

EIGHT LESSONS FOR A HAPPIER MARRIAGE SEBAGAI UPAYA KELUARGA HARMONIS MENIKMATI SOCIETY 5.0

Ag. Krisna Indah Marheni
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Sanata Dharma
ienagustine@gmail.com, ienagustine@usd.ac.id

ABSTRAK

Setiap keluarga pasti menginginkan kehidupan yang harmonis, baik relasi pasangan suami istri maupun antara anak dengan orangtua dan antar anak. Keluarga yang harmonis ditandai dengan adanya enam unsur seperti; (1) menciptakan kehidupan beragam dalam keluarga. (2) mempunyai waktu bersama dengan keluarga. (3) mempunyai komunikasi yang baik antara anggota keluarga. (4) adanya kesadaran diri dari setiap anggota keluarga untuk saling menghargai dan menghormati. (5) keluarga menjadi ikatan kelompok. (6) keluarga memiliki kemampuan menyelesaikan masalah secara positif dan konstruktif. Di era jaman seperti sekarang ini, banyak tantangan yang dihadapi oleh setiap keluarga, salah satunya adalah revolusi 4.0 dan kini telah memasuki *society 5.0*. Bagi individu yang siap menghadapi perubahan jaman, tentu hal ini menjadi peluang positif untuk meningkatkan keharmonisan keluarga. Namun bagi individu yang tidak siap, menganggap *society 5.0* adalah sebuah malapetaka. Maka tidak heran bila kondisi ini menjadi pemicu ketidakharmonisan dalam keluarga. Pada dasarnya *Society 5.0* yaitu sebuah konsep yang berpusat pada manusia dengan menggunakan basis teknologi. Manusia tidak akan kehilangan perannya dalam era digital, namun justru manusia sebagai masyarakat tetap hidup sebagai pusat peradaban ruang fisik. Oleh karenanya diharapkan setiap individu mampu menjaga dan meningkatkan keharmonisan keluarga di tengah era *society 5.0*. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah menumbuhkan *eight lessons for a happier marriage*, yaitu; (1) mengelola kontrol eksternal, (2) bijak dalam mengambil keputusan dalam bertindak, (3) memiliki tujuh kebiasaan yang sehat dalam berkomunikasi, (4) mengenal kualitas masing-masing anggota keluarga, (5) memahami perilaku secara mendalam, (6) menggunakan kreativitas untuk merawat keluarga, (7) mewariskan keterampilan merawat keluarga yang harmonis kepada anak, dan (8) kreatif dalam menjaga kehidupan seksual dengan pasangan. Maka, tujuan dari penulisan artikel ilmiah ini yaitu mengajak dan mensosialisasikan kepada masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan keharmonisan keluarga di era *society 5.0* dengan cara memiliki *eight lessons for a happier marriage*.

Kata kunci: keluarga harmonis, Society 5.0, eight lessons for a happier marriage.

LATAR BELAKANG

Tujuan pernikahan yang disahkan secara hukum dan agama yang tertuang dalam undang-undang perkawinan No.1 tahun 1974 adalah membentuk keluarga yang bahagia kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Oleh karenanya setiap keluarga pasti menginginkan kehidupan yang harmonis, baik relasi pasangan suami istri maupun antara anak dengan orangtua dan antar anak dalam keluarga tersebut. Hubungan keluarga yang berkualitas bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental bagi setiap anggota keluarga. Menurut Gunarso (2001), keharmonisan keluarga yaitu keadaan keluarga yang utuh dan bahagia yang di dalamnya ada ikatan kekeluargaan yang memberikan rasa aman dan tentram bagi setiap anggotanya.

Keluarga yang harmonis ditandai dengan adanya enam unsur seperti; (1) adanya kehidupan beragam, (2) adanya waktu untuk bersama, (3) antar anggota keluarga memiliki pola komunikasi yang baik, (4) saling menghargai antar anggota keluarga, (5) setiap anggota keluarga merasa terikat dalam ikatan kekeluargaan, (6) seluruh anggota keluarga mampu menyelesaikan permasalahan secara positif dan konstruktif (DeFrain, 2011). Unsur keharmonisan keluarga akan terkondisikan seiring dengan adanya kerelaan dari setiap anggota keluarga untuk berupaya mempertahankan dan memelihara keharmonisan

keluarga. Adanya kesadaran dari setiap anggota keluarga untuk menghidupi keharmonisan keluarga menjadikan keluarga tersebut terus bertumbuh dan masing-masing anggota keluarga terfasilitasi menjadi pribadi yang optimal. Hal ini tentu saja mendukung proses kesejahteraan sosial bangsa. Seperti yang tertuang dalam UU No. 11 Tahun 2009 tentang Kesejahteraan Sosial, dimana keluarga ditempatkan pada inti dan sentral pengembangan kekuatan bangsa dan negara, karena secara fenomenologis rakyat menyatu pada keluarga. Pendapat serupa dikemukakan oleh Staw (dalam Diener, 2000) mengemukakan bahwa Individu yang bahagia lebih banyak berpartisipasi di masyarakat. Oleh karenanya peran keluarga dan keharmonisan menjadi cerminan kondisi bangsa juga.

Di era jaman seperti saat ini, tentu saja banyak fasilitas yang seharusnya dapat mendukung keharmonisan keluarga. Adanya fasilitas berbasis teknologi memudahkan setiap anggota keluarga dapat berinteraksi meski jarak dan waktu yang tidak mendukung untuk saling bertemu secara langsung. Pemenuhan kebutuhan yang menunjang kesejahteraan keluarga juga sudah mudah diperoleh. Informasi berkaitan dengan kesehatan, pendidikan, pekerjaan, rekreasi dan lain sebagainya juga sudah dengan mudah diperoleh. Fasilitas tuntutan jaman menuntut setiap individu pun beradaptasi dan menyesuaikan dengan era jaman. Menyikapi perubahan jaman secara positif, tentu mendukung keharmonisan keluarga. Namun tidak semua individu memahami dengan adanya perubahan tersebut. Maka setiap individu diharapkan siap dan mau berproses dengan adanya perubahan. Namun, ada sebagian individu yang memandang era jaman sebagai hal yang negatif. Perubahan jaman membuat mereka enggan untuk melakukan perubahan, sehingga kehidupan berkeluarga menjadi monoton.

Keenganan anggota keluarga untuk memelihara keharmonisan keluarga menjadi ancaman bagi keharmonisan keluarga itu sendiri. Masing-masing anggota keluarga berharap anggota keluarga lain yang mengupayakan keharmonisan tersebut, dengan dalih dirinya sudah mengemban tugas yang lain. Perubahan jaman seperti hadirnya teknologi dijadikan alasan sebagai sumber permasalahan antar anggota keluarga. Revolusi industri 4.0 yang semula bertujuan membantu kesejahteraan manusia, justru menjadi bumerang bagi individu yang tidak siap menghadapi perubahan jaman. "Mendekatkan yang jauh dan menjauhkan yang dekat" menjadi alasan bagi beberapa individu yang tidak siap menghadapi perubahan jaman.

Meski di Indonesia menghadapi revolusi industri 4.0 masih dalam proses persiapan dan pelaksanaan, namun jaman saat ini telah berlangsung era *society 5.0*. *Society 5.0* tidak berbeda jauh dengan revolusi industri 4.0, keduanya mengacu pada kecerdasan buatan manusia dalam kehidupan dan tatanan dunia industri. Namun, ada beberapa hal yang menjadi pembeda antara revolusi industri 4.0 dan *society 5.0*. *Society 5.0* merupakan sebuah keadaan di mana masyarakat berpusat pada manusia yang menyeimbangkan kemajuan ekonomi dan penyelesaian masalah sosial dengan menggunakan sistem yang mengintegrasikan ruang dunia maya maupun ruang fisik. Di *society 5.0*, *big data* berkembang secara signifikan, *big data* terbentuk dari sensor, terhubung melalui *internet of things*, dianalisis menggunakan *artificial intelligence* dan dimanfaatkan untuk mensejahterakan masyarakat.

Menyikapi fenomena tersebut, sungguh dibutuhkan kesadaran dan kerelaan hati dari masing-masing anggota keluarga untuk menjaga keharmonisan keluarganya dengan cara bersedia menghadapi perubahan jaman dengan tetap berpegang pada tujuan pernikahan dan misi keluarga. Serumit apapun kondisi pernikahan, pasti masih ada tersisa cinta dan kasih. Apabila kedua pihak dan setiap anggota keluarga mau saling berupaya maka tidak mustahil keluarga dan pernikahan dapat diselamatkan. Bersabar dengan diri sendiri dan satu sama lain adalah kuncinya.

Dalam menjalani pernikahan tentu tidak dapat dihindari adanya konflik. Hal tersebut tentu saja merupakan fenomena kehidupan keluarga yang sangat wajar. Adapun yang menjadi tantangan bagi pasangan suami istri maupun keluarga adalah bagaimana keluarga menghadapi reaksi atau perlakuan salah satu anggota keluarga atas diri kita maupun pernikahan. Maka yang perlu dilakukan oleh setiap anggota keluarga yaitu bertindak yang mendukung hubungannya dengan pasangan maupun dengan anggota keluarga yang lain agar seluruh anggota keluarga tetap bahagia (Oslo, 2010). Dalam kehidupan

pernikahan dan keluarga yang demikian, kita perlu berlatih bagaimana memperlakukan tidak hanya satu sama lain antar pasangan, namun juga semua orang penting dalam kehidupan keluarga. Maka seluruh anggota keluarga perlu cerdas, selektif dan kreatif dalam menghadapi *society 5.0*. Salah satu cara yang dapat diupayakan adalah dengan mempelajari dan mempraktikkan *Eight Lessons For A Happier Marriage* yang dipaparkan oleh Glasser (2007) yang dimulai dari orangtua atau pasangan suami istri. Pasangan suami istri yang mampu mengembangkan *eight lessons for a happier marriage* secara otomatis menjadi model bagi anak-anaknya. Anak sebagai bagian dari keluarga perlu turut menciptakan kondisi keluarga yang harmonis, karena bila terjadi permasalahan pada salah satu anggota keluarga memiliki dampak terhadap anggota keluarga yang lain. Demikian juga kelak akan membangun kehidupan pernikahan dan keluarga.

Eight lessons for a happier marriage yang perlu dikembangkan oleh keluarga menurut Glasser (2007) yaitu; (1) mengelola kontrol eksternal, (2) bijak dalam mengambil keputusan dalam bertindak, (3) memiliki tujuh kebiasaan yang sehat dalam berkomunikasi, (4) mengenal kualitas masing-masing anggota keluarga, (5) memahami perilaku secara mendalam, (6) menggunakan kreativitas untuk merawat keluarga, (7) mewariskan keterampilan merawat keluarga yang harmonis kepada anak, dan (8) kreatif dalam menjaga kehidupan seksual dengan pasangan. Dengan mengembangkan *eight lessons for a happier marriage*, diharapkan pasangan suami istri dapat mengembangkan keterampilan tersebut kepada anak-anaknya. Dengan demikian relasi yang harmonis antar suami istri, orangtua dengan anak, anak dengan orang tua serta antar anak dapat terwujud.

TINJAUAN PUSTAKA

Pernikahan merupakan awal dari terbentuknya sebuah keluarga. Setiap pasangan suami istri tentu memiliki tujuan memiliki keluarga yang harmonis kekal sepanjang masa. Untuk mencapai tujuan tersebut, pasangan suami istri perlu mengembangkan keterampilan dalam menyikapi kehidupan berkeluarga. Keluarga yang harmonis adalah keluarga yang didasarkan atas perkawinan yang legal, mampu memenuhi tanggungjawab secara material, jasmani, dan rohani secara serasi dan seimbang (Oslo, 2010).

Enam unsur yang terdapat dalam keluarga yang harmonis menurut DeFrain (2011) yaitu;

1. Adanya kehidupan beragam: setiap anggota keluarga turut berperan menciptakan kehidupan beragam dalam keluarga, yang ditandai dengan adanya rasa aman dan kasih sayang antara anggota keluarga yang saling mencintai dan dicintai.
2. Adanya waktu untuk bersama: setiap anggota keluarga memiliki kesadaran untuk memberikan waktu khusus untuk keluarga. Pemberian waktu luang oleh ayah dan ibu untuk berkumpul dengan anak-anaknya dan atau sebaliknya, sangat berarti bagi seluruh anggota keluarga.
3. Antar anggota keluarga memiliki pola komunikasi yang baik: komunikasi antar anggota keluarga sangat penting selain untuk menghilangkan kesalahpahaman juga agar antar anggota keluarga dapat menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi
4. Saling menghargai antar anggota keluarga: adanya kesadaran diri dari setiap anggota keluarga untuk saling menghargai dan menghormati sesama anggota keluarga.
5. Setiap anggota keluarga merasa terikat dalam ikatan kekeluargaan: keluarga menjadi ikatan kelompok. Artinya, masing-masing anggota keluarga sebagai suatu satu kesatuan yang kuat, erat dan tidak longgar.
6. Seluruh anggota keluarga mampu menyelesaikan permasalahan secara positif dan konstruktif: setiap anggota keluarga diharapkan saling memiliki kemampuan menyelesaikan masalah secara positif dan konstruktif. Hal ini tentu saja berkaitan dengan faktor kepribadian orangtua yang berpengaruh pada anak-anaknya.

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa setiap pasangan suami istri harus mau dan mampu menjadi penggerak bagi seluruh anggota keluarganya untuk saling berusaha menciptakan ketahanan dan kesejahteraan keluarga. Artinya, keluarga yang harmonis merupakan keluarga dengan kondisi yang memiliki; keuletan dan ketangguhan, serta kemampuan fisik dan materiil. Hal ini perlu terus diupayakan guna mewujudkan hidup yang mandiri dan masing-masing anggota keluarga mampu mengembangkan diri

serta mampu menghidupi kehidupan yang sejahtera dan bahagia lahir-batin. Keluarga yang demikian, merupakan cerminan terwujudnya ketahanan dan kesejahteraan keluarga. Hal tersebut berarti kondisi keluarga dengan ciri memiliki keuletan dan ketangguhan. Ketahanan keluarga menunjukkan suatu kekuatan dari sisi input, proses, maupun *output/outcome*. Dampak dari *output/ outcome* yang dirasakan akan bermanfaat bagi keluarga, yaitu terciptanya kekuatan daya juang keluarga (*coping strategies*) dalam menyesuaikan dengan kondisi diri maupun dengan lingkungan di sekitarnya (Oslo, 2010).

Keluarga yang harmonis tentu akan lebih mudah dan mampu menikmati era *society 5.0* secara lebih positif. Keluarga yang harmonis justru akan menggunakan kondisi di era *society 5.0* sebagai peluang untuk meningkatkan keharmonisan keluarganya. Adanya fasilitas yang ada akan dijadikan setiap anggota keluarga sebagai alat dan sarana untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang dapat meningkatkan keharmonisan keluarga. Sebagai contoh; di jaman dulu bila ada salah satu anggota keluarga sedang bertugas di luar kota, surat-menyurat lewat Pos menjadi salah satu alternatif untuk terus menjaga komunikasi dan interaksi antar anggota keluarga. Namun di era *society 5.0* individu dengan mudah menggunakan aplikasi yang ada di *smart phonenya* untuk berkomunikasi dan bertatap muka dengan keluarganya. Contoh lain; ketika seorang istri ingin memberikan kejutan kepada suami sebagai bentuk apresiasi karena sang suami telah lelah bekerja demi keluarga, istri meski tidak terampil dalam urusan masak di dapur, ia tetap dengan suka cita memasak untuk suaminya dengan cara belajar dari informasi yang ada di internet. Dari dua contoh tersebut, terlihat jelas bahwa keluarga mengutamakan keharmonisan keluarga meski situasi kurang mendukung. Adanya teknologi di era *society 5.0* justru memudahkan mereka semakin membangun keharmonisan keluarga. jarak bukan halangan untuk tetap bertatap muka. Keterbatasan atas suatu keterampilan tidak menjadi penghalang untuk tetap memberikan kesenangan bagi pasangan. Bagi individu yang terbuka dan mau beradaptasi secara cerdas dengan justru akan lebih sejahtera dalam menjalani kehidupan berkeluarganya. Masing-masing anggota keluarga dengan kesadarannya akan berkomunikasi dan berinteraksi dengan keluarga menggunakan fasilitas yang ada di era *society 5.0* ini. Teknologi *society 5.0* tidak hanya berkaitan dengan perkembangan teknologi. Namun masyarakat diharapkan mampu memanfaatkan *big data*, mengandalkan otomatisasi, robot, internet, rantai pasokan secara global, dan juga *big data* yang terbentuk dari informasi internet, untuk mensejahterakan masyarakat. Oleh karenanya manusia sebagai pusat peradaban berbasis teknolog diharapkan tidak menjadi korban teknologi yang tumbuh berkembang namun justru manusia semakin mampu tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat. Salah satu bentuk upaya untuk menjaga dan memelihara keharmonisan keluarga, dimulai dari individu yang dewasa dalam keluarga, yaitu suami-istri dengan mengikuti *eight lessons for a happier marriage*.

Eight Lessons For A Happier Marriage mengajarkan beberapa keterampilan yang perlu dikuasai oleh suami istri untuk meningkatkan keharmonisan keluarga. Glasser (2007) menjelaskan *eight lessons for a happier marriage* sebagai berikut;

I. Mengelola kontrol eksternal

Kehidupan berkeluarga tidak selamanya berjalan mulus tanpa adanya konflik. Sebagai contoh, bila pasangan suami istri sedang memiliki hubungan tidak sehat, maka salah satu dari mereka tidak menutup kemungkinan memiliki kecenderungan berpikir negatif atas pasangannya atau orang yang ada disekitarnya. Hal ini akan memicu terciptanya kemarahan, depresi, kebencian, maupun rasa sakit secara fisik yang bila di cek secara medis tidak diketemukannya adanya gangguan. Ketika berada dalam pernikahan yang tidak bahagia, seringkali pasangan suami istri saling menyalahkan pasangannya atas ketidakbahagiaan yang dialaminya. Menyalahkan sebenarnya justru hanya akan meningkatkan ketidakbahagiaan pasangan suami istri tersebut. Glasser (2007) menjelaskan bahwa dalam kondisi seperti ini, baik bila antar pasangan suami istri tidak berfokus pada kesalahan maupun membicarakannya, namun berfokus pada solusi. Bagaimana kondisi relasi dengan pasangan adalah pilihan diri kita sendiri. Maka baik secara pribadi pasangan suami istri proaktif menciptakan situasi dan suasana yang kondusif. Perasaan marah atau bahagia adalah sebuah keputusan. Maka memilih untuk tidak marah dan bertindak mencari solusi dari persoalan yang terjadi merupakan langkah yang lebih tepat. Demikian

halnya dengan kasus pernikahan. Ketika kebanyakan orang menikah karena desakan sosial, dan ketika ia tidak bahagia maka sosial yang dimaksud pun ternyata tidak akan membawa dampak positif pada konflik pernikahan orang tersebut. Justru kontrol eksternal tersebut yang seringkali membuat semakin rumit kondisi pernikahan. Maka, baik bila pasangan suami istri berfokus pada diri dan pernikahannya, dan berhenti untuk tidak lagi dikendalikan oleh kontrol eksternal. Kontrol eksternal tidak hanya orang-orang di luar pasangan suami istri, namun antar pasangan itu sendiri adalah kontrol eksternal terdekat bagi pasangannya. Ketika salah satu dari pasangan menghardik kesalahan pasangannya, maka pasangan tidak perlu membalas menghardik. Ia juga tidak perlu berlarut-larut dengan perasaan bersalah dan tak berharga. Pasangan yang memiliki kemampuan mengelola kontrol eksternal, ia akan tetap terus mencoba dan berlatih memperbaiki apa yang menjadi kesalahan dan apa yang menjadi potensinya. Dengan demikian, individu tersebut tetap terus bertumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang memiliki eksistensi hidup yang positif.

2. Bijak dalam mengambil keputusan dalam bertindak

Keterampilan ini berkaitan dengan keterampilan pertama di atas. Pada keterampilan bijak mengambil keputusan dalam bertindak, pasangan suami istri diajarkan untuk memberikan waktu pada diri sendiri untuk melibatkan pikiran dalam mengambil tindakan. Individu didorong untuk menggunakan kekuatan daya kematangan kognisi sebagai bahan pertimbangan mengambil keputusan bertindak. Artinya, selain individu mengelola kontrol eksternal, individu juga perlu berlatih unsur bijak dalam mengambil keputusan bertindak. Adapun unsur tersebut yaitu; (a) lima kebutuhan dasar; kelangsungan hidup, cinta dan memiliki, kebebasan, kesenangan, dan kekuasaan. Kelangsungan hidup pada umumnya seperti; makanan, tempat tinggal, dan keamanan, yang tersedia untuk sebagian besar orang di masyarakat. Maka kebutuhan tersebut diharapkan tidak menjadi suatu masalah bagi keluarga. Setiap keluarga diharapkan mampu memenuhi kebutuhan dasar tersebut disetiap harinya. Kebutuhan dasar tersebut juga termasuk kebutuhan seksualitas. Secara genetik setiap individu memiliki motivasi untuk mempertahankan kelangsungan hidup dari keturunannya lewat reproduksi. Maka, seks dalam pernikahan tidak hanya untuk mengupayakan keturunan namun juga unsur prokreasi. Meskipun kita tidak menyadarinya, sebagian dari motivasi seksual pasangan suami istri yang terkuat didorong oleh kebutuhan akan kelangsungan hidup spesies dan juga oleh cinta. Terkadang ada sebagian pasangan suami istri merasakan kebosanan dengan pasangan seksualnya, namun hal ini tidak akan terjadi bila individu memiliki unsur prokreasi. Cinta yang dikombinasikan dengan memiliki menjadikan pasangan suami istri hanya akan melakukan kegiatan seksual dengan pasangan yang dicintainya sebagai wadah mengekspresikan kasih sayang dan cinta romantisnya. Inilah yang menjadi kelebihan manusia dimana cinta dan kepemilikan dapat bertahan seumur hidup, karena manusia belajar untuk menikmati cinta keluarga dan juga persahabatan mendalam yang terkait dengan memiliki. Pada dasarnya setiap pasangan suami istri saling membutuhkan; hubungan didorong oleh kebutuhan akan cinta dan kepemilikan, tetapi suami istri akan rukun satu sama lain dengan lebih baik jika tidak memiliki kebutuhan lain, misalnya, kebebasan, kesenangan, dan, terutama, kekuatan.

3. Memiliki tujuh kebiasaan yang sehat dalam berkomunikasi

Keterampilan ini diawali dari hasil pengamatan Glasser atas tujuh perilaku yang sering dilakukan oleh beberapa pasangan suami istri ketika sedang mengalami perbedaan pendapat maupun ada konflik lainnya. Perilaku yang sering muncul merupakan perilaku yang mengakibatkan menurunnya keharmonisan keluarganya, yaitu; mengkritik, menyalahkan, mengomel, mengancam, menghukum, dan menyuap atau membujuk sebagai bentuk pengalihan. Perilaku-perilaku tersebut hanya akan mengakibatkan pasangan merasa harga dirinya direndahkan dan kehadirannya tidak dihormati. Untuk mengatasi perilaku yang mengancam keharmonisan keluarga, Glasser (2007) mengemukakan ada tujuh perilaku peduli yang mendukung keharmonisan keluarga, yaitu; mendukung, membesarkan hati, mendengarkan, menerima, percaya, rasa hormat, menegosiasikan perbedaan.

4. Mengetahui kualitas masing-masing anggota keluarga

Dalam kehidupan berkeluarga tidak jarang ditemukana adanya perbedaan-perbedaan baik sudut pandang maupun hobi dan kebiasaan. Setiap individu melihat dunia maupun persoalan dengan berbagai perspektif yang berbeda, maka wajar bila konflik menjadi bagian dari hubungan intim suami istri. Di satu sisi, semakin intim suatu hubungan makin besar juga kemungkinan untuk terjadi konflik interpersonal. Maka, agar agar kondisi keluarga tetap terjaga keharmonisannya, pasangan suami istri diharapkan mampu memberikan toleransi atas perbedaan tersebut dengan cara saling bernegosiasi. Mendiskusikan apa yang menjadi perbedaan di antara suami istri, menciptakan keputusan yang saling menguntungkan kedua belah pihak. Adanya perbedaan justru akan mengakibatkan kedua pasangan saling menerima dan menjadikan pasangan suami istri menjadi semakin memahami kekhasan dan keunikan pasangannya. Suami istri pun pada akhirnya memiliki cara yang tepat dan sesuai dalam merespon sikap dari pasangannya. Hal ini dikarenakan kedua belah pihak saling belajar dari pengalaman pasangannya.

5. Memahami perilaku secara mendalam

Ketika salah satu pasangan mengeluhkan tentang suatu hal, seringkali pasangan merasa kesal atau berdiam diri karena tidak tahu harus bersikap bagaimana. Bisa jadi pasangan justru merasa bosan mendengarkan keluhan yang seringkali dilontarkan. Glaser (2007) menganjurkan bagi pasangan yang mengalami persoalan demikian, sebagai pihak yang mendengar baik bila melakukan keterampilan mendengarkan aktif. Hal ini dilakukan agar dapat mengetahui dan memahami sudut pandang, sebab akibat dari sebuah peristiwa, hingga munculnya perilaku pasangan yang dirasa kurang tepat bagi keharmonisan keluarga. Dengan mendengarkan aktif maka memahami perilaku pasangan secara mendalam bukan menjadi sesuatu yang sulit. Menengarkan aktif tidak hanya sekedar mendengar apa yang disampaikan oleh pasangan. Namun lebih dari itu, mendengarkan aktif melibatkan perhatian yang mendalam, empati, dan hadir secara psikologis. Mendengarkan aktif juga mendorong pasangan untuk merespon menggunakan keterampilan berkomunikasi dengan “pesan aku”. Pasangan dapat menyampaikan apa yang menjadi perasaan, pendapat dan harapannya secara asertif. Asertif bukan sekedar mengungkapkan secara jujur, namun juga autentik dan ramah. Kalimat yang digunakan tidak berisi menyindir, mengintimidasi maupun merendahkan. Intonasi ketika menyampaikan juga tidak bernada menyernag, namun bernada mengajak atau persuatif. Demikian halnya dengan bahasa non verbal, salah satunya ekspresi wajah juga perlu diperhatikan oleh pasangan suami istri dalam berkomunikasi. Keselarasan antara penyusunan kalimat, intonas, dan ekspresi wajah akan menjadi cerminan siapa diri kita dan bagaimana diri kita atas pasangan kita. Dengan keterampilan ini, diharapkan suami istri semakin memahami alasan tindakan yang dilakukan oleh pasangan.

6. Menggunakan kreativitas untuk merawat keluarga

Dalam kehidupan berkeluarga, pasangan suami istri perlu mengembangkan kreatifitas dalam ingteraksi suami istri. Selain menghindari kebosanan, kreatifitas dapat memberikan sensasi kebahagiaan yang berbeda. Rasa senang muncul ketika pasangan suami istri menciptakan pola perilaku baru yang lebih menghiupkan suasana keharmonisan. Sebagai contoh; ketika menunggu menjadi sesuatu yang menyebalkan bagi sang istri, yang terjadi seringkali adalah pertengkaran yang seharusnya tidak terjadi. Maka, yang dapat dilakukan oleh istri yang menunggu selain mengingatkan suaminya dengan nada ramah, istri dapat membantu suami menyiapkan hal-hal yang akan dibutuhkan dan dibawa oleh suaminya. Sembari menunggu istri dapat menyiapkan kendaraan yang hendak digunakan, pakaian yang akan dikenakan suamin, dan lain sebagainya. Begitu juga ketika suami harus menerima kenyataan bahwa istrinya memiliki kebiasaan meletakkan pakaian di tempat tidur. Seringkali ketika ditegur, istri merasa tersinggung, oleh karenanya yang dapat dilakukan oleh suami adalah mengajak istri untuk merapikan pakaian secara bersama-sama tanpa harus menyalahkan dan bernada menghardik. Dengan suka cita suami mengajak istri merawat kerapian dan kebersihan kamar tidur.

7. Mewariskan keterampilan merawat keluarga yang harmonis kepada anak

Pasangan suami istri yang bekerja, seringkali tidak ada waktu untuk mengajarkan atau sekedar memberikan informasi kepada anaknya bagaimana ia kelak menjadi pria atau wanita dewasa. maka, baik sedari usia anak-anak orangtua mengajarkan bagaimana kehidupan berumah tangga. Minimal tanggungjawab dan perilaku apa saja yang harus dipelajari sejak usia dini. Menghormati dan menghargai pasangan, berbagi, memahami, membantu, melakukan pekerjaan rumah secara adil, bagaimana mengajak anak diskusi dan berlatih mengambil keputusan dan lain sebagainya. Selain diajarkan secara verbal, orangtua juga dapat mengajarkan keterampilan merawat keluarga yang harmonis dengan cara sebagai model. Mengajak berdoa sebelum dan setelah makan atau tidur, membuatkan minum tamu, membersihkan rumah, memuji, menanyakan kabar dan lain-lain yang dilakukan oleh orangtua. Ketika anak diajak terlibat secara langsung, maka anak akan merekam apa yang dilakukan orangtuanya. Maka ia kelak akan menirukan apa yang dilakukan orangtuanya.

8. Kreatif dalam menjaga kehidupan seksual dengan pasangan

Seks yang memuaskan adalah unsur penting dalam kebahagiaan yang panjang bagi pasangan suami istri. Hal terpenting dalam kehidupan seksual pasangan suami istri bukan seberapa sering suami istri melakukannya atau berapa lama, tetapi setiap kali suami istri bercinta, apakah kedua pasangan tersebut memiliki pengalaman yang memuaskan. Oleh karenanya baik suami maupun istri harus sama-sama meluruskan pikiran yang keliru tentang kehidupan seksual. Pasangan menikah sering memiliki persepsi yang keliru bahwa ketika libido mereka satu sama lain berkurang dan hasrat seksual mereka terhadap yang lain menurun, mereka mengasumsikan tidak lagi saling mencintai. Pasangan suami istri perlu belajar dan mempraktikkan berbagai upaya untuk memperbaharui kehidupan seksualnya. Gaya bercinta, waktu, tempat, intensitas, ada tidaknya hambatan, harapan dan keinginan dari masing-masing pasangan, merupakan materi yang perlu dikomunikasikan oleh kedua belah pihak. Dengan demikian, apakah kedua belah pihak merasakan kepuasan atau tidak dapat diketahui satu sama lain. Maka, pasangan suami istri akan saling bernegosiasi berkaitan apa saja yang akan diperbaharui dari kehidupan seksual mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan di atas, dapat diperoleh gambaran bahwa untuk menciptakan kehidupan keluarga yang harmonis penting untuk mengidentifikasi kekuatan keluarga supaya fondasi untuk pertumbuhan dan perubahan kedepan lebih kokoh, dan meningkatkan moral keluarga. *Eight lessons for a happier marriage* mengajarkan pasangan suami istri untuk terus berupaya menciptakan keharmonisan yang salah satu kekhasannya adalah memiliki karakter keluarga yang kuat. Keluarga yang kuat adalah keluarga yang saling memiliki apresiasi dan kasih sayang, komunikasi yang positif, komitmen, memiliki waktu untuk berkumpul dengan keluarga, mampu mengatasi stress dan problematika secara positif, serta memiliki kehidupan spiritualitas yang baik. Dengan membiasakan diri melakukan *Eight lessons for a happier marriage* keluarga dapat lebih bahagia dalam menghadapi era *society 5.0* secara bijaksana. Maka, *eight lessons for a happier marriage* menjadi salah satu cara yang dapat dikembangkan oleh pasangan suami istri dalam kehidupan pernikahannya sebagai upaya keluarga harmonis dalam menikmati *society 5.0*.

DAFTAR PUSTAKA

- Glasser, 2007. *Eight Lessons – For A – Happier Marriage*. Beverly Hills: California
DeFrain J. & Skogrand L. (2011). *Marriages and families: Intimacy, diversity, and strengths*. 7th ed. New York: McGraw-Hill.
Diener, E. (2000). Subjective well-being: The Science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
Gunarsa, 1991. *Psikologi Praktis: Anak, Remaja, dan Psikologi Perkembangan Keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
Olson, D., DeFrain J. & Skogrand L. (2010). *Marriages and families: Intimacy, diversity, and strengths*. McGraw-Hill.