

ANCAMAN PERSELINGKUHAN DALAM KEUTUHAN KELUARGA BAHAGIA

Suryadi

SMP 1 Kaliwungu Kudus, Jawa Tengah, Indonesia

yadi63748@gmail.com

Abstrak

Bimbingan dan Konseling Islam memiliki beberapa bidang garapan, salah satunya bidang pernikahan dan keluarga. Banyak sekali permasalahan yang terjadi dalam pernikahan dan keluarga, misalnya perselingkuhan. Karena perselingkuhan termasuk dalam bidang garapan bimbingan dan konseling pernikahan dan keluarga, maka keberadaannya diharapkan dapat memberikan solusi cerdas atas permasalahan yang membuat kehidupan pernikahan dan keluarga “retak”. Dalam diri masing-masing pasangan tertanam bahwa menikah adalah sekali seumur hidup dan disebut perkawinan awet jika bertahan untuk waktu lama sekurang-kurangnya 15 tahun. Perselingkuhan merupakan perilaku yang dilarang agama dan akan menyakiti perasaan pasangan. Akhir-akhir ini keberadaan perselingkuhan “mewabah”, bimbingan dan konseling islam pernikahan dan keluarga diharapkan mampu menjawab tantangan perubahan zaman yang “sarat” dengan permasalahan maupun untuk memaksimalkan keluarga yang sudah hidup sehat semakin hidup sehat dengan menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya atau bertaqwa.

Kata kunci: Konseling Islam, Perselingkuhan, Keluarga

Abstract

THREATS INFIDELITYINTEGRITY IN HAPPY FAMILY. Guidance and counselingIslam has some arable fields, one field marriage and family. There are so many problems that occur in marriage and the family, such as infidelity. Because adultery is included in their field of guidance and counseling marriage and family, its presence is expected to provide intelligent solutions to the problems that make marriage and family life „cracked“. Within each pair is embedded that marriage is a lifetime, and called marriage durable if it survives for a long time at least 15 years. Infidelity is a prohibited behavior and religion will hurt the feelings of the couple. Lately the existence of infidelity „epidemic“, guidance and counseling Islamic marriages and families are expected to respond to the challenges of the changing times is „loaded“ with the problem as well as to maximize the families who already live healthy more healthy life by running commands and avoid His prohibitions or pious.

Keywords: *Counseling Islam, Infidelity, Family*

A. Pendahuluan

Huru-hara dari kehidupan seks bebas salah satunya adalah perselingkuhan. Bagaimana mungkin tidak ada kisah suami yang selingkuh jika pertemuan laki-laki dan wanita dengan penampilan terbaik mereka, laki-laki dengan dandanan sempurna dan wanita dengan obsesi seksi dan memikatnya, sering terjadi?. Contohnya kasus Menteri Perdagangan Inggris, Cecil Parkinson yang mengundurkan diri padahal tahun 1983 itu, ia merupakan calon kuat untuk menggantikan PM Margaret Thatcher, gara-gara punya skandal seks dengan bekas sekretarisnya, Sara Keays. Di Jepang, tahun 1989 pernah pula mengalami guncangan karena bubarnya kabinet PM Uno gara-gara punya *affair* dengan seorang *geisha*. Tiga minggu kemudian, Tokuo Yamashita terpaksa harus meletakkan jabatannya gara-gara ada main dengan hostes.

Pola pergaulan yang tidak memiliki tedeng aling-aling antara pria dan wanita telah menjebak banyak laki-laki tua yang telah membina keluarga 20-30 tahun untuk melepas keluarga yang telah lama ia bina demi wanita muda yang telah berhasil meyakinkan dirinya bahwa ia

masih poten bidang seks. Terkadang isteri terlambat menyadari akan jebakan pergaulan pria-wanita. Suami yang dianggapnya cukup alim dan taat beribadah, berubah total setelah masuknya wanita muda dalam keluarga (Sa'abah, 2001: 45).

B. Pembahasan

Kebersamaan harus dikembangkan dalam keluarga muslim dengan selalu berusaha dan berdo'a. Ketika terjadi suatu keretakan dalam keluarga (perselingkuhan) yang disebabkan karena kesengajaan maupun coba-coba akan berakibat kurangnya kebersamaan dan keharmonisan serta akibat paling fatal adalah adanya perceraian. Untuk mengantisipasi munculnya perselingkuhan baik yang dilakukan suami atau isteri maka perlu upaya jitu, salah satu caranya dengan saling menghargai perasaan anggota keluarga (orangtua, anak-anak) serta selalu berdo'a memohon pada Allah Swt agar keutuhan rumah tangga terjaga sampai maut yang memisahkan. Tindakan *preventif* dapat dilakukan dengan bimbingan dan tindakan *kuratif* dapat dilakukan dengan konseling.

Shertzer dan Stone (1981: 21) merumuskan bimbingan sebagai suatu proses membantu orang-perorangan untuk memahami dirinya dan lingkungan hidupnya. Sedangkan Shertzer dan Stone (1980) mengartikan konseling adalah suatu proses interaksi yang membantu pemahaman diri dan lingkungan dengan penuh berarti, dan menghasilkan pembentukan dan atau penjelasan tujuan-tujuan dan nilai-nilai perilaku dimasa mendatang (Faqih, 2001: 33).

Diartikan juga bahwa bimbingan dan konseling merupakan alih bahasa dari istilah Inggris *guidance and counseling*. Dalam islam, bimbingan islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat yang dalam seluruh seginya berlandaskan Al Qur'an dan Sunnah rasul.

Latar belakang perlunya bimbingan dan konseling islami karena hakekat manusia, yaitu manusia yang memiliki unsur jasmaniah (biologis) dan psikologis atau mental (ruhaniah) manusia sebagai makhluk individu, sosial, berbudaya dan sebagai makhluk Tuhan (religius). Hal tersebut memunculkan pembedangan dalam bimbingan dan konseling islam, antara lain: bidang pernikahan dan keluarga,

bidang pendidikan, bidang kemasyarakatan (sosial), bidang jabatan (karier) dan bidang kehidupan keagamaan (Faqih, 2001: 36).

Penulis bermaksud membahas peran bimbingan dan konseling islam dalam menangani permasalahan bidang pernikahan dan keluarga yaitu perselingkuhan. Bahasan tersebut menyikapi kenyataan dimasyarakat yang menunjukkan meningkatnya angka kawin-ceraai dan segala bentuk merapuhnya ikatan perkawinan (misal: perselingkuhan), sehingga pasangan suami isteri yang berhasil mempertahankan usia perkawinan untuk waktu lama dalam suasana bahagia patutlah diteladani oleh setiap pasangan yang beritikad baik untuk membina dan mempertahankan perkawinan secara baik pula. Berdasar hasil penelitian di luar negeri oleh Florence Isaacs terhadap sejumlah pasangan suami isteri yang sekurang-kurangnya telah menjalani masa pernikahan selama 15 tahun menunjukkan bahwa masing-masing suami isteri secara jelas menunjukkan sikap saling menghargai, saling memberi kepuasan lahir batin, merasa akrab dan bersahabat satu sama lain selain suami isteri, saling memberi kesempatan kepada pasangan untuk mengembangkan bakat, kemampuan dan ketrampilan ke arah positif.

Perkawinan merupakan suatu istilah yang hampir tiap hari didengar dan dibaca. Namun kalau ditanyakan apa yang dimaksud dengan istilah tersebut, maka biasanya akan berpikir terlebih dahulu untuk mendapatkan jawabannya, yang kadang-kadang tidak sampai mendapatkan formulasi, walaupun sebenarnya apa yang dimaksud dengan istilah itu telah ada dalam pikiran dengan jelas. Oleh karena itu sebelum memasuki masalah tersebut lebih dalam, maka alangkah baiknya apabila kita mengetahui pengertian perkawinan terlebih dahulu.

Menurut Undang-Undang Perkawinan No 1 tahun 1974, yang dimaksud dengan Perkawinan ialah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami isteri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa (Wantjik, 1976 dalam Walgito, 1984: 54).

Perkawinan adalah adanya ikatan lahir batin. Ikatan lahir adalah merupakan ikatan yang nampak, ikatan formal sesuai dengan peraturan-peraturan yang ada. Ikatan formal ini adalah nyata, baik yang mengikat dirinya, yaitu suami dan isteri maupun bagi orang lain, yaitu masyarakat luas. Oleh karena itu perkawinan pada umumnya

diinformasikan kepada masyarakat luas agar masyarakat dapat mengetahuinya. Ikatan batin adalah ikatan yang tidak nampak secara langsung, merupakan ikatan psikologik. Antara suami isteri harus ada ikatan ini, harus saling cinta, tidak adanya paksaan dalam perkawinan. Bila perkawinan dengan paksaan, tidak adanya rasa cinta kasih satu dengan yang lain, maka berarti dalam perkawinan tersebut tidak adanya ikatan batin. Kedua ikatan tersebut di atas, yaitu ikatan lahir dan batin keduanya dituntut dalam perkawinan. Bila tidak ada salah satu, maka akan menimbulkan persoalan dalam kehidupan pasangan tersebut, salah satunya munculnya perselingkuhan.

Tujuan perkawinan adalah membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia, kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Tujuan perkawinan menurut islam adalah sesuai dengan firman Allah dalam surat Ar-Rum ayat 21 yang dijabarkan oleh Imam Al Ghazali dalam kitabnya *Ihya' Ulumuddin* bahwa pada dasarnya tujuan perkawinan antara lain: untuk mewujudkan keturunan/anak yang meneruskan garis keturunannya, untuk menghindarkan diri dari godaan setan serta dapat menyalurkan nafsu syahwat dengan jalan yang halal, untuk menenangkan jiwa yang dapat mendorong untuk tekun beribadah, untuk membentuk dan mengatur rumah tangga yang akan menjadi basis pertama dari masyarakat, menumbuhkan kesungguhan dalam berjuang serta berusaha untuk menciptakan rumah tangga yang bahagia dan sejahtera. Bertolak dari pendapat Al-Ghazali tersebut, maka jelaslah bahwa perselingkuhan akan terhindar jika pasangan suami isteri dapat menyalurkan nafsu syahwat dengan jalan yang halal. Tujuan yang tidak sama antara suami dan isteri dapat menjadi sumber permasalahan dalam keluarga, sehingga tujuan yang sama harus benar-benar diresapi oleh anggota pasangan dan harus disadari bahwa tujuan itu akan dicapai bersama-sama, bukan hanya oleh isteri saja atau oleh suami saja (Majalah Bulanan A, 1996: 66).

Untuk membentuk keluarga yang sehat mental, maka diperlukan kondisi keluarga yang tenteram dan damai (sakinah). Terbentuknya keluarga sakinah berpulang pada terpenuhinya semua kebutuhan dasar setiap manusia yang ada didalamnya; ayah, ibu dan anak. Kebutuhan tersebut meliputi kebutuhan spiritual dan material dengan didukung dasar pijakan perkawinan yang mantap dan jelas, meliputi makna perkawinan, hak dan tanggung jawab serta tujuan atau

fungsinya. Dari segi fungsinya, paling tidak keluarga harus memiliki fungsi: (1) fungsi biologis: untuk keperluan tumbuh, kembang dan pemeliharaan badaniah, seperti makan, minum, berteduh, olah gerak dan penyaluran hasrat seksual bagi suami isteri serta melahirkan keturunan. (2) fungsi psikologis: keluarga berperan memberikan status sosial, memberikan perlindungan dari ancaman fisik/ekonomis dan psiko-sosial, berfungsi sebagai pusat rekreasi bagi anggota-anggotanya, berfungsi sebagai sumber kasih sayang dan ketentraman, merupakan dasar pijakan berdirinya keluarga, keluarga harus memiliki fungsi religius, mengarahkan anggotanya mencapai pemahaman dan pelaksanaan nilai dan ajaran *din* secara lengkap dan sempurna baik ketika sendiri, bersama keluarga maupun di dalam masyarakat. (3) fungsi sosiologis: suatu proses yang dialami individu dalam usaha untuk memperoleh ketrampilan dan pengetahuan yang diperlukan agar dapat menjalankan peranan sebagai bagian atau anggota kelompok sosial yang lebih besar, sebagai anggota masyarakat.

Perkawinan adalah merupakan bersatunya seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami isteri untuk membentuk keluarga. Pada umumnya masing-masing pihak telah mempunyai pribadi atau pribadinya telah terbentuk. Karena itu untuk dapat menyatukan satu dengan yang lain perlu adanya saling penyesuaian, saling pengertian, dan hal tersebut harus disadari benar-benar oleh kedua pihak.

Al-Qur'an secara tegas menyatakan bahwa perkawinan disyariatkan Allah untuk menjadikan pasangan suami isteri hidup bersama dalam situasi sakinah. Kata sakinah terdiri dari huruf-huruf S-K-N yang maknanya dari segi kebahasaan berkisar pada ketiadaan kegoncangan dan gerak. Begitu pendapat Ibnu Faris dalam Mu'jam nya atau kemantapan/ketenangan setelah sebelumnya ada gerak/kegoncangan. Begitu tulis Ar-ragib al-Asfahany dalam kamus Al-Qur'annya. Menikah menurut konsep islam dapatlah dirumuskan sebagai suatu ikatan suci lahir dan batin antara seorang pria dan wanita, yang dengan persetujuan keduanya, dan dilandasi cinta dan kasih sayang, bersepakat untuk hidup bersama sebagai suami isteri dalam suatu ikatan rumah tangga, untuk mewujudkan ketentraman dan kebahagiaan bersama, berlandaskan pada ketentuan dan petunjuk Allah Swt. Selain itu tujuan perkawinan membentuk keluarga yang bahagia, juga bersifat kekal. Ini berarti bahwa dalam perkawinan perlu diinsafi

sekali kawin untuk seterusnya, berlangsung untuk seumur hidup, untuk selama-lamanya. Pasangan akan berpisah bila salah satu pasangan tersebut meninggal dunia (Majalah Bulanan B, 1996: 21).

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama bagi setiap anak. Sebagai suatu sistem sosial, keluarga dapat dipandang sebagai suatu kumpulan subsistem yang didefinisikan dalam pengertian generasi, gender, dan peran. Pembagian tugas di antara anggota-anggota keluarga mendefinisikan subunit khusus, dan keterikatan satu sama lain mendefinisikan subunit lain. Setiap anggota keluarga adalah peserta di dalam beberapa subsistem, beberapa *dyadic* (yang melibatkan dua orang), beberapa *polyadic* (yang melibatkan lebih dari dua orang). Ayah dan anak merupakan satu *subsystem dyadic*, ibu dan ayah adalah *subsystem dyadic* lain, ibu-ayah-bayi merupakan *subsystem polyadic*, ibu dan dua anak kandung adalah *subsystem polyadic* lain (Belsky, Rovine, dan Fish, 1989 dalam Santrock, 2002: 34).

Keluarga adalah satu kata istilah yang tidak bisa dilepaskan dari kehidupan manusia. Secara sosiologis keluarga merupakan kesatuan kemasyarakatan berdasarkan hubungan perkawinan atau pertalian darah. Keluarga merupakan satu unit terkecil dalam masyarakat yang terbentuk melalui perkawinan yang sah, baik sah menurut hukum syariat islam maupun sah menurut perundang-undangan negara. Keluarga adalah lingkungan hidup yang pertama dan utama bagi setiap anak. Keluarga merupakan suatu komponen kemasyarakatan yang sangat penting dapat terlihat dari fungsi dan peranannya sebagai tempat atau sarana persatuan ayah dan ibu yang merupakan landasan pendidikan anak. Pengaruh orang tua dan kehidupan keluarga cukup besar terhadap anak dalam pembentukan konsep tentang diri sendiri dan orang lain maupun tentang hal-hal yang dilihat di sekitarnya. Apakah nanti anak akan mempunyai konsep diri yang *realistic* atau tidak, apakah anak akan memandang dirinya lebih atau kurang terhadap orang lain, semuanya itu akan ditentukan oleh perlakuan dan pendidikan orang tua terhadap anak dalam keluarga (Teyber, 1983: 55).

Tidak jarang kita menemui diri berada pada pusaran masalah tanpa ujung. Kita membutuhkan tempat berteduh dan beristirahat dari semua tekanan yang menghadang. Rumahlah tempat berlindung dari bahaya secara fisik, sekaligus tempat bernaungnya hati dan jiwa agar mendapat ketenangan. "Rumah" dinamai *sakan* karena ia digunakan

untuk tinggal/berdiam setelah penghuninya sibuk dengan aneka gerak di luar rumah. Sayangnya dalam kehidupan masa kini, sering sekali rumah dan keluarga bukan saja gagal memberi naungan, namun justru menjadi sumber konflik. Salah satunya karena perselingkuhan yang dilakukan suami isteri atau kedua orangtuanya. Inilah yang lalu memaksa anggota keluarga melarikan diri keluar rumah untuk mencari penyelesaian atas konflik yang menyimpannya di rumah.

Perlu pula dibedakan antara keluarga menurut konsep islam dengan keluarga yang islami. Keluarga menurut konsep islam adalah suatu ikatan yang baru akan terbentuk manakala telah melalui (akad) perjanjian nikah dan keluarga islami adalah keluarga yang di dalamnya ajaran-ajaran islam berlaku. Keluarga menurut konsep islami yang disertai keluarga islami akan mewujudkan keluarga yang harmonis dan semua anggota keluarga akan merasakan kenyamanan sehingga akan betah di rumah. Untuk bertahan hidup/*survive*, kita membutuhkan rumah dan keluarga yang mampu membentengi diri kita dari bahaya kehancuran dan kemerosotan akhlak. Karena itulah keharmonisan pernikahan dan keluarga perlu dimaksimalkan, sehingga terwujudlah kehidupan keluarga yang ideal dan membahagiakan yang semua orang pasti menginginkan dan mendambakannya. Meskipun kadang kenyataan sering menunjukkan sebaliknya.

Rosenberg (1983: 75) menyatakan bahwa ketika sebuah keluarga mengalami kesulitan (misalnya: perselingkuhan yang di lakukan suami atau isteri) maka dapat diasumsikan bahwa keluarga tersebut mengalami disfungsi struktur (Fulmer, 1983: 65). Padahal setiap anggota keluarga diharapkan dapat berfungsi sebagaimana mestinya, dapat memasukkan tahap perkembangan baru (tugas perkembangannya dapat sama atau bahkan berbeda) dengan melakukan negosiasi yang baik jika terjadi lingkaran krisis dalam kehidupan keluarga. Artinya jika ingin keluar dari permasalahan selingkuh, dapat melakukan kesepakatan baru untuk tidak mengulang atau menghindarinya dan jangan coba-coba menghampiri hal-hal yang dilarang agama sekalipun mula-mula hanya sekedar iseng-iseng saja.

Dalam pernikahan dan keluarga sering terjadi perbedaan persepsi, karena menyatukan dua kepribadian yang berbeda memerlukan proses. Perbedaan persepsi diantara pasangan seharusnya dikomunikasikan atau dinegosiasikan sehingga tidak menyebabkan

salah persepsi yang akan memunculkan permasalahan dalam kehidupan keluarga. Hasil negosiasi dapat dijalankan oleh kedua belah pihak tanpa ada yang merasa dirugikan atau disakiti. Permasalahan dalam kehidupan perkawinan selain disebabkan oleh salah persepsi juga disebabkan oleh tujuan perkawinan yang tidak jelas (tujuan perkawinan yang jelas yakni meraih kebahagiaan dan ketentraman rumah tangga yang dilandasi cinta kasih). Karena tanpa adanya kesatuan tujuan dalam keluarga, dan tanpa adanya kesadaran bahwa tujuan itu harus dicapai bersama-sama, maka dapat dibayangkan bahwa keluarga itu akan mudah mengalami hambatan-hambatan, yang akhirnya akan dapat menyebabkan keretakan keluarga yang bisa berakhir dengan perceraian. Misalnya kesepakatan tentang teman bergaul yang akhirnya justru mengganggu hubungan suami isteri, karena isteri/suami akan lebih banyak meluangkan waktu bersama dengan teman-temannya. Dapat juga dengan membuat peraturan atau tata tertib serta sangsi/hukuman bersama, yang konsekuensinya harus dilakukan bersama pula.

Semua permasalahan yang terjadi dalam rumah tangga dapat diselesaikan dengan tuntas jika pasangan suami isteri dapat melaksanakan peran masing-masing atau jangan terlalu banyak turut campur terhadap pelaksanaan tugas masing-masing. Hal ini didukung oleh hasil penelitian dari Fulmer (1983: 43) yang menyatakan bahwa seorang ibu yang depresi (karena *single parent*) dapat diterapi dengan terapi keluarga (pendekatan struktur keluarga). Artinya setiap anggota keluarga berfungsi dan berperan sesuai dengan peran dan fungsinya. Selain itu pasangan suami isteri harus mengembangkan sikap yang tepat dan iktikad yang kuat agar perkawinannya awet, caranya antara lain:

1. Komitmen.

Yakni niat dan iktikad dari kedua suami isteri untuk tetap mempertahankan perkawinan mereka walau bagaimanapun kuatnya gelombang cobaan rumah tangga yang mereka alami.

2. Harapan-harapan realistik.

Pada permulaan perkawinan biasanya masing-masing pihak mengharapkan secara berlebihan tampilnya sikap dan tindakan yang ideal dari pasangannya. Dalam kenyataannya hal itu hampir tak pernah terjadi, karena biasanya masing-masing pihak pada suatu saat akan menunjukkan beberapa sikap, tindakan dan ucapan yang tidak disenangi

atau tidak disetujui pasangannya. Pasangan-pasangan awet biasanya menerima kenyataan ini secara realistis yang didasari kesadaran dan kesediaan dan pengalaman orang lain.

3. Keluwesan.

Yakni kesediaan suami isteri untuk menyesuaikan diri/adaptasi dan meningkatkan toleransi terhadap hal-hal yang berbeda dari pihak pasangannya, baik dalam hal sikap, minat, sifat dan kebiasaan serta pandangan masing-masing.

4. Komunikasi.

Yakni kesediaan dan keberhasilan untuk memberi dan menerima pendapat, tanggapan, ungkapan, keinginan, saran, umpan balik dari satu pihak kepada pihak lain secara baik yang dilakukan tanpa menyakitkan hati salah satu pihak.

5. Silang sengketa dan kompromi.

Sengketa adalah hal yang tak dapat dihindari dari hidup perkawinan, betapapun rukunnya kedua suami isteri. Untuk itu masing-masing pihak perlu mempelajari “seni bersengketa” secara baik, misalnya saja menghindari kata-kata yang menyinggung keluarga, keyakinan, kebiasaan, profesi, latar belakang sosial dan harga diri pihak lain serta saling menyalahkan dan menyudutkan pasangannya. Termasuk dalam “seni bersengketa” adalah menemukan cara-cara efektif mencapai kesepakatan dan meredakan kemarahan.

6. Menyisihkan waktu untuk berdua-an.

Memang tak mudah untuk berdua-dua bila anak-anak hadir. Pada pasangan awet ternyata mereka sengaja mengatur dan menyisihkan waktu untuk berdua tanpa hadirnya anak-anak. Sebaliknya anak-anak pun biasanya tahu diri untuk tidak mengganggu pada saat kedua orangtua mereka berdua-an.

7. Hubungan seks.

Pada pasangan dengan perkawinan awet ternyata khusus ini tetap dilakukan dan dipertahankan dengan kesadaran bahwa hal itu merupakan salah satu bentuk komunikasi dan kebersamaan yang paling intim. Beberapa pasangan menyatakan bahwa mandirinya anak-anak dan telah keluarnya mereka dari rumah orangtua, maka hasrat alamiah ini justru meningkat.

8. Kemampuan untuk menghadapi berbagai kesulitan.

Bila terjadi kesulitan dan masalah-masalah yang melanda rumah tangga, pasangan yang awet ternyata kompak menghadapinya, mereka berbagi duka. Hal ini menurut mereka menyebabkan makin eratnya hubungan di antara mereka.

Munculnya perasaan tertarik selain pada pasangan, sehingga terjalin kedekatan perasaan serta kedekatan fisik selain pada pasangan merupakan gejala-gejala perselingkuhan. Fenomena perselingkuhan akhir-akhir ini seperti jamur di musim penghujan, dari mulai sekedar coba-coba sampai menjadi trend ataupun gaya hidup/*life style*. Banyak penyebab munculnya perselingkuhan, baik internal maupun eksternal. Faktor internal antara lain: ketidakpuasan terhadap pasangan, ketidakharmonisan pernikahan, tidak adanya komunikasi yang efektif dalam keluarga, terhambatnya pengembangan potensi diri, kejenuhan, kemarahan yang tidak terekspresikan dan sebagainya. Sedangkan faktor luar, yaitu: adanya kesempatan, intensitas pertemuan (teman sekantor), kesalahan persepsi atas perhatian yang diberikan oranglain, mencari sensasi, pergaulan yang tidak islami dan sebagainya.

Berkaitan dengan komunikasi dalam keluarga, Satir memberikan kontribusi mengenai klasifikasi jenis komunikasi, yaitu: 1. Gaya komunikasi *placeter*, yaitu: gaya komunikasi yang digunakan karena takut dicela jika membantah/tidak menyetujui terhadap pasangan atau orangtua (selalu menyetujui, membolehkan, memaklumi pasangan atau orangtua); 2. Gaya komunikasi *blamer*, yaitu: gaya komunikasi yang digunakan karena merasa terancam dan bertindak menyerang untuk menutupi perasaan mereka sendiri yang kosong dan merasa tidak diperhatikan (mendominasi, menyalahkan dan menemukan kesalahan serta menuduh orang lain); 3. Gaya komunikasi *super reasonable*, yaitu: gaya komunikasi yang di gunakan dengan menyandarkan pada intelektualnya untuk menutupi bahwa mereka sangat rapuh/perasa dan sensitive (dingin, tidak melibatkan emosi dan jaga jarak dengan pasangan atau orang lain); 4. Gaya komunikasi *irrelevant*, yaitu: gaya komunikasi yang digunakan untuk mendapatkan persetujuan, pemakluman dengan tanpa rasa bersalah (*innocent*) dan tidak berbahaya (isi komunikasinya membingungkan orang lain dan tampak tidak berhubungan dengan konteks pembicaraan); 5. Gaya komunikasi *congruent*, yaitu: gaya

komunikasi yang terlihat nyata, ekspresif, bertanggungjawab akan pengiriman pesan yang benar (tidak membingungkan orang lain).

Dari kelima gaya komunikasi yang diungkapkan Satir yang ideal adalah gaya komunikasi *congruent*, sehingga untuk menghindari permasalahan dalam keluarga (perselingkuhan) diharapkan mengembangkan gaya komunikasi *congruent* (Goldenberg, H. dan Goldenberg, I., 1985: 89).

Rumah tangga yang baik di dalamnya harus terdiri individu-individu yang dapat mengembangkan potensinya dengan baik. Dengan mengoptimalkan pengembangan potensi pribadi akan membuat penghargaan terhadap diri mereka sendiri (*self worth*), yaitu dengan usaha-usaha yang dilakukan dalam rangka pengembangan potensi individu ini harus dilandasi tujuan untuk mencapai *health promoting* (peningkatan kesehatan) dikeluarga tersebut. Dengan mengoptimalkan pengembangan potensi yang didasari sikap saling asih-asah-asuh, bersedia mengalah dan berkorban untuk pasangannya, saling menunjang hasrat dan cita-cita pasangannya, yang semuanya itu merupakan ungkapan-ungkapan cinta kasih.

Perlu disadari bahwa masalah perselingkuhan menunjukkan indikasi bahwa rumah tangga tersebut menunjukkan keluarga yang tidak sehat yang akan berpengaruh terhadap keseimbangan perkawinan (Goldenberg, 1985). Yang berarti juga bahwa tujuan pembentukan keluarga islami “terkotori”. Di sinilah peran bimbingan dan konseling islam pernikahan dan keluarga dalam memberikan bimbingan dan konseling agar menjadi rumah tangga yang penuh dengan “mawaddah wa rahmat”, dengan cara: Pembinaan dan penghayatan ajaran agama islam. Dengan mendalami dan memahami ajaran islam, diperoleh pengetahuan bahwa perselingkuhan adalah perbuatan dosa; Pembinaan sikap saling menghormati, bahwa setiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan; Pembinaan kemauan berusaha, bahwa kesalahan berselingkuh dapat segera melakukan taubatan nasuha agar kehidupan pernikahan dan keluarga kembali serasi, selaras, seimbang dan harmonis; Pembinaan sikap hidup efisien. Efisien bukan hanya ekonomi tapi juga dari sudut energi manusia. Permasalahan perekonomian sering menjadi pemicu terjadinya perselingkuhan (terdapat unsur/ikatan membutuhkan dan dibutuhkan); Pembinaan sikap suka mawas diri, bahwa dengan saling menjaga akan memunculkan perilaku yang

menghindari perselingkuhan. Sikap saling menjaga dapat diwujudkan dengan saling mengingatkan untuk melakukan kebaikan dan menghindari kemungkaran.

Seperti tujuan bimbingan dan konseling islami yang lain, tujuan bimbingan dan konseling pernikahan dan keluarga islami adalah: membantu individu mencegah timbulnya problem-problem yang berkaitan dengan pernikahan, kehidupan berumah tangga serta membantu individu memelihara situasi dan kondisi pernikahan dan rumah tangga agar tetap baik dan mengembangkannya agar jauh lebih baik, misalnya: mencegah timbulnya perselingkuhan dengan senantiasa menjaga keharmonisan serta meningkatkan keharmonisan pernikahan dan berumah tangga (Bastaman, 2005:54).

Ada beberapa cara agar perselingkuhan tidak terjadi, antara lain:

1. "Dan janganlah kamu mendekati zina. Sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan keji dan suatu jalan yang buruk" (QS. al-Isra': 32). Pengertian dan pemahaman bahwa perselingkuhan (perzinaan) itu dosa, yang berarti mengotori ikatan suci pernikahan seorang laki-laki dan perempuan juga keluarganya (walinya).
2. Mempunyai kebiasaan sikap mengampuni. Karena pengampunan bukanlah perasaan tetapi praktik, sehingga pengampunan sejati akan kelihatan dari sikap setiap hari. Dengan mengampuni kita menolong diri sendiri terbebas dari kemarahan dan kegusaran. Kita mengampuni untuk menyatakan karakter Allah Swt yang adalah Maha Pengasih. Kita mengampuni agar lingkaran dendam, kebencian dan kekerasan orang yang bersalah terhadap kita itu tidak berpindah kepada diri kita. Caranya dengan berusaha untuk menghindari hal-hal yang dapat menimbulkan pertengkaran, bersedia untuk lebih dahulu meminta maaf bila ternyata bersalah, menghindari sikap gengsi-gengsian dan keinginan menang sendiri.
3. "Dan di antara tanda-tanda kekuasaanNya ialah diciptakanNya untukmu pasangan hidup dari jenismu sendiri supaya kamu mendapat ketenangan hati dan dijadikanNya kasih sayang di antara kamu. Sesungguhnya yang demikian menjadi tanda-tanda kebesaranNya bagi orang-orang yang berfikir" (QS. ar-Rum (30): 21). Pernikahan itu tidaklah mudah, karena perlu mewujudkan tujuan (pembentukan) keluarga islami yaitu kebahagiaan dan ketentraman

hidup berumah tangga dalam rangka mencapai kebahagiaan dunia akhirat. Nabi shalallahu 'alaihi wasallam, bersabda: "Empat macam kebahagiaan akan dinikmati seseorang, yaitu manakala pasangannya baik, anak-anaknya berbakti, lingkungan pergaulannya sehat dan rezekinya diperoleh di tempat kediamannya" (HR Al-Dailamiy dari Ali bin Abi Thalib). Pasangan psikolog Singgih D. Gunarsa, mendefinisikan keluarga bahagia adalah bilamana seluruh anggota keluarga merasa bahagia yang ditandai oleh berkurangnya ketegangan, kekecewaan dan puas terhadap seluruh keadaan dan keberadaan dirinya (eksistensi atau aktualisasi diri) yang meliputi aspek fisik, mental, emosi dan sosial.

4. Erich Fromm menyebutkan tanda-tanda cinta yang murni adalah: *care, respect, responsibility, know-ledge*. Pernikahan membutuhkan komitmen untuk berubah, saling melengkapi kekurangan dan kelebihan pasangan suami isteri. Karena pernikahan dilandasi oleh adanya rasa kasih sayang, suka sama suka, dan tidak ada unsur paksaan dan mengandung konsekuensi adanya hak dan kewajiban.

C. Simpulan

Perselingkuhan akan terhindar jika diantara pasangan ada rasa saling menerima (kelebihan dan kekurangan) dan senantiasa menjaga irama pernikahan tetap harmonis (meskipun tidak dipungkiri ada kerikil-kerikil masalah yang harus diselesaikan bersama).

"Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka..." (QS. al-Tahrim (66): 6), menunjukkan bahwa keutuhan keluarga diharapkan dapat membawa ketentraman dan kebahagiaan dunia akhirat, artinya menjadi keluarga yang "mawaddah wa rahmat" Amin. Dalam rangka mewujudkan sakinah/ketentraman lahir dan batin, semua anggota keluarga berkewajiban mempererat jalinan hubungan yang didasari oleh "mawaddah dan rahmat", yang antara lain melahirkan kesediaan untuk menghormati hak-hak anggota keluarga bahkan berkorban untuk maksud tersebut.

Tulisan ini diharapkan dapat memberikan informasi dan manfaat bagi pasangan yang sudah atau belum terjangkit penyakit selingkuh. Bagi yang sudah dapat segera mengakhiri, karena bagaimanapun perselingkuhan dilarang agama dan akan membuat perasaan pasangan terluka. Pernikahan yang dilakukan dengan rasa kasih sayang dan cinta,

senantiasa dijaga agar “api asmara” tetap berkobar dan hanya maut yang dapat memisahkan. Bagi pasangan yang belum “terjangkit penyakit selingkuh”, diharapkan mampu terus menjaga keharmonisan kehidupan pernikahan dan rumah tangga dengan bersama-sama menemukan cara/teknik agar dapat mengatasi semua permasalahan. Mulai dari diri sendiri adalah jalan terbaik dan termudah dalam mengatasi problem-problem hidup.

Bimbingan dan konseling islam pernikahan dan keluarga diharapkan mampu menjawab tantangan perubahan zaman yang “sarat” dengan permasalahan maupun untuk memaksimalkan keluarga yang sudah hidup sehat semakin hidup sehat dengan menjalankan perintahNya dan menjauhi laranganNya atau bertaqwa.

DAFTAR PUSTAKA

- Sa'abah, M. U., 2001. *Perilaku Seks Menyimpang dan Seksualitas Kontemporer Umat Islam*. Jogjakarta: UII Press
- Winkel, W. S. dan Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi
- Faqih, A. R. 2001. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jogjakarta: UII Press
- Walgito, B., 1984. *Bimbingan Dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Majalah Bulanan (A) *Nasehat Perkawinan dan Keluarga*. *Keluarga dan Nilai-nilai Kebangsaan*, NO. 291/Th.XXV/September 1996
- Majalah Bulanan (B) *Nasehat Perkawinan dan Keluarga*. *Tindak Kriminal dan Kejahatan Seks terhadap Wanita*, NO. 286/Th.XXV/April 1996
- Santrock, J. W., 2002. *Life Span Development* (terjemahan). Jakarta: Erlangga
- Teyber, E., 1983. Structural Family Relations: Primary Dyadic Alliances and Adolescent, *Journal of Marital and Family Therapy*, Vol. 9, No. 1, 89-99.
- Fulmer, R. H., 1983. A Structural Approach to Unresolved Mourning in Single Parent Family Systems, *Journal of Marital and Family Therapy*, Vol. 9, No. 3, 259-269.
- Goldenberg, H. dan Goldenberg, I., 1985. *Family Therapy An Overview*. Brooks/Cole Publishing Company, Pacific Grove, California
- Majalah Nasional untuk Hidup Sehat dan Bahagia. *Rumah Tangga dan Kesehatan*, NO. 07 Tahun 2005
- Bastaman, H. D. 2005. *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil