

Manajemen Konflik Dalam Rumah Tangga

Siti Wijayanti

¹STAI KH Badruzzaman Garut, Indonesia

Email : sitiwijayanti2009@gmail.com

Submit : 10/07/2024 | Review : 10/08/2024 s.d 1/10/2024 | Publish : 31/12/2024

Abstract

Domestic conflict is a common phenomenon that can have a significant impact on marital relationships and family dynamics. This study aims to understand domestic conflict, including its causes, impacts, and effective resolution strategies. This research employs a qualitative method through in depth interviews with married couples and literature analysis to comprehend the dynamics of domestic conflict. The results show that domestic conflict can be caused by various factors, including personality traits egoism, miscommunication, personal preferences, financial issues, biological relationships, cultural differences, lack of attention, communication styles, third party interference (parents, in laws, friends, neighbors), comparing lives with others, heredity, and inappropriate language use, among others. The impact of domestic conflict can lead to a decline in marital quality, even resulting in divorce. This study also identifies effective strategies for resolving domestic conflict, such as maintaining and improving communication, mutual understanding, appreciation through praise or others means, utilizing family time effectively, and showing attention through small gestures, ultimately creating harmony. The implications of this research can serve as a reference for developing premarital education programs or family counseling to help couples understand and manage domestic conflict..

Keyword : conflict, domestic, married couples.

PENDAHULUAN

Rumah tangga adalah institusi yang paling dasar dan penting dalam masyarakat. Rumah tangga yang harmonis dan stabil dapat menjadi fondasi kuat bagi pertumbuhan dan perkembangan individu dan keluarga. Namun, konflik dalam rumah tangga dapat terjadi kapan saja dan dapat mempengaruhi keharmonisan dan kestabilan keluarga. Konflik dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perbedaan pendapat, komunikasi yang buruk, dan perbedaan nilai-nilai.

Konflik dalam rumah tangga dapat berdampak negatif pada hubungan suami istri, orang tua, anak, dan anggota keluarga lainnya sehingga menyebabkan stres, kecemasan bahkan depresi. Tetapi, konflik tidak selalu negatif. Yang membuat konflik berdampak negatif adalah cara menyikapi dan memahaminya. Disinilah dibutuhkan manajemen konflik, agar konflik menjadi kontrol dan bahan evaluasi, dengan mencari cara untuk menekan ketegangan, meredam amarah dan menghindari sebab-sebab pemicunya. Selain itu, membuktikan pentingnya pengelolaan konflik dalam keluarga dan sumber-sumbernya secara baik sehingga apapun yang ada, situasi, gejala dan reaksi yang timbul akan menjadi sebuah potensi kebaikan dan kebahagiaan dan bukan sebaliknya.

Maka dari itu, dalam jurnal ini penulis akan membahas mengenai konflik rumah tangga termasuk sebab-sebab terjadinya konflik, dampak dari konflik serta strategi dalam memecahkan konflik rumah tangga.

METODE PENELITIAN

Penulisan ini menggunakan metode penelitian kualitatif melalui pendekatan wawancara terhadap suami istri. Karena dengan wawancara kita bisa menguak informasi yang relevan berdasarkan pengalaman dari responden.

Wawancara adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data melalui percakapan langsung dengan responden. Wawancara dapat membantu memahami pengalaman, persepsi, dan pendapat responden tentang suatu topik tertentu.

Selain menggunakan metode kualitatif penelitian ini juga menggunakan metode penelitian kepustakaan, guna sebagai pendukung dari penelitian di lapangan (wawancara).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengertian Konflik

Konflik merupakan suatu problematika yang dapat menimbulkan ketidakharmonisan dalam kehidupan rumah tangga. Konflik tidak dapat kita hindari, ia datang setiap saat tanpa kita ketahui. Sudiwati (2017), menyatakan bahwa secara etimologis, istilah “konflik” berasal dari bahasa latin, yakni “con” dan “fligere”. Istilah “con” memiliki makna bersama, sedangkan “fligere” memiliki arti benturan atau tabrakan, sehingga konflik diartikan dengan sebuah pertentangan atau pertikaian 2 orang atau lebih. Webster (Pruitt dan Rubin, 2004) mengemukakan bahwa istilah conflict adalah sebuah problematika yang berupa perkelahian, peperangan, atau perjuangan. Selain itu, Wesber menegaskan

bahwa konflik timbul karena ketidaksepakatan yang tajam atau oposisi atas berbagai kepentingan yang ingin diraih. Hal ini didukung oleh pernyataan Pruitt dan Rubin (2004) bahwa konflik terjadi dikarenakan adanya perbedaan persepsi terhadap keyakinan dan kepentingan yang ingin dicapai. Selanjutnya, Killman dan Thomas (dalam Handayani, dkk., 2008) menegaskan bahwa konflik muncul atas adanya ketidakcocokan antar nilai atau tujuan-tujuan yang hendak dicapai, baik secara internal maupun eksternal. Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, konflik artinya percekocan; perselisihan; atau pertentangan. Pertentangan antara dua kekuatan, pertentangan dalam diri satu tokoh, pertentangan antara dua tokoh, dan sebagainya. Konflik dilatarbelakangi oleh perbedaan ciri-ciri yang dibawa individu dalam suatu interaksi. Perbedaan-perbedaan tersebut diantaranya adalah menyangkut ciri fisik, kepandaian, pengetahuan, adat istiadat, keyakinan, dan lain sebagainya. Dengan dibawasertanya ciri-ciri individual dalam interaksi sosial, konflik merupakan situasi yang wajar dalam setiap masyarakat dan tidak satu masyarakat pun yang tidak pernah mengalami konflik antar anggotanya atau dengan kelompok masyarakat lainnya, konflik hanya akan hilang bersamaan dengan hilangnya masyarakat itu sendiri. Konflik bertentangan dengan integrasi. Konflik dan Integrasi berjalan sebagai sebuah siklus di masyarakat. Konflik yang terkontrol akan menghasilkan integrasi. sebaliknya, integrasi yang tidak sempurna dapat menciptakan konflik. Dari sini dapat disimpulkan bahwa yang dinamakan konflik adalah adanya suatu kesenjangan antara harapan dan kenyataan yang membawa kepada ketidakharmonisan baik dari individu atau pun kelompok.

Secara umum, konflik terdiri atas beraneka ragam motif dan unsur-unsur penyebabnya. Salah satu motif konflik yang kerap kita jumpai adalah konflik dalam rumah tangga.

B. Konflik dalam Rumah Tangga

Sadarjoen (2005) mengemukakan bahwa konflik dalam rumah tangga muncul karena adanya perbedaan persepsi dan harapan-harapan di antara kedua belah pihak. Hal inilah yang merupakan sumber konflik dalam rumah tangga. Sumber konflik lainnya muncul karena adanya perbedaan latar belakang, pengalaman, budaya, pola pikir, bahasa, kelas sosial, kebutuhan, egoisme, kurangnya perhatian dan lain-lain. Erikson dalam (Lestari, 2012) menegaskan bahwa munculnya konflik dalam rumah tangga disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah adanya tuntutan dari orang tua; keyakinan dan kepercayaan; tidak mampu beradaptasi dan lain-lain. Beberapa sumber konflik di atas merupakan konflik interpersonal (interpersonal conflict) yang disebabkan oleh dirinya sendiri yang tak mampu meminimalisirnya. Dengan demikian, konflik yang

terjadi dalam rumah tangga bukanlah merupakan pemicu atau tolak ukur yang utama dalam menentukan kegagalan dalam membina keluarga, melainkan hal itu akan menjadi proses pendewasaan dalam rumah tangga.

C. Integrasi Nilai Keislaman dalam Administrasi

Sumber-sumber konflik dalam rumah tangga biasa disebabkan oleh beberapa faktor, yakni faktor karakter kepribadian, egoisme yang berlebihan, gengsi, miskomunikasi, selera pribadi, finansial, hubungan biologis, doktrin budaya, kurang perhatian, gaya komunikasi, pihak ketiga (orang tua/mertua, teman, ipar, tetangga), bercermin pada kehidupan orang lain, keturunan, penggunaan bahasa yang tidak tepat dan sebagainya. Hal ini didukung oleh pernyataan Sadarjoen (2005) bahwa sumber konflik dalam rumah tangga meliputi faktor keuangan, pendidikan anak-anak, hubungan pertemanan, hubungan dengan keluarga besar pertemanan, rekreasi, aktivitas aktivitas yang dilarang oleh pasangan, pembagian kerja, agama, politik, hubungan biologis dan lain-lain. Selain itu, Sillars dkk, (2004) menyatakan bahwa konflik yang berturut-turut dalam rumah tangga adalah konflik sibling, konflik orang tua-anak dan konflik pasangan. Konflik-konflik di atas mencakup antara menantu dan mertua, adik atau kakak ipar, paman dan bibi dan lain-lain. Ramadhan menyatakan bahwa konflik dalam keluarga selalu terjadi dikarenakan beberapa hal, yakni perbedaan mindset, sifat, personality, kebiasaan dan lain-lain. berangkat dari hal tersebut, kepala rumah tangga (suami) dituntut untuk mampu membendung atau manajemen sumber-sumber konflik tersebut, jika tidak mereka (suami-istri) akan saling menyalahkan tanpa memberi pengertian. Arond dan Pauker dalam (Handayani, dkk., 2008) menegaskan bahwa terdapat 5 sumber utama yang mengundang konflik dalam keluarga berumah tangga, di antaranya adalah faktor finansial, keluarga, gaya komunikasi, tugas-tugas rumah tangga dan selera pribadi. Dalam penelitiannya Kharisma (2013) menunjukkan bahwa dalam rumah tangga terdapat sumber-sumber konflik yang menjadi pemicu permasalahan, di antaranya adalah :

1. Pembagian tugas,
2. Finansial dan
3. Waktu dan perhatian

Hal ini menunjukkan bahwa dalam keluarga, berumah tangga tidak akan pernah terlepas dari sebuah problematika bahkan sampai akhir hayat pun akan selalu dikejar oleh problem-problem dalam rumah tangga. Akan tetapi, konflik-konflik tersebut akan menjadi pelajaran pendewasaan dalam berumah tangga, semakin mereka sering mendapat berbagai problematika dalam rumah tangga

maka semakin bijak pula ia mengatasinya. Dikatakan demikian, karena semakin banyak konflik yang mereka alami di sepanjang hidupnya, maka semakin tahan, tangguh bahkan semakin tumbuh mindset kedewasaannya. Maka secara tidak langsung, sumber-sumber konflik tersebut dapat dijadikan sebagai acuan atau strategi untuk mengatasi konflik-konflik selanjutnya. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Olson dan Defrain bahwa sumber konflik dalam rumah tangga akan berubah seiring dengan bertambahnya usia pernikahan (Handayani, 2008).

Adapun sebab-sebab konflik keluarga antara lain :

1. Perselingkuhan

Perselingkuhan memang kata-kata yang tidak asing didengar pada masa kini. Perselingkuhan bisa terjadi di mana saja terutama di kota besar. Bentuknya pun beragam, dari perselingkuhan dengan teman kantor atau atasan, dengan tetangga, dengan anak kost bahkan sesama ipar dan sebagainya. Contoh kasus : “Suami selingkuh dan melakukan KDRT” Saya (35) dan suami (48) tahun menikah sejak 1995 dan punya 3 anak. Di awal pernikahan saya merasa bahagia, tapi setelah hamil anak ke-2 suami sering cemburu tanpa alasan. Saya pikir karena ia terlalu cinta kepada saya. Namun suatu hari saya justru memergoki dia bersama wanita lain ke hotel. Saya cegat mereka, tapi malah marah-marah. Sampai dirumah, malah ia yang ingin bercerai dengan saya. Aneh kan bu? Seolah saya yang selingkuh”.

Perselingkuhan dengan alasan apa pun bisa membawa akibat fatal, yaitu terjadinya perceraian atau putusnya hubungan suami istri. Hal tersebut terjadi karena kebanyakan pasangan sangat susah untuk memaafkan dan menerima kembali pasangan yang telah melakukan perselingkuhan. Secara medis akan mendatangkan penyakit kelamin, dan dampaknya bisa aborsi.

2. Keuangan

Masalah keuangan dalam keluarga juga rentan menimbulkan masalah dalam keluarga. Apalagi masa sekarang, naiknya harga-harga kebutuhan pokok dan banyaknya PHK yang berakibat pada pengangguran, membuat banyak keluarga kehilangan keseimbangan, tidak saja menimbulkan kekacauan keuangan, namun juga berakibat pada keesimbangan emosi, bahkan kegoyahan keyakinan. Contoh kasus : “Bocah Trisna yang Ditinggal Ibu dan Adiknya Bunuh diri Ingin Jadi Ustadz” Bogor – Mukhtar krisna alias Trisna (6) yang ditinggal ibu dan adiknya bunuh diri dengan terjun ke Sungai Cisadane, Bogor, ingin sekali sekolah. Tidak tampak ada raut kesedihan pada Trisna. Bocah polos ini tetap tegar dengan musibah yang menyimpannya. Namun saat mendatangi makam ibunya ibu dan adiknya, Trisna

sedikit mengeluarkan air mata. Trisna mengungkapkan kekecewaannya atas keputusan ibunya menceburkan diri ke sungai bersama adiknya. Masalah keuangan tidak hanya terkait kemiskinan. Banyak orang yang sudah mapan secara materi, namun masih berambisi untuk mengumpulkan harta sebanyakbanyaknya tanpa melihat halal haramnya. Semua waktu tersita melupakan kewajibannya. Sehingga hubungan keluarga dan sosialnya terganggu dan berdampak pada hubungan yang tidak harmonis.

3. Kekerasan

Tingkat kekerasan yang dialami perempuan di Indonesia cukup tinggi. Dari jumlah penduduk Indonesia, 11,4 % penduduk perempuan, terutama di pedesaan, mengaku pernah mengalami tindak kekerasan. Sebagian besarnya adalah kekerasan di dalam rumah tangga, seperti pelecehan, penganiayaan dan perkosaan, atau perselingkuhan oleh pihak suami.¹⁰³ Contoh kasus : “Stres Dipukuli Suami, Istri Nyaris Bunuh Diri” SURABAYA – Seorang ibu rumah tangga beranak dua di Surabaya mencoba bunuh diri dengan meminum racun serangga karena sang suami kerap menganiaya dirinya. Nyawa MSD nyaris tidak tertolong bila tim medis RSUD Dokter Sutomo, tidak segera menanganinya akibat terkena racun serangga yang sengaja diminum untuk mengakhiri hidupnya. Keputusan nekad tersebut diambil, karena ibu beranak dua ini terpukul akibat perlakuan kasar sang suami. Hal tersebut terlihat dari luka memar dan sultutan rokok pada bagian wajah MSD”. Jika dicermati jenis kekerasan di atas, maka kekerasan yang terjadi dalam keluarga sangatlah rentan, apalagi bagi pihak istri. Karena hal tersebut tidak saja perlu penanganan yang serius, juga diperlukan tindakan preventif. Secara sederhana faktor yang menimbulkan kekerasan terbagi menjadi dua, yaitu: dari faktor eksternal adalah berkaitan dengan hubungan kekuasaan suami-istri dan diskriminasi gender dikalangan masyarakat, dan faktor internal, yaitu karena kondisi psikis dan kepribadian suami sebagai pelaku kekerasan.

4. Gangguan Seksual

Secara kebahasaan, seks (sex) artinya kelamin atau jenis kelamin. Pengertian ini secara luas berarti segala sesuatu yang berhubungan dengan jenis kelamin, segala sesuatu yang berkenaan dengan masalah percampuran antara laki-laki dan perempuan, di sebut seks. Kasus yang berkenaan dengan seksual yang mendatangkan konflik terhadap suami istri sangatlah beragam, dengan akibat dan dampak yang bervariasi pula. Seperti ketidakmampuan istri atau suami memberikan nafkah batin kepada pasangannya, adanya perilaku yang

menyimpang dalam melakukan kegiatan seksual dan sebagainya. Contoh kasus : “Bocah Kelas 2 SMP Jadi Korban Pencabulan Ayah Tiri” PACITAN – Ibarat pagar makan tanaman. Tak puas dilayani istri, anak tiri pun jadi pelampiasan nafsu setan. Tindakan amoral itu dilakukan SR (40) warga Kalak, Donorojo, Pacitan. Tak puas sekali, tindakan mesum itu dilakukan berulang-ulang. Keluhan akan ketidakpuasan seksual pada masa sekarang tidak saja didominasi oleh suami, akan tetapi keluhan dari pihak istri yang mengemuka dari berbagai konsultasi masalah seksual juga semakin banyak.

Penyebab yang universal terjadinya konflik dalam rumah tangga dalam keluarga yang sering dialami oleh pasangan suami istri setelah menikah, yakni:

1. Penghasilan

- a) Penghasilan istri lebih besar dari penghasilan suami. (Muin, 2021) Namun, bila terjadi seperti ini sang istri yang lebih besar penghasilannya, bisa menimbulkan masalah pada suami, suami merasa harga dirinya diinjak-injak karena tidak penghasilan suami tidak dihargai oleh istrinya, sehingga istri lebih merasa hebat dari suaminya karena ia berpenghasilan tinggi. Solusinya adalah jika istri berpenghasilan tinggi coba untuk selalu menghargai suami serta bersikap bijaksana dan tetap menghormati suami karena suami adalah kepala keluarga.
- b) Banyak suami percaya bahwa menjaga rumah tangga adalah kewajiban bersama pasangan. (Fadhli, 2021) Seorang istri adalah wanita yang ingin berkarir, tetapi dia ingin didukung dari suaminya. Sebagai alternatif, istri tidak perlu malu untuk bertanya kepada suaminya tentang nafkah, sebab kalau tidak ditanyakan nanti akan mengalami kekecewaan. Karena nafkah dari suami itu penting untuk kebutuhan rumah tangga.
- c) Borosnya keuangan yang digunakan istri sehingga tidak bisa mengontrol keuangan keluarga. (Damayanti, 2021) contohnya dalam berbelanja online barang yang tidak di butuhkan untuk keperluan rumah tangga dibeli sedangkan kebutuhan rumah tangga dibelakangkan demi kepuasan pribadi. Seorang istri harus bijaksana dalam mengelola keuangan berumah tangga, belajar hemat, dan pantang menyerah dalam menjaga kerukunan dalam keluarga. Jika Anda memiliki keinginan untuk membeli sesuatu, coba ditunda sedikit keinginan itu.
- d) Suami seorang pengangguran, sehingga tidak mampu menafkahi istri dan anak-anak. Sebagai kepala keluarga, suami perlu bekerja keras untuk memenuhi kebutuhan keluarganya.

2. Keterampilan

Istri tidak sigap dalam mengurus rumah tangga disebabkan minimnya pengalaman dalam mengurus rumah tangga ketika sebelum menikah. (Sipayung, 2013) Contohnya tidak bisa memasak, tidak pandai mencuci pakaian, tidak paham menyetrika pakaian dengan benar, dan tidak bisa membersihkan rumah serta tidak pandai mengurus anak, sehingga mengecewakan suaminya dan mertuanya apabila satu rumah sama mertua. Solusi dalam mengatasi ini kalau seorang istri tidak bisa mengurus rumah tangga lebih baik jujur dengan keadaan sebelum menikah atau berumah tangga. Calon istri perlu berbicara tentang ketidakmampuannya melakukan pekerjaan rumah tangga agar suaminya paham dengan keadaan calon istrinya.

3. Perbedaan Pendapat

Adanya perbedaan tidak mengherankan dalam rumah tangga dan justru membuat pasangan dalam rumah tangga semakin berwarna. Ketika perbedaan ini dibesarkan dan menciptakan kebencian, itu menjadi tidak wajar. (Aisyah, 2017) Solusi untuk masalah ini adalah dengan menghormati pasangan, meskipun pasangan memiliki pandangan yang berbeda tentang sesuatu.

4. Gaya Komunikasi

Masalah komunikasi adalah masalah yang paling umum dalam keluarga. Solusinya adalah menyelesaikan masalah, tetapi diskusikan masalah dengan baik dan beri tahu mereka apa masalahnya atau apa yang menghalangi masalah sehingga dapat segera diselesaikan. Tentu sebagai manusia kita tahu bahwa tidak semua orang mengerti apa yang kita pikirkan dan rasakan. Jadi bersikaplah terbuka, komunikasikan, dan pahami pasangan kita. Lebih baik menjaga lisan sebelum berbicara pada pasangan kita agar tidak terjadi konflik. (Bandiyah, 2021) Selain itu, penting bagi orang tua, harus bijak dalam mengajar anak-anak mereka untuk saling menghormati dan mendengarkan apa yang dikatakan orang tua kepada anak-anak mereka. Jika suami istri memiliki masalah, diskusikan dengan baik dan cobalah untuk menghindari pertengkaran di depan anak dalam rumah tangga.

5. Pihak Ketiga

- a) Adanya orang ketiga yang berusaha merusak kebahagiaan rumah tangga. Solusinya adalah . berusaha menjaga komitmen dalam rumah tangga setelah menikah apalagi sudah mempunyai anak, tidak menyerah dalam membina rumah tangga yang sakinah, mawaddah dan warahmah. Suami istri bertugas untuk membahagiakan pasangannya dan anak-anaknya dalam keluarga.

- b) Perselingkuhan yang terjadi melalui media sosial baik suami maupun istri. Solusi untuk masalah ini adalah saling terbuka dalam urusan rumah tangga. Hindari pergaulan yang terlalu dekat dengan wanita lain apabila suami berada diluar rumah begitu juga sebaliknya. Agar tidak saling mencurigai antara pasangan suami istri.

6. Rentang Waktu

Pasangan yang sama-sama sibuknya biasanya hanya punya sedikit waktu untuk meluangkan berkomunikasi dalam rumah tangga. Mereka bertemu hanya pada waktu tidur, sarapan, atau akhir pekan. Kurangnya waktu untuk berbagi dan berkomunikasi satu sama lain menjadikan penyesalan. (Eveline, 2018) Suami istri tidak menyadari bahwa hal itu merupakan sumber dari konflik dalam rumah tangga. Ketika suami istri berkumpul, mereka justru bertengkar bukannya saling menuangkan cinta. Solusi utama dari hal ini adalah dengan tetap menjaga keharmonisan keluarga, tidak peduli seberapa sibuknya suami istri. Suami istri harus punya waktu untuk keluarga. Misalnya, ketika sarapan harus bersama, liburan bersama meluangkan waktu. Pastikan suami istri menikmati bersama keluarga agar keluarga tidak terabaikan. (Aryani, 2021) Suami istri harus bijak dalam membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga sehingga menjadi seimbang.

7. Sikap Empati

Masalah kurang perhatian yang ditimbulkan dari pasangan suami istri dapat menghambat ketentraman dalam keluarga. (Elly, 2018) Misalnya, suami kurang perhatian sama istrinya. Oleh karena itu, diperlukan menjaga serius dan mengayomi dengan baik agar bahtera rumah dapat terkendali dengan baik. Solusinya adalah adanya saling pengertian antara suami istri dan tidak boleh egois. Jika menemukan kekurangan pasangan, jangan membangkitkan kepada orang lain sehingga mengganggu keharmonisan suami istri. Lebih baik saling melindungi kekurangan setiap pasangan agar keutuhan rumah tangga bisa terjaga dengan baik.

8. Egoisme

Membangun keluarga yang bahagia tidak semudah yang kita bayangkan. Terkadang ada kontroversi dan masalah yang sepele dalam rumah tangga bisa menjadi masalah yang besar. Pasangan suami istri yang tidak bisa mengendalikan emosi rumah tangganya akan berantakan. (Syamsuddin, 2019) Sebagai pasangan suami istri jangan ragu untuk mengakhiri konflik, jika egois yang diutamakan pertengkarakan tidak akan ada akhirnya. Sebelum mengatakan sesuatu kepada pasangan pikirlah terlebih dahulu agar tidak menyakiti perasaan pasangan kita.

Jangan biarkan emosi dan egois merusak hubungan suami istri dalam keluarga yang telah bertahun-tahun di bina bersama.

9. Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)

Suami terkadang ringan tangan terhadap istrinya, sehingga terjadi pemukulan terhadap istri. Jangan sampai masalah diselesaikan dengan emosi. Emosi yang berlebihan bisa menjadikan kata kasar yang diucapkan sehingga menyakiti perasaan pasangan. (Subiyanto, 2013) Bahkan emosi yang berlebihan dapat menyakiti wanita. Sebagai suami istri yang baik, cobalah untuk sedikit tenang ketika memiliki masalah. Lebih baik diam saat marah, tapi saat suasana sedang dingin jelaskan dengan baik kepada pasangan kita.

10. Sikap Anak

Permasalahan anak-anak juga biasanya menjadi masalah dalam rumah tangga, apakah itu terkait dengan pendidikan dan kewajiban pengasuhan anak. Ada sebagian suami yang tidak ingin sama sekali merawat anak-anaknya dalam keluarga, tetapi hanya membantu dalam nafkah. Apalagi istrinya habis melahirkan anak yang kedua, suami tidak menjaga anak pertamanya yang masih kecil dengan baik maka istri sangat sensitif akan emosi marah. Hal ini bisa juga menimbulkan ketegangan di dalam rumah tangga jika tidak segera diatasi akan ada keretakan suami istri. Setiap pasangan wajib dengan baik merawat anak-anak mereka. (Shihab, 2015) Ingatlah bahwa anak adalah amanah dari Allah swt dan anak bisa memberikan semangat dalam bekerja.

11. Campur Tangan Orang Tua/Mertua

Pasangan yang tinggal bersama mertua sering menghadapi masalah ini. Masalah kecil bisa menjadi masalah besar. Orang tua biasanya lebih membela anak kandungnya walaupun anaknya salah. Jika memiliki masalah dengan pasangan kita, silahkan bicarakan sendiri secara baik. (Winarso, 2019) Jangan berdebat di depan orang tua kita yang tidak ada kaitan permasalahan dengan orang tua. Bijaklah dalam bersikap, memahami, dan mengendalikan emosi satu sama lain. Karena itu sangat penting untuk memastikan bahwa pasangan suami istri baik-baik saja tidak ada permasalahan dalam rumah tangga.

12. Fisik

Istri gemuk dan suami memiliki perut besar dan kurang perhatian dengan kebersihan menyebabkan terjadinya konflik dalam rumah tangga karena tidak mau menerima kenyataan terhadap pasangannya kekurangan dan kelebihan berupa Fisik. Masalah fisik seringkali menjadi penyebab ketidaksesuaian dalam pernikahan. Karena itu, masalah ini tidak boleh dianggap remeh. Bahkan suami pun harus menjaga kebersihan fisiknya sedangkan istri harus selalu merawat

kecantikannya sehingga bisa menyenangkan pasangannya. (Arifin, 2016) Solusi dari masalah ini adalah dengan merawat diri sendiri, agar selalu cantik bagi istri dihadapan suami, walaupun sudah menikah istri menjadi gemuk dengan selalu menjaga kecantikan maka suami tidak akan pernah bosan melihat istrinya ketika berada dalam rumah.

13. Keimanan

Kita kadang sangat bersemangat melaksanakan sebagian ketentuan agama, termasuk perkara-perkara sunnah, tetapi kadang untuk melaksanakan yang wajib tidak perlu. Setiap saat sangat mungkin untuk mengalami perubahan, baik karena membaca, mendengar pengajian, merenungkan kejadian-kejadian setiap saat, atau mengikuti serangkaian kursus ilmu-ilmu keislaman secara berkesinambungan. Oleh karena itu dalam memulai keluarga sakina perlu dilakukan persiapan-persiapan matang yang harus dilakukan oleh para remaja yang sudah cukup usia untuk menikah, seperti persiapan fisik, persiapan keuangan, persiapan mental, persiapan menghadapi pemberian nafkah, dan persiapan ilmu agama. (M. Harwansyah Putra Sinaga, 2021) Sehingga persiapan bisa terorganisir dengan baik berupa, ketekunan, optimis dan dedikasi yang baik kepada Allah swt agar menjadi orang yang beriman dan bertakwa. Selain itu untuk memiliki pernikahan yang baik, rukun dan harmonis haruslah mempunyai sikap yang dewasa, sehingga bisa terwujudnya pernikahan yang baik sesuai dengan syariat Islam. Namun, hal terpenting untuk menyelesaikan konflik adalah saling percaya dan pengertian terhadap pasangan kita, serta saling menghormati dan menghargai pasangan kita dalam rumah tangga agar ridho Allah swt selalu ada dalam keluarga kita.

D. DAMPAK KONFLIK DALAM RUMAH TANGGA

Dampak konflik dalam rumah tangga yang menghasilkan perceraian pada suami istri itu menimbulkan yang dampak yang sensitif bagi anak dan keutuhan rumah tangga. Meskipun perceraian menjadi solusi dalam menyelesaikan konflik dalam rumah tangga yang tidak dapat lagi dibicarakan dengan baik, sesungguhnya perceraian itu bisa menimbulkan dampak negatif terhadap ketahanan ekonomi rumah tangga, hubungan bersama keluarga dan masyarakat ketika bersosial dan antar kedua keluarga suami dan istri akan retak, sehingga lebih berat untuk mengembalikan keadaan seperti semula rumah tangga yang harmonis yang diidamkan.

Adapun dampak dari konflik dalam rumah tangga yang terjadi setelah adanya perceraian pasangan suami istri yaitu:

Dari perceraian suami istri tidak boleh lagi melakukan hubungan badan (seksual) karena sudah tidak sah lagi. Sampai hukum yang menentukannya lagi.

a) Menanggung Nafkah Anak

Menurut Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 dalam pasal 41 ayat 1 dan 2, mengenai anak, orang tua yang bercerai masih wajib mendidik dan memelihara anak-anaknya, dimana seorang ayah bertanggung jawab nafkah untuk pendidikan dan pemeliharaan yang diperlukan untuk kebutuhan anaknya. Apabila seorang ayah tidak bisa memenuhi nafkah anaknya maka pengadilan yang bertindak untuk menyelesaikan permasalahan tersebut.

b) Pembagian Harta

Menurut Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 dalam pasal 35 mengenai harta benda. Harta benda yang dihasilkan dari perkawinan akan memiliki hak bagi suami dan istri yang bercerai. Harta yang dibawa oleh suami istri dan harta yang didapat masing-masing sebagai hadiah atau harta warisan sepanjang antara para pihak tidak menentukannya dalam pembagian harta. Karena dalam pasal 36 masalah harta bersama, suami istri dapat melaksanakan dengan syarat kedua belah pihak ada persetujuan, sedangkan masalah harta bawaan suami istri dan harta yang didapatkan masing-masing suami istri sebagai sebuah hadiah, suami istri itu mempunyai hak-hak yang penuh dalam melanjutkannya ke jalur hukum yang terkait harta bendanya selama menikah. Begitu juga dalam Kompilasi Hukum Islam (KHI) dalam Pasal 88 masalah harta bersama (Rafeldi, 2016), menyatakan bahwa apabila ada perselisihan antara suami istri tentang harta bersama, maka penyelesaian perselisihan itu diajukan kepada pengadilan agama.

c) Hubungan Menjadi Renggang

Konflik dari dampak perceraian menurut penjelasan di atas tidak semestinya berdampak kepada anak-anak, justru yang lebih besar terkena dampak adalah mantan pasangan suami dan istri yang statusnya berubah menjadi janda dan duda yang berakibat sanksi sosial di masyarakat. Mantan pasangan secara psikologis sangat tertekan, terutama rasa terpinggirkan di masyarakat karena sudah mendapat status duda dan janda, hubungan individu telah rusak dan hubungan antara kedua keluarga semakin retak sehingga ekonomi rumah tangga tidak bisa meningkat. Untuk anak-anak, mengarah ke stres mental, merasa terisolasi cinta orang

tua, kehilangan kasih sayang, emosional tidak terkontrol, jarak hubungannya dengan keluarga lainnya terganggu karena merasa diri bukan dari bagian keluarga tersebut. Tidak seorang pun ingin pernikahan yang suci terancam oleh masalah atau konflik. Karena pernikahan hasil perjuangan yang luar biasa. Dan sama sekali tidak ingin pernikahan yang kokoh runtuh sehingga perceraian berdampak kepada anak-anak. Sama sekali tidak ada yang ingin pernikahan yang suci menjadi tidak jelas dalam kehidupan rumah tangga.

Adapun akibat dari konflik keluarga, antara lain :

- a) Dampak negatifnya terhadap anak-anak
- b) Rahasia rumah tangga menjadi tidak rahasia lagi
- c) Rasa cinta dan kasih sayang semakin pupus
- d) Hubungan silaturahmi menjadi terputus
- e) Menjadi bahan pergunjungan (ghibah).

E. STRATEGI KONFLIK DALAM RUMAH TANGGA

Pada hakikatnya semua pasangan pasti memiliki impian keberhasilan akan pernikahannya, harapan itu terbentuk jika sebuah rumah tangga berjalan dengan bahagia dan harmonis. Dalam mencapai sebuah keharmonisan diperlukan kerjasama dan komitmen yang kuat antar pasangan. Hal itu dapat dilakukan dengan cara menjaga dan meningkatkan komunikasi serta saling memahami, saling menghargai dengan memberi pujian atau cara-cara lain, memanfaatkan waktu bersama keluarga dengan sebaik-baiknya, dan memberi perhatian melalui hal-hal kecil sehingga dengan hal tersebut terciptanya keharmonisan.

Cara mengelola konflik dalam rumah tangga :

1. Komunikasi yang terbuka dan jujur.
Sampaikan perasaan dan kebutuhan kita kepada pasangan dengan jujur dan terbuka.
2. Mendengarkan dengan aktif.
Perhatian penuh saat pasangan berbicara dan cobalah memahami perspektif mereka.
3. Menemukan akar masalah.
Identifikasi penyebab konflik tanpa menyalahkan satu sama lain.
4. Berempati dan berpikir positif.
Memahami perasaan pasangan dan fokus pada solusi, bukan pada kesalahan.
5. Bernegosiasi dan mencari solusi bersama.

Diskusi dan cari solusi yang bisa diterima oleh kedua pihak.

6. Mengakui kesalahan dan meminta maaf.

Sikap terbuka untuk mengakui kesalahan dan meminta maaf akan membantu memperbaiki hubungan.

7. Menjaga komitmen dan kesepakatan.

Laksanakan kesepakatan yang telah dibuat dan bangun rasa percaya pasangan.

8. Jika perlu, cari bantuan profesional.

Jika konflik berlarut-larut, jangan ragu untuk mencari bantuan konseling atau konsultasi dengan ahli.

Manfaat manajemen konflik yang baik adalah:

1. Keharmonisan keluarga.

Konflik yang dikelola dengan baik akan mengurangi ketegangan dan meningkatkan rasa saling pengertian.

2. Peningkatan kualitas hidup.

Dengan menyelesaikan masalah dengan baik, kualitas hidup dalam rumah tangga akan meningkat.

3. Pembentukan keluarga yang kuat.

Konflik yang diselesaikan dengan baik, akan memperkuat ikatan keluarga dan rasa saling menghargai.

4. Peningkatan kualitas hubungan.

Dengan manajemen konflik yang baik, hubungan suami istri akan menjadi lebih intim dan harmonis.

KESIMPULAN

Konflik dalam rumah tangga dapat berdampak negatif pada hubungan suami istri, orang tua, anak, dan anggota keluarga lainnya sehingga menyebabkan stres, kecemasan bahkan depresi. Tetapi, konflik tidak selalu negatif. Yang membuat konflik berdampak negatif adalah cara menyikapi dan memahaminya. Disinilah dibutuhkan manajemen konflik, agar konflik menjadi kontrol dan bahan evaluasi, dengan mencari cara untuk menekan ketegangan, meredakan amarah dan menghindari sebab-sebab pemicunya. Selain itu, membuktikan pentingnya pengelolaan konflik dalam keluarga dan sumber-sumbernya secara baik sehingga apapun yang ada, situasi, gejala dan reaksi yang timbul akan menjadi sebuah potensi kebaikan dan kebahagiaan dan bukan sebaliknya.

REFERENSI

Dr. H. Taufik Abdillah Syukur, Ma Hj. Siti Rafiqoh, Sth.I, M.Ag. MANAJEMEN KONFLIK KELUARGA MENURUT AL-QUR'AN. 2018. Parju Kreasi. Tangerang

Husin Sutanto S.S., M.Th. Buku Ajar Model Dan Strategi Manajemen Konflik Dalam Rumah Tangga. 2021. Eureka Media Aksara. Jawa Tengah

Muta'allim, S.S., M.Li. Buku Ajar Model Dan Strategi Manajemen Konflik Dalam Rumah Tangga. 2021. Eureka Media Aksara. Jawa Tengah

Asman, M. Ag. Buku Ajar Model Dan Strategi Manajemen Konflik Dalam Rumah. 2021. Eureka Media Aksara. Jawa Tengah

Riky Marantika, M.Pd. Buku Ajar Model Dan Strategi Manajemen Konflik Dalam Rumah Tangga. 2021. Eureka Media Aksara. Jawa Tengah

Nabil Mahmud, Problematika Rumah Tangga dan Kunci Penyelesaiannya, Jakarta: Press, 2005, Cet. Ke-3, hal. viii – xiv.

Zaitunah Subhan, Kekerasan Terhadap Perempuan, Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2004, Cet. Ke-1, hal.57

<http://m.detik.com/read/bocah-trisna-yang-ditinggal-ibu-dan-adiknya-bunuh-diri-ingin-jadiustadz>

http://www.indosiar.com/patroli/stres-dipukul-suami-istri-nyaris-bunuh-diri_33696.html
52

<http://id.m.wikipedia.org/wiki/Konflik> 56

<http://id.m.wikipedia.org/wiki/Konflik>

<http://mnova.gramediamajalah.com/Nova/Keluarga/Konsultasi/Suami-Selingkuh-danMelakukan KDRT>