

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202473163, 29 Juli 2024

Pencipta

Nama : **Dr. Jane Savitri, S. Psi., M.Si., Psikolog.**
Alamat : Taman Rahayu IV Blok D 8 No. 30 RT.010 RW.010, Margaasih,
Bandung, Jawa Barat, 40218
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Universitas Kristen Maranatha**
Alamat : Jl. Prof. Drg. Surya Sumantri, M.P.H. No. 65, Sukajadi, Bandung, Jawa
Barat 40164

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Karya Tulis**

Judul Ciptaan : **Komunikasi Dalam Pernikahan**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 16 Agustus 2023, di Bandung
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh
puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1
Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000648511

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b

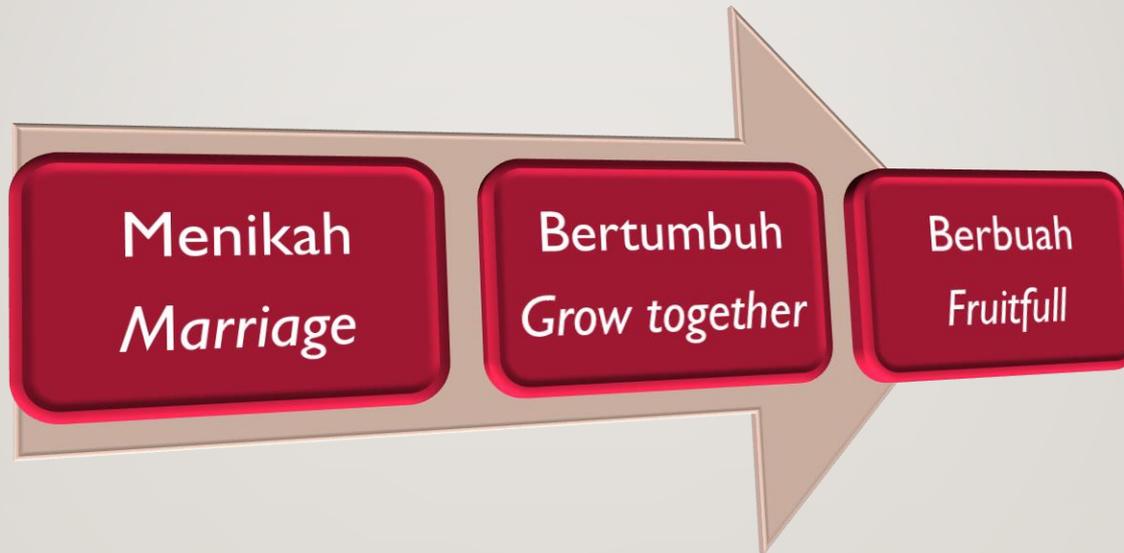
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

IGNATIUS M.T. SILALAH
NIP. 196812301996031001

KOMUNIKASI DALAM PERNIKAHAN KRISTEN

HOW TO DEAL WITH YOU ?

Jane Savitri
16 Agustus 2023
Bina Pranikah GKIA



Melalui komunikasi , manusia mengembangkan kepribadian, mengenal arti dari mempercayai, mengembangkan tanggung jawab, dan menikmati kedekatan dengan sesamanya.

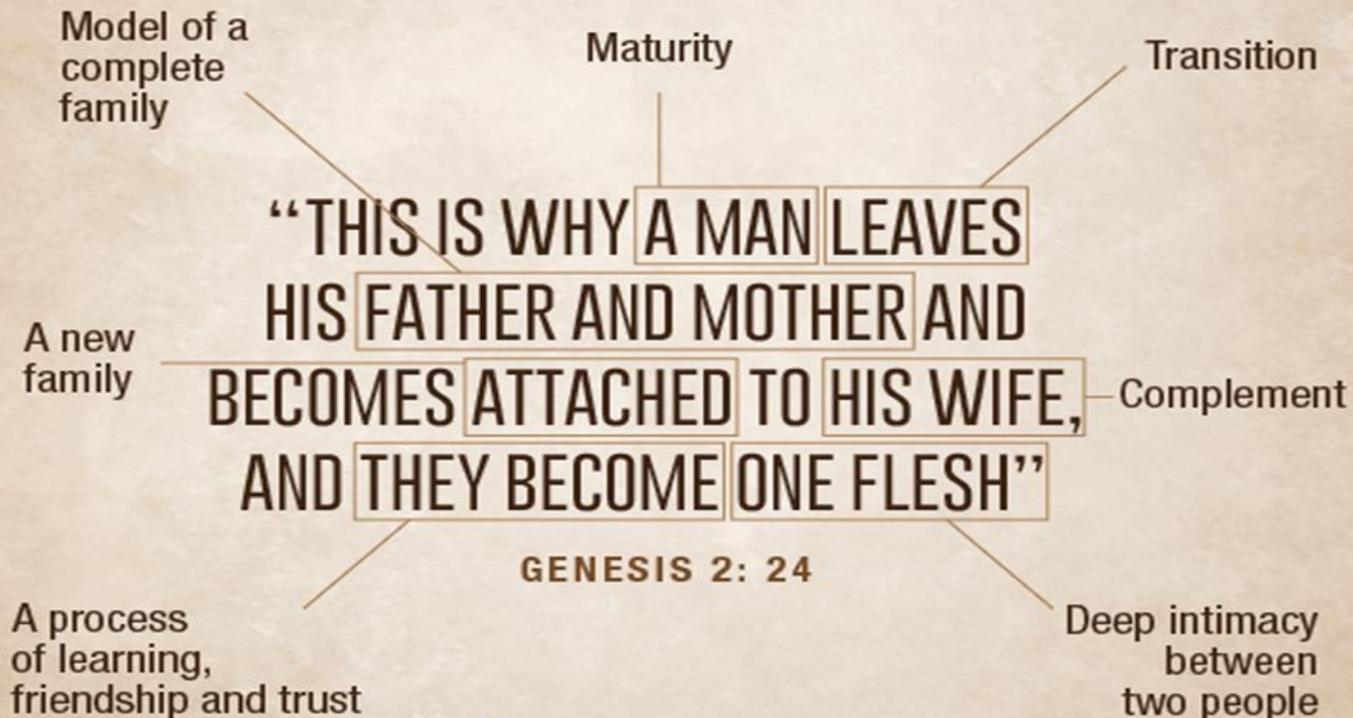
BERUBAHLAH OLEH PEMBAHARUAN BUDIMU

DEMIKIAN JUGA KAMU, HAI SUAMI-SUAMI ,
HIDUPLAH BIJAKSANA DENGAN ISTERIMU, SEBAGAI
KAUM YANG LEMAH! HORMATILAH MEREKA SEBAGAI
TEMAN PEWARIS DARI KASIH KARUNIA, YAITU
KEHIDUPAN, SUPAYA DOAMU JANGAN TERHALANG.

I PETRUS 3 : 7

In the same way, you **husbands** must **give honor** to your **wives**.
Treat your wife with **understanding** as you live together. She
may be weaker than you are, but she is your **equal partner** in
God's gift of new life. Treat her as you should so your prayers
will not be hindered. (NewLivingTranslation-NLT)

THE BEST EXPLANATION OF MARRIAGE



KOMUNIKASI SEBAGAI ALAT UNTUK MEMBANGUN RELASI

- Relasi pernikahan adalah **relasi yang baru dan mandiri** (*a new family*). Firman Tuhan berkata “Laki-laki akan meninggalkan ayahnya dan ibunya.” Suatu transisi. Tidak sama seperti di keluarga asal lagi.
- **Relasi yang dilandasi dengan cinta dan kesetiaan tanpa syarat** (*Marital Covenant*). Suami-isteri yang berpegang pada *Covenant* (Malaekhi 2 : 14) akan meneladani Yesus .Tuhan yg tetap setia walaupun kita tidak setia (II Timotius 2 : 13).

KOMUNIKASI SEBAGAI ALAT UNTUK MEMBANGUN RELASI

- **Relasi yang dibangun di atas kepercayaan penuh.** Dua pribadi yang bertumbuh dalam spiritualnya akan berusaha membangun relasi yang dikehendaki oleh Tuhan yaitu adanya keterbukaan dan saling percaya (*trust*).
- **Relasi yang dilandasi oleh penerimaan seutuhnya (*acceptance*).** Pernikahan seyogianya menjadi tempat teraman di dunia, tempat dimana kita yakin diterima apa adanya. Proses menerima pasangan apa adanya bukanlah perkara yang mudah, namun apabila dilakukan hal tersebut akan menumbuhkan keintiman (*deep intimacy*) pada akhirnya.

TIGA LEVEL KOMUNIKASI SUAMI ISTERI YANG SEHAT DALAM KELUARGA

1. **Keramahan** atau percakapan yang ringan. Saling menyapa dilanjutkan bertukar cerita untuk melenyapkan kesunyian, membangun keakraban dan menghadirkan kehangatan. (70%)
2. Komunikasi untuk **memetakan masalah**. Bertukar pikiran untuk mencari solusi . Menyatu menjadi sebuah teamwork. (20%)
3. Komunikasi **dari hati ke hati**. Bertukar perasaan untuk menciptakan keintiman dan mendapatkan penerimaan seutuhnya. (10%)

Sumber : Stronger Marriage: The Journey Begins, Chang Khui FA & Liana ,2021

WHAT'S WRONG?



PRINSIP DASAR KOMUNIKASI

- *Active Listening*. Kemampuan untuk mendengarkan dan menangkap perasaan dan pola pikir pasangan; kemampuan untuk membuat pasangan tahu bahwa Saudara mengerti mereka dengan cara mengulangi pernyataan pasangan.
- *Empathy*. Kemampuan untuk menempatkan diri dan merasakan apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh pasangan.
- *Understanding* . Kemampuan untuk memahami posisi dan keberadaan pasangan.
- *Acceptance*. Kemampuan untuk menerima pasangan sebagaimana adanya.

“Apakah saya betul-betul membutuhkan dia sebagai manusia yang seutuhnya untuk mengenal, bersekutu dan bertumbuh bersama?”

EMPAT GAYA KOMUNIKASI YANG TIDAK SEHAT

(Virginia Satir, dalam Jenny L. Setiawan, 2017)

1. Merpati → gaya menenangkan
2. Elang → gaya menyalahkan
3. Burung hantu → gaya menghitung (logika)
4. Burung unta → gaya menghindar (tidak peduli)

GAYA KOMUNIKASI YANG TIDAK SEHAT

I. MERPATI → GAYA MENENANGKAN



- ❖ menekan perasaan dan keinginan demi menenangkan situasi
- ❖ Pernyataan khasnya “aku mau damai dengan siapapun”, “aku mau menurut apa saja kemauanmu”, “aku tidak apa-apa, tidak perlu dipikirkan”
- ❖ Mudah meminta maaf bahkan untuk hal kecil
- ❖ Memendam kemarahan dan emosi negatif lainnya sangat berbahaya
→ depresi, sakit fisik
- ❖ ***It's ok*** kalau tidak setuju

GAYA KOMUNIKASI YANG TIDAK SEHAT

2. ELANG → GAYA MENYALAHKAN



- ❖ Mudah menyalahkan pasangan, tidak pernah introspeksi diri, selalu merasa diri benar. Misal: lupa dengan janjinya, tetapi menyalahkan pasangan yang tidak mengingatkan
- ❖ Reaksi melindungi diri, mengatasi rasa khawatir tidak mendapatkan apa yang diinginkan, merasa tidak layak dicintai (harga diri yang rendah)
- ❖ Perlu belajar mengemukakan harapan/ keinginan dengan cara yang positif dan tidak berprasangka buruk

GAYA KOMUNIKASI YANG TIDAK SEHAT

3. BURUNG HANTU → GAYA MENGHITUNG (LOGIKA)



- ❖ Pernyataan khas-nya “mari kita bertindak logis”
- ❖ Merasa lebih aman dan nyaman menggunakan data dan fakta daripada bicara tentang perasaan (menyembunyikan perasaan)
- ❖ Tenang dan fokus, tidak pernah mengakui kesalahan, mengharapkan orang lain untuk menyesuaikan diri dan bertindak menurut dia. “Aku marah. Enggak. Kenapa kamu bilang begitu?!”
- ❖ Tidak mau mengungkapkan perasaan dan tidak tertarik pada perasaan orang lain
- ❖ Butuh orang lain untuk menanyakan perasaannya

GAYA KOMUNIKASI YANG TIDAK SEHAT

4. BURUNG UNTA → GAYA MENGHINDAR (TIDAK PEDULI)



- ❖ Cenderung menghindari pembicaraan atau tatapan mata
- ❖ Suka mengalihkan topik pembicaraan karena tidak mau menghadapi kenyataan dan fakta.
- ❖ Misal: “Memangnya ada masalah apa? Itu bukan masalah. Yuk kita pergi belanja”, “Urusan seperti itu tidak perlu dibicarakan, saya mau tidur/ nonton/ pergi dulu”
- ❖ Perlu belajar untuk menghadapi dan membicarakan hal-hal yang penting

APA YANG SEBENARNYA TERJADI?



EMPAT KEBIASAAN KOMUNIKASI YANG **MEMBANGUN**

- Permohonan maaf yang tulus dan memberi pengampunan.
- Mengucapkan terima kasih.
- Memberikan pujian yang selayaknya.
- **Asertif** (kemampuan mengekspresikan perasaan dan menyampaikan keinginan/ meminta bantuan dalam relasi).

Latihan:

→ menuliskan “*wish list*”- **tiga hal** yang Saudara inginkan lebih atau ingin dikurangi dalam relasi dengan pasangan
(lalu menyampaikannya menggunakan *I-statement*)



Jika tumbuh dalam keluarga yang hangat & terbuka, membangun komunikasi yang intim bukanlah hal yang sulit



Tak semua orang pintar bermain kata. Mungkin mereka tidak berbicara panjang lebar apalagi mencurahkan isi hati. Salah satunya pakai komunikasi non verbal yaitu menggunakan bahasa kasih (*love languages*).



LIVING OUT THE FIVE LOVE LANGUAGES AT HOME

Love Language	Actions	Communication	Avoid
Words of Affirmation	Spoken words Written cards and letters	Encouraging words Compliments Affirming spirit	Emotionally harsh words Undue criticism
Quality Time	Running errands Taking trips Doing things together Going on walks Sitting/talking at home	Quiet places with no interruptions Undivided attention One-to-one conversations	Too much time with friends or groups Isolation Gaps of time between meetings
Receiving Gifts	Giving gifts Giving time Remembering special occasions Giving small tokens	Private giving of gifts Pleasant facial expressions	Materialism Forgetting special events
Acts of Service	Assisting with house chores Ongoing acts of helpfulness Exchanging of chores	Say: "What can I do for you?" "I will stop and get..." "Today, I did... for you." Making a checklist	Forgetting promises Over commitment of tasks Ignoring
Physical Touch	Hugs Pats Touches Sitting close	Pleasant facial expressions Mostly non-verbal	Physical abuse Corporal punishment Threats Neglect

* Taken from Gary Chapman's *The Five Love Languages of Teenagers*

PERTANYAAN MENTORING

- Hal baru apa tentang topik “**komunikasi**” yang pada hari ini Saudara pelajari?
- Seberapa baik kemampuan Saudara dalam **mendengarkan** pasangan dan bersikap **asertif** dalam relasi Saudara dengan pasangan?

Silakan *di-sharing-kan* dalam kelompok!

Terima Kasih

- Selamat melatih komunikasi dengan pasangan
- Tuhan Yesus menolong Saudara