukan, 25 persen pasangan yang terikat pernikahan monogami mengakui berada diambang kebosanan.

Menurut Lan Kerner, penulis buku *Love in the time of Coiic A New Parents Guide to Getting It On Again*, "bukan sebuah kebetulan, satu dari lima orang yang setia pada pasangan didera rasa bosan". Dari survey di atas juga ditemukan sebagian besar wanita yang berada dalam pernikahan hambar mengaku merasa kesepian, sedangkan pria mengaku terperangkap³.

Kebosanan dalam Rumah Tangga

Dalam buku "A Philosophy of Boredom," Lars Svendsen mengemukakan bahwa konsep 'menarik' ('interesting') muncul kurang lebih pada saat yang bersamaan dengan berkembangnya konsep 'individualisme'. Manusia mulai memilah-milah apa yang menarik dan yang tidak menarik. Menyenangkan dan tidak menyenangkan. Enak dan tidak enak. Demikianlah manusia mulai mencari apa yang menarik, menyenangkan, dan enak bagi mereka. Dengan konsep yang baru ini mereka memperjuangkan hak memperoleh kebahagiaan dan hak untuk terus dipenuhi kebutuhannya. Maka kebosanan pun terjadi ketika hal-hal yang ada tidak lagi memuaskan mereka. Dengan kemajuan teknologi, manusia yakin bisa menemukan apa yang mereka cari. Mereka menciptakan berbagai macam sarana untuk memuaskan keinginan dirinya. Semakin lama semakin cepat, semakin banyak, semakin bervariasi. Tapi nyatanya, keinginan manusia berevolusi jauh lebih cepat lagi. Satu hal yang menarik yang diungkapkan oleh Patricia M. Spacks adalah bahwa selain faktor-faktor yang telah disebutkan di atas, faktor ketiga yang berandil besar memperkuat kebosanan masal ini adalah hilangnya pengaruh agama dalam masyarakat.

Jika begitu kenyataannya maka tidak aneh apabila kita melihat laki-laki yang mengkhianati istri atau kekasihnya, yang kelihatannya begitu sempurna: cantik, pinter, pokoknya segalanya yang membuat dia menjadi impian setiap laki-laki. Ketika ditanya, dengan entengnya dia bilang, "Sapa bilang sop buntut ngga enak. Tapi sesekali pengen juga makan ikan asin pake sambel terasi." Jawaban ini membawa pesan tentang kebosanan. Kadang, seorang laki-laki tidak bisa memberikan alasan yang kuat, bahkan alasan apapun⁴, untuk berkhianat. Perempuan juga sama, tapi frekuensinya jauh lebih kecil

Terkadang, pernikahan terasa membosankan⁵ karena kita menetapkan standar yang terlalu tinggi, bahwa pernikahan akan memberi hal yang banyak dalam pernikahan. Banyak pasangan yang terjebak dengan harapan dan romantisme pasca pernikahan. Saat mengalami bosan dalam pernikahan, mereka lebih memilih berselingkuh karena lebih menantang. Banyak orang merasa tergoda untuk berpetualang secara seksual setelah



menikah. Penyebab yang tersering adalah kebosanan seksual, emosional atau keduanya. Manusia secara alami tertarik dengan variasi dan perubahan. Bagi yang memilih terikat dalam hubungan perkawinan karena banyak alasan, misalnya rasa aman, tetapi dengan mengambil keputusan tersebut, mereka juga membatasi pilihan⁶. Semakin panjang usia seseorang, semakin tinggi harapan seksual dan emosional. Sangat kecil kemungkinannya orang yang tinggal bersama selama lebih dari sepuluh tahun tak pernah dihinggapi kebosanan.

Bagi banyak orang, terutama mereka yang mempercayai ungkapan romantis tentang apa yang akan diberikan cinta atau perkawinan, akan cepat kecewa⁷. Ketertarikan menghilang, kebosanan timbul. Wajah yang gembira, sentuhan yang menggetarkan, dan kepribadian yang menarik, akhirnya semata-mata menjadi kenyamanan. Seks menjadi rutin dan mekanis. Sebagian orang sedih atas kehilangan itu. Sebagian lainnya berpetualang. Sebagian lagi berhasil menemukan cara baru untuk saling menggembirakan pasangan. Umumnya, orang percaya bahwa penangkal kebosanan cuma seksual seperti posisi yang bervariasi, teknik baru, sex toy, dan video. Sebagian orang melangkah lebih jauh lagi. Mereka yakin getaran dapat diperoleh dengan cinta yang baru. Mendapatkan kegembiraan dari hubungan yang lama masih mungkin dilakukan, tetapi juga memerlukan perhatian terhadap masalah nonseksual yang dialami pasangan saat hidup bersama.

Persoalan-persoalan ini muncul karena setelah menikah biasanya kita sudah lupa dengan saat-saat romantis yang tetap perlu dibina. Mungkin di saat pacaran kita begitu perhatian, romantis pada pasangan kita. Setelah menikah hal-hal yang pernah dilakukan selama pacaran sudah dilupakan karena beranggapan tidak diperlukan lagi. Ada banyak alasan orang untuk tidak romantis terhadap pasangannya, ada yang malu dilihat anaknya, ada yang terlalu sibuk dengan pekerjaannya, malu pada pembantu dan lain-lain.

Hal yang terjadi kemudian adalah rasa bosan yang umumnya terjadi di setiap hubungan suami istri yang telah lama menikah. Biasanya karena setiap hal yang dilakukan sudah menjadi suatu kebiasaan, mulai dari bangun pagi sampai beristirahat di malam hari. Hal itu otomatis membuat mereka tidak merasakan ada yang spesial lagi, sehingga ada ungkapan setelah menikah tidak ada yang berubah, yang terjadi hanyalah pengulangan-ulangan yang klimaknya menganggap pernikahan hanya sekedar kebosanan untuk menghadapi kebosanan⁸.

Tentu saja kebiasaan dan rutinitas dapat membunuh kerinduan suami terhadap istri. Untuk itu, harus ada dinamika agar tak ada kebosanan rumah tangga. Agar hubungan intim tidak semakin hambar dan hanya dianggap sebatas kewajiban. Yang perlu diperhatikan di sini, kita tidak harus membahas kejenuhan seksual secara berlebihan, karena kehidupan rumah tangga bisa dinamis dan tetap menyenangkan. Kejenuhan temporal dalam rumah tangga tidaklah membawa masalah apa pun. Tapi kalau ia semakin bertambah dan hampir menjadi fenomena, maka tak ada jalan lain kecuali mengubah segala sesuatunya.

Dari sisi psikologis, satu hal yang perlu diingat bahwa secara naluriah setiap manusia senantiasa merindukan untuk memiliki apa yang belum dimilikinya. Ketika membayangkan sesuatu yang dia dambakan dia merasa sangat bahagia seakan-akan telah memilikinya, sehingga untuk mencapai apa yang diinginkan itu, orang berupaya keras mati-matian. Anehnya, ketika yang didambakan itu telah dia miliki, lama kelamaan, seiring dengan perjalanan waktu, perhatiannya terhadap yang telah dimilikinya itu semakin memudar dan bahkan pada suatu waktu ia bosan terhadap yang dulunya sangat dirindukannya itu. Lalu, keinginannya kemudian berpindah lagi kepada lainnya yang belum dimilikinya. Dari sinilah kebosanan itu muncul. Hal yang membuat pernikahan bahagia bukan pada tingkat kecocokan kita dengan pasangan, tetapi seberapa besar



kemampuan dan kesediaan kita untuk mengatasi ketidakcocokan⁹. Cinta mungkin terlihat ideal, tetapi sesungguhnya pernikahanlah yang benar-benar aktual. Ketidakjelasan antara yang ideal (apa seharusnya) dan yang aktual (apa adanya) memang tak pernah berujung. Statistik memperlihatkan perlunya menemukan kiat menempuh pernikahan yang sukses. Mengajukan pertanyaan yang tepat kepada pasangan bisa menjadi alternatif solusi melanggengkan perkawinan yang sehat, serasi dan bahagia. Memperhatikan saran orang lain sebelum dan sesudah menikah sangatlah membantu.

Belajar dari Kebosanan

Rasa bosan pasti pernah singgah dalam kehidupan rumah tangga kita, bahkan mungkin suatu waktu akan datang kembali. Perasaan bosan itu ibarat gelapnya malam yang memang harus kita lalui untuk kemudian kita menikmati indahnya pagi dan hangatnya mentari. Rasa bosan dalam kehidupan rumah tangga adalah wajar, mengingat memang tidak ada yang sempurna dalam kehidupan di dunia ini. Maka, setinggi apapun prestasi, kebaikan, atau keistimewaan, selama masih ada di dunia, pasti memiliki kelemahan dan kekurangan. Artinya, seistimewa apapun pasangan hidup kita, pasti punya kekurangan. Akibatnya, kebosanan-kebosanan menyergap kehidupan rumah tangga. Tiba-tiba kita merasa bosan pada keadaan rumah, bosan terhadap penampilan pasangan, bosan terhadap keadaan anak-anak, atau bosan menghadapi segala permasalahan rumah tangga. Rumah tangga yang sudah disergap kebosanan biasanya diwarnai dengan sikap yang serba tidak maksimal. Suami tidak maksimal mengelola ke-qawaman-nya dalam rumah tangga sehingga berimbas kepada sikap istri yang juga tidak maksimal dalam melayani suami, juga dalam menjaga amanah rumah dan anak-anak. Bisa jadi, suami-istri pun tidak maksimal mengekspresikan rasa cinta kasihnya. Akibatnya, muncul ketegangan atau bahkan sikap apatis, suami-istri berjalan sendiri-sendiri mengikuti idealisme masing-masing.

Ada suatu masa dalam perkawinan timbul perasaan tidak puas terhadap suami/istri kita, yang mungkin muncul karena tidak mampu memahami kekurangan ataupun perbedaan yang terjadi dengan pasangan kita. Perasaan yang jika tidak dapat dikontrol dengan baik akan menjadi bahaya laten yang akan menghancurkan rumah tangga kita. Sering kita mendengar ada perkawinan yang baru beberapa bulan dijalani, kemudian berakhir dengan perceraian. Kadang ada yang berpendapat "*Mencintai hingga terluka*", mungkin itulah pernikahan. Kalau ada yang mengatakan "Akhirnya mereka menikah, dan hidup berbahagia selamanya..." itu hanya ada di dongeng. Sah menikah itu baru awalnya saja sedangkan bahagia selamanya itu adalah usaha yang keras dari kedua belah pihak¹⁰. Kadang masalah yang timbul bukanlah masalah yang prinsip. hanya cara kita bicara, atau mencuci baju, cara menyapu, cara makan, bahkan cara "ngunyah" makanan bisa membuat suasana jadi tidak enak.

Sebagian orang ada yang merasa heran, kenapa cara mencintai setelah menikah rasanya tak seindah cinta remaja yang masih pacaran?. Model cinta atau lebih tepatnya pola hubungan pasangan sebelum menikah dan yang sudah menikah tentulah berbeda. Sebelum menikah, pola hubungannya lebih tertutup karena memang aspek gengsi atau ketidakinginan dicela lebih dominan. Akibatnya, dalam banyak hal, kedua belah pihak cenderung bersikap defensif. Seperti perang dingin, masing-masing lebih banyak menutupi kelemahan dan memamerkan kekuatan. Tidak heran kalau kemudian yang tampak hanya yang indah-indah saja. Disamping juga, ada andil setan yang mengipasi imajinasi dan perasaan. Adapun setelah menikah, polanya adalah pola hubungan terbuka. Bahkan sangat terbuka. Diksi dalam al Quran sendiri sangat tepat dalam menggambarkan pola ini dengan



mewakili kata “afdha” untuk menjelaskannya (QS. An Nisa’ 21). Para ulama memang menafsirkannya dengan “jima” atau hubungan badan. Tapi kalau kita renungi, dari segi bahasa “Afdha” itu berasal dari kata dasar yang bermakna “lapang, atau luar angkasa” (*fadha*) yang menggambarkan keterbukaan yang sangat luas. Ketika suami isteri telah berjima’, berarti keduanya benar-benar telah membuka diri. Setelah menjadi suami isteri, masing-masing tak merasa gengsi lagi jika hal-hal yang dulu mereka tutupi diketahui pasangannya. Suami tak gengsi lagi mengaku bokek alias tak punya duit. Isteri pun tak malu lagi ketika suaminya tahu, ternyata tidurnya usil. Suka sikut sana tendang sini, misalnya.

Pada “era keterbukaan” ini, atmosfer hubungan tentu akan berubah. Perlu sikap dan mental dewasa untuk menghadapinya. Pasalnya, seperti kita tahu, ada banyak hal yang jika telah terbuka dan berlalu cukup lama akan menjadi hambar, membosankan dan basi. Pasangan kekasih yang secara prematur menghadirkan era ini sebelum menikah, hubungan mereka banyak yang cepat basi setelah menikah. Padahal sejatinya, inilah musimnya cinta sejati ditumbuhkan. Setelah menikah, pola hubungan yang terjadi semestinya lebih berupa koneksi antar hati. Hubungan hati yang didasarkan pada keinginan untuk berkomitmen, saling memberi, menerima, menguatkan dan kesadaran bahwa inilah salah satu pintu untuk meraih ridha-Nya¹¹. Bukan lagi berdasarkan fisik semata, sebagaimana yang terjadi sebelum menikah. Fisik memang menjadi media, tapi asalkan jalinan hatinya baik dan kuat, banyak pasangan yang mampu bertahan meski kekasihnya berubah secara fisik.

Cinta pada masa ini adalah cinta yang harus diusahakan agar mewujudkan dan dipelihara agar tidak layu. Bukan cinta yang tiba-tiba “jatuh” ke hati yang seakan-akan merupakan anugerah yang ada begitu saja. Tidaklah salah kalau orang mengatakan, “Lebih penting mencintai orang yang dinikahi daripada menikahi orang yang dicintai”. Artinya cinta kepada suami atau isteri adalah cinta yang wujudnya kata kerja “mencintai” dan menjadi pekerjaan yang terus menerus dilakukan. Lebih dari sekadar objek berupa perasaan suka yang bercokol di dada. Jadi, kalau kita menyadari hal ini, perubahan pola hubungan itu insyaallah bukan masalah. Yang masalah adalah apabila kita masih saja terjebak angan-angan romantis yang memang hanya berupa angan, atau masih saja terkungkung nostalgia masa lalu. Enggan membangun cinta sejati yang sebenarnya jauh lebih indah, lebih damai dan lebih nyata wujudnya.

Hanya saja, secara jujur harus diakui bahwa menyemai cinta sejati tak semudah menanam singkong. Membangun cinta dalam rumah tangga tidak sama dengan membangun rumah, menata bata di atas bata. Bisa diukur dan diprediksi secara presisi segala akibat dan kemungkinannya. Tapi, membangun cinta dalam rumah tangga adalah aktifitas paling *nyeni* di dunia karena dipenuhi berbagai kemungkinan yang tak terduga. Dan, semua sangat riil. Ada kompensasi maupun konsekuensi yang nyata. Berbeda dengan aktifitas membangun cinta saat pacaran yang kebanyakan seperti bermain game. Bisa curang, bahkan memutusnya saat permainan sedang seru-serunya pun tak akan membawa dampak berarti bagi pelakunya. Meski tidak mudah, tapi bukan berarti hal itu tidak bisa dilakukan. Kata pepatah, tidak ada orang yang tidak layak mendapat cinta. Yang ada hanyalah orang yang tidak bisa melakukan sesuatu yang bisa membuat orang lain cinta kepadanya. Maka dari itu marilah senantiasa belajar. Belajar untuk menjadi pecinta sejati dan belajar menjadi orang yang layak mendapat cinta sejati.

Banyak hal yang membuat pasangan harus bisa belajar bersabar untuk menerima dan melengkapi kekurangan masing-masing¹². Tidak seperti masa pacaran, yang bisa tidak mengangkat telpon, atau tidak mau keluar kamar saat lagi berantem, setelah menikah, mau tidak mau, suka tidak suka, malam harinya tetap harus tidur di ranjang yang sama. Kalau



ingin menyimpan marah sampai besok paginya dijamin tidur malam ga nyenyak, karena hati gelisah. Jadi, mulailah pembicaraan dan minta maaf, tidak peduli salah atau tidak, karena itulah pernikahan. Tidak akan ada yang menang atau kalah, yang ada dua-duanya terluka, jadi jalan terbaik adalah menyelesaikannya. Tapi, seperti lautan yang ada pasang surutnya, begitu juga sebuah pernikahan. Ada "saat tertentu" kita harus berhadapan dengan masalah, tapi bukankah masalah itu hanya datang pada "saat tertentu"? Lebihnya adalah saat-saat bahagia, seperti bangun pagi bisa bercanda dengan muka yang kusut dan mata masih sayu, atau sarapan pagi dengan teh manis karena kesiangan dan tidak sempat masak, atau bisa ngepel rumah bareng-bareng atau jajan makanan pinggir jalan padahal sudah bawa bekal dari rumah, atau masih banyak lagi kebahagiaan dalam pernikahan.

Hal penting yang perlu dipahami bahwa menikah itu adalah proses bersatunya dua insan yang kalau boleh kita umpamakan karakter dan sifat kedua insan itu dengan 10 hal maka di antara 10 hal tersebut hanya ada 3 persamaan selebihnya adalah perbedaan. Karena proporsi perbedaan itu sangat besar, maka peluang untuk terjadi konflik itu juga lebih besar. Dan jika kita tidak bisa mengelola perbedaan itu maka akan berakhir dengan sesuatu yang tidak kita inginkan.

Bagaimana mengelola perbedaan itu? Terkadang terasa sangat sulit terutama jika ego sudah berada di atas segalanya. Mungkin kita harus sering mengingat bahwa suami/istri kita adalah orang pilihan yang terbaik menurut kita, sehingga sudah selayaknya kita saling mencintai yaitu mengerti orang yang kita cintai tanpa menuntut mereka mengerti diri kita. Kedengarannya memang kurang fair, tapi kalau dipikir lebih jauh jika suami/istri menerapkan hal itu ke masing-masing pasangannya, mama rumah tangga kita akan lebih terasa bermakna¹³. Yang menjadi masalah bagaimana kalau kita khilaf atau sulit menerima makna cinta yang seperti itu. Kita mau mengerti pasangan kita dengan syarat, pasangan kita juga harus mengerti diri kita. Jika memegang prinsip ini, sementara yang terjadi hanya satu pihak yang selalu mengerti, kalau tidak dewasa dalam menjalaninya maka akan memunculkan banyak masalah dalam rumah tangga.

Jadi dengan kata lain pernikahan itu seperti suatu keseimbangan, suatu equilibrium dimana harus ada keseimbangan antara dua faktor itu. Perlu diingat bahwa pada dasarnya pernikahan perlu dipupuk, agar kuat dan supaya yang menjalani bisa merasakan keamanan. Rasa aman perlu ditanamkan dan dipupuk dalam pernikahan. Satu hal yang juga perlu dimengerti bahwa, cinta itu bisa padam. Ada orang yang beranggapan dan berharap, sekali mencintai akan selama-lamanya mencintai. Atau sekali dicintai selama-lamanya akan dicintai¹⁴. Kenyataannya tidaklah demikian, kita bisa kurang mencintai dan kebalikannya pasangan kita bisa kurang mencintai kita pula. Kalau cinta itu sampai padam, sulit untuk menghidupkannya kembali. Jauh lebih sulit daripada memupuk hubungan pernikahan agar cinta itu tidak padam¹⁵. Kita perlu membangun suatu hubungan yang saling mengisi. Maksudnya, mengisi kebutuhan mendasar, sehingga waktu kita diperhatikan dan dicintai, kita merasakan diri ini berharga.

Tausiyah dan Cerita Singkat: Kesimpulan Akhir

Sedikit tausiyah sebagai penutup, saya teringat sebuah surat dari seorang suami kepada istrinya yang terpisah jauh secara geografis karena tugas negara. Surat itu berisi refleksi terhadap relasi dan perasaan mereka. Surat tersebut berbunyi sebagai berikut:

Selamat ulang tahun perkawinan istriku,
5 tahun sudah kita bersama mengarungi bahtera kehidupan. Banyak sudah marah, senyum, tangis dan tawa yang kita bagi berdua. dan itu semua belum



berakhir, masih banyak derai airmata, tawa terbahak yang akan kita lalui. bukankah kita sudah berikrar untuk selalu bersama? Bukankah hanya kematian yang akan memisahkan kita? Maafkan aku yang masih saja meragukan akan arti dan makna sebuah perkawinan. Kebodohan dan kepicikan yang membuat aku belum sanggup menemukannya. Yang aku tau, aku mempunyai tekad dan niat untuk hidup bersamamu. Tekad yang kadang goyah, walau berhasil lagi kita tegakkan. Anak anak kita menjadikan aku semakin kabur dalam memaknai perkawinan, ketika semua perhatian tercurah kepada mereka berdua, cinta dan perhatian, membuat aku kadang lupa bahwa kamu ada disampingku. Bahkan ketika jarak memisahkan kita, sering aku menelpon hanya untuk berbicara dengan anak anak kita. Maafkan aku istriku, ketika mata ini berani memandang nakal wanita lain yang melintas didepan mata. Kamu tak pernah cemburu, tak pernah marah melihat kedekatanku dengan wanita lain, kadang membuat aku ragu akan cintamu. " Aku percaya penuh kamu" itu katamu selalu bila kutanyakan hal itu. Istriku, malam ini ingin aku memelukmu. Mengatakan bahwa sepanjang jalan hidup kita kedepan, masih banyak yang harus kita tautkan. Masih banyak tekad da niat yang harus diwujudkan. Selamat tidur, peluklah anak anak kita dengan mesra, tegarkan mereka yang belum puas bermain dengan bapaknya. Yang berusaha dan mencoba untuk mengerti alasan bapaknya pergi dan meninggalkan mereka.. Karena Tuhan tau yang terbaik buat kita, sekarang dan pada akhirnya.

Cinta adalah sebuah proses yang tidak akan pernah mencapai definisi yang pasti dan sempurna. Selama kita mencintai, selama itu pula kita berproses dengan cinta, dalam cinta dan belajar dari cinta. Ketika kita mencintai, maka berarti kita harus belajar memberi, mengerti dan berbagi, belajar menerima kekurangan dan menghargai kelebihan, serta belajar menjaga mata dan hati. Di saat kita mencintai, maka kita pun belajar memaafkan dan mencintai ketidaksempurnaan karena cinta bisa saling melengkapi dan saling mengisi. Namun, dalam mencintai, bersikaplah wajar dan apa adanya, jangan berlebihan dan menganggap sempurna karena hanya Yang Maha Cinta yang pantas menerima penghambaan sempurna.

Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan At-Tirmidzi, Rasulullah SAW bersabda Cintailah kekasihmu sewajarnya saja karena bisa saja suatu saat nanti ia akan menjadi orang yang kamu benci. Bencilah musuh atau orang yang kamu benci sewajarnya saja, karena bisa saja suatu saat nanti ia akan menjadi kekasihmu. Hadits ini memiliki makna yang dalam dan perlu perenungan yang benar-benar tulus. Ketika kita mencintai sesuatu atau seseorang, biasanya kita menganggapnya yang paling istimewa bahkan sempurna, sehingga ketika suatu hari menemukan kekurangannya kita merasa kecewa bahkan terluka luar biasa. Tanpa cinta, memang sengsara. Namun, berharap pada cinta manusia, tak selalu indah. Bersandar pada cinta insani, tak selalu bahagia. Kewajaran dalam mencintai dapat menuntun hati pada kesiapan menerima berbagai kemungkinan. Kalaupun sakit, tidak larut dalam rasa sakit dan memelihara luka. Jika bahagia pun, tidak lena dalam rasa bahagia hingga lupa berpijak pada kenyataan. Karena itulah, cinta merupakan proses belajar mencintai cinta itu sendiri, bukan sekedar merasakan dan menikmati rasa cinta semata.



Belajar mencintai berarti belajar mengelola harapan. Ketika kita berharap banyak pada cinta manusia, maka bersiaplah terluka karena harapan tak selalu seindah kenyataan. Dan di saat kita memberi harapan pada seseorang hingga ia mulai mencintai kita, maka kita harus menjaga hatinya. Sekali kita melukainya atau meninggalkannya begitu saja, maka mungkin saja akan menjadi kenangan pahit dalam hidupnya yang tidak bisa dilupakannya sepanjang ia mengingat kita.

Belajar mencintai berarti belajar menerima apa adanya bukan mengharapkan kesempurnaannya.. Menerima kekurangannya, menghargai kelebihanannya, sehingga kita tidak akan membanding-bandingkannya. Mungkin tanpa kita sadari, membandingkan merupakan tanda mengejar kesempurnaan yang kelak akan kita sesali ketika kita kehilangannya. Belajar mencintai berarti belajar untuk memiliki dan belajar membebaskannya. Memiliki hatinya tak berarti mengungkung raga dan pemikirannya. Cinta bukan sekedar benar atau salah, kepatuhan atau pembangkangan. Cinta adalah penghargaan, pengertian dan penyesuaian, bukan sekedar menyamakan segala bentuk keinginan dan mematikan segala bentuk perbedaan. Cinta itu ketulusan untuk saling membahagiakan dengan yang ada yang kita bisa. Perbedaan merupakan warna indah yang akan menyemarakkan nuansa cinta. Persamaan merupakan ikatan yang akan membangun kepercayaan satu sama lain.

Kalau demikian adanya maka kebosanan menjadi hal yang naif dan selayaknya disikapi secara dewasa karena kebosanan merupakan kodrat dan keniscayaan setiap manusia, sehingga kebosanan bukan harus dimusuhi tetapi dinikmati. Terkait dengan menikmati kebosanan ini ada cerita menarik sebagai berikut.

Seorang tua yang bijak ditanya oleh tamunya.

Tamu :”Sebenarnya apa itu perasaan ‘bosan’, pak tua?”

Pak Tua :”Bosan adalah keadaan dimana pikiran menginginkan perubahan,mendambakan sesuatu yang baru, dan menginginkan berhentinya rutinitas hidup dan keadaan yang monoton dari waktu ke waktu.”

Tamu :”Kenapa kita merasa bosan?”

Pak Tua :”Karena kita tidak pernah merasa puas dengan apa yang kita miliki.”

Tamu :”Bagaimana menghilangkan kebosanan?”

Pak Tua :”Hanya ada satu cara, nikmatilah kebosanan itu, maka kita pun akan terbebas darinya.”

Tamu :”Bagaimana mungkin bisa menikmati kebosanan?”

Pak Tua:”Bertanyalah pada dirimu sendiri: mengapa kamu tidak pernah bosan makan nasi yang sama rasanya setiap hari?”

Tamu :”Karena kita makan nasi dengan lauk dan sayur yang berbeda, Pak Tua.”

Pak Tua :”Benar sekali, anakku, tambahkan sesuatu yang baru dalam rutinitasmu maka kebosanan pun akan hilang.”

Tamu: “Bagaimana menambahkan hal baru dalam rutinitas?”

Pak Tua :”Ubahlah caramu melakukan rutinitas itu. Kalau biasanya menulis sambil duduk, cobalah menulis sambil jongkok atau berbaring. Kalau biasanya membaca di kursi, cobalah membaca sambil berjalan-jalan atau meloncat-loncat. Kalau biasanya menelpon dengan tangan kanan, cobalah dengan tangan kiri atau dengan kaki kalau bisa. Dan seterusnya.”

Lalu Tamu itu pun pergi.

Beberapa hari kemudian Tamu itu mengunjungi Pak Tua lagi.



Tamu :”Pak tua, saya sudah melakukan apa yang Anda sarankan, kenapa saya masih merasa bosan juga?”

Pak Tua :”Coba lakukan sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan.”

Tamu :”Contohnya?”

Pak Tua :”Mainkan permainan yang paling kamu senang di waktu kecil dulu.”

Lalu Tamu itu pun pergi.

Beberapa minggu kemudian, Tamu itu datang lagi ke rumah Pak Tua.

Tamu :”Pak tua, saya melakukan apa yang Anda sarankan. Di setiap waktu senggang saya bermain sepuas-puasnya semua permainan anak-anak yang saya senang dulu. Dan keajaiban pun terjadi. Sampai sekarang saya tidak pernah merasa bosan lagi, meskipun di saat saya melakukan hal-hal yang dulu pernah saya anggap membosankan. Kenapa bisa demikian, Pak Tua?”

Sambil tersenyum Pak Tua berkata: “Karena segala sesuatu sebenarnya berasal dari pikiranmu sendiri, anakku. Kebosanan itu pun berasal dari pikiranmu yang berpikir tentang kebosanan. Saya menyuruhmu bermain seperti anak kecil agar pikiranmu menjadi ceria. Sekarang kamu tidak merasa bosan lagi karena pikiranmu tentang keceriaan berhasil mengalahkan pikiranmu tentang kebosanan. Segala sesuatu berasal dari pikiran. Berpikir bosan menyebabkan kau bosan. Berpikir ceria menjadikan kamu ceria.”

Setiap orang yang telah menjalin hubungan pasti pernah merasakan bosan dengan pasangannya terutama bagi orang yang sudah menikah. Ada anggapan bahwa semakin panjang usia pernikahan, makin redup cinta dihati, yang tersisa hanyalah rutinitas dan interaksi yang hambar dalam keseharian. Dalam islam pernikahan adalah komitmen untuk membangun dunia akhirat. Hal ini sangat dipengaruhi oleh kematangan dan kesiapan pribadi-pribadi yang terikat dalam pernikahan itu. Kematangan dicirikan dengan kesiapannya memposisikan diri sebagai pemberi kebaikan. Di dalam pernikahan sumber energinya adalah cinta. Dengan cinta yang tulus, masing-masing pribadi akan mampu selalu memberikan yang terbaik bagi pasangannya. Cinta sejati akan mendorong seseorang melakukan kebaikan pada pasangan dan selalu berusaha membuat pasangannya menjadi semakin baik dari waktu ke waktu, dengan berbagai cara agar pasangannya dapat terus tumbuh dan berkembang. Cinta merupakan pekerjaan hati yang perlu terus dipupuk dan dirawat agar tetap hidup. Cinta yang dibiarkan tak terawat ibarat tanaman yang kering, gersang dan lama-lama akan mati. Merawat cinta harus ada keinginan dari dua pihak, yaitu suami dan istri. Tidak bisa hanya dari satu pihak saja. Komitmen cinta perlu dijaga sepanjang waktu agar kehidupan rumah tangga tidak sekadar rutinitas

ENDNOTES

¹ Ahmad Mubarak, *Konseling Perkawinan*, Cet. 3 PT. Bina Rena Pariwara Tahun 2002, hlm. 12 Lihat juga Ali Qaimi, terjemahan: Abu Hamida MZ. *Pernikahan: Masalah & Solusinya*, (Jakarta: Cahaya, 2007), hlm. 76

²Lafal selingkuh berasal dari Bahasa Jawa yang artinya perbuatan tidak jujur, sembunyi-sembunyi, atau menyembunyikan sesuatu yang bukan haknya. Dalam makna itu ada pula kandungan makna perbuatan serong. Meskipun demikian lafal selingkuh di Indonesia muncul secara nasional dalam bahasa Indonesia dengan makna khusus “*hubungan gelap*” atau tingkah serong orang yang sudah bersuami atau beristri dengan pasangan lain. Lafal selingkuh kemudian menjadi terkenal dengan makna hubungan gelap orang yang sudah bersuami atau beristri dengan pasangan lain sebelum kematian Lady Diana, yang Diana sendiri pada waktu itu masih bersuamikan Pangeran Charles membeberkan hubungan gelapnya dengan laki-laki lain.



Hubungan gelap itulah yang di media massa Indonesia diterjemahkan dengan perselingkuhan. Sehingga begitu bahasa Jawa selingkuh ini mencuat jadi bahasa Indonesia tahun 1995-an, langsung punya makna lain (tersendiri) yaitu hubungan gelap ataupun perzinahan orang yang sudah bersuami atau beristeri. Ini satu perpindahan makna bahasa serta budaya bahkan ajaran.

³ Abu Azzam Abdillah, *Agar Suami tak Berpoligami: Meraih Simpati Suami Tanpa Menentang Syari*, (Bandung: Iqomatuddin Press, 2007), hlm. 34

⁴ Ketika engkau mencintaiku, engkau menghormatiku. Dan ketika engkau membenciku, engkau tidak mendzalimiku. (Dr. Ramdhan Hafidz). Dari sinilah saya teringat kisah teman saya dan istrinya. Aku masih ingat saat malam pertama kita, saat itu engkau mengajakku shalat Isya' berjamaah. Setelah berdoa engkau kecup keningku lalu berkata: "Dinda, aku ingin engkau menjadi pendampingku Dunia-Akhirat". Mendengar ucapan itu, akupun menangis terharu. Malam itu engkau menjadi sosok seperti sayyidina Ali yang bersujud semalam suntuk karena bersyukur mendapatkan sosok istri seperti Siti Fatimah. Apakah begitu berharganya aku bagimu sehingga engkau mensyukuri kebersamaan kita? Malam itu, aku tidak bisa mengungkapkan rasa syukurku ini dengan ucapan. Aku hanya bisa mengikutimu, bersujud di atas hamparan sajadah. Tanpa bisa aku bendung, air mata ini tiada hentinya mengalir karena mensyukuri anugerah Allah yang diberikan padaku dalam bentuk dirimu. Akupun berikrar, aku ingin menjadi sosok seperti Siti Fatimah, dan aku akan berusaha menjadi istri sebagaimana yang engkau impikan. Tidakkah kita merindukan suasana seperti itu

⁵ Kebosanan merupakan keadaan jiwa yang mengganggu manusia dalam berbagai tingkat. Sebagian orang hampir tidak pernah merasakan kebosanan, sementara yang lainnya merasa kebosanan merupakan ciri pembawaannya. Yang terakhir mungkin mempunyai segalanya —kekayaan, kekuasaan, bahkan kesuksesan namun tetap merasakan kebosanan. Mereka melihat hidupnya hampa, diisi dengan pekerjaan rutin dan kurang mempunyai arah hidup. Mereka berusaha mengatasi kebosanan dengan melakukan hal-hal yang kurang pantas seperti berpakaian menyolok atau tata rambut yang seronok, berjudi, terlibat pencurian dan perkelahian yang memalukan, yang sesungguhnya hanyalah untuk menciptakan kesenangan dalam hidup mereka. Tetapi karena mereka asyik dengan diri mereka sendiri dan keinginan yang serakah, untuk mengalihkan usaha mereka ke arah kebaikan, namun kebosanan itu tetap berlanjut tanpa mereda. Seperti suatu usaha yang sia-sia, mencoba menimbun jurang tanpa dasar dengan segenggam batu kerikil. Kadang-kadang keluar dari jurang kebosanan, orang beralih pada alkohol untuk menghilangkan kebosanan maupun kesepian mereka. Sayangnya alkohol tidak dapat membersihkan kesulitan seseorang; malah hanya memperburuk persoalan, bagaikan menuang bensin ke dalam api. Imam Subarno, *Menikah Sumber Masalah*, (Yogyakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004), hlm. 45.

⁶ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*, (Yogyakarta: Yabit Fak. Psikologi UGM, 198), hlm. 34, lihat juga Brammer, Lawrence M, *The Helping Relationship, Process and skills*, (New Jersey: Prentice Hall Inc., Englewood Cliffs, 1979).

⁷ TO. Ihromi, *Bunga Rampai sosiologi Keluarga*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 1999), hlm. 11. Lihat pula Wimpie Pangkahila, *Seks yang Membahagiakan: Menciptakan Keharmonisan Suami Isteri*. (Jakarta: Kompas, 2006), hlm. 76.

⁸ Saat seseorang mencari pasangan, ia harus menyadari bahwa tidak ada orang yang sempurna; setiap orang pasti mempunyai kesalahan dan kelemahan. indahnya pernikahan justru kala menemukan suami atau istri yang dapat menjadi teman dalam pencarian spiritual, mitra membangun hidup, dan pelipur meskipun dia mempunyai kelemahan. Menjadi suami atau istri yang baik bukanlah hal yang mudah, menjaga keseimbangan antara deskripsi masing-masing. karena menjaga kebahagiaan rumah tangga itu sangat rumit, tiap pasangan suami-istri haruslah mempersiapkan diri untuk menghadapi tantangan itu dan memahami realitas tersebut sebelum menikah, Dadang Hawari, *Marriage Counseling (Konsultasi Perkawinan)*, (Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2006), hlm. 49. Lihat juga Elida Prayitno, *Konseling Keluarga*, (Padang: FIP Universitas Negeri Padang, tt), hlm. 23

⁹ James T Burtchaell, *Keputusan untuk Menikah: Kenapa Harus Seumur Hidup?*, Terj. Petrus Bere, (Yogyakarta: Kanisius, 1990), hlm. 56.

¹⁰ Menikah secara mudah diartikan sebagai persatuan dua pribadi yang berbeda. Konsekuensinya, akan banyak terdapat perbedaan yang muncul saat menjalani perkawinan. Satu hal yang sering kurang disadari oleh orang yang menikah adalah bersatunya dua pribadi bukanlah persoalan sederhana. Setiap orang mempunyai sejarahnya sendiri-sendiri dan latar belakang yang seringkali sangat jauh berbeda, entah latar belakang keluarga, lingkungan tempat tinggal ataupun pengalaman pribadinya selama ini. Oleh karenanya perkawinan adalah proses untuk menyatukan perbedaan-perbedaan tersebut. Berdasar itulah, kesuksesan perkawinan ditandai bukan hanya oleh berapa lama hubungan tersebut terjalin, tapi juga intensitas perasaan yang dialami dua orang yang menjalin relasi perkawinan. Bisa saja di tahun ke-5, proses sharing sudah enggak jalan. Yang ada cuma kekesalan dan kekecewaan. Perkawinan tidak lagi nyaman, tinggal tunggu satu



pemicu saja, maka semuanya akan berakhir, Sayekti Pujosuwarno, *Bimbingan Dan Konseling Keluarga*, (Yogyakarta: Menara Mas Offset, 1994), hlm 33, lihat pula Sikun Pribadi dan Subowo, *Menuju Keluarga Bijaksana*, (Bandung: Yayasan Sekolah Isteri Bijaksana, 1981), hlm. 23.

¹¹Selain hal diatas ketaqwaan juga menjadi hal penting. Hendaklah pasangan suami istri mampu menjadikan ketaqwaan sebagai pondasi dasar pernikahan mereka. Adanya ketaqwaan mampu melahirkan ketenangan jiwa pada masing-masing diri suami maupun istri karena masing-masing dari mereka sama-sama cinta dan takut kepada Allah. Dengan begitu masing-masing akan berusaha menjaga diri dari perbuatan buruk atau tercela, baik yang terjadi di dalam maupun luar rumah sehingga hal-hal menyimpang yang mampu menciptakan kisruh dalam rumah tangga dapat diminimalisir. Bukankah kisruh dalam rumah tangga selalu disebabkan oleh hal-hal tercela yang dilakukan baik oleh suami atau istri maupun kedua-duanya? lalu bagaimana tidak padam api kekisruhan tersebut jika suami istri selalu mampu dan kompak untuk menghadirkan mata air ketaqwaan yang mampu mematikan api kekisruhan serta segar lagi menyejukan suasana

¹² Sawitri Supardi Sadarjoen, *Konflik Marital: Pemahaman Konseptual, Aktual, dan Alternatif Solusinya*, (Bandung: Refika Aditama, 2005), hlm. 56.

¹³Mahmudah, *Memaknai Perkawinan Dalam Perspektif Kesetaraan Studi Kritis Hadis-Hadis Tentang Perkawinan*, (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2009), hlm. 21.

¹⁴Mencintai haruslah berkolaborasi positif dengan kesetiaan. Tipologi kesetiaan salah satunya dapat dimengerti dari kisah seekor anjing dalam film, *Hachiko: A Dog's Story*, karya sutradara Lasse Hallstrom dan dibintangi Richard Gere, Joan Allen, dan Sarah Roemer. Lewat film ini kita bisa memetik pelajaran berharga tentang sisi-sisi manusiawi yang menyentuh hati nurani. Sebuah pelajaran tentang cinta dan kesetiaan yang bisa jadi kian tergerus kemajuan zaman. Kisah kesetiaan tanpa pamrih inilah yang ditawarkan *Hachiko: A Dog's Story*, yang diadaptasi dari kisah nyata seekor anjing yang hidup pada kurun waktu 1930-an di Jepang bernama Hachiko.

¹⁵Kadang dipahami kesetiaan itu nggak akan berpaling ke orang lain dengan alasan apapun dari seseorang yang dicintainya. Banyak juga yang bilang kalau kesetiaan itu kunci dari berjalannya sebuah hubungan cinta dua anak manusia. Banyak yang merencanakan akan setia sehidup semati dengan pasangannya, nggak akan berpaling ke siapapun dalam keadaan apapun. Tapi dalam kenyataannya, nggak gampang untuk terus memegang kesetiaan. Kesetiaan nggak bisa direncanakan. Kesetiaan kadang datang berlawanan dengan apa yang direncanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Abu Azzam. 2007. *Agar Suami tak Berpoligami: Meraih Simpati Suami Tanpa Menentang Syari*. Bandung: Iqomatuddin Press.
- Mubarok, Ahmad. 2002. *Konseling Perkawinan*. PT. Bina Rena Pariwara Cetakan ketiga
- Qaimi. 2007. terjemahan: Abu Hamida MZ. *Pernikahan: Masalah & Solusinya*. Jakarta: Cahaya.
- Walgito, Bimo. 1984. *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: Yabit Fak. Psikologi UGM.
- Brammer, Lawrence M. 1979. *The Helping Relationship, Process and skills*. New Jersey: Prentice Hall Inc., Englewood Cliffs.
- Burgess, Ernest W & Locke, Harvey J. 1960. *The Family, From Institution to Companionship*. New York: American Book Company.
- Hawari, Dadang. 2006. *Marriage Counseling (Konsultasi Perkawinan)*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Ekadewi, Dinarsari. "Psikologi Perkawinan dan Keluarga" makalah disampaikan dalam Acara Kursus Calon Pengantin di Queen Garden Hotel Baturaden Purwokerto, 2-5 Juni 2010
- Prayitno, Elida. *Konseling Keluarga*. Padang: FIP Universitas Negeri Padang
- Subarno, Imam. 2004. *Menikah Sumber Masalah*. Yogyakarta: Gramedia Pustaka Utama.



-
- Burtchaell, James T. 1990. *Keputusan untuk Menikah: Kenapa Harus Seumur Hidup?*. Terj. Petrus Bere, Yogyakarta: Kanisius.
- Mahmudah. 2009. *Memaknai Perkawinan Dalam Perspektif Kesetaraan Studi Kritis Hadis-Hadis Tentang Perkawinan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Sadarjoen, Sawitri Supardi. *Konflik Marital: Pemahaman Konseptual, Aktual, dan Alternatif Solusinya*. Bandung: Refika Aditama.
- Pujosuwarno, Sayekti. 1994. *Bimbingan Dan Konseling Keluarga*. Yogyakarta: Menara Mas Offset
- Pribadi, Sikun dan Subowo. 1981. *Menuju Keluarga Bijaksana*, Bandung: Yayasan Sekolah Isteri Bijaksana.
- Ihromi, TO. 1999. *Bunga Rampai sosiologi Keluarga*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Pangkahila, Wimpie. 2006. *Seks yang Membahagiakan: Menciptakan Keharmonisan Suami Isteri*. Jakarta: Kompas.