



# Jurnal Pendidikan Agama Kristen (JUPAK)

Vol. 1, No. 2 (June 2021) hlm. 144-160

Jurnal Pendidikan Agama Kristen (JUPAK)

e-ISSN 2774-3861

<https://ejurnal.sttkadesiyogyakarta.ac.id/index.php/jupak>

p-ISSN 2774-6399



<https://doi.org/10.52489/jupak.v2i1.18>

## Implementasi Pengendalian Konflik Keluarga bagi Relasi Suami Istri Kristen

**Yakub Hendrawan Perangin Angin<sup>1)\*</sup>, Tri Astuti Yeniretnowati<sup>2)</sup>**

*)\*Sekolah Tinggi Teologi Bethel The Way, Jakarta, yakub.hendrawan@sttbetheltheway.ac.id*

### Recommended Citation

Turabian 8<sup>th</sup> edition (full note)

Yakub Hendrawan Perangin Angin and Tri Astuti Yeniretnowati, "Implementasi Pengendalian Konflik Keluarga Bagi Relasi Suami Istri Kristen," *Jurnal Pendidikan Agama Kristen (JUPAK)* 1, no. 2 (June 16, 2021): 127–142, accessed August 6, 2021, <https://ejurnal.sttkadesiyogyakarta.ac.id/index.php/jupak/article/view/18>.

American Psychological Association 7<sup>th</sup> edition

(Angin & Yeniretnowati, 2021)

Received: 17 April 2021	Accepted: 1 June 2021	Published: 16 June 2021
-------------------------	-----------------------	-------------------------

This Article is brought to you for free and open access by Sekolah Tinggi Teologi Kadesi Yogyakarta. It has been accepted for inclusion in Christian Perspectives in Education by an authorized editor of Jurnal Pendidikan Agama Kristen (JUPAK).

For more information, please contact [juniorichson1995@gmail.com](mailto:juniorichson1995@gmail.com)

**Abstract**

*Conflict arises in every marriage. It is a part of life that naturally occurs in every household, anywhere, including Christian marriages, even though they are blessed in the church, they are not immune to conflict free. Controlling conflict has an impact on whether the husband and wife relationship is strong in Christian marriages, so knowing the sources of triggers or causes of conflict in a Christian marriage family is very important so that we can anticipate and take conflict resolution in appropriate ways. The method in writing this journal is carried out by analyzing relevant sources from books and research literature, so that application suggestions are obtained for increasing the stronger relationship between husband and wife because they can control conflict well. Husband and wife need to put the reconciliation process that Allah created for the husband and wife relationship to be applied in all marital relations that are disturbed or even damaged.*

**Keywords:** *Marital Conflict, Husband and Wife Relationships, Strong Husband and Wife Relationships.*

**Abstrak**

Konflik muncul dalam setiap pernikahan. Hal itu merupakan bagian kehidupan yang wajar terjadi pada setiap rumah tangga dimanapun termasuk pada pernikahan Kristen sekalipun sudah diberkati di gereja tidak kebal terhadap bebas konflik. Pengendalian terhadap konflik berdampak bagi kuat tidaknya relasi suami istri dalam pernikahan Kristen, sehingga mengetahui sumber-sumber pemicu atau penyebab konflik dalam keluarga pernikahan Kristen sangatlah penting agar dapat dilakukan antisipasi dan pengambilan penyelesaian konflik dengan cara-cara yang tepat. Metode dalam penulisan jurnal ini dilakukan dengan analisis terhadap sumber-sumber yang relevan dari buku-buku dan literatur hasil penelitian, sehingga didapatkan saran aplikasi bagi peningkatan hubungan relasi yang semakin kuat dari suami istri karena dapat mengendalikan konflik dengan baik. Suami istri perlu meletakkan proses rekonsiliasi yang Allah ciptakan bagi hubungan suami istri untuk diaplikasikan dalam semua hubungan relasi pernikahan yang terganggu bahkan rusak.

**Kata-kata kunci:** *Konflik Suami Istri, Relasi Suami Istri, Hubungan Suami Istri Kuat.*

**PENDAHULUAN**

Perkawinan adalah bersatunya dua insan yang berbeda. Pasti berbeda kelamin, berbeda latar belakang, dan mungkin berbeda pandangan dalam banyak hal. Perbedaan juga bisa menjadi masalah dan bahkan dapat menjadi sumber konflik (J. L. Parapak & LIFE, 2017). Konflik muncul dalam setiap pernikahan. Hal itu merupakan bagian kehidupan yang lumrah (Goodall & Goodall, 2010, p. 76). Pasangan suami istri yang baru menikah tidak perlu menunggu lama untuk menemukan bahwa ternyata di antara suami istri ada cukup banyak perbedaan yang dapat menyebabkan timbulnya pertengkaran besar dan kecil atau istilah lainnya konflik. Sebenarnya terjadi konflik dalam pernikahan merupakan hal yang normal dan dapat dimaklumi (Dave & Jackson, 2002). Biasanya konflik dianggap sebagai sebuah indikasi bahwa ada sesuatu yang betul-betul salah dalam hubungan suami istri itu,

bahwa pernikahan pasti sedang dalam kondisi yang buruk. Namun perlu disadari bahwa karena suami dan istri adalah dua individu yang berbeda, maka konflik, sama seperti sinar matahari, tidak dapat dihindari (Bob & Turnbull, 2005). Tidak ada pernikahan yang kebal konflik, dan dalam pernikahan dimana dua individu yang berbeda bergabung menjadi satu, sudah pasti akan terjadi benturan dan ketegangan di titik temu (Young, 2005). Suami istri hidup dalam dunia yang penuh pertentangan. Banyak yang tidak berjalan seperti yang diinginkan.

Dalam kehidupan pribadi, suami istri berpapasan dengan situasi-situasi yang berlawanan dengan orang-orang dalam komunitas termasuk dengan anggota keluarga (Carnegie, 2019, p. vii). Hidup bersama di bawah tekanan tuntutan dan harapan sehari-hari tidak luput dari konflik. Tidak ada dua orang yang pernah hidup bersama tahun demi tahun tanpa bentrokan, kecuali salah satunya rela didominasi tanpa protes. Meskipun demikian, konflik tetap ada di alam bawah sadar sekalipun pasangan yang dominan mungkin tidak menyadarinya (Parrott, 2006). Perbedaan dan ketidaksesuaian dalam pernikahan merupakan satu hal yang pasti terjadi dan tak ada pengecualian. Pada suatu saat setiap pasangan akan saling marah, berargumentasi, dan mengeluh (Wright, 2013, p. 206). Menikmati hidup dalam sebuah pernikahan yang penuh sukacita adalah sebuah tugas berat, terutama jika hampir segala sesuatu dalam hidup tampak bersaing dengan hawa nafsu masing-masing pasangan. Banyak pasangan merasa lelah untuk mencoba tetap bersama dan mengalami kepahitan karena cinta yang semakin pudar. Banyak dari pasangan suami istri yang menyerah (Teori et al., 2008, p. 55).

Kebanyakan survey atas pernikahan menunjukkan bahwa masalah terbesar bagi tiap pasangan berhubungan dengan komunikasi dan penyelesaian konflik, bagaimanapun kondisi hidup seseorang, pasti berhubungan dengan orang lain. Dalam setiap hubungan termasuk dalam hubungan suami istri dalam ikatan kudus pernikahan, konflik tidak mungkin dihindari (Rosberg, 2011, p. 3). Fakta yang sebenarnya dimulai pada waktu berpacaran biasanya laki-laki maupun perempuan pandai dan rela mengisi kebutuhannya dengan cara menjadi seperti apa yang diinginkan pasangannya. Demikian pula pada awal pernikahan, pasangan tersebut masih pandai dan rela saling mengisi kebutuhan pasangannya. Namun, semakin lama menikah, suami istri semakin lali dan tidak rela mengisi kebutuhan pasangannya karena memiliki prinsip 50:50: sebagaimana kamu memperlakukan saya, saya juga berbuat demikian kepadamu.

Seharusnya setiap pasangan menyadari atau bertekad bahwa harapan yang besar selama berpacaran tidak akan sirna setelah menikah. Banyak pasangan maupun pembimbing pernikahan yang putus asa ketika menasihati pasangan yang bermasalah, akhirnya hanya berhenti pada kalimat “memang kalau sudah menikah, begitulah keadaannya. Semua orang mengalaminya. Tidak ada yang perlu dilakukan, kecuali menerima keadaan”(Ngir, 2014). Di mana lagi tempat yang lebih baik untuk belajar tentang kerendahan hati selain dalam arena pernikahan? Hubungan apakah yang tampaknya dirancang untuk mengkonfrontasi keasyikan manusia dengan diri sendiri lebih dari tinggal bersama seorang suami atau istri? (Thomas, 2014).

### **METODOLOGI PENELITIAN**

Analisis dilakukan dengan tinjauan kepustakaan melalui analisis buku teks. Analisis buku teks yang dimaksud disini adalah buku-buku pelajaran sampai jenjang perguruan tinggi yang lebih bersifat pengembangan atau implementasi teori yang telah ada dengan perkembangan sosial budaya masyarakat (Amir, 2020, pp. 24–25). Sehingga, analisis tinjauan pustaka yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan cara menganalisis tentang konflik dalam pernikahan sebagai sebuah kerangka konsep pengendalian konflik bagi relasi suami istri yang kuat. Sumber utama dari analisis adalah beberapa sumber relevan, hasil penelitian dari jurnal dan buku yang sesuai dengan pembahasan. Semua sumber selanjutnya dianalisis dengan cara mencermati hubungan dan keterkaitan dengan topik penulisan jurnal yaitu implikasi pengendalian konflik bagi relasi suami istri yang kuat. Hasil analisis yang sudah dilakukan selanjutnya diuraikan secara deskriptif dan sistematis (Zaluchu, 2020).

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Konflik Dalam Pernikahan**

Hubungan pernikahan mencakup suatu komponen bawaan akan persaingan dan kompetisi. Sesungguhnya, faktor kembar kompetisi dan kooperasi jarang absen dalam hubungan mana pun. Para suami dan istri hanya memiliki satu sama lain untuk bertanding dan hanya satu sama lain untuk dipersalahkan atas harapan-harapan yang tidak terpenuhi. Setiap kejadian penting dalam pernikahan menterukan penyesuaian baru dan tingkat kekuatan internal yang baru. Beberapa persoalan mungkin bisa ditangguhkan, tetapi strategi yang bekerja tahun ini harus direvisi tahun depan. Pendeknya, resolusi konflik merupakan proses yang tidak pernah berakhir ketika dua orang yang unik menggabungkan hidup mereka. Resolusi konflik tidak usah menyakitkan. Hal itu bisa merupakan sebuah tantangan. Tetapi,

kemungkinan adanya perbedaan pendapat akan selalu ada di sana (Parrott, 2006). Dalam pernikahan, konflik muncul manakala suami atau istri hanya memikirkan dirinya sendiri. Suami istri mau berkelahi, memanipulasi, menipu, atau melukai demi memperoleh apa yang diinginkan. Keinginan-keinginan yang egois merupakan kebalikan dari untuk saling mengasihi (Goodall & Goodall, 2010). Dan dalam pernikahan ketidaksediaan pasangan suami istri saling mendengarkan akan menimbulkan konflik dan keterasingan yang mewarnai hubungan relasi pernikahannya, apakah konflik itu terpendam atau pun terbuka (A. A. Parapak, 2019). Pernikahan adalah pertemuan antara dua pribadi yang berbeda dan unik untuk saling berbagi hidup. Perbedaan suami dan istri benar-benar tidak dapat dihindari, karena hidup terpisah selama kurang lebih 20-25 tahun, dan selama jangka waktu tersebut masing-masing telah mengembangkan selera, kesukaan, kebiasaan, kesenangan dan ketidaksenangan, nilai, dan standard pribadinya. Sangatlah tidak masuk akal bila menuntut dua orang, yang karena menikah, harus selalu ingin melakukan hal yang sama dengan cara yang sama dan pada waktu yang sama pula (Wright, 2013).

Konflik akan berkembang menjadi krisis, krisis cenderung menciptakan berbagai ketegangan dan menimbulkan keretakan yang makin lebar dalam suatu hubungan. Perselisihan yang berkepanjangan tanpa ujung dan pertengkaran yang menjadi makanan sehari-hari mengakibatkan relasi satu dengan lainnya menjadi kaku, kering, dan cinta pun terkikis. Keluarga berada dalam zona bahaya. Keluarga bisa bercerai-berai karena masing-masing anggota berlomba mengedepankan kepentingan pribadinya dan sibuk dengan urusannya sendiri. Hal itu menjadi lebih parah lagi apabila ternyata anggota keluarga saling membalas untuk melukai, dan menjadikannya kebiasaan. Semua sikap dan perilaku buruk tersebut adalah sarana empuk bagi iblis untuk menghancurkan pernikahan. Gelombang konflik di tengah rumah tangga adalah hal yang biasa. Masalah yang pelik juga dapat terjadi pada keluarga Kristen yang penuh kasih. Kabar baiknya adalah Tuhan memberi kemampuan pada suami dan istri untuk menghadapi dan menyelesaikannya dengan baik (Gunadi, 2009, pp. 35–36). Wiryoputro yang dikutip oleh Esra Sitanggang dkk mengungkapkan bahwa Adanya kasih bukan berarti tidak ada pertengkaran, pertengkaran tetap saja bisa terjadi di antara sesama anggota keluarga, tetapi kasih membawa setiap anggota keluarga untuk dapat saling memaafkan sehingga terwujud perdamaian bagi keluarga (Sitanggang et al., 2020). Untuk itu suami dan istri wajib memperlengkapi kehidupan keluarga dalam kerohanian yang semakin berkenan dihadapan Tuhan dan menjadi berkat bagi sesama anggota keluarganya (Arifianto, 2020).

Setiap pasangan adalah individu-individu yang mempunyai keinginan untuk bertumbuh menjadi pribadi yang lebih dewasa, yang selalu ingin belajar, ingin memberi dan bukan hanya menuntut, serta bersedia untuk berkorban dan melayani. Penyelesaian konflik akan menjadi penyelesaian yang semu jikalau individu tersebut tidak mempunyai keinginan untuk mengasihi dan membahagiakan pasangannya. Tanpa keinginan dan motivasi yang tulus, maka penyelesaian konflik semata-mata hanyalah untuk membebaskan diri dari gangguan. Individu yang tidak mempunyai keinginan untuk menjadi lebih dewasa cenderung egosentrik dalam penyelesaian konflik (Susabda, 2008).

### **Definisi Konflik Dalam Hubungan Suami Istri**

Pertengkaran didefinisikan sebagai adu mulut yang dikuasai oleh emosi kemarahan sehingga pasangan tersebut tidak lagi membahas masalahnya, tetapi cenderung menyerang pasangannya (Wright, 2013). Kamus Webster mendefinisikan konflik sebagai tindakan menabrak atau membentur bersama. Ketika suami istri bertabrakan sehubungan dengan perbedaan kepribadian, nilai-nilai hidup, perasaan, pemikiran, dan pola komunikasi, maka biasanya ada percikan-percikan seperti api (Dave & Jackson, 2002).

### **Sumber-Sumber Konflik Dalam Pernikahan dan Keluarga**

Konflik dapat terjadi karena banyak alasan, diantaranya ketika harga diri terancam, merasa diperlakukan tidak layak. Merasa tidak dipahami dengan benar oleh pasangan, merasa diperlakukan tidak adil atau bahkan jika suasana hati pasangan sedang tidak baik. Konflik diantara suami istri juga dapat timbul ketika dikritik, terlalu banyak dituntut atau diharapkan untuk mencapai atau melakukan sesuatu dan bisa juga karena merasa ditolak. Konflik dalam pernikahan juga dapat dikarenakan adanya harapan yang tidak terwujud dan kebutuhan yang tidak terpenuhi apakah itu jasmani, emosional, intelektual, rohani atau keuangan. Persoalan mengenai keamanan, nilai, peran, sikap, petemanan, kejujuran, kepercayaan, atau banyak hal lain juga dapat memicu pertengkaran (Mathis & Mathis, 2010). Sedangkan Chang Khui Fa menyatakan ada tiga hal yang tidak terpenuhi sebagai pemicu *disagreement* suami istri sehingga mengapa terjadi konflik, yaitu: *Pertama*, Kebutuhan yang tidak tercapai (*Unmet Needs*), kebutuhan suami adalah dilayani, dihormati dan dipercaya, sedangkan kebutuhan istri adalah dikasihi, merasa aman dan merasa penting. *Kedua*, Tujuan yang tidak tercapai (*Unmet Goals*), dimana pria dan wanita, masing-masing punya tujuan pribadi yang dibawa masuk ke dalam pernikahan.

*Ketiga*, Harapan yang tidak tercapai (*Unmet Hopes*), yaitu harapan yang sesuai kondisi realita dan kemampuan yang ada. Harapan yang dipenuhi pasangan, serta harapan yang tidak sesuai dengan realita atau kemampuan yang ada dimana pasti menimbulkan konflik karena pasangan tidak kuasa memenuhi (Fa, 2009, pp. 110–122). Pemilihan waktu yang salah atau kurang tepat juga dalam menanggapi pasangan dapat menjadi sumber konflik, karena suami atau istri memiliki musuh, mudah untuk terpancing kepada pemilihan waktu yang salah (John & Eldredge, 2013, p. 185). Pemicu konflik dapat diakibatkan juga oleh perasaan dikhianati sehingga menimbulkan perasaan gelisah. Luka-luka membuat pasangan suami istri merasa diperlakukan secara tidak adil. Kepahitan hati adalah masalah yang selalu dihadapi oleh para rohaniawan, konselor, dan orang-orang pada umumnya (Rosberg, 2011). Wayde I. Goodall dan Rosalyn R. Goodall pasangan suami istri yang ahli dan sudah lama bergerak dalam pelayanan keluarga dan pernikahan menyatakan bahwa ada lima penyebab konflik, yaitu: *Pertama*, konflik muncul dari kebutuhan-kebutuhan yang tidak terpenuhi. Ketegangan akan berkembang dalam suatu pernikahan jika kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak dipenuhi. *Kedua*, konflik muncul dari emosi-emosi yang dikendalikan oleh kedagingan, bukan Roh Kudus. Banyak pasangan suami istri tidak mengelola emosinya secara saleh. Masalahnya bukanlah emosi itu, tetapi cara suami istri meresponnya.

*Ketiga*, konflik muncul dari keinginan-keinginan yang mementingkan diri sendiri. Keinginan dan perasaan sangat berkaitan. Yakobus mengajarkan bahwa keinginan daging merupakan penyebab konflik. *Keempat*, konflik muncul dari penilaian yang cepat tentang apa yang dimaksud oleh pasangan. Pasangan suami istri terlalu sering lompat ke dalam suatu kesimpulan. Suami atau istri mengira dirinya tahu apa yang dimaksud pasangannya dan menjawab dengan ketus bahkan kasar. Lalu sebuah konflik muncul. Pasangan yang kerap berbicara kasar telah salah paham. *Kelima*, konflik dapat muncul dari nilai-nilai yang berbeda. Tidak ada dua orang yang sama. Setiap orang dibentuk dengan cara yang unik oleh penciptaan, gender, latar belakang, dan pengalaman (Goodall & Goodall, 2010). Lebih lanjut Jonathan L. Parapak dan Tim LIFE menyatakan bahwa, perkawinan adalah menyatunya dua orang yang berbeda. Perbedaannya bukan saja terkait dengan gender, tetapi kepribadian, latar belakang, kultur keluarga, pendidikan, minat, prioritas dan hobi. Dalam perkawinan, perbedaan itu dapat menjadi berkat bagi kedua belah pihak. Perbedaan tersebut dapat menjadi kekayaan yang dinikmati, tetapi dapat pula menjadi sumber konflik (J. L. Parapak & LIFE, 2019).

### Mitos Konflik Dalam Pernikahan

Ada beberapa mitos terkait konflik dalam pernikahan, yaitu: *Pertama*, Pernikahan yang baik tidak mempunyai masalah, tentunya ini keliru, karena setiap pasang suami istri bagaimana pun cocoknya atau bagaimana pun dewasa kerohaniaannya akan mengalami konflik. Ini bagian yang wajar dari sebuah pernikahan. *Kedua*, Konflik merusak pernikahan yang baik, faktanya konflik tidak perlu merusak pernikahan yang solid, sesungguhnya konflik adalah bagian yang penting dari setiap pernikahan yang baik. Kalau ditangani dengan benar dan bijak, konflik dapat menghasilkan keakraban yang lebih mendalam lagi (Young, 2005). Padahal berbagai pendapat dari para ahli menyatakan bahwa: Dalam keluarga yang sehat ada kalanya muncul perbedaan, perpecahan, dan konflik (Fernando, 2019).

### Cara-Cara Lama Pasangan Suami Istri Dalam Menghadapi Konflik

Salah satu cara tradisional yang dipelajari banyak pasangan untuk menghadapi konflik adalah menyembunyikannya, berusaha melupakannya, menghindarinya, atau tidak menghiraukannya. Cara yang dianggap baik ini dianggap seperti cara orang kristiani. Padahal, mengubur konflik hanya mengakibatkan timbulnya kebencian yang menghabiskan energy dan yang akan mewarnai persepsi suami dan istri terhadap kehidupan sehari-hari. Jika perbedaan ditutupi, akan terkubur hidup-hidup dan pada suatu saat akan bangkit kembali (Wright, 2013). Cara lain yang digunakan banyak pasangan dalam menangani konflik adalah mengekspresikan perasaan tanpa kendali. Bagi sebagian pasangan, cara ini mirip perang. Gelombang serangan yang datang silih berganti semakin bertambah dan memuncak. Lalu kata-kata kasar pun terucap, dan ingatan diaktifkan tetapi yang dihasilkan hanyalah frustrasi berat. Pada saat ini masing-masing berperan sebagai pengacara ulung, yang bukan saja sangat ingin mendakwa pasangannya, tetapi juga ingin melihatnya dihukum (Wright, 2013).

Umumnya orang-orang bereaksi terhadap konflik berdasarkan budaya, sifat, dan contoh-contoh yang telah dilihat dilingkungannya atau di keluarga besar atau dimasyarakatnya. Banyak pasangan suami istri bereaksi terhadap konflik dengan berbagai cara. Ada lima cara orang bereaksi terhadap konflik yang disampaikan oleh ahli dalam penanganan permasalahan rumah tangga, Wayde I. Goodall dan Rosalyn R. Goodall, yaitu: *Pertama*, Caraku. Orang ini merasa bahwa caranya adalah satu-satunya cara. Orang tipe ini terus memaksakan caranya atau hingga orang lain menyingkir dari hadapannya. *Kedua*, Tidak ada cara. Orang ini mengabaikan masalah. Tidak ada yang dapat diselesaikan karena menjauh dari konflik. *Ketiga*, Caramu. Orang ini ingin agar orang lain senang. Orang jenis ini begitu



menginginkan perdamaian atau penerimaan sehingga selalu tunduk pada orang lain. Cara ini bisa membuat damai untuk sementara waktu tetap juga membuat frustrasi. *Keempat*, Setengah-setengah. Orang ini menyerahkan sebagian hal sesekali waktu. Setiap orang mendapatkan sebagian dari apa yang diinginkannya. Tetapi orang tersebut juga kehilangan sebagian dari apa yang diinginkan. *Kelima*, Cara kita. Pasangan ini menyelesaikan permasalahan bersama-sama. Pasangan suami istri memikirkan bagaimana menyelesaikan permasalahan. Tetapi pasangan suami istri ini pun juga memikirkan satu sama lain dan pernikahannya. Pasangan suami istri ini ingin setiap orang dipuaskan dengan penyelesaiannya. Dan pasangan suami istri memandang pasangannya sebagai lebih penting ketimbang kebutuhan pribadi (Goodall & Goodall, 2010).

### **Cara Umum Menghadapi Konflik Menurut Para Ahli**

Biasanya ada empat sikap berbeda yang orang miliki terhadap konflik: *Pertama*, Aku akan menang, salah satu pasangan mengendalikan atau menyerang dan melihat pasangannya sebagai musuh. *Kedua*, Aku tidak akan menang, suami atau istri menyerah bahkan sebelum berusaha mengatasi konflik. *Ketiga*, Aku akan mundur, suami atau istri berpikir, akan mendinginkan saja masalah ini. *Keempat*, suami dan istri akan bekerja sama dan menemukan cara untuk menyelesaikan masalah (Mathis & Mathis, 2010). Gary Rosberg yang adalah konselor hebat dalam pernikahan dan keluarga memberikan petunjuk tentang penyelesaian konflik yang dikenal dengan istilah “menutup lingkaran konflik” yang meliputi lima tahap, yaitu: *Pertama*, Persiapan hati. Sebelum mendekati pasangan, suami atau istri harus mempersiapkan hati. *Kedua*, Komunikasi terbuka. Ungkapkan pemikiran dan perasaan suami istri secara jujur mengenai masalah yang terjadi. *Ketiga*, Keputusan yang jelas. Rencanakan jenis tindakan yang harus dilakukan agar situasi menjadi baik. *Keempat*, Mengampuni. Pengampunan mengawali proses penyembuhan, dan penyelesaian konflik yang benar tidak dapat mengabaikan tahap ini. *Kelima*, Kepercayaan. Dibutuhkan kepercayaan untuk mengakhiri konflik. Berhenti pada tahap mengampuni tidak menyelesaikan masalah, terutama jika masalah yang ada merupakan kasus besar dan berulang kali terjadi (Rosberg, 2011). Prinsip untuk menangani konflik dikemukakan juga oleh Nicky dan Sila Lee dari Alpha International, yaitu: *Pertama*, Saling mengekspresikan penghargaan. *Kedua*, Mengenali dan menerima perbedaan. *Ketiga*, Belajar bernegosiasi. *Keempat*, Tumbuh bersama. *Kelima*, Berdoa bersama (Nicky & Lee, n.d., pp. 36–43).

### Konflik Di Dalam Alkitab

“Dari manakah datangnya sengketa dan pertengkaran diantara kamu? Bukankah datangnya dari hawa nafsumu yang saling berjuang di dalam tubuhmu? Kamu mengingini sesuatu, tetapi kamu tidak memperolehnya, lalu kamu membunuh; kamu iri hati, tetapi kamu tidak mencapai tujuanmu, lalu kamu bertengkar dan kamu berkelahi. Kamu tidak memperoleh apa-apa, karena kamu tidak berdoa. Atau kamu berdoa juga, tetapi kamu tidak menerima apa-apa, karena kamu salah berdoa, sebab yang kamu minta itu hendak kamu habiskan untuk memuaskan hawa nafsumu” (Yakobus 4:1-3). Peringatan keras ini ditujukan kepada orang-orang yang percaya kepada Kristus pada waktu awal-awal kekristenan, tetapi masih dapat diterapkan hingga saat masa kini. Banyak pernikahan diwarnai perselisihan dan percekocokan, bukannya kedamaian dan keharmonisan (Wright, 2013).

Pasangan yang berhasil membina keharmonisan bukanlah orang-orang yang memiliki pemikiran, perilaku, dan sikap yang persis sama, bukan jiplakan dari pasangannya. Melainkan adalah pasangan yang sudah belajar menerima keberbedaan melalui proses penerimaan, pengertian, dan akhirnya saling melengkapi. Berbeda dengan orang lain sangatlah wajar dan alami, bahkan menambah gairah tersendiri dalam suatu hubungan. Karena setiap orang unik dan segala sesuatu yang dibawanya ke dalam pernikahan juga unik, maka konflik pasti akan timbul. Bahkan, aka nada banyak konflik disepanjang kehidupan pernikahan. Ini bukanlah sesuatu yang buruk, ini wajar saja. Yang terpenting adalah bagaimana suami istri menanggapi dan menyelesaikannya (Wright, 2013). Paulus memberikan aturan penting dalam perselisihan kasih dalam Efesus 4:25-27, yang dapat digunakan sebagai acuan yaitu: *Pertama*, Bersikap jujur. Masalah, perselisihan, dan rasa jengkel pasti hadir di rumah tangga. Pasangan suami istri biasanya tergoda berbohong untuk menghindari konfrontasi. *Kedua*, Menjadi marah, tetapi tidak berdosa. Ketika seseorang yang dikasihi melakukan sesuatu yang salah atau menyakitkan, reaksi alami adalah marah. Suami atau istri berdosa ketika membangkitkan kesalahan masa lalu yang telah dimaafkan.

Jangan pernah menggunakan kekerasan fisik terhadap pasangan. Ketika salah satu pasangan mengangkat suatu masalah, pasangannya tidak boleh menuduh bahwa motifnya tidak baik. *Ketiga*, Jangan matahari terbenam sebelum padam amarahmu. Paulus sedang mengatakan bahwa tidak harus menyerah sebelum solusi terhadap masalah ditemukan. Adalah sangat tidak bijak untuk membicarakan masalah ketika suami istri sedang marah. Pasangan suami istri harus menyadari bahwa tidak boleh mengabaikan tanggung jawab untuk menyelesaikan masalah dengan alasan kelemahan pasangannya. *Keempat*, Jangan berikan

kesempatan pada Iblis. Ketika pasangan suami istri tidak memecahkan masalah yang serius, dapat membiarkan kemarahan bersemayam di dalam hati suami dan istri. Ini memberikan kesempatan bagi Iblis untuk memengaruhi suami atau istri melakukan hal buruk (Fernando, 2019). Padahal Suami harus mengerti peranan yang diberikan oleh Allah kepadanya sebagai kepala rumah tangga, mengasihi isteri, dan melindungi isteri. Suami harus mempertanggung jawabkan perannya kepada Allah yang menganugerahkan kepadanya (Sibarani & Arifianto, 2020). demikian juga istri harus memiliki ketundukan kepada suami.

Alkitab setuju, mendukung suami istri mengatakan kebenaran dalam kasih. Fondasi resolusi konflik yang baik adalah ketika suami istri belajar mensharingkan pikiran dan emosi dengan atau dalam kasih. Hal yang harus diingat bahwa perbedaan di antara suami istri itu tidak salah, demikian juga halnya konflik yang timbul karena perbedaan suami dan istri bukanlah salah atau dosa. Tetapi cara, bagaimana suami istri mengkonfrontasi satu sama lain dapat salah kalau kebenaran tidak dikatakan dalam atau dengan kasih (Efesus 4:15) (Dave & Jackson, 2002). Sebaliknya Alkitab tidak merestui adanya pertengkaran verbal dalam pernikahan dimana emosi-emosi marah ke luar di luar kendali dan pasangan suami istri yang bertengkar tidak menyelesaikan permasalahannya, melainkan menyerang pasangannya sebagai pihak yang bersalah (bandingkan Amsal 20:3 dan Efesus 4:31). Alkitab juga tidak merestui konflik yang lahir dari motivasi yang egois. Konflik yang konstruktif jarang sekali muncul, jika pasangan suami istri memiliki motivasi yang egois (Yakobus 4:1) (Dave & Jackson, 2002). Dan Alkitab mampu menjembatani antara persoalan sehari-hari yang dihadapi (Prajnamitra et al., 2020) oleh keluarga dengan berita Alkitab sehingga mendapatkan solusi.

### **Aplikasi Pengendalian Konflik Bagi Relasi Suami Istri Yang Kuat**

#### ***Memiliki Tujuan Pernikahan Yang Benar***

Ketika suami istri memutuskan untuk bertahan dalam pernikahan dengan tujuan untuk memuliakan Tuhan dan menjadi lebih kudus di hadapan-Nya, maka suami dan istri akan tetap bisa bersukacita sekalipun menikahi seorang yang berdosa. Suami atau istri akan cenderung memandang tiap pengorbanan sebagai langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang jauh lebih besar dan lebih mulia (Thomas, 2014). Elton Trueblood pernah menulis yang dikutip oleh Gary Thomas, bahwa: “Membangun kesatuan dalam keluarga membutuhkan kerja keras, banyak imajinasi, dan kritik yang konstan terhadap diri sendiri, dari seluruh anggota komunitas yang istimewa ini. Pernikahan yang berhasil bukanlah pernikahan antara

dua orang yang demikian cocok, saling menemukan, dan hidup bahagia selamanya karena sejak awal mereka ditakdirkan demikian. Sebaliknya, pernikahan yang berhasil merupakan kesatuan dari dua insan yang penuh dosa dan cenderung bertolak belakang, namun sedemikian terpaku pada impian yang lebih besar daripada diri mereka sendiri, sehingga meskipun mengalami kekecewaan berulang-ulang, mereka terus berusaha mewujudkan impian itu di sepanjang perjalanan hidupnya (Thomas, 2014).

### **Membangun Perspektif Yang Luas**

Jika kehilangan “perspektif yang lebih menyeluruh” dalam pernikahan, akan berhadapan dengan masalah. Perspektif yang menyeluruh, yakni memuliakan Tuhan, akan menolong suami istri agar tidak terlalu terpaku pada tantangan-tantangan setiap hari dalam pernikahan yang mengusik kenyamanan hubungan suami istri. Pasangan suami istri menjadi terobsesi karena tidak bisa melakukan apa yang suami istri mau, atau apa yang seharusnya menjadi kewajiban bersama, dan dengan segera, pikiran pun dikuasai hal-hal tersebut. Namun, ketika memahami perspektif yang lebih luas, suami istri akan rela menanggung semua kesulitan. Manfaat lebih besar akan diperoleh di masa depan jauh lebih penting bagi suami istri. Hidup dalam sebuah pernikahan ibarat menyusun jigsaw puzzle. Suami istri bisa kehilangan perspektif tentang gambaran besarnya karena terlalu sibuk mencermati setiap keeping puzzle dari dekat. Sesekali suami istri perlu menjauh sejenak dan melihat gambar utuh dari kotak puzzle agar baik suami mau istri ingat apa yang sebenarnya hendak dihasilkan dari potongan-potongan tersebut. Pasangan suami istri juga dapat menjadi sedemikian terpaku pada berbagai masalah dan tantangan dalam pernikahan, sehingga kehilangan perspektif dari tujuan akhir kehidupan setiap orang percaya, yaitu mencari Kerajaan Allah di atas segalanya, serta bertumbuh dalam kebenaran dan karakter Kristus (Thomas, 2014).

### ***Terus Menerus Berusaha Saling Menerima***

Dr. John Gottman, seorang peneliti pernikahan terkemua, dikutip pernyataannya oleh Gary Thomas, yaitu: “Kebanyakan pertengkaran dalam pernikahan tidak dapat diselesaikan. Sia-sialah para pasangan melewatkan tahun demi tahun untuk mencoba mengubah pikiran suami/istrinya. Ini dikarenakan sebagian besar permasalahan berakar dari perbedaan yang mendasar dalam gaya hidup, kepribadian, atau nilai-nilai yang diyakini. Dengan memperdebatkan perbedaan-perbedaan ini, pasangan suami istri hanya akan berhasil

membuang-buang waktu dan merusak pernikahannya” (Thomas, 2014). Daripada berusaha menyeragamkan kepribadian, temukan keharmonisan dengan menerima perbedaan dan belajar untuk hidup bersama perbedaan tersebut. Hal ini dapat nyata jikalau seseorang memiliki kedewasaan rohani, karena pada dasarnya setiap orang percaya harus bertumbuh kepada kedewasaan rohani tersebut (Rahardjo & Marini, 2020, p. 51). Respons yang demikian akan menghantar pada sikap rendah hati karena tidak lagi menganggap bahwa cara suami istri merupakan satu-satunya cara atau cara yang terbaik dalam melakukan sesuatu. Orang yang berbeda mempunyai kebiasaan yang berbeda pula. Suami istri menikah dengan orang yang memiliki latar belakang, pandangan, dan kepribadian yang berbeda. Meski seringkali perbedaan-perbedaan itulah yang membuat dulu tertarik kepada pasangan sehingga menikah, adakalanya latar belakang, pandangan, atau kepribadian yang berbeda tersebut juga dapat membuat frustrasi, marah, atau tidak nyaman, tetapi, jika itu bukan dosa, maka pasangan tidak dapat dituntut untuk ada perubahan. “Sebab itu terimalah satu sama lain, sama seperti Kristus juga telah menerima kita, untuk kemuliaan Allah” (Roma 15:7) (Thomas, 2014).

#### ***Terus Menerus Berusaha Saling Merendahkan Diri***

Batu fondasi untuk memelihara kasih di dalam keluarga ialah prinsip alkitabiah untuk saling merendahkan diri. Jika seseorang di dalam pernikahan atau keluarga terdorong untuk mendominasi semua orang lain dan selalu harus menang, maka jaringan hubungan sudah menderitakan, dan pernikahannya sakit. Paulus menulis, “...rendahkanlah dirimu seorang kepada yang lain di dalam takut akan Kristus ...Karena itu sempurnakanlah sukacitaku dengan ini: hendaklah kamu sehati sepikir, dalam satu kasih, satu jiwa, satu tujuan” (Ef. 5:21; Fil. 2:2). Kepekaan terhadap satu sama lain, perhatian, dan penyesuaian diri merupakan ciri-ciri saling merendahkan diri. Di dalam keluarga di mana kasih itu hidup, tidak ada warga kelas dua, tidak ada yang menjadi pecundang, dan tidak ada yang terkucil. Kebersamaan yang nyaman membuat rumah menjadi sebuah banteng kasih dan keamanan jika ada kebersamaan di dalam keluarga, maka orang pulang ke rumah dalam keadaan lelah dan berangkat lagi dengan segar (Parrott, 2006).

#### ***Memegang Komitmen Pernikahan Dengan Teguh***

Komitmen pada hubungan harus menjadi fondasi dimana suami dan istri memilih untuk menyelesaikan konflik. Faktanya, sejak awal pernikahan, janji pernikahan tidak pernah menggunakan kata cerai. Mengancam ingin bercerai menyiratkan bahwa suami atau istri

tidak sungguh-sungguh berkomitmen kepada hubungan, dan salah satu pasangan dapat memilih untuk meninggalkan pasangannya ketika situasi tidak mulus. Padahal, Allah ingin menggunakan segala sesuatu untuk kebaikan-Nya dan kebaikan suami istri. Roma 8:28 berkata, “Kita tahu sekarang, bahwa Allah turut bekerja dalam segala sesuatu untuk mendatangkan kebaikan bagi mereka yang mengasihi Dia, yaitu bagi mereka yang terpanggil sesuai dengan rencana Allah.” Jadi, suami istri seharusnya menyadari, pelajaran apa yang dapat dipetik dari konflik yang terjadi dan bagaimana konflik ini dapat menolong suami istri untuk terus bertumbuh sebagai pasangan (Mathis & Mathis, 2010).

### ***Beberapa Tips Praktis***

Gunakan perselisihan dalam pernikahan sebagai saat bercermin, yang akan menunjukkan bagian-bagian mana yang ingin Tuhan ubah di dalam diri sendiri (Thomas, 2014). Jangan terjebak pada hal-hal yang kecil dalam pernikahan. Tanamkan perspektif yang lebih luas di dalam pikiran. Cara pandang ini akan membawa suami istri melewati berbagai tantangan yang akan senantiasa muncul di dalam pernikahan (Thomas, 2014) Realitas yang membuat suami istri berhadapan dengan dosa orang lain tidak dapat dijadikan alasan mengabaikan panggilan Tuhan untuk terus mengasihi (Thomas, 2014). Jika suami atau istri bersikeras ingin mengubah hal-hal yang bukan berkenaan dengan masalah dosa, maka baik suami ataupun istri sedang menyengsarakan kehidupannya pernikahannya (Thomas, 2014). Tidak ada cara untuk melarikan diri dari tantangan konflik dalam suatu hubungan yang mengasihi. Tetapi, ada cara-cara untuk mengatasi yang dapat memusnahkan sengatannya dan menjaganya untuk tidak mencairkan kasih di antara suami dan istri. Memelihara kasih di dalam keluarga mencakup kemampuan menangani konflik (Parrott, 2006).

### **REKOMENDASI PENGEMBANGAN PENELITIAN**

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi gereja, lembaga pendidikan dan terlebih kepada keluarga. Kiranya saran atau kritik dapat diberikan kepada penulis oleh semua pembaca agar dikesempatan selanjutnya penulis dapat lebih lagi dalam mengembangkan kemampuan yang telah diberikan oleh Tuhan. Penelitian ini masih dapat dikembangkan dengan melihat relevansi penelitian ini, dengan fakta-fakta di tahun-tahun selanjutnya, oleh orang-orang yang mau menguji atau mengembangkannya. Kemudian, penulis juga berharap kiranya penelitian ini dapat menjadi referensi dari penulis-penulis

berikutnya yang sedang menulis tentang topik-topik seputar pembahasan yang ada pada artikel ini.

### KESIMPULAN

Keberadaan konflik dalam suatu pernikahan termasuk pernikahan Kristen bukan soal pilihan mau atau tidak mau, dan tidak dapat ditolak, yang ada adalah bagaimana setiap pernikahan Kristen dapat menanganinya dengan baik sehingga konflik yang ada dapat membawa semakin menuju keakraban dan kedewasaan bukan kepada kesengsaraan bahkan kerapuhan dan keterpisahan mahligai pernikahan. Pernikahan adalah perjalanan dan perjuangan seumur hidup serta sekolah seumur hidup, tempat pasangan suami istri belajar untuk saling mengenal, dan mengerti serta bertumbuh untuk itu harus mampu menangani dan mengendalikan setiap konflik dalam kehidupan pernikahannya. Konflik dapat dikendalikan dan diarahkan untuk semakin mendewasakan dan kebahagiaan pernikahan, untuk itu suami istri perlu selalu merendahkan diri dan melepaskan kesombongan serta ego sehingga dapat selalu menjangkau pasangannya. Suami istri perlu meletakkan proses rekonsiliasi yang Allah ciptakan bagi hubungan suami istri untuk diaplikasikan dalam semua hubungan relasi pernikahan yang terganggu bahkan rusak.

Melalui penelitian ini didapatkan beberapa penerapan yang harus dilakukan dan dikembangkan oleh suami istri agar dapat mengendalikan konflik yang terjadi di dalam hubungan suami istri supaya dapat berguna dan semakin mendorong bagi terbangunnya relasi suami istri yang semakin baik dan kuat, yaitu: *Pertama*, Memiliki tujuan pernikahan yang benar. *Kedua*, Membangun perspektif yang luas. *Ketiga*, Terus menerus berusaha saling menerima. *Keempat*, Terus menerus berusaha saling merendah diri. *Kelima*, Memegang komitmen pernikahan dengan teguh.

### BIODATA



Yakub Hendrawan Perangin Angin adalah dosen Sekolah Tinggi Teologi Bethel The Way Jakarta. Dia banyak menulis tentang kajian-kajian praktis Alkitab yang menjawab segala tantangan di masa kini. Melalui tulisannya diharapkan banyak orang percaya yang terberkasi dan mengimplementasikan juga ke setiap pelayanan-pelayanan hamba Tuhan.

**Yakub Hendrawan Perangin Angin**

*Surel: yakub.hendrawan@sttbetheltheway.ac.id*



Tri Astuti Yeniretnowati adalah bagian dari keluarga besar Sekolah Tinggi Teologi Ekumene Jakarta. Dia banyak menulis tentang makna-makna teologis yang terdapat di dalam Alkitab dengan membuatnya sebagai jawaban terhadap fenomena-fenomena yang ada pada masa kini.

**Tri Astuti Yeniretnowati**

*Surel: triastutiyeniretnowati2015@gmail.com*

**REFERENSI**

- Amir, H. (2020). *Metode Penelitian Kepustakaan* (1st ed.). Literasi Nusantara.
- Arifianto, Y. A. (2020). Pentingnya Pendidikan Kristen dalam Membangun Kerohanian Keluarga di Masa Pandemi Covid-19. *Regula Fidei Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 5(2), 94–106.
- Bob, & Turnbull, Y. (2005). *Pasangan Hidup : Membangun Pernikahan Anda Untuk Saling Melengkapi, Bukan Saling Melukai* (1st ed.). Metanoia.
- Carnegie, D. (2019). *Resolve Conflicts In Your Life* (2nd ed.). Bhuana Ilmu Populer.
- Dave, & Jackson, N. (2002). *Memulai Dan Membangun Keluarga Bersama* (L. L. Efferin (ed.); 2nd ed.). Literatur SAAT.
- Fa, C. K. (2009). *Garam Dan Terang Bagi Keluarga* (2nd ed.). Pionir Jaya.
- Fernando, A. (2019). *Aku dan Seisi Rumahku: Kehidupan Keluarga Pemimpin Kristen* (1st ed.). Literatur Perkantas.
- Goodall, W. I., & Goodall, R. R. (2010). *Marriage & Family* (1st ed.). Gandum Mas.
- Gunadi, P. (2009). *Bantal Keluarga Kiat Menjaga Pernikahan Agar Tidak Cedera* (1st ed.). Metanoia.
- John, & Eldredge, S. (2013). *Love And War* (1st ed.). Andi Offset.
- Mathis, D., & Mathis, S. (2010). *Menuju Pernikahan Yang Sehat dan Solid* (1st ed.). Andi Offset dan Focus On The Family.
- Ngir, D. W. (2014). *10 Kebutuhan Utama Dalam Pernikahan* (1st ed.). Yayasan Kalam Hidup.
- Nicky, & Lee, S. (n.d.). *Kursus Pernikahan* (1st ed.). Alpha International.
- Parapak, A. A. (2019). *Hidup Bahagia Selama-Lamanya? Bahan Pembinaan Pranikah* (1st ed.). Scripture Union Indonesia.
- Parapak, J. L., & LIFE, T. (2017). *Growing Together : Membangun dan Memperkaya*



- Keluarga Dalam Tuhan* (1st ed.). Literatur Perkantas.
- Parapak, J. L., & LIFE, T. (2019). *Growing Together 1 Seni Memperkaya dan Memperindah Hidup Perkawinan* (3rd ed.). Literatur Perkantas.
- Parrott, L. (2006). *Menjaga Kehangatan Kasih di Dalam Keluarga* (1st ed.). Andi Offset.
- Prajnamitra, T., Suparti, H., Wahyuni, S., & Purwoko, P. S. (2020). Studi Eksplanatori Dan Konfirmatori Nasehat Rasul Paulus Tentang Kedewasaan Penuh Berdasarkan Efesus 4: 1--32 Di Kalangan Guru Pendidikan Agama Kristen Sekolah Dasar (SD) Se--Kota Surakarta. *Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 1(1), 1–20.
- Rahardjo, V. I., & Marini, R. R. (2020). Studi Deskriptif Prinsip-Prinsip Pelayanan Menurut Efesus 4:11-16. *Jurnal Teologi (JUTEOLOG)*, 1(1), 36–58.  
<https://doi.org/10.52489/juteolog.v1i1.10>
- Rosberg, G. (2011). *Choosing To Love Again* (1st ed.). Andi Offset.
- Sibarani, Y., & Arifianto, Y. A. (2020). Studi Analisis Makna Kata “Berahi” dan “Berkuasa” dalam Kejadian 3:16 dan Implikasinya bagi Rumah Tangga Kristen Masa Kini. *Sola Scriptura: Jurnal Teologi*, 1(2), 118–134.
- Sitanggang, E., Daliman, M., Suparti, H., & Wahyuni, S. (2020). Implementasi Pengajaran Rasul Paulus Tentang Nasehat Hidup Bersatu Dan Merendahkan Diri Seperti Kristus Berdasarkan Filipi 2: 1-30 Dikalangan Gembala Sidang GPdI Se-Jawa Tengah. *Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 1(1), 21–37.
- Susabda, Y. (2008). *Konseling Pranikah* (3rd ed.). STTRII.
- Teori, K., Konflik, A., & Konflik, P. (2008). Mengatasi Konflik. In D. Stoop & J. Stoop (Eds.), *A to Z Pernikahan* (1st ed., pp. 21–45).
- Thomas, G. (2014). *Devotions for a Sacred Marriage* (2nd ed.). Yayasan Gloria - Katalis.
- Wright, H. N. (2013). *So You 'Re Getting Married* (5th ed.). Gloria Graffa.
- Young, E. (2005). *The 10 Commandments Of Parenting* (1st ed.). Lembaga Literatur Baptis.
- Zaluchu, S. E. (2020). Struktur Artikel untuk Jurnal Ilmiah dan Teknik Penulisannya. In S. E. Zaluchu (Ed.), *Strategi Menulis Jurnal Untuk Ilmu Teologi* (1st ed., pp. 1–21). Golden Gate Publishing Semarang.