

STRATEGI KELUARGA JARAK JAUH DALAM MENJAGA KEHARMONISAN RUMAH TANGGA DI KALANGAN TNI-AD

Dr. Muslimah, M.Pd.I

Dosen Jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI)

STAI An-Nadwah Kuala Tungkal

muslimah.anas@yahoo.com

Abstrak

Keluarga merupakan unit terkecil dalam kelompok sosial atau masyarakat yang terdiri dari ayah, ibu, anak, terkadang dengan beberapa anggota keluarga, yang hidup dalam satu rumah sesuai dengan peran yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Akibat mobilitas sosial, keterbatasan lapangan kerja di daerah tempat tinggal, atau justru akibat promosi jabatan yang ditawarkan muncul kecenderungan baru, dimana keluarga terutama ayah atau ibu tidak selamanya dapat tinggal bersama istri atau suami maupun anak dalam satu rumah. Namun realitanya ketiadaan sosok seorang ayah atau ibu selama jangka waktu tertentu, ternyata tidak berdampak negatif terhadap keharmonisan dan keutuhan keluarga mereka karena mereka pasangan suami istri yang tinggal terpisah dalam waktu yang relatif cukup lama tetap dapat mempertahankan keharmonisan dan keutuhan keluarganya. Lalu muncul pertanyaan strategi apa yang digunakan oleh keluarga terpisah dalam menjaga keharmonisan keluarganya sehingga utuh dan faktor-faktor apa saja yang mendukung keharmonisan keluarga pada pasangan suami istri yang tinggal terpisah.

Kata Kunci: Strategi Keluarga, Keharmonisan, Rumah Tangga

A. PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial dimana ia tidak bisa hidup sendiri tanpa bantuan orang lain, sehingga antar manusia memiliki hubungan antara yang satu dengan yang lainnya. Salah satunya adalah dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis. Hubungan ini terjalin karena pada dasarnya sifat manusia memiliki keinginan atau hasrat untuk mencintai dan dicintai oleh lawan jenis.

Seperti yang di ungkapkan oleh Papalia dan Olds: bahwa proses membentuk dan membangun hubungan personal dengan lawan jenis dapat berlangsung melalui apa yang biasa disebut sebagai hubungan pacaran. Berpacaran atau pacaran merupakan suatu proses pemilihan pasangan hidup,

biasanya pacaran sudah dimulai sejak dewasa muda yang berada pada usia 18-40 tahun dan merupakan periode penyesuaian terhadap pola-pola hidup yang baru dan harapan sosial yang baru pula.¹

Pada masa remaja menuju dewasa mengungkapkan cinta bukanlah hal yang tabu, dimana masa itu adalah masa penjajakan dalam mencari pasangan hidup yang baik untuk menuju pada jenjang yang serius yaitu pernikahan. Allah telah menciptakan manusia berpasang-pasangan supaya muncul suatu ketenangan, kesenangan, ketentraman, dan kebahagiaan. Hal ini menyebabkan setiap laki-laki dan perempuan mendambakan pasangan hidup yang memang merupakan fitrah manusia. Pernikahan merupakan sunnah Rasul. Islam mensyariatkan dijalinnya pertemuan antara laki-laki dan perempuan, selanjutnya mengarah pertemuan tersebut sehingga terlaksananya suatu pernikahan.² Sebagaimana firman Allah swt. dalam Kitab Suci Al-Quran, Surah Ar-Rum ayat 21:³

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ
يَتَفَكَّرُونَ ٢١

Artinya: Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir.

Pernikahan adalah suatu akad atau perikatan untuk menghalalkan hubungan kelamin antara laki-laki dan perempuan dalam rangka mewujudkan kebahagiaan hidup berkeluarga yang di liputi rasa ketentraman serta kasih sayang dengan cara yang di ridhoi Allah swt.⁴

Pernikahan merupakan suatu yang sangat diidam-idamkan oleh setiap orang, terlebih lagi gadis dan jejaka yang sedang memadu cinta. Untuk membina rumah tangga yang bahagia, suami istri dituntut untuk saling membuka diri untuk

¹Abu Ahmadi, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1999), Hlm. 192.

² <http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789.bab%201%dan%205.pdf?sequence=1>
diakses 18 januari 2018

³Al-Majid, *Al-Qur'an Terjemah dan Tajwid Warna* (Jakarta: Beras, 2014),Hlm. 406.

⁴Zakiah Darajat, *Ilmu Fiqih Jilid 2*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Wakaf, 1995), Hlm.383.

saling mengenal pribadi masing-masing. Menikah dan menjalani kehidupan pernikahan tentunya memiliki keinginan yang sama yakni ingin memiliki rumah tangga yang bahagia dan harmonis, sebab pernikahan dapat membuat hidup seseorang menjadi lebih bahagia.

Kehidupan dalam pernikahan dapat dilakukan dengan dua cara yakni pernikahan jarak jauh (*long distance marriage/commuter marriage*) ataupun tinggal dalam satu rumah (*proximal marriage*). Karena berbagai alasan seperti faktor ekonomi, karir, ataupun pendidikan tidak jarang pasangan suami istri mengambil keputusan untuk menjalani pernikahan jarak jauh. Pernikahan jarak jauh adalah pria atau wanita dalam pernikahan yang mempunyai dua karir, dimana masing-masing memiliki keinginan untuk mempertahankan pernikahan namun secara sukarela juga memilih untuk menjaga karir sehingga pasangan tersebut merasakan adanya komitmen yang kuat.

Dilihat pada realitasnya dalam kehidupan rumah tangga banyak yang memiliki hubungan jarak jauh (*long distance relationship*) di sebabkan oleh kebutuhan ekonomi yang mengharuskan salah satu dari mereka di tempatkan pada tempat yang berbeda dan berjarak jauh, seperti bekerja menjadi, TNI,Polri TKI dan banyak lainnya sehingga tidak memungkinkan mereka untuk bertemu setiap waktu antara satu dengan yang lain.

Pada hubungan jarak jauh biasanya rentan akan terjadinya konflik,⁵ karena terbatasnya waktu untuk bertemu, komunikasi yang tidak lancar, terjadinya kesalah pahaman dan sebagainya. Sehingga suatu rumah tangga yang mengambil konsep jarak jauh sering terlihat tidak harmonis karena yang menjelaskan pengertian konflik adalah peristiwa sosial yang mencakup penentangan (oposisi) atau ketidaksetujuan, dimana situasi konflik dapat diketahui berdasarkan munculnya anggapan tentang ketidak cocokan tujuan dan upaya untuk mengontrol pilihan satu sama lain, yang membangkitkan perasaan dan perilaku untuk saling menentang.

⁵ Sri lestari, *Psikologi keluarga*, (Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2012), Hlm. 101.

Kurangnya intensitas bertemu sehingga menjadi penyebab rentannya akan konflik. Sehingga pasangan ini memaksimalkan komunikasinya pada media telepon dan sms agar terjalin komunikasi yang baik dalam rumah tangganya. Tidak dipungkiri konflik dalam rumah tangga merupakan suatu hal yang lazim dan pasti terjadi misalnya kesalah pahaman ketika suami menelepon, sementara istri tidak menjawab karena suatu pekerjaan namun mereka mampu mengatasinya dengan menjelaskan alasannya dan saling pengertian sehingga mereka masih tetap mampu menjaga keutuhan rumah tangganya.

B. PEMBAHASAN

1. Keharmonisan Rumah Tangga

a. Pengertian Keharmonisan Rumah Tangga

Keharmonisan keluarga merupakan dambaan setiap pasangan suami-istri karena dalam keharmonisan itu terbentuk hubungan yang hangat antar anggota keluarga dan juga merupakan tempat yang menyenangkan serta positif untuk hidup. Adapun pengertian tentang keharmonisan keluarga dibawah ini akan dipaparkan menurut beberapa tokoh.

Secara terminologi Keharmonisan berasal dari kata harmonis yang berarti serasi, selaras. Titik berat dari Keharmonisan adalah keadaan selaras atau serasi, keharmonisan bertujuan untuk mencapai keselarasan dan keserasian, dalam kehidupan rumah tangga perlu menjaga kedua hal tersebut untuk mencapai keharmonisan rumah tangga.⁶

Keharmonisan adalah relasi yang selaras dan serasi antar anggota keluarga untuk saling mengasihi dan menyayangi satu sama lain di dalam keluarga.⁷ Sementara rumah tangga menurut Badan Pusat Statistik (BPS) adalah seorang atau sekelompok orang yang mendiami sebagian atau seluruh bangunan fisik atau sensus, dan biasanya makan bersama dari satu dapur. Yang dimaksud dengan

⁶ Tim Penyusun Kamus, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1989), Hlm 299.

⁷ Yeni Indarwati, "*Hubungan Antara Tingkat Keharmonisan Keluarga Dan Kematangan Emosi Siswa Kelas Xi SMA Negeri 1 Bergas*", *Skripsi Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri*, 2011 di akses 18 April 2018.

makan dari satu dapur adalah mengurus kebutuhan sehari-hari bersama menjadi satu.⁸ Rumah tangga terdiri dari satu atau lebih orang yang tinggal bersama-sama di sebuah tempat dan juga berbagi makanan atau akomodasi hidup, dan bisa terdiri dari satu keluarga atau sekelompok orang. Istilah rumah tangga bisa juga didefinisikan sebagai sesuatu yang berkenaan dengan urusan kehidupan di rumah. Keluarga berasal dari bahasa Sanskerta: *kula* dan *warga* "kulawarga" yang berarti "anggota" "kelompok kerabat". Keluarga adalah lingkungan di mana beberapa orang yang masih memiliki hubungan darah, bersatu. Keluarga inti ("*nuclear family*") terdiri dari ayah, ibu, dan anak-anak mereka. Menurut Gerungan⁹ keluarga merupakan kelompok sosial yang pertama dalam kehidupan manusia, tempat ia belajar dan menyatakan diri sebagai manusia sosial dalam hubungan interaksi dengan kelompoknya.

Definisi Keharmonisan Rumah Tangga, Keluarga yang harmonis dan berkualitas yaitu keluarga yang rukun berbahagia, tertib, disiplin, saling menghargai, penuh pemaaf, tolong menolong dalam kebajikan, memiliki etos kerja yang baik, bertetangga dengan saling menghormati, taat mengerjakan ibadah, berbakti pada yang lebih tua, mencintai ilmu pengetahuan dan memanfaatkan waktu luang dengan hal yang positif dan mampu memenuhi dasar keluarga.¹⁰

Pendapat senada juga dikemukakan oleh Qaimi, "bahwa keluarga harmonis merupakan keluarga yang penuh denganketenangan, ketentraman, kasih sayang, keturunan dan kelangsungan generasimasyarakat, belas-kasih dan pengorbanan, saling melengkapi, dan menyempurnakan, serta saling membantu dan bekerja sama.¹¹ Selain itu, Drajat juga berpendapat bahwa keluarga yang harmonis atau keluarga bahagia adalah apabila kedua pasangan tersebut saling menghormati, saling menerima, saling menghargai, saling mempercayai, dan saling mencintai.¹²

⁸ <http://etd.repository.ugm.ac.id/downloadfile/73122/potongan/S1-2014-288788-chapter1.pdf>

⁹ Gerungan, *Psikologi Sosial* (Bandung : Refika Aditama, 2004), Hlm.195.

¹⁰ Hasan Basri, *Merawat Cinta Kasih*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996), Hlm .111.

¹¹ Qaimi Ali, *Menggapai Langit Masa Depan Anak*, (Bogor: Cahaya, 2002), Hlm. 14.

¹² Djarajat, Zakiyah, *Ketenangan dan Kebahagiaan Keluarga* (Jakarta: BulanBintang, 1975), Hlm. 9.

Basri mengatakan, “keluarga yang harmonis dan berkualitas yaitu keluarga yang rukun bahagia, tertib, disiplin, saling menghargai, penuh pemaaf, tolong menolong dalam kebajikan, memiliki etos kerja yang baik, bertetangga dengan saling menghormati, taat mengerjakan ibadah, berbakti pada yang lebih tua, mencintai ilmu pengetahuan, dan memanfaatkan waktu luang dengan hal yang positif dan mampu memenuhi dasar keluarga.¹³ Sedangkan Gunarsah berpendapat bahwa keluarga bahagia adalah apabila seluruh anggota keluarga merasa bahagia yang ditandai oleh berkurangnya rasa ketegangan, kekecewaan, dan puas terhadap seluruh keadaan dan keberadaan dirinya (eksistensi dan aktualisasi diri) yang meliputi aspek fisik, mental, emosi, dan sosial.¹⁴

Suami istri yang bahagia menurut Hurlock adalah suami istri yang memperoleh kebahagiaan bersama dan membuahkan keputusan yang diperoleh dari peran yang mereka mainkan bersama, mempunyai cinta yang matang dan mantap satu sama lain, dan dapat melakukan penyesuaian seksual dengan baik, serta dapat menerima peran sebagai orang tua.¹⁵

Kehidupan keluarga yang penuh cinta kasih tersebut dalam Islam disebut *mawaddah-warahma*. Yaitu keluarga yang tetap menjaga perasaan cinta; cinta terhadap suami/istri, cinta terhadap anak, juga cinta pekerjaan. Perpaduan cinta suami-istri ini akan menjadi landasan utama dalam berkeluarga. Islam menganjurkan agar suami memerankan tokoh utama dan istri memerankan peran lawan yaitu menyeimbangkan karakter suami. Allah berfirman dalam Q.S Ar-Rum: 21

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ
يَتَفَكَّرُونَ ٢١

Artinya: Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang.

¹³Hasan Basri, *Merawat Cinta Kasih*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996). Hlm. 111.

¹⁴Singgih D Gunarsa dan Yulia Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Praktis Anak Remaja dan Keluarga* (Jakarta: Gunung Mulia, 1991), Hlm. 51.

¹⁵ Hurlock, Elizabeth B, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, edisi kelima, (Jakarta: Erlangga, 1980), Hlm. 299.

Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir.

Jadi keharmonisan rumah tangga adalah relasi yang selaras dan serasi antar anggota keluarga untuk saling mengasihi dan menyayangi satu sama lain di dalam keluarga yang mendiami sebagian atau seluruh bangunan fisik atau sensus, dan biasanya makan bersama dari satu dapur atau keharmonisan keluarga adalah keadaan keluarga di mana para anggotanya merasa bahagia, saling mencintai dan saling menghormati serta dapat mengaktualisasikan diri sehingga perkembangan anggota keluarga berkembang secara normal.

b. Ciri-ciri Keluarga Harmonis

Untuk merumuskan bagaimana ciri-ciri keluarga harmonis, perlu di sini penulis tampilkan beberapa pendapat para ahli mengenai ciri-ciri keluarga harmonis. Menurut Danuri¹⁶ dalam Pujosuwarno, mengungkapkan bahwa keluarga bahagia adalah keluarga yang mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Adanya ketenangan jiwa yang dilandasi oleh ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- 2) Hubungan yang harmonis antara individu yang satu dengan individu yang lain dalam keluarga dan masyarakat.
- 3) Terjamin kesehatan jasmani, rohani dan sosial.
- 4) Cukup sandang, pangan dan papan.
- 5) Adanya jaminan hukum terutama hak asasi manusia.
- 6) Tersedianya pelayanan pendidikan yang wajar.
- 7) Ada jaminan dihari tua, sehingga tidak perlu khawatir terlantar dimasa tua.
- 8) Tersedianya fasilitas rekreasi yang wajar.

Sedangkan menurut Gunarsa¹⁷ mengungkapkan bahwa yang harus dipenuhi demi tercapainya keluarga bahagia adalah: a) perhatian, b) penambahan

¹⁶ Pujosuwarno, Sayekti. *Bimbingan Konseling Keluarga*. Yogyakarta: Menara Mas Offset, 1994),Hlm.53.

¹⁷ Gunarsa, Singgih D. 1999. *Psikologi untuk Keluarga*. (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1999) Hlm.53.

pengetahuan, c) pengenalan diri, d) pengertian, e) penerimaan, f) peningkatan usaha, dan g) penyesuaian.

Ciri-ciri keluarga harmonis menurut islam adalah:

- 1) Pembentukan keluarga yang di dasari harapan keridhaan Allah tanpa yang lain. Kedua belah pihak saling melengkapi dan menyempurnakan, memenuhi panggilan fitrah dan sunnah, menjalin persahabatan dan kasih sayang, serta meraih ketentraman dan ketenangan jasmani. Dalam menentukan standar jodoh keduanya hanya bertolak pada keimanan dan ketaqwan.
- 2) Tujuan pembentukan keluarga. Keharmonisan rumah tangga akan terwujud apabila kedua pasangan saling konsisten terhadap perjanjian yang mereka tetapkan bersama. Tujuan utama mereka adalah menuju jalan yang telah digariskan Allah dan mengharap ridha-Nya. Dalam segala tindakan mereka yang tertuju hanyalah Allah semata.
- 3) Lingkungan. Dalam keluarga yang harmonis upaya yang selalu dipelihara adalah suasana yang penuh kasih sayang dan masing-masing anggotanya menjalankan peran secara sempurna. Lingkungan keluarga merupakan tempat untuk berteduh dan berlindung, tempat dimana perkembangan dan susah-senang dilalui bersama.
- 4) Hubungan antara kedua pasangan. Dalam hubungan rumah tangga yang harmonis dan seimbang suami istri berupaya saling melengkapi dan menyempurnakan. Mereka menyatu dan ikut merasakan apa yang dirasakan anggota keluarga yang lain. Mereka saling mengobati, saling membahagiakan dan menyatukan langkah dan tujuan, keduanya menyiapkan sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah.
- 5) Hubungan dengan anak. Keluarga harmonis menganggap anak sebagai bagian darinya mereka membangun hubungan atas dasar penghormatan, penjagaan hak, pendidikan, bimbingan yang layak, pemurnian kasih sayang serta pengawasan akhlak dan perilaku anak.
- 6) Duduk bersama. Keluarga harmonis selalu siap duduk bersamadan berbincang dengan para anggota keluarganya, mereka berupaya saling

memahami dan menciptakan hubungan mesra. Islam mengajarkan agar yang tua menyayangi dan membimbing yang muda, dan yang muda menghormati dan mematuhi nasehat yang tua.

- 7) Kerjasama saling membantu. Dalam kehidupan rumah tangga yang harmonis setiap anggota rumah tangga memiliki tugas tertentu. Mereka bersatu untuk memikul beban bersama. Dalam bangunan ini tampak jelas persahabatan, saling tolong-menolong, kejujuran, saling mendukung dalam kebaikan, saling menjaga sisi jasmani dan rohani masing-masing.
- 8) Upaya untuk kepentingan bersama. Dalam kehidupan keluarga yang harmonis mereka berusaha saling membahagiakan. Mereka saling berupaya untuk memenuhi keinginan dan memperhatikan selera pasangannya. Saling menjagadan memperhatikan cara berhias dan berpakaian. Untuk kepentingan bersama mereka selalu bermusyawarah dan berkomunikasi untuk meminta pendapat, pada waktu anak telah mampu memahami masalah tersebut ia di iktukan dalam musyawarah tadi.¹⁸

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri keharmonisan keluarga adalah Adanya ketenangan jiwa yang dilandasi oleh ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, Hubungan ikatan yang erat antar anggota keluarga, Terpenuhinya kebutuhan (materiil, psikis, sosial) dalam keluarga, Komunikasi yang baik dan Saling menghargai antar sesama anggota keluarga.

c. Faktor-faktor Pendukung Keluarga Harmonis

Keluarga sejahtera merupakan tujuan penting, maka untuk menciptakannya perlu diperhatikan faktor berikut.¹⁹

- 1) Perhatian. Yaitu menaruh hati pada seluruh anggota keluarga sebagai dasar utama hubungan baik antar anggota keluarga. Baik pada perkembangan keluarga dengan memperhatikan peristiwa dalam keluarga, dan mencari sebab akibat permasalahan, juga terhadap perubahan pada setiap anggotanya.

¹⁸ Ali Qaimi, *Menggapai Langit Masa Depan anak* (Bogor: Cahaya :2002),Hlm ,16-21.

¹⁹ Singgih D. Gunarsa. dan Yulia Singgih D. Gunarsa, *Psikologi untuk Keluarga*, (Jakarta: Gunung Mulia. 1986), Hlm. 42-44.

- 2) Pengetahuan. Perlunya menambah pengetahuan tanpa henti-hentinya untuk memperluas wawasan sangat dibutuhkan dalam menjalani kehidupan keluarga. Sangat perlu untuk mengetahui anggota keluarganya, yaitu setiap perubahan dalam keluarga, dan perubahan dalam anggota keluarganya, agar kejadian yang kurang diinginkan kelak dapat diantisipasi.
- 3) Pengenalan terhadap semua anggota keluarga. Hal ini berarti pengenalan terhadap diri sendiri dan Pengenalan diri sendiri yang baik penting untuk memupuk pengertian-pengertian.
- 4) Bila pengenalan diri sendiri telah tercapai maka akan lebih mudah menyoroti semua kejadian dan peristiwa yang terjadi dalam keluarga. Masalah akan lebih mudah diatasi, karena banyaknya latar belakang lebih cepat terungkap dan teratasi, pengertian yang berkembang akibat pengetahuan tadi akan mengurangi kemelut dalam keluarga.
- 5) Sikap menerima. Langkah lanjutan dari sikap pengertian adalah sikap menerima, yang berarti dengan segala kelemahan, kekurangan, dan kelebihanannya, ia seharusnya tetap mendapatkan tempat dalam keluarga. Sikap ini akan menghasilkan suasana positif dan berkembangnya kehangatan yang melandasi tumbuh suburnya potensi dan minat dari anggota keluarga.
- 6) Peningkatan usaha. Setelah menerima keluarga apa adanya maka perlu meningkatkan usaha. Yaitu dengan mengembangkan setiap dari aspek keluarganya secara optimal, hal ini disesuaikan dengan setiap kemampuan masing-masing, tujuannya yaitu agar tercipta perubahan-perubahan dan menghilangkan keadaan kebosanan dan kestatisan.
- 7) Penyesuaian harus selalu mengikuti setiap perubahan baik dari pihak orang tua maupun anak.

Keluarga harmonis atau keluarga bahagia adalah apabila dalam kehidupannya telah memperlihatkan faktor-faktor berikut:

- 1) Faktor kesejahteraan jiwa. Yaitu redahnya frekwensi pertengkaran dan percekocokan di rumah, saling mengasihi, saling membutuhkan, saling tolong-menolong antar sesama keluarga, kepuasan dalam pekerjaan dan pelajaran

masing-masing dan sebagainya yang merupakan indikator-indikator dari adanya jiwa yang bahagia, sejahtera dan sehat.

- 2) Faktor kesejahteraan fisik. Seringnya anggota keluarga yang sakit, banyak pengeluaran untuk kedokter, untuk obat-obatan, dan rumah sakit tentu akan mengurangi dan menghambat tercapainya kesejahteraan keluarga.
- 3) Faktor perimbangan antara pengeluaran dan pendapatan keluarga. Kemampuan keluarga dalam merencanakan hidupnya dapat menyeimbangkan pemasukan dan pengeluaran dalam keluarga. Misalnya; Banyak keluarga yang kaya namun mengeluh kekurangan.²⁰

Kunci utama keharmonisan sebenarnya terletak pada kesepahaman hidup suami dan isteri. Karena kecilnya kesepahaman dan usaha untuk saling memahami ini akan membuat keluarga menjadi rapuh. Makin banyak perbedaan antara kedua belah pihak maka makin besar tuntutan pengorbanan dari kedua belah pihak. Jika salah satunya tidak mau berkorban maka pihak satunya harus banyak berkorban. Jika pengorbanan tersebut telah melampaui batas atau kerelaannya maka keluarga tersebut terancam. Maka fahamilah keadaan pasangan, baik kelebihan maupun kekurangan yang kecil hingga yang terbesar untuk mengerti sebagai landasan dalam menjalani kehidupan berkeluarga. Rencana kehidupan yang dilakukan kedua belah pihak merupakan faktor yang sangat berpengaruh karena dengan perencanaan ini keluarga bisa mengantisipasi hal yang akan datang dan terjadi saling membantu untuk misi keluarga.²¹

Membina keharmonisan rumah tangga akan berhasil tergantung dari penyesuaian antara kedua belah pihak dan bagaimana mengatasi kesulitan-kesulitan, maka kedua belah pihak harus memperhatikan:

- 1) Menghadapi kenyataan. Suami isteri perlu menghadapi kenyataan hidup dari semua yang terungkap dan tersingkap sebagai suatu tim, dan menanggulangnya dengan bijaksana untuk menyelesaikan masalah.

²⁰ Sarlito Wirawan Sarwono, *Menuju Keluarga Bahagia 2*, (Jakarta: Bhatara Karya Aksara, 1982), Hlm. 79.

²¹ Ibid, Hlm. 79-82.

- 2) Penyesuaian timbal balik. Perlu usaha terus menerus dengan saling memerhatikan, saling mengungkapkan cinta dengan tulus, menunjukkan pengertian, penghargaan dan saling memberi dukungan, semangat. Kesemuanya berperan penting dalam memupuk hubungan yang baik, termasuk dalam hubungan yang paling intim antara suami dan isteri yakni seks.
- 3) Latar belakang suasana yang baik. Untuk menciptakan suasana yang baik, dilatar belakangi oleh pikiran-pikiran, perbuatan dan tindakan yang penuh kasih sayang. Maka macam-macam perasaan jengkel, kecewa, tidak adil yang bisa menimbulkan prasangka, curiga yang mewarnai suasana hubungan suami-isteri dan mempengaruhi hubungan intim mereka harus di jauhi.

Kesibukan atau kegiatan yang berlebihan pada suami atau isteri, sehingga tersita waktu untuk memupuk dan memelihara suasana baik, akrab akan mengganggu hubungan intim. Karena itu diperlukan usaha untuk menciptakan suasana dengan memerhatikan: Masing-masing tidak kehilangan individualitas, azaz berbagi bersama diterapkan seluas mungkin, berusaha menjauhkan dan menghentikan kebiasaan atau cara yang tidak disenangi suami atau isteri, setiap tindakan dan keputusan penting harus dibahas terlebih dahulu untuk memelihara kepercayaan dan kerjasama antar pasangan, setiap pasangan hendaknya menambah kebahagiaan pasangannya. Dengan bertambahnya usia maka bertambah pula kemampuan menghadapi masalah, namun masalah yang muncul semakin baru maka hubungan perlu dijaga dengan selalu berkomunikasi dengan cara yang harmonis.²² Menurut Mazhariri Husain untuk mencapai kebahagiaan dan keharmonisan dalam rumah tangga harus diberlakukan cinta kasih didalamnya. Yaitu:

- 1) Ambillah butiran cinta kasih dan apa yang dinugrahkan Tuhan.
- 2) Perbanyaklah butir cinta kasih dalam kehidupan rumah tangga.

²² Singgih D. Gunarsa. dan Yulia Singgih D. Gunarsa. *Psikologi Praktis Anak Remaja dan Keluarga*, Hlm . 202-203.

Karenanya dalam kehidupan rumah tangga, para anggota keluarga terutama suami istri harus menjaga dari hal yang membuat hilangnya cinta kasih tersebut. Adapun faktor yang menyebabkan hilangnya cinta kasih adalah:

- 1) Watak yang keras. Hilangnya cerminan cinta kasih dalam keluarga merupakan akibat dalam rumah tangga berwatak keras. Anggota keluarga berselisih, egois, kurang dapat mengontrol perbuatan, dan kata-kanya. Akhirnya ini akan merambah dalam diri anggota keluarga yang mengakibatkan ikatan cinta kasih ini berangsur-angsur hilang, cinta kasih berubah menjadi kebencian dan kebosanan, pasangan dan keluarga menjadi terhina. Jagalah diri dari watak yang keras untuk menjaga keharmonisan dalam rumah tangga.
- 2) Perbuatan aniaya. Perbuatan aniaya bermakna luas, mulai dari perbuatan, sikap, maupun kata-kata. Hindarilah perbuatan menganiaya orang lain bahkan keluarga. Caranya dengan menjaga adap atau tatakrama. Perlakukan orang lain dan keluarga dengan penuh perhatian dan menjaga dari perbuatan aniaya untuk menciptakan iklim yang harmonis.
- 3) Ucapan buruk. Lidah merupakan senjata yang paling tajam dari pada pedang, karena dengannya manusia dapat merasa hancur dan terhina. Akibat dari ketajaman lidah dapat membekas dalam hati pasangan dan anggota keluarga, sehingga ia merasa kurang aman dan tentram dalam keluarganya. dan apabila ini terus berlanjut maka akan memberikan efek berpudarnya kecintaan dan keharmonisan dalam rumah tangga bersangkutan.²³

Menurut Basri keharmonisan rumah tangga mempunyai beberapa faktor yang mempengaruhi. Saling mencintai, fisik kedua belah pihak, material, pendidikan, dan agama merupakan faktor yang mempengaruhi dalam keharmonisan. Namun yang paling penting adalah kedewasaan diri dari kedua pasangan. Jika kedua pasangan telah memiliki kedewasaan untuk menjalankan perannya dalam rumah tangga maka didalam keluarga tersebut akan terjadi

²³ Husain Mazhari, *Membangun Surga Dalam Rumah Tangga*, (Bogor: Cahaya, 2004), Hlm. 165-174.

kesinambungan dan keseimbangan yang saling mengisi satu sama lain sehingga tercipta kesejahteraan dalam rumah tangganya.²⁴

Keluarga akan mencapai taraf keharmonisan apabila tidak hanya didasarkan pada faktor biologis semata, namun aspek kasih sayang (afeksional) harus berlaku didalamnya sebagai pilar utama stabilitas suatu perkawinan. Matriks organisasi keluarga (bio-psiko-sosial-spiritual) haruslah di seimbangkan dengan menjaga tali pengikat didalamnya yaitu tali keharmonisan yang berdasarkan afeksional.²⁵

Fakto-faktor yang dapat mendukung keharmonisan keluarga yaitu: 1) agama, 2) keutuhan keluarga, (3) komunikasi di dalam keluarga. Agama Individu dapat menuju ketenangan dan ketentraman hidup apabila mempunyai suatu pegangan dalam melaksanakan hidup. Oleh karena itu, sebagai makhluk Allah kita harus dapat mempunyai pegangan hidup yang berlandaskan agama. Nasihat satu sama lain sangat dianjurkan dalam beragama. Hendaknya dalam keluarga harus saling sayang menyayangi, memaafkan, menyatakan perasaan cinta, menghormati, dan sebagainya.

Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa: a) Keluarga yang ditegakkan berdasarkan tuntunan Allah SWT, bisa memberikan ketenangan dan ketentraman hidup pada suami, istri, dan anak-anaknya. b) Agama menganjurkan kepada setiap pasangan suami istri untuk memberi dan menerima nasihat satu sama lain. c) Agama menganjurkan kepada suami dan istri untuk saling memberi kasih sayang, menyatakan perasaan cinta, menghormati keluarga, kerabat, sahabat, dan memaafkan kesalahan satu sama lain. d) Unsur agama di dalam keluarga dapat mengacu kepada kemakmuran di kalangan keluarga itu sendiri dan meningkatkan kesejahteraan jiwa dan raga dengan cara memberi manusia hak-hak serta membimbingnya kepada tujuan-tujuan yang mulia dan sehat.

d. Cara Membentuk Keluarga Harmonis

²⁴ Hasan Basri, *Keluarga Sakinah Tinjauan Psikologi dan Agama*, (Yogyakarta; Pustaka pelajar, 2002), Hlm. 5-7.

²⁵ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa.*, Hlm 770-803.

Keluarga harmonis adalah dimulai dengan keluarga yang akrab. Diperlukan upaya dan cara pandang yang lebih matang untuk menciptakannya, banyak hal yang dapat mempengaruhi kualitas dari keharmonisan tadi. Namun yang lebih penting adalah menjaga keintiman, dengan cara sebagai berikut:

- 1) Toleransi. Toleransi disini adalah memahami bahwa orang-orang yang kitacintai mungkin mempunyai gambaran yang berbeda dalam fikiran mereka tentang cara menghadapi suatu peristiwa. Jadi dalam keluarga tidak meributkan hal sepele, mencoba menyamakan persepsi dan bekerja sama.
- 2) Waktu bersama-sama, menggali kreatifitas dan mengambil manfaatnya bagi keluarga, merencanakan waktu khusus, isi momen-momen istimewa, ubah cara rutin dengan melibatkan seluruh keluarga, nikmati bersama hobi anda dan libatkan diri dengan melibatkan anak dalam kegiatan yang digemari.
- 3) Jatuh bangun (terus berusaha). Jangan menyerah terus mencoba pendekatan baru untuk menjalin hubungan yang lebih mandalam dengan anak, pasangan, dan sesuaikan dengan minat, usia, serta keadaan.
- 4) Terjunlah ke dunia (menunjukkan kasih sayang dalam tindakan).
- 5) Kurangi menggurui, perbanyak mendengar, Berusahalah untuk saling menghormati sudut pandang dan impian satu sama lain.
- 6) Sarana hidup sebagai penyimpanan keyakinan yang harus ditanamkan. Hal ini dilakukan dengan membuat kotak, buku, dan sebagainya untuk menyimpan gagasan, nilai, yang layak disimpan di kotak tersebut, namun sebelumnya harus melalui komunikasi dengan keluarga, serta cara penggunaannya diatur oleh keluarga.
- 7) Cinta menyeluruh. Tunjukkan dan sering-seringlah menunjukkan cinta kepada keluarga.²⁶

²⁶ Doe, Mimie, SQ Untuk Ibu: *Cara-Cara Praktis dan Inspiratif Untuk Mewujudkan Ketentraman Ruhani*, (Bandung: Penerbit Kaifa, 2002), Hlm. 65-66.

Dalam ajaran agama islam ada beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk membentuk keluarga yang sakinah atau harmonis. Keluarga sakinah merupakan idaman bagi semua orang. Untuk mewujudkannya memerlukan strategi yang disertai dengan kesabaran dan keuletan dari suami istri. Islam memberikan rambu-rambu dalam sejumlah ayat Al-Qur'an sebagai legitimasi yang dapat digunakan untuk pegangan bagi suami istri dalam upaya membangun dan melestarikannya antara lain:

- 1) Selalu bersyukur saat mendapatkan nikmat kalau kita mendapat karunia dari Allah SWT berupa harta, ilmu, anak, dll, bersyukurlah kepada-Nya atas segala nikmat yang telah diberikan tersebut supaya apa yang ada pada genggaman kita itu berbarakah. Sebagaimana firman Allah Q.S Ibrahim ayat 7

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ۗ

Artinya: "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih".

- 2) Senantiasa sabar saat ditimpa kesulitan. Semua orang pasti mengharapkan bahwa jalan kehidupannya selalu lancar dan bahagia, namun kenyataannya tidaklah demikian, Sangat mungkin dalam kehidupan berkeluarga menghadapi sejumlah kesulitan dan ujian; berupa kekurangan harta, ditimpa penyakit, dll. Pondasi yang harus kita bangun agar keluarga tetap bahagia walaupun sedang ditimpa musibah. Sebagaimana firman Allah dalam surah al-luqman ayat 17

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اَطِيعُوْا اَمْرَ اللّٰهِ وَاَطِيعُوْا اَمْرَ الرَّسُوْلِ وَاَطِيعُوْا اَمْرَ اٰلِ اٰبِيْهِمْ ذٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْاُمُوْرِ ۙ

Artinya: Hai anakku, dirikanlah shalat dan suruhlah (manusia) mengerjakan yang baik dan cegahlah (mereka) dari perbuatan yang mungkar dan bersabarlah terhadap apa yang menimpa kamu. Sesungguhnya yang demikian itu termasuk hal-hal yang diwajibkan (oleh Allah)

- 3) Bertawakal saat memiliki rencana Allah sangat suka kepada orang-orang yang melakukan sesuatu secara terencana. Nabi Muhammad saw kalau melakukan sesuatu yang penting selalu bermusyawarah dengan para sahabatnya. Musyawarah merupakan bagian dari proses perencanaan. Alangkah indahnya apabila suami istri selalu bermusyawarah dalam merencanakan hal-hal yang dianggap penting dalam kehidupan berumah tangga, misalnya masalah pendidikan anak, tempat tinggal, dll. Dalam menyusun sebuah rencana hendaknya berserah diri kepada Allah SWT, itulah yang disebut tawakal. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S Ali-Imran: 159.

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ
وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ١٥٩

“Artinya:...kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, Maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya”.

- 4) Bermusyawarah. Seseorang pemimpin harus berani mengambil keputusan-keputusan yang strategis. Alangkah mulia kalau suami sebagai pemimpin selalu mengajak bermusyawarah kepada istri dan anak-anaknya dalam mengambil keputusan-keputusan penting yang menyangkut urusan keluarga. Hindarkan diri dari sikap otoriter, insya Allah hasil musyawarah itu akan lebih baik. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S Asy-Syuura: 38:

فَجَمَعَ السَّحْرَةَ لِمِيقَاتِ يَوْمٍ مَّعْلُومٍ ٣٨

“Artinya:...sedang urusan mereka (diputuskan) dengan musyawarah antaramereka...”

- 5) Tolong menolong dalam kebaikan Menurut Aisyah ra, Rasulullah sebagai suami selalu menolong isterinya. Beliau tidak segan untuk mengerjakan pekerjaan yang bisa dilakukan istri seperti mencuci piring/ baju, menggendong anak, dll. Nah kalau kita ingin membangun keluarga yang shaleh, maka suami harus berusaha meringankan beban istri, begitu juga sebaliknya. Jadikan

8) Saling menasehati Untuk membentuk keluarga yang shaleh, tentunya dibutuhkan sikap lapang dada dari masing-masing pasangan untuk dapat menerima nasihat kepada pasangannya. Sebagaimana firman Allah Q.S Al-Ashr:1-3

وَالْعَصْرِ ١ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ٢ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ٣

Artinya: 1. demi masa,2. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian,3. kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menepati kesabaran”.

9) Saling memberi maaf dan tidak segan untuk meminta maaf kalau melakukan kekeliruan Sebagaimana telah dijelaskan dalam firman Allah swt Q.S Ali-Imran:134

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ١٣٤

Artinya “Dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan”.

10) Suami istri selalu berprasangka baik Suami-istri hendaknya selalu berprasangka baik akan lebih menentramkan hati, sehingga konflik dalam keluarga lebih dapat menentramkan hati, sehingga konflik dalam keluarga lebih dapat diminimalisir. Dalam firman Allah swt Q.S Al-Hujurat:12

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَ لَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَيُّبُ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ١٢

“artinya: Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka(kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu samalain”.

11) Mempererat silaturrahi dengan keluarga istri atau suami. Dalam firman Allah SWT Q.S Al-Hujurat:13

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ
خَبِيرٌ ١٣

Artinya: “Hai manusia, Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa - bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal”.

12) Melakukan ibadah secara berjamaah Dengan melaksanakan ibadah secara berjamaah ikatan batin antara suami-istri akan lebih erat. Di samping itu, pahala yang dijanjikan Allah pun begitu besar. Sebagai mana yang diterangkan dalam hadist H.R.Mutafaq’Alaihi yang artinya:“*Shalat berjamaah lebih utama dua puluh tujuh derajat daripada shalat Sendiri-sendiri*”.

13) Mencintai keluarga istri atau suami sebagaimana mencintai keluarga sendiri. Berlaku adil atau tidak berat sebelah adalah hal mesti dijalankan oleh masing-masing pasangan agar tercipta suasana saling menghormati dalam rumahtangga, sebagaimana hadist H.R. Muslim yang artinya: “*Tidak sempurna iman seseorang diantara kamu, sehingga mencintai saudaranya (keluarga, sahabat, dan sebagainya) seperti mencintai dirinya sendiri*”.

14) Memberi kesempatan kepada suami atau istri untuk menambah ilmu. Kewajiban mencari ilmu melekat kepada siapa pun termasuk kepadasuami istri, sebagaimana dijelaskan dijelaskan oleh Rasulullah saw yan artinya: “*Mencari ilmu itu wajib bagi setiap muslim*” (H.R Muslim).

Apabila keempat belas hal di atas dikerjakan secara konsekuen oleh masing-masing pasangan, insyaAllah akan tercipta keluarga yang menjadi penyejuk hati.²⁷ Agar mendapatkan keluarga harmonis sesuai dengan harapan,

²⁷ Mufidah, *Psikologi Keluarga Islam*, (Malang: UIN- Malang Press, 2008), Hlm. 210-218

makahal-hal di atas harus benar-benar dilaksanakan oleh pasangan suami istri dan para anggota keluarga. Jika hal tersebut sudah dilaksanakan maka keluarga harmonispun akan senantiasa tercipta dengan sendirinya.

e. Upaya Membina Keutuhan Dan Keharmonisan Keluarga

Menurut Hasbiyallah dalam bukunya *Keluarga Sakinah* menjelaskan mengenai menjaga keharmonisan dengan memahami hak dan kewajiban suami istri diantaranya:

- 1) Hak bersama suami istri
- 2) Hak suami menjadi kewajiban seorang istri
- 3) Hak istri menjadi kewajiban suami.²⁸

2. Hubungan Jarak Jauh

a. Pengertian Hubungan Jarak Jauh

Hubungan jarak jauh atau sering disebut dengan long distance relationship adalah dimana pasangan dipisahkan oleh jarak fisik yang tidak memungkinkan adanya kedekatan fisik untuk periode waktu tertentu.²⁹ Jadi hubungan jarak jauh merupakan laki-laki dan perempuan yang sudah menikah atau menjalin hubungan yang saling berkomitmen dimana keduanya tinggal terpisah tidak dapat bertemu secara langsung pada tiap harinya, karena jarak dan waktu yang membatasi.

Demikian halnya yang dialami oleh pasangan suami istri yang tinggal jarak jauh di Palembang dan Bengkulu Suami istri tinggal terpisah karena suatu pekerjaan, mereka tidak bisa bertemu langsung secara tatap muka pada kesehariannya karena jarak. Mereka hanya berkomunikasi lewat telepon.

b. Strategi Keluarga Jarak Jauh Dalam Menjaga Keharmonisan

strategi yang dipakai keluarga terpisah dalam mengupayakan keutuhan keluarga adalah **1) Perlakuan Baik dan Ketaatan:** Kewajiban Suami terhadap Istri dalam Islam yaitu memperlakukan istri dengan baik, bersikap lapang dada,

²⁸ Hasbiyallah, *Keluarga Sakinah*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2015), Hlm. 55

²⁹ Ratna Dyah Dharmawijati, "Komitmen Dalam Berpacaran Jarak Jauh Pada Wanita Dewasa Awal", *eJournal Psikologi*, Volume 4 Nomor 2, 2016: 237-248

serta sabar menghadapi istri sesuai dengan yang dianjurkan dalam syariat. Dan juga tahu bagaimana Cara Membahagiakan Istri Tercinta. Sementara Kewajiban Istri Terhadap Suami dalam Islam adalah mentaati perintah suami (selama perintah itu dalam hal kebaikan). **2) Saling Memahami:** Latar belakang maupun lingkungan tempat pasangan tumbuh mungkin berbeda dengan diri sendiri. Sebagai istri/suami yang baik hendaknya dapat mengerti bahwa hal tersebut tidaklah seharusnya memengaruhi dalam berperilaku atau interaksi dalam rumah tangga, apalagi sampai memengaruhi dalam pengambilan keputusan untuk suatu tindakan. Kewajiban dalam Rumah Tangga bagi suami/istri yaitu saling memahami keadaan yang demikian demi mencapai keselarasan dalam berumah tangga. **3) Jujur Satu Sama Lain:** Dalam kehidupan berumah tangga tidaklah luput dari yang namanya perbedaan pendapat dan ketidaksinambungan dalam berbagai hal. Kunci Rumah Tangga Bahagia yang harmonis yaitu saling memahami satu sama lain dan harus bisa bersikap terbuka dan jujur akan apa yang dipikirkan dan hendak dilakukan. Kejujuran merupakan pondasi penting dalam membangun rasa kepercayaan satu sama lain. Sulit untuk memahami pasangan jika tidak ada rasa kepercayaan di antara keduanya. Jika suami atau istri ada yang melakukan kesalahan, janganlah sungkan untuk terlebih dahulu meminta maaf. Keberanian dalam mengakui kesalahan tentu akan meningkatkan rasa percaya oleh pasangan. **4) Saling Menghormati:** Tiap individu merasa perlu untuk dihormati dan dihargai, termasuk bagi pasangan suami istri. Istri diwajibkan untuk taat dan mematuhi suami, dengan kata lain ia juga harus menghormati suami selaku kepala keluarga. Begitu pula dengan suami harus menghormati istri. Sehingga tercipta rasa saling menghargai satu sama lain. **5) Berusaha Menyenangkan Pasangan:** Menyenangkan pasangan ada berbagai cara, termasuk saat istri berdandan cantik (yang memang seharusnya dilakukan hanya untuk suami) dan memasakkan makanan kesukaan suami, atau suami yang memuji masakan istri karena pada dasarnya manusia memang senang ketika mendapat pujian. Maka, saling memujilah satu sama lain namun agar bisa saling saling menyenangkan. Terutama apabila memuji dilakukan dihadapan orang lain

misalnya Keluarga atau teman dengan menyebut kebaikan suami/istri. Memprioritaskan satu sama lain guna menumbuhkan rasa sayang Cinta di antara pasangan. **6) Mencari Solusi Bersama:** Menikah berarti membangun hidup bersama, saling berbagi satu sama lain, begitu juga ketika ada masalah atau Konflik dalam Keluarga yang melanda harusnya dibicarakan berdua agar menemukan solusi bersama. Suami atau istri adalah *partner* dalam berbagai hal. Bahkan jika hanya masalah kecil saja, tidak ada salahnya untuk meminta pendapat pada pasangan untuk menemukan penyelesaian. Dengan begitu, hubungan antar suami istri akan semakin erat. **7) Qana'ah:** Yang namanya hidup berumah tangga, artinya harus berusaha mandiri demi mencukupi kebutuhan bersama-sama. Jangan membandingkan dengan keadaan ketika sebelum menikah yang apa-apanya saja bisa didapatkan dari orang tua atau oleh pendapatan sendiri. Saat berubah haruslah bisa membagi dengan tepat mana kebutuhan pribadi, mana kebutuhan bersama. Bersyukur terhadap apa yang telah diberikan oleh Allah atas rezeki yang diterima akan membuat kehidupan berumah tangga terasa lebih berkah. **8) Memanggil dengan Panggilan Sayang** Berpedoman pada Rasulullah SAW ketika beliau memanggil Aisyah RA dengan sebutan Humaira, yang artinya Merah Delima. Tiada salahnya jika suami juga memberikan panggilan kesayangan pada istri seperti halnya yang dilakukan oleh Rasulullah SAW tersebut. Istri pun juga bisa melakukan hal yang sama terhadap suami. Karenanya, pilihlah panggilan yang memang benar-benar baik dan pasangan juga menyukainya. **9) Toleransi, Solidaritas dan Kepedulian:** Tidak benar untuk menuntut kesempurnaan dari suami maupun istri karena pada dasarnya manusia tidaklah ada yang sempurna (kesempurnaan hanya milik Allah SWT). Baik suami maupun istri pasti tidak luput dari yang namanya berbuat kesalahan. Oleh sebab itu, penting untuk memiliki rasa toleransi demi menghindari kekeliruan apalagi kekerasan. Bila masing-masing tidak ada yang mau mengalah, maka yang terjadi hanyalah rasa dendam dan rumah tangga pun jadi berantakan. **10) Sakralitas Rumah Tangga:** yang dimaksud sakralitas di sini adalah di mana dalam berumah tangga segala sesuatunya harus didasari atas ketaatan terhadap syariat Allah SWT.

Membangun rumah tangga jika hanya dipandang dari segi materi tentu akan terasa berat. Karena itu, ingatlah bahwa tujuan Membangun Rumah Tangga Dalam Islam adalah untuk mendapat kebaikan dengan berkah dari Allah SWT. Dengan begitu, masalah apapun yang dihadapi dalam lingkup rumah tangga *insya Allah* bisa dihadapi. **11) komunikasi yang baik**, lancar di dalam keluarga jarak jauh berupa pesan singkat (sms), telepon yang intensif setiap harinya, menjalin kedekatan dan keakraban di antara anggota keluarga dengan cara mengadakan acara keluarga yang dilaksanakan di rumah ataupun di luar rumah. Misalnya, liburan bersama, makan diluar, shoothing, jalan-jalan dan saling berbagi dengan cara konsultasi diantara anggota keluarga. Adanya kerjasama, saling tolong menolong, saling bantu membantu dan saling percaya sehingga terciptanya kerukunan dan keharmonisan dalam keluarga, fungsi dan peran yang ada terlaksana sebagaimana mestinya.

C. PENUTUP

Kesimpulan

1. Dalam memepertahankan keharmonisan rumah tangga tentunya setiap pasangan mengetahui tentang apa itu keharmonisan keluarga itu.
2. Dalam suatu pernikahan setiap pasangan tentunya memiliki impian keberhasilan akan pernikahannya, sebuah harapan akan terbentuknya sebuah rumah tangga atau keluarga yang bahagia dan harmonis. Untuk mencapai sebuah kebahagiaan dan keharmonisan rumah tangga tentu saja tidak semudah membalikan telapak tangan perlu kerjasama dan komitmen antara pasangan.
3. Setiap pasangan yang sudah menikah tentunya memiliki cara atau strategi dalam menata dan menjaga rumah tangganya agar selalu bahagia.
4. Memiliki cara atau strategi dalam menjaga keluarganya namun tidak memilki trik khusus ia berusaha memelihara dan menjaga poin-poin berikut ini:
 - a) Kepercayaan, setiap subyek sangat memelihara kepercayaan karena mereka tinggal berjauhan sehingga mereka sangat menjaganya. Untuk menjaga kepercayaan pasangan ini selalu berkomunikasi secara intens.

- b) Kejujuran, merupakan kunci dimana dalam sebuah hubungan tidak ada yang di tutupi. Dalam hal ini pasangan saling berbicara terkait aktifitas masing-masing ketika mereka berkomunikasi.
- c) Keterbukaan, ketika resmi menjadi pasangan suami istri sudah menjadi sebuah kewajibannya untuk saling terbuka, ketika di tanya tentang masa lalu atau hal apapun yang di tanyakan langsung oleh pasangan tentunya harus saling menceritakan, karena dari situ pasangan bisa menerima kekurangan masing-masing.
- d) Saling setia, merupakan hal yang paling penting dalam hubungan jarak jauh ini karena suami jauh dari istri dan juga sebaliknya sehingga kesetiaan disini sangat di uji. Dalam hal ini pasangan saling menjaga hatinya dan mengingat bahwa istri berada di rumah menunggu begitu juga sebaliknya mengingat suami bahwa ia bekerja untuk keluarganya.
- e) Menjaga komunikasi, dalam hal komunikasi setiap pasangan hampir setiap hari berkomunikasi lewat telepon baik dengan menelepon maupun sms jika ada waktu, vidio call meski dalam pembicaraan tidak ada suatu yang penting.
- f) masalah atau suatu hal penting namun setidaknya bisa mengetahui bagaimana keadaan masing-masing dan juga keluarga di rumah. Dengan gaya senda gurau waktu bertelepon sehingga hubungan mereka tetap baik, karena saling bertukar candaan dari situlah perasaan saling dekat tetap mereka miliki meski pada nyatanya mereka terpisah oleh tempat dan jarak.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Majid. *Al-Qur'an Terjemah dan Tajwid Warna* (Jakarta: Beras. 2014).
- Abu Ahmadi. *Psikologi Sosial*. (Jakarta: Rineka Cipta. 1999).
- Dadang Hawari. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*.
- Doe. Mimie. *SQ Untuk Ibu: Cara-Cara Praktis dan Inspiratif Untuk Mewujudkan Ketentraman Ruhani*. (Bandung: Penerbit Kaifa. 2002).
- Gerungan. *Psikologi Sosial* (Bandung : Refika Aditama. 2004).
- Hasan Basri. *Merawat Cinta Kasih*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 1996).
- Hasan Basri. *Keluarga Sakinah Tinjauan Psikologi dan Agama*. (Yogyakarta; Pustaka pelajar. 2002).
- Hasbiyallah. *Keluarga Sakinah*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2015).
- Hurlock. Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. edisi kelima. (Jakarta: Erlangga. 1980).
- Husain Mazhari. *Membangun Surga Dalam Rumah Tangga*. (Bogor: Cahaya. 2004).
- Mufidah. *Psikologi Keluarga Islam*. (Malang: UIN- Malang Press. 2008).
- Pujosuwarno. Sayekti. *Bimbingan Konseling Keluarga*. Yogyakarta: Menara Mas Offset. 1994).
- Ratna Dyah Dharmawijati. "Komitmen Dalam Berpacaran Jarak Jauh Pada Wanita Dewasa Awal". *eJournal Psikologi*. Volume 4 Nomor 2. 2016: 237-248

Sarlito Wirawan Sarwono. *Menuju Keluarga Bahagia 2*. (Jakarta: Bhatara Karya Aksara. 1982).

Singgih D Gunarsa.. 1999. *Psikologi untuk Keluarga*. (Jakarta: BPK Gunung Mulia. 1999)

Singgih D Gunarsa dan Yulia Singgih D. Gunarsa. *Psikologi Praktis Anak Remaja dan Keluarga* (Jakarta: Gunung Mulia. 1991).

_____. *Psikologi untuk Keluarga*. (Jakarta: Gunung Mulia. 1986).

Sri lestari. *Psikologi keluarga*. (Jakarta: Kencana Prenadamedia Group. 2012).

Tim Penyusun Kamus. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.1989).

Qaimi Ali. *Menggapai Langit Masa Depan Anak*. (Bogor: Cahaya. 2002).

Yeni Indarwati. “*Hubungan Antara Tingkat Keharmonisan Keluarga Dan Kematangan Emosi Siswa Kelas Xi SMA Negeri 1 Bergas*”. *Skripsi Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri*. 2011

Zakiah Djarajat.. *Ketenangan dan Kebahagiaan Keluarga* (Jakarta: BulanBintang. 1975).

Zakiah Darajat. *Ilmu Fiqih Jilid 2*. (Yogyakarta: Dana Bhakti Wakaf. 1995).

<http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789.bab%201%dan%205.pdf?sequence=1> diakses 18 januari 2018

<http://etd.repository.ugm.ac.id/downloadfile/73122/potongan/S1-2014-288788-chapter1.pdf>