

MEMBANGUN TRUST (KEPERCAYAAN) PASANGAN DENGAN MELALUI KOMUNIKASI INTERPERSONAL.

Oleh : Maria Ulfa Batoebara

Abstrak

Kepercayaan bukan suatu hal yang dapat dibangun dengan sekejap mata, melainkan melalui sebuah kebiasaan yang konsisten dalam hubungan interaksi.

Kepercayaan mutlak dibutuhkan sebagai landasan untuk membangun hubungan yang bahagia dan memuaskan bagi kedua belah pihak. Pasangan yang mendambakan hal-hal terbaik dalam hubungan mereka harus belajar untuk menciptakan kepercayaan

Ketika krisis kepercayaan melanda, sulit bagi seseorang untuk mempercayai kembali apa yang sudah tersakiti.

Efektifitas komunikasi menjadi salah satu bentuk dalam membangun kepercayaan. Komunikasi merupakan salah satu aspek kehidupan dan perilaku manusia secara keseluruhan.

Adapun hal yang menjadi faktor keterbukaan komunikasi di antara pasangan adalah mau mendengarkan, menjaga keintiman, sikap saling mendukung dan saling percaya satu sama lain. Dari hal-hal itu lah yang keterbukaan komunikasi dapat terbina dengan baik.

Manusia saling berhubungan satu dengan lainnya melalui komunikasi dan dengan komunikasi pula manusia memenuhi segala kebutuhan hidupnya.

Kata Kunci: Trust, Pasangan, dan Komunikasi Interpersonal

1. Pendahuluan

Komunikasi Interpersonal merupakan komunikasi yang dilakukan oleh individu untuk saling bertukar gagasan ataupun pemikiran kepada individu lainnya. Atau dengan kata lain, komunikasi interpersonal adalah salah satu konteks komunikasi dimana setiap individu mengkomunikasikan perasaan, gagasan, emosi, serta informasi lainnya secara tatap muka kepada individu lainnya. Komunikasi interpersonal tidak hanya tentang apa yang dikatakan dan apa yang diterima namun juga tentang bagaimana hal itu dikatakan, bagaimana bahasa tubuh yang digunakan, dan apa ekspresi wajah yang diberikan. Kenyataannya zaman sekarang ini yang paling *up to date* adalah jejaring sosial. Teknologi ini menyediakan pengiriman pesan, pembuatan blog, media *streaming*, dan *tagging*. Sistem jejaring sosial merupakan salah satu tempat pembentukan sikap dan pendekatan terhadap kehidupan. Hadirnya situs pertemanan dan jejaring sosial sebagai media dapat dimanfaatkan untuk kehidupan dalam komunikasi interpersonal. (<https://janicalewinsky.wordpress.com/2015/08/08/komunikasi-interpersonal-di-era-digital-studi-kisah-kisah-ade-dan-vera-berjodoh-lewat-situs-setipe-com>)

Aktif di dunia sosial media mungkin akan membuat Anda memiliki banyak pengetahuan mengenai tren pakaian terbaru atau tempat nongkrong terasyik saat ini. Akan tetapi, terlalu aktif di dunia sosial media ternyata dapat berpengaruh buruk pada kehidupan pasangan.

Salah satu hal yang membedakan millennial dengan generasi lain dalam hal cinta adalah suka umbar kemesraan di media sosial. Kebanyakan millennial memang suka posting berbagai hal mengenai kehidupan mereka, termasuk hubungan

percintaan. Bukan hanya foto, kadang beberapa orang tak sungkan mengungkap masalah rumah tangga di Facebook atau Instagram. Menurut psikolog, hal tersebut bisa menimbulkan efek kurang menyenangkan pada hubungan.

Terlalu sering unggah foto atau status mengenai hubungan percintaan memang kurang baik. Apalagi jika kontennya terlalu pribadi. Selain membuat *follower* kurang nyaman, hal ini ternyata bisa membahayakan hubungan. Psikolog Elizabeth Santosa pun mengatakan jika media sosial memang punya dampak pada percintaan millennial, mulai dari jadi cemburu hingga memicu perselingkuhan.

Kemudian ada juga dampak buruk dari seringnya melihat unggahan teman atau *influencer* mengenai hubungan mereka yang tampak sempurna di medsos. Hal tersebut bisa menumbuhkan rasa iri bahkan depresi karena membandingkan kehidupan mereka dengan diri sendiri. Padahal kita tidak pernah tahu apa yang sebenarnya terjadi di balik foto-foto tersebut. Dikatakan Lizzy, hal itu banyak terjadi pada orang inferior atau punya kepercayaan diri rendah. (<https://m.detik.com/wolipop/read/2017/08/16/184323/3602686/852/cemburuan-hingga-selingkuh-dampak-medsos-pada-hubungan-cinta-millennial>)

2. Uraian Teoritis

2.1 Trust

Trust menurut Johnson & Johnson (1997) merupakan aspek dalam suatu hubungan dan secara terus menerus berubah. Dan Johnson (2006), trust merupakan dasar dalam membangun dan mempertahankan hubungan intrapersonal.

Trust terhadap pasangan akan meningkat apabila pasangan dapat memenuhi pengharapan individu dan bersungguh-sungguh peduli terhadap pasangan ketika situasi memungkinkan individu untuk tidak memperlakukan mereka. (Rempel, 1985)

Perkembangan trust juga tergantung pada kesediaan individu untuk menunjukkan kasih sayang dengan mengambil resiko dan bertanggung jawab terhadap kebutuhan pasangan. Apabila pasangan menjalani kesuksesan dalam hal pemecahan konflik, bukan hanya trust yang akan meningkat tapi juga akan menambah bukti terhadap komitmen pasangan dalam hubungan dan juga kepercayaan yang lebih besar bahwa hubungan akan berjalan. (Rempel, 1995). Henslin (King, 2002) memandang trust sebagai harapan dan kepercayaan individu terhadap reliabilitas orang lain.

Pondasi trust meliputi saling menghargai satu dengan lainnya dan menerima adanya perbedaan (Carter, 2001) Individu yang memiliki trust tinggi cenderung lebih disukai, lebih bahagia, dianggap sebagai orang yang paling dekat dibandingkan individu yang memiliki trust rendah. Hanks (Marriages, 2001) menyatakan bahwa trust merupakan elemen dasar bagi terciptanya suatu hubungan yang baik (Hanks 2002).

Berdasarkan beberapa pengertian yang dikemukakan di atas ditarik kesimpulan bahwa definisi trust adalah suatu elemen dasar bagi terciptanya suatu hubungan baik antara kedua belah pihak yang berisi tentang harapan dan kepercayaan individu terhadap reliabilitas seseorang.

2.2 Faktor Terbentuknya Trust

Membangun trust pada orang lain merupakan hal yang tidak mudah. Itu tergantung pada perilaku kita dan kemampuan orang lain untuk trust dan dalam

mengambil resiko. Faktor yang mempengaruhi trust individu dalam mengembangkan harapannya mengenai bagaimana seseorang dapat trust kepada orang lain, bergantung pada faktor-faktor di bawah ini (Deutsch & Coleman, 2006) :

1. Predisposisi kepribadian Deutsch menunjukkan bahwa Setiap individu memiliki predisposisi yang berbeda untuk percaya kepada orang lain. Semakin tinggi tingkat predisposisi individu terhadap trust, semakin besar pula harapan untuk dapat mempercayai orang lain.
2. Reputasi dan stereotype
Meskipun individu tidak memiliki pengalaman langsung dengan orang lain, harapan individu dapat terbentuk melalui apa yang diperelajari dari teman ataupun dari apa yang telah didengar. Reputasi orang lain biasanya membentuk harapan yang kuat yang membawa individu untuk melihat elemen untuk trust dan distrust serta membawa pada pendekatan pada hubungan untuk saling percaya.
3. Pengalaman aktual
Pada kebanyakan orang, individu membangun faset dari pengalaman untuk berbicara, bekerja, berkoordinasi dan berkomunikasi. Beberapa dari faset tersebut sangat kuat di dalam trust, dan sebagian kuat di dalam distrust. Sepanjang berjalannya waktu, baik elemen trust maupun distrust memulai untuk mendominasi pengalaman, untuk menstabilkan dan secara mudah mendefinisikan sebuah hubungan. ketika polanya sudah stabil, individu cenderung untuk mengeneralisasikan sebuah hubungan dan meng-gambarkannya dengan tinggi atau rendahnya trust atau distrust.
4. Orientasi psikologis
Deutsch menyatakan bahwa individu membangun dan mempertahankan hubungan sosial berdasarkan orientasi psikologisnya. Orientasi ini dipengaruhi oleh hubungan yang terbentuk dan sebaliknya. Dalam artian, agar orientasinya tetap konsisten, maka individu akan mencari hubungan yang sesuai dengan jiwa mereka. Membangun trust pada orang-orang lain merupakan hal yang tidak mudah. Itu tergantung pada perilaku kita dan kemampuan orang lain untuk trust dan mengambil resiko (Myers, 1992)
5. Dinamika Trust
Hubungan interpersonal bukan hanya berisi sekumpulan kebiasaan. Di dalamnya terdapat suatu struktur, perilaku yang stabil, memberi dan menerima, tuntutan dan komitmen. (Myers, 1992) Dan dasar untuk membangun suatu hubungan interpersonal yang baik diperlukan rasa saling percaya (trust) antara satu dengan lainnya.

2.3 Membangun Trust

Menurut Falcone & Castelfranci (2004), trust merupakan suatu fenomena yang dinamis yang terjadi secara intrinsik pada suatu keadaan yang alamiah, dimana trust merupakan hal yang menyangkut masalah mental yang didasarkan oleh situasi seseorang dan konteks sosialnya, misalnya ketika seseorang untuk mengambil suatu keputusan, ia akan lebih memilih keputusan berdasarkan pilihan dari orang-orang yang lebih dapat ia percayai dari pada yang kurang ia percayai.

Hal tersebut juga diperkuat oleh Hoogendoorn, Jaffry & Treur (2009) yang mengatakan bahwa trust tidak hanya tergantung pada pengalaman tetapi juga melibatkan hubungan dengan proses mental dimana terdapat adanya aspek kognitif

dan afektif di dalamnya. Hal ini menjelaskan bahwa trust tidak hanya tergantung pada pengalaman sebagai informasi yang diperoleh dari waktu ke waktu, tetapi juga melibatkan respon emosi dan perasaan yang berhubungan dengan pengalaman tersebut.

Untuk dapat trust, seseorang akan mengharapkan adanya sense of responsibility, percaya bahwa mereka akan berperilaku pada cara-cara yang dapat dipercaya. Untuk dapat trust, seseorang akan berharap bahwa orang yang ingin ia percaya akan mengerti harapannya dan mengetahui cara untuk mengatasi keterbatasannya, karena itu hal yang paling esensial dari trust adalah keterbukaan.

Hal tersebut juga diperkuat oleh Gambetta (Falcone & Castelfranci, 2004) yang mengatakan bahwa trust merupakan suatu kemungkinan yang subjektif dari seorang individu, yang mengharapkan individu lain untuk menunjukkan suatu tindakan tertentu, segala kemungkinan yang terjadi tergantung pada bagaimana perilaku yang ditunjukkan orang yang kita percayai tersebut kepada kita, bagaimana mereka dapat memenuhi perilaku yang kita harapkan.

Membangun trust diawali dengan menghargai dan menerima kepercayaan (trust) tersebut, melibatkan rutinitas sehari-hari dan latihan yang terus menerus. Tanpa adanya perilaku nyata, pemahaman dan penerimaan kita akan trust pun tidak berarti apapun. Membangun trust berarti memikirkan suatu kepercayaan (trust) dalam cara yang positif, membangun langkah demi langkah, komitmen demi komitmen. Jika trust dianggap sebagai sebuah bentuk resiko dan penuh ancaman, maka tidak ada hal positif yang bisa kita dapatkan. Mengembangkan trust selalu berdampingan dengan ketidakpastian, tapi kita harus berusaha membuat diri kita sendiri untuk berpikir bahwa ketidakpastian tersebut sebagai sebuah kemungkinan dan kesempatan, bukan sebagai halangan (Solomon, dkk, 2001)

Trust merupakan sesuatu hal yang penting bagi sebuah hubungan karena di dalamnya terdapat kesempatan untuk melakukan aktivitas yang kooperatif, pengetahuan, otonomi, self-respect, dan nilai moral lainnya. (Blackburn, 1998)

Hal itu sejalan dengan pendapat Johnson & Johnson, 1997 yang menyatakan bahwa trust memiliki lima aspek penting di dalamnya, yang mendasari suatu hubungan intrapersonal yaitu openness (keterbukaan) yaitu ketika pasangan dapat saling membagi informasi, ide-ide, pemikiran, perasaan, dan reaksi isu-isu yang terjadi, *sharing* (berbagi) dimana pasangan menawarkan bantuan emosional dan material serta sumber daya kepada pasangannya dengan tujuan untuk membantu mereka menuju penyelesaian tugas, *acceptance* (penerimaan) yaitu ketika adanya komunikasi penuh penghargaan terhadap pasangan, *support* (dukungan) yaitu komunikasi dengan orang lain yang diketahui kemampuannya dan percaya bahwa dia mempunyai kapabilitas yang dibutuhkan, dalam hal ini seseorang percaya bahwa pasangannya memiliki kemampuan dan kapabilitas yang dibutuhkan dalam menjalankan hubungan intrapersonal, dan yang terakhir adalah *cooperative intention* yaitu adanya pengharapan bahwa seseorang dapat bekerja sama dan bahwa orang lain juga dapat bekerjasama untuk mencapai pemenuhan tujuan, dan dalam hal ini pasangan percaya bahwa pasangannya dapat bekerja sama dalam mencapai pemenuhan tujuannya. Jadi ketika kita dan pasangan sudah memenuhi kelima aspek tersebut, maka kita dan pasangan telah memiliki mutual trust satu dengan lainnya.

2.4 Terbentuknya trust

Trust terjadi dikarenakan adanya keyakinan bahwa pasangan akan memberikan keuntungan, dan terbentuk melalui sikap menerima, mendukung, sharing, dan kerjasama pada diri seseorang (Johnson & Johnson, 1997). Artinya bahwa trust merupakan suatu situasi kita menerima pengaruh dari orang lain, dan kita percaya bahwa orang lain akan memberikan keuntungan bagi kita. Supaya suatu hubungan dapat berjalan dengan baik dan efektif, individu harus membangun perasaan saling percaya (mutual trust). Trust terbentuk melalui rangkaian perilaku antara orang yang memberikan kepercayaan dan orang yang dipercayakan tersebut.

Interpersonal trust dibangun melalui adanya resiko dan penerimaan dan dapat hancur karena adanya resiko dan tidak adanya sikap penerimaan. Tanpa resiko maka trust tidak akan terbentuk, dan hubungan tidak dapat maju dan berjalan. Ketika seseorang mengambil resiko dengan terbuka (disclosing) dalam membicarakan pemikiran-pemikirannya, informasi, kesimpulan, perasaan dan reaksi pada suatu situasi dan pasangan akan memberikan respon yang positif berupa penerimaan, support, kooperatif dan membalas kita dengan menjadi terbuka (disclosing) dalam membicarakan pemikiran, ide, dan perasaan mereka, disitulah trust dapat terbentuk dan berkembang. (Johnson & Johnson, 1997)

2.5 Fase Distrust

Trust merupakan sesuatu yang rapuh. Trust dapat berubah dari waktu ke waktu, karena orang yang terlibat di dalam trust tersebut juga pasti akan mengalami perubahan. (Falcone & Castelfranci, 2004)

Hal tersebut didukung oleh pendapat Johnson & Johnson 1997 yang menyatakan bahwa Trust bukan suatu jaminan untuk tidak dapat berubah karena keadaan bisa menghilangkan kemampuan seseorang untuk trust.

Di dalam interaksi nyata, kita tidak akan pernah mendapatkan situasi interaksi yang benar-benar sama dalam suatu waktu, dengan begitu suatu keadaan tertentu bisa saja mempengaruhi trust seseorang pada orang yang ia percayai. Trust berubah bukan hanya karena adanya suatu pengalaman tertentu, belum tentu suatu pengalaman yang menyenangkan akan meningkatkan trust dan sebaliknya, tetapi juga dengan adanya modifikasi dari berbagai sumber trust tersebut, misalnya pengalaman langsung di masa lalu, reputasi trustee (bagaimana pengalaman dan opini orang lain mempengaruhi kepercayaan *trustier* kepada *trustee*), perubahan sikap dan perilaku dari orang yang kita percayai, keadaan emosional *trustier*, dan dengan adanya modifikasi dari lingkungan yang menuntut seseorang untuk berperilaku tertentu. (Falcone, 2004)

Trust berubah juga karena adanya suatu faktor sebab akibat (causal attribution), kepercayaan seseorang pada orang lain akan bergantung pada bagaimana orang lain tersebut berperilaku dan sebaliknya. Solomon, dkk (2001) menjelaskan bahwa, ada kalanya seseorang berada di dalam periode distrust yang ekstrim. Seseorang yang kehilangan kemampuan trust sering kali karena adanya suatu keadaan traumatis (Herman, 1991)

Hal tersebut terjadi karena adanya pengkhianatan dan pelanggaran terhadap trust dan komitmen tersebut. Trust memang meliputi resiko dan konsekuensi dari resiko seringkali membuat kita kecewa dan merasa gagal. Walaupun trust merupakan sesuatu yang bersifat bebas, trust juga melibatkan resiko. Ada beberapa katagori dari kekecewaan tersebut, yang pertama adalah kekecewaan karena sesuatu tidak berjalan

sebagai mana mestinya. Ada kemungkinan besar bahwa sesuatu tidak berjalan sebagai mana mestinya. Ini bukan berarti kesalahan seseorang.

Disini trust merupakan dirinya sendiri dan trust di dalam perilaku nyata dan proses yang terhubung, menjadi sesuatu yang krusial. Dan hal yang paling esensial dari bagian ini adalah ketika orang tersebut tetap melanjutkan untuk percaya dengan orang lain dan dapat berpikir bahwa ini merupakan sebuah kebijaksanaan dan penerimaan kita setiap hari. Kategori kekecewaan yang kedua adalah karena adanya kesalahan. Terkadang hal ini disebabkan oleh sesuatu yang tidak berjalan sebagai mana mestinya dan karena kesalahan dari seseorang.

Setelah berada di dalam periode distrust, beberapa orang ada yang tidak dapat melupakan dan juga tidak dapat memaafkan, tetapi tidak sedikit pula mereka tetap berubah dan belajar untuk trust kembali kepada pasangannya. *Reestablishing trust* adalah membangun kembali struktur-struktur baru, memulihkan dan kembali melakukan rutinitas sehari-hari dan membangun kembali hubungannya tersebut.

Perasaan cemburu menyebabkan seseorang bisa berubah menjadi posesif dan tidak percaya terhadap pasangannya. Penyebab munculnya perasaan cemburu bisa dikarenakan banyak hal. Diantaranya adalah karena hilangnya kepercayaan terhadap pasangan yang disebabkan karena sering berprasangka buruk atau karena sering berpikir negatif.

Hal tersebut terkadang menyebabkan seseorang me-mandang secara subjektif. Akibatnya, rasa gelisah, curiga, dan pertengkaran seringkali tidak bisa dielakan.

Selama ini merasa seringkali curiga terhadap pasangan, atau merasa tidak tenang setiap pasangan tidak berada dekat, takut jika pasangan selingkuh, atau takut jika ada orang lain yang membuat pasanganmu tertarik, maka hal tersebut sebenarnya wajar saja, akan tetapi, harus dalam batas-batas tertentu.

3. Pembahasan

Membentuk keluarga yang bahagia perlu diawali dari kepercayaan (Trust) antara pasangan suami istri sehingga tidak ada kecurigaan yang memicu konflik dalam keluarga. Sedangkan komitmen diperlukan untuk mempererat dan mempertahankan pernikahan dalam rangka membangun rumah tangga yang kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.

Komitmen merupakan modalitas penting dalam suatu pernikahan untuk mempertahankan kelangsungannya. Meningkatnya kasus perceraian karena kurangnya kesadaran untuk bertanggung jawab dalam kehidupan berumah tangga bagi suami istri, yang secara tidak langsung didasari oleh komitmen yang kurang kuat (Puspitasari, 2007).

Pentingnya komitmen dalam suatu pernikahan juga dijelaskan oleh Rapaport (dalam Duvall & Miller 1985) bahwasannya seseorang dinyatakan siap untuk menikah jika telah memenuhi beberapa kriteria, yaitu (1) Memiliki kemampuan mengendikan perasaan diri sendiri; (2) Memiliki kemampuan untuk berhubungan baik dengan orang banyak; (3) Bersedia dan mampu menjadi pasangan istimewa dalam hubungan seksual; (4) Bersedia untuk membina hubungan seksual yang intim; (5) Memiliki kelembutan dan kasih sayang kepada orang lain; (6) Sensitif terhadap kebutuhan dan perkembangan orang lain (7) Dapat berkomunikasi secara bebas tentang pikiran, perasaan, dan harapan; (8) Bersedia berbagi rencana dengan orang lain; (9) Bersedia menerima keterbatasan orang lain; (10) Realistik terhadap karakteristik orang lain; (11)

Memiliki kapasitas yang baik dalam menghadapi berbagai masalah; dan (12) Bersedia menjadi suami istri yang bertanggung jawab. Beberapa kriteria yang dijelaskan menunjukkan bahwa seseorang baru dinyatakan siap melangsungkan pernikahan jika sudah mampu membangun sebuah komitmen.

Bill Doherty (Merriage, 2008) menjelaskan bahwasannya aspek utama dalam membangun komitmen pernikahan adalah meletakkan pernikahan itu sendiri dalam prioritas tertinggi yang terbangun dalam pengembangan kebiasaan dalam hubungan yang baik dan rasa percaya (Trust) satu sama lainnya.

Berbicara mengenai komitmen, tidak dapat terlepas dari dimensi kepercayaan (Trust). Henslin (King, 2002) memandang Trust sebagai harapan dan kepercayaan individu terhadap reliabilitas orang lain. Pondasi Trust meliputi saling menghargai satu dengan lainnya dan menerima adanya perbedaan (Carter, 2001). Setelah dapat menghargai satu sama lain dan menerima perbedaan yang ada, maka komitmen akan dapat terbentuk dengan lebih kokoh pada tahapan selanjutnya.

Dengan demikian, komitmen personal perlu dijaga untuk membangun perkawinan yang bebas affair. Menjaga komitmen personal berarti menjaga kepuasan hubungan. Kepuasan bersifat subjektif dan tergantung dari masing-masing pasangan. Oleh karena itu butuh memahami keinginan pasangan dan menyesuaikan diri satu sama lain. Untuk itu, perlu menjalin komunikasi dua arah, mendiskusikan perbedaan, dan mendengarkan penuh empati. Disertai dengan respek satu sama lain, dan dilengkapi dengan rasa percaya (Trust) Komponen Komitmen Perkawinan Menurut Adams & Jones (1997) ada tiga pokok komponen tentang komitmen perkawinan (Adam, 1997) :

- a. Komponen ketertarikan terdiri dari kesetiaan, kepuasan, dan cinta
- b. Komponen moral terdiri dari tanggung jawab pribadi untuk mempertahankan perkawinan dan kepercayaan dalam perkawinan (Trust) yang sangat penting dalam sosial dan agama.
- c. Komponen paksaan terdiri dari ketakutan sosial, finansial, dan emosi sebagai hubungan terakhir .

Derajat Komitmen Terhadap Suatu Hubungan Rosbult & Zembrodt (Adam,1997) mengidentifikasi tiga variabel yang dapat memprediksi derajat komitmen terhadap suatu hubungan dan juga mempengaruhi pilihan dari reaksi atau respon yang diambil ketika ia tidak puas dengan hubungan itu. Variabel-variabel itu adalah :

- a. Derajat kepuasan individu pada hubungan itu sebelum terjadi penurunan atau kemunduran hubungan.
- b. Besarnya sumber-sumber yang telah diinvestasikan oleh individu-individu dalam hubungan itu.
- c. Mutu dari hubungan alternatif (comparison level for alternatives) yang terbaik pada saat itu yang bisa terjangkau. (Brigham 1991).

Orang Muslim meyakini adanya etika timbal balik antara suami dan istri, dan etika tersebut adalah hak atas pasangannya yang lain berdasarkan dalil-dalil berikut :
Firman Allah Ta 'ala dalam surat Al-Baqarah ayat 228:

“Wanita-wanita yang ditalak hendaklah menahan diri (menunggu) tiga kali quru'. Tidak boleh mereka menyembunyikan apa yang diciptakan Allah dalam rahimnya, jika mereka beriman kepada Allah dan hari akhirat. Dan suami-suaminya berhak merujukinya dalam masa menanti itu, jika mereka (para suami) menghendaki ishlah. Dan para wanita mempunyai hak yang seimbang dengan kewajibannya menurut

cara yang ma'ruf. Akan tetapi para suami, mempunyai satu tingkatan kelebihan daripada isterinya. Dan Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana”.

Ayat yang mulia di atas menegaskan, bahwa setiap suami-istri mempunyai hak atas pasangannya, dan suami (laki-laki) diberi tambahan derajat atas wanita (istri) karena alasan-alasan khusus.

Sabda Rasulullah saw. di Haji Wada':

Dari Sulaiman bin Amr bin Al Ahwash berkata; Telah menceritakan kepadaku Bapakku bahwa dia melaksanakan haji wada' bersama Nabi shallallahu 'alaihi wasallam. Beliau bertahmid dan memuji Allah, beliau memberi pengingatan dan nasehat. Beliau menuturkan cerita dalam haditsnya, lantas bersabda: "Ketahuilah, berbuat baiklah terhadap wanita, karena mereka adalah tawanan kalian. Kalian tidak berhak atas mereka lebih dari itu, kecuali jika mereka melakukan perbuatan keji yang nyata. Jika mereka melakukannya, jauhilah mereka di tempat tidur dan pukullah mereka dengan pukulan yang tidak menyakitkan. Jika kemudian mereka menaatimu, maka janganlah kamu mencari-cari jalan untuk menyusuhkannya.

Ketahuilah; kalian memiliki hak atas istri kalian dan istri kalian memiliki hak atas kalian. Hak kalian atas istri kalian ialah dia tidak boleh memasukkan orang yang kalian benci ke tempat tidur kalian. Tidak boleh memasukan seseorang yang kalian benci ke dalam rumah kalian. Ketahuilah; hak istri kalian atas kalian ialah kalian berbuat baik kepada mereka dalam (memberikan) pakaian dan makanan (kepada) mereka." (H.R. At-Tirmidzi). Hak-hak ini, sebagian sama di antara suami-istri dan sebagiannya tidak sama. Hak-hak yang sama di antara suami-istri adalah sebagian berikut :

a. Amanah

Masing-masing suami-istri harus bersikap amanah terhadap pasangannya, dan tidak mengkhianatnya sedikit atau banyak, karena suami istri adalah laksana dua mitra di mana pada keduanya harus ada sifat amanah, saling menasihati, jujur, dan ikhlas dalam semua urusan pribadi keduanya, dan urusan umum keduanya.

b. Cinta kasih

Artinya, masing-masing suami-istri harus memberikan cinta kasih yang tulus kepada pasangannya sepanjang hidupnya karena firman Allah Ta'ala dalam surat Ar-Rum ayat 21 :

"Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untuk kalian istri-istri dari jenis kalian sendiri, supaya kalian cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya di antara merasa kasih dan sayang." Dan karena sabda Rasulullah saw: "Dari Abu Hurairah Radhiyallahu'anhu : ia berkata: Bahwa Aqra' bin Habis pernah melihat Nabi Shallallahu'alaihi Kemudian Rasulullah Shallallahu'alaihi wa sallam bersabda: "Sesungguhnya barang siapa yang tidak menyayangi maka dia tidak akan disayangi (HR.Muslim)

c. Saling percaya

(Trust) Artinya masing-masing suami-istri harus mempercayai pasangannya, dan tidak boleh meragukan kejujurannya, nasihatnya, dan keikhlasannya, karena firman Allah Ta'ala dalam surat Al -Hujurat ayat 10 :

"Orang-orang beriman itu sesungguhnya bersaudara. Sebab itu damaikanlah (perbaikilah hubungan) antara kedua.

Dan karena sabda Rasulullah saw: "Salah seorang dan kalian tidak beriman hingga ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri." (HR Bukhari, Muslim, dan lain-lain). Ikatan suami-istri itu memperkuat, dan mengokohkan ikatan (ukhuwwah) iman. Dengan cara seperti itu, masing-masing suami-istri merasa, bahwa dirinya adalah pribadi pasangannya. Oleh karena itu, bagaimana ia tidak mempercayai dirinya sendiri, dan tidak menasihatinya.

Atau bagaimana seseorang itu kok menipu dirinya sendiri, dan memperdayainya.

d. Etika umum

Seperti lemah lembut dalam pergaulan sehari-hari, wajah yang berseri-seri, ucapan yang baik, penghargaan, dan penghormatan. Itulah pergaulan baik yang diperintahkan Allah Ta'ala dalam surat An-Nisa" ayat 19 :

"Hai orang-orang yang beriman, tidak halal bagi kamu mempusakai wanita dengan jalan paksa dan janganlah kamu menyusahkan mereka karena hendak mengambil kembali sebagian dari apa yang telah kamu berikan kepadanya, terkecuali bila mereka melakukan pekerjaan keji yang nyata. Dan bergaulah dengan mereka secara patut. Kemudian bila kamu tidak menyukai mereka, (maka bersabarlah) karena mungkin kamu tidak menyukai sesuatu, padahal Allah menjadikan padanya kebaikan yang banyak". (An-Nisa" : 19)

Itulah perlakuan baik yang diperintahkan Rasulullah saw. dalam sabdanya, "Perlakukan wanita dengan baik." (HR Muslim). Inilah sebagian hak-hak bersama antar suami-istri, dan masing-masing dan keduanya harus memberikan hak-hak tersebut kepada pasangannya untuk merealisasikan perjanjian kuat yang diisyaratkan Firman Allah Ta,,aladalam surat An-Nisa' ayat 21 :

"Bagaimana kalian akan mengambilnya kembali, padahal sebagian kalian telah bergaul (bercampur) dengan yang lain sebagai suami istri. Dan mereka (istri-istri) telah mengambil dari kalian perjanjian yang kuat.

Islam telah mengatur sedemikian rupa bentuk perjanjian atau komitmen dalam kehidupan manusia dalam bingkai pernikahan, yang di dalamnya terdapat banyak hal yang bisa menjadikan manusia sadar akan kepentingan komitmen tersebut atau malah sebaliknya menjadikan mereka ingkar karena merasa terbebani dengan keterikatannya. Salah satu factor penting dalam menjalin komitmen adalah dengan adanya saling percaya (Trust) diantara kedua individu yang bersepakat untuk menjalin ikatan pernikahan, disamping banyak factor lain, factor Trust mempunyai andil yang cukup besar dalam mempengaruhi komitmen dalam pernikahan.

3.1 Hubungan

Trust dan Komitmen Trust menurut Johnson & Johnson (1997) merupakan aspek dalam suatu hubungan dan secara terus menerus berubah. Dan Johnson (2006), trust merupakan dasar dalam membangun dan mempertahankan hubungan intrapersonal.

Trust terhadap pasangan akan meningkat apabila pasangan dapat memenuhi pengharapan individu dan bersungguh-sungguh peduli terhadap pasangan ketika situasi memungkinkan individu untuk tidak memperdulikan mereka (Rempel, 1985).

Perkembangan Trust juga tergantung pada kesediaan individu untuk menunjukkan kasih sayang dengan mengambil resiko dan bertanggung jawab terhadap kebutuhan pasangan. Apabila pasangan menjalani kesuksesan dalam hal pemecahan konflik, bukan hanya Trust yang akan meningkat tapi juga akan

menambah bukti terhadap komitmen pasangan dalam hubungan dan juga kepercayaan yang lebih besar bahwa hubungan akan berjalan.

Hubungan interpersonal bukan hanya berisi sekumpulan kebiasaan. Di dalamnya terdapat suatu struktur, perilaku yang stabil, memberi dan menerima, tuntutan dan komitmen (Solomon dkk, 2001) dan dasar untuk membangun suatu hubungan interpersonal yang baik diperlukan rasa saling percaya (Trust) antara satu dengan lainnya.

Menurut Adams & Jones (1997) ada tiga pokok komponen tentang komitmen perkawinan :

1. Komponen ketertarikan terdiri dari kesetiaan, kepuasan, dan cinta.
2. Komponen moral terdiri dari tanggung jawab pribadi untuk mempertahankan perkawinan dan kepercayaan dalam perkawinan (Trust) yang sangat penting dalam sosial dan agama.
3. Komponen paksaan terdiri dari ketakutan social, finansial, dan emosi sebagai hubungan terakhir.

Menurut Adams & Jones (1997) komitmen dapat dijelaskan ke dalam tiga tingkatan yang lebih luas. Khususnya tingkat komitmen suami istri dalam mempertahankan komitmen pernikahannya :

1. Karena adanya kesetiaan dan kepuasan dengan pasangannya
2. Karena adanya kepercayaan dalam perkawinan yang suci selama ia dapat menciptakan kesucian abadi dan secara pribadi berkewajiban untuk mempertahankan perjanjian perkawinannya.
3. Karena adanya keinginan untuk menghindari hukuman secara finansial atau sosial yang diakibatkan dari perceraian atau perpisahan.

Menurut Myers (2007) bahwa dalam suatu hubungan terdapat 3 tiga pengukuran yang dapat membuat hubungan tersebut terus berkembang diantaranya :

1. Pengungkapan diri
2. Kepercayaan
3. Ketergantungan

Bill Doherty (2008) menjelaskan bahwasannya aspek utama dalam membangun komitmen pernikahan adalah meletakkan pernikahan itu sendiri dalam prioritas tertinggi yang terbangun dalam pengembangan kebiasaan dalam hubungan yang baik dan rasa percaya (Trust) satu sama lainnya. Berbicara mengenai komitmen, tidak dapat terlepas dari dimensi kepercayaan (Trust).

Henslin (2002) memandang Trust sebagai harapan dan kepercayaan individu terhadap reliabilitas orang lain. Pondasi Trust meliputi saling menghargai satu dengan lainnya dan menerima adanya perbedaan (Carter, 2001). Setelah dapat menghargai satu sama lain dan menerima perbedaan yang ada, maka komitmen akan dapat terbentuk dengan lebih kokoh pada tahapan selanjutnya.

3.2. Komunikasi Interpersonal.

Komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang dilakukan kepada pihak lain untuk mendapatkan umpan balik, baik secara langsung (face to face) maupun dengan media. (Burgon & Huffner, 2002).

Komunikasi interpersonal adalah proses pertukaran informasi diantara seseorang dengan paling kurang seorang lainnya atau biasanya di antara dua orang yang dapat langsung diketahui balikkannya. (Muhammad, 2005, 158 - 159). Menurut

Devito (1989), komunikasi interpersonal adalah penyampaian pesan oleh satu orang dan penerimaan pesan oleh orang lain atau sekelompok kecil orang, dengan berbagai dampaknya dan dengan peluang untuk memberikan umpan balik segera (Effendy, 2003, 30).

Komunikasi interpersonal adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal atau nonverbal.

Komunikasi interpersonal ini adalah komunikasi yang hanya dua orang, seperti suami istri, dua sejawat, dua sahabat dekat, guru - murid dan sebagainya (Mulyana, 2000, 73)

Menurut Effendi, pada hakekatnya komunikasi interpersonal adalah komunikasi antar komunikator dengan komunikan, komunikasi jenis ini dianggap paling efektif dalam upaya mengubah sikap, pendapat atau perilaku seseorang, karena sifatnya yang dialogis berupa percakapan. Arus balik bersifat langsung, komunikator mengetahui tanggapan komunikan ketika itu juga. Pada saat komunikasi dilancarkan, komunikator mengetahui secara pasti apakah komunikasinya positif atau negatif, berhasil atau tidaknya. Jika ia dapat memberikan kesempatan pada komunikan untuk bertanya seluas-luasnya (Sunarto, 2003, 13).

Terdapat definisi lain tentang komunikasi interpersonal, yaitu suatu proses komunikasi yang bersetting pada objek-objek sosial untuk mengetahui pemaknaan suatu stimulus (dalam hal ini: informasi/pesan) (McDavid & Harari).

Fungsi Komunikasi interpersonal sebagai berikut :

1. Untuk mendapatkan respon/ umpan balik. Hal ini sebagai salah satu tanda efektivitas proses komunikasi.
2. Untuk melakukan antisipasi setelah mengevaluasi respon/ umpan balik.
3. Untuk melakukan kontrol terhadap lingkungan sosial, yaitu komunikator dapat melakukan modifikasi perilaku orang lain dengan cara persuasi.

Unsur-Unsur Komunikasi Interpersonal (Burgon & Huffner, 2002) :

1. Sensasi, yaitu proses menangkap stimulus (pesan/informasi verbal maupun nonverbal). Pada saat berada pada proses sensasi ini maka panca inderamanusia sangat dibutuhkan, khususnya mata dan telinga.
2. Persepsi, yaitu proses memberikan makna terhadap informasi yang ditangkap oleh sensasi. Pemberian makna ini melibatkan unsur subyektif. Contohnya, evaluasi komunikan terhadap proses komunikasi, nyaman tidakkah proses komunikasi dengan orang tersebut.
3. Memori, yaitu proses penyimpanan informasi dan evaluasinya dalam kognitif individu. Kemudian informasi dan evaluasi komunikasi tersebut akan dikeluarkan atau diingat kembali pada suatu saat, baik sadar maupun tidak sadar. Proses pengingatan kembali ini yang disebut sebagai recalling.
4. Berpikir, yaitu proses mengolah dan memanipulasi informasi untuk memenuhi kebutuhan atau menyelesaikan masalah. Proses ini meliputi pengambilan keputusan, pemecahan masalah dan berfikir kreatif. Setelah mendapatkan evaluasi terhadap proses komunikasi interpersonal maka ada antisipasi terhadap proses komunikasi yang selanjutnya.

Seringkali komunikan tidak saling memahami maksud pesan atau informasi dari komunikator. Hal ini disebabkan beberapa masalah antara :

- a. Komunikator

- Hambatan biologis, misalnya komunikator gagap.
 - Hambatan psikologis, misalnya komunikator yang gugup.
 - Hambatan gender, misalnya perempuan tidak bersedia terbuka terhadap lawan bicaranya yang laki - laki.
- b. Media
- Hambatan teknis, misalnya masalah pada teknologi komunikasi (microphone, telepon, power point,dan lain sebagainya).
 - Hambatan geografis, misalnya blank spot pada daerah tertentu sehingga signaltelepon selular tidak dapat ditangkap.
 - Hambatan simbol/bahasa, yaitu perbedaan bahasa yang digunakan pada komunitas tertentu.
 - Hambatan budaya, yaitu perbedaan budaya yang mempengaruhi proses komunikasi.
- c. Komunikan
- Hambatan biologis, misalnya komunikan yang tuli.
 - Hambatan psikologis, misalnya komunikan yang tidak berkonsentrasi dengan pembicaraan.
 - Hambatan gender, misalnya seorang perempuan akan tersipu malu jika membicarakan masalah seksual dengan seorang lelaki.

Klasifikasi Komunikasi Interpersonal (Muhammad 2004, 159-160) mengembangkan klasifikasi komunikasi interpersonal menjadi interaksi intim, percakapan sosial, interogasi atau pemeriksaan dan wawancara.

- a. Interaksi intim termasuk komunikasi di antara teman baik, anggota keluarga, dan orang-orang yang sudah mempunyai ikatan emosional yang kuat.
- b. Percakapan sosial adalah interaksi untuk menyenangkan seseorang secara sederhana. Tipe komunikasi tatap muka penting bagi pengembangan hubungan informal dalam organisasi. Misalnya dua orang atau lebih bersama-sama dan berbicara tentang perhatian, minat di luar organisasi seperti isu politik, teknologi dan lain sebagainya.
- c. Interogasi atau pemeriksaan adalah interaksi antara seseorang yang ada dalam kontrol, yang meminta atau bahkan menuntut informasi dari yang lain. Misalnya seorang karyawan dituduh mengambil barang-barang organisasi maka atasannya akan menginterogasinya untuk mengetahui kebenarannya.
- d. Wawancara adalah salah satu bentuk komunikasi interpersonal di mana dua orang terlibat dalam percakapan yang berupa tanya jawab.

Komunikasi interpersonal mempunyai 6 tujuan antara lain (Muhammad, 2004, 165-168) :

- a. Menemukan Diri Sendiri
Salah satu tujuan komunikasi interpersonal adalah menemukan personal atau pribadi. Bila individu terlibat dalam pertemuan interpersonal dengan individu lain maka individu tersebut belajar banyak tentang diri sendiri maupun orang lain. Komunikasi interpersonal memberikan kesempatan kepada individu untuk berbicara tentang apa yang di sukai, atau mengenai diri nya sendiri. Sangat menarik dan mengasyikkan bila berdiskusi mengenai perasaan, pikiran, dan tingkah laku kita sendiri. Dengan membicarakan diri sendiri dengan orang lain, individu memberikan sumber balikan yang luar biasa pada perasaan, pikiran, dan tingkah laku pribadi.

- b. Menemukan Dunia Luar
Komunikasi interpersonal menjadikan individu dapat memahami lebih banyak tentang diri Sendiri dan orang lain yang berkomunikasi dengannya. Banyak informasi yang seseorang ketahui datang dari komunikasi interpersonal, meskipun banyak jumlah informasi yang datang dari media massa hal itu seringkali didiskusikan dan akhirnya dipelajari atau dialami melalui interaksi interpersonal.
- c. Membentuk Dan Menjaga Hubungan Yang Penuh Arti
Salah satu keinginan orang yang paling besar adalah membentuk dan memelihara hubungan dengan orang lain. Banyak waktu di pergunakan dalam komunikasi interpersonal diabdikan untuk membentuk dan menjaga hubungan sosial dengan orang lain.
- d. Berubah Sikap dan Tingkah Laku
Banyak waktu di pergunakan untuk mengubah sikap dan tingkah laku orang lain dengan pertemuan interpersonal. Setiap individu boleh memilih cara tertentu, misalnya mencoba diet yang baru, membeli barang tertentu, melihat film, menulis membaca buku, memasuki bidang tertentu dan percaya bahwa sesuatu itu benar atau salah.
- e. Untuk Bermain dan Kesenangan
Bermain mencakup semua aktivitas yang mempunyai tujuan utama adalah mencari kesenangan. Berbicara dengan teman mengenai aktivitas pada waktu akhir pekan, berdiskusi mengenai olahraga, menceritakan cerita dan cerita lucu pada umumnya hal itu adalah merupakan pembicaraan yang untuk menghabiskan waktu. Dengan melakukan komunikasi interpersonal semacam itu dapat memberikan keseimbangan yang penting dalam pikiran yang memerlukan rileks dari semua keseriusan di lingkungan.
- f. Untuk Membantu Ahli-ahli kejiwaan, ahli psikologi klinis dan terapi menggunakan komunikasi interpersonal dalam kegiatan profesional untuk mengarahkan kliennya.

Efektivitas Komunikasi Interpersonal dimulai dengan lima kualitas umum yang dipertimbangkan yaitu keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*). (Devito, 1997;259-264) :

1. Keterbukaan (*Openness*)

Kualitas keterbukaan mengacu pada sedikitnya tiga aspek dari komunikasi interpersonal. Pertama, komunikator interpersonal yang efektif harus terbuka kepada orang yang diajaknya berinteraksi. Ini tidaklah berarti bahwa orang harus dengan segera membukakan semua riwayat hidupnya. Memang ini mungkin menarik, tapi biasanya tidak membantu komunikasi. Sebaliknya, harus ada kesediaan untuk membuka diri mengungkapkan informasi yang biasanya disembunyi-kan, asalkan pengungkapan diri ini patut.

Aspek keterbukaan yang kedua mengacu kepada kesediaan komunikator untuk bereaksi secara jujur terhadap stimulus yang datang. Orang yang diam, tidak kritis, dan tidak tanggap pada umumnya merupakan peserta percakapan yang menjemukan.

Setiap orang ingin orang lain bereaksi secara terbuka terhadap apa yang di ucapkan. Tidak ada yang lebih buruk daripada ketidak acuhan, bahkan

ketidaksependapatan jauh lebih menyenangkan. Seseorang memperlihatkan keterbukaan dengan cara bereaksi secara spontan terhadap orang lain.

Aspek ketiga menyangkut "kepemilikan" perasaan dan pikiran (Bochner dan Kelly, 1974). Terbuka dalam pengertian ini adalah mengakui bahwa perasaan dan pikiran yang seseorang lontarkan adalah memang miliknya dan orang tersebut bertanggungjawab atasnya.

2. Empati (empathy)

Henry Backrack (1976) mendefinisikan empati sebagai "kemampuan seseorang untuk 'mengetahui' apa yang sedang dialami orang lain pada suatu saat tertentu, dari sudut pandang orang lain itu, melalui kacamata orang lain itu." Bersimpati, di pihak lain adalah merasakan bagi orang lain atau merasa ikut bersedih. Sedangkan berempati adalah merasakan sesuatu seperti orang yang mengalaminya, berada di kapal yang sama dan merasakan perasaan yang sama dengan cara yang sama.

Orang yang empatik mampu memahami motivasi dan pengalaman orang lain, perasaan dan sikap mereka, serta harapan dan keinginan mereka untuk masa mendatang.

Individu dapat mengkomunikasikan empati baik secara verbal maupun non verbal. Secara nonverbal, dapat mengkomunikasikan empati dengan memperlihatkan (1) keterlibatan aktif dengan orang itu melalui ekspresi wajah dan gerak-gerik yang sesuai; (2) konsentrasi terpusat meliputi kontak mata, postur tubuh yang penuh perhatian, dan kedekatan fisik; serta (3) sentuhan atau belaian yang sepiantasnya.

3. Sikap mendukung (supportiveness)

Hubungan interpersonal yang efektif adalah hubungan dimana terdapat sikap mendukung (supportiveness). Komunikasi yang terbuka dan empatik tidak dapat berlangsung dalam suasana yang tidak mendukung.

Seseorang memperlihatkan sikap mendukung dengan bersikap (1) deskriptif, bukan evaluatif, (2) spontan, bukan strategik, dan (3) profesional, bukan sangat yakin.

4. Sikap positif (positiveness)

Setiap individu mengkomunikasikan sikap positif dalam komunikasi interpersonal dengan sedikitnya dua cara: (1) menyatakan sikap positif dan (2) secara positif mendorong orang yang menjadi teman kita berinteraksi. Sikap positif mengacu pada sedikitnya dua aspek dari komunikasi interpersonal. Pertama, komunikasi interpersonal terbina jika seseorang memiliki sikap positif terhadap diri mereka sendiri.

Kedua, perasaan positif untuk situasi komunikasi pada umumnya sangat penting untuk interaksi yang efektif. Tidak ada yang lebih menyenangkan daripada berkomunikasi dengan orang yang tidak menikmati interaksi atau tidak bereaksi secara menyenangkan terhadap situasi atau suasana interaksi.

5. Kesetaraan (Equality)

Dalam setiap situasi, barangkali terjadi ketidaksetaraan. Salah seorang mungkin lebih pandai, lebih kaya, lebih tampan atau cantik, atau lebih atletis daripada yang lain. Tidak pernah ada dua orang yang benar-benar setara dalam segala hal.

Terlepas dari ketidaksetaraan ini, komunikasi interpersonal akan lebih efektif bila suasananya setara. Artinya, harus ada pengakuan secara diam-diam bahwa kedua

pihak sama-sama bernilai dan berharga, dan bahwa masing-masing pihak mempunyai sesuatu yang penting untuk disumbangkan. Dalam suatu hubungan interpersonal yang ditandai oleh kesetaraan, ketidak-sependapatan dan konflik lebih dilihat sebagai upaya untuk memahami perbedaan yang pasti ada daripada sebagai kesempatan untuk menjatuhkan pihak lain.

Kesetaraan tidak mengharuskan kita menerima dan menyetujui begitu saja semua perilaku verbal dan nonverbal pihak lain. Kesetaraan berarti kita menerima pihak lain, atau menurut istilah Carl Rogers, kesetaraan meminta seseorang untuk memberikan "penghargaan positif tak bersyarat" kepada orang lain.

Maka kepercayaan akan terbentuk dan terbangun pada pasangan apabila adanya keterbukaan komunikasi dengan menjaga komunikasi satu dengan yang lain. Melakukan kebiasaan dari hal-hal yang terkecil dengan tidak berbohong. Menjadi pasangan yang dapat mengubah pola pikirnya adalah salah satu faktor terbesar dalam membangun kepercayaan dalam suatu hubungan.

Dengan jujur tentang sesuatu hal, dapat membangun kepercayaan dalam hubungan dan meningkatkan komunikasi. Berkomunikasi dengan apa yang dirasakan dan dialami membangun kepercayaan. Terjalinlah hubungan yang erat bersama pasangan.

4. Penutup

Kepercayaan dibentuk dari pengalaman atau hal-hal yang kecil. Setelah mereka bisa melewati itu, maka akan mudah percaya kepada pasangan.

Jika berpikir susah untuk percaya kepada pasangan, mungkin karena pikiran individu tersebut terlalu insecure, dipenuhi khayalan-khayalan kosong belaka, mungkin takut pasangan akan lebih memilih orang lain dibanding dirinya. Sehingga seseorang tidak dapat mempercayai pasangannya.

Cemburu adalah suatu perasaan kompleks dalam diri individu yang meliputi, ketakutan, kecemasan, kemarahan, rasa curiga, dan tidak aman dimana individu tersebut berespon terhadap sesuatu yang mengancam hubungannya atau terhadap rival yang berpotensi membuatnya kalah dan kehilangan harga diri. Namun demikian ada faktor-faktor tertentu yang menyebabkan munculnya cemburu yaitu inferiority dan insecurity. Inferiority dimengerti sebagai perasaan rendah diri, dimana individu tersebut merasa tidak memiliki keyakinan atau kepercayaan atas dirinya, tidak dapat menerima dirinya. Sedangkan Insecurity adalah perasaan tidak aman, imana hal itu memunculkan ketakutan dalam diri individu tersebut. Hal-hal tersebut mempengaruhi elemen-elemen dalam relasi yang sehat, yaitu *trust* dan *respect*. *Inferiority* membuat seseorang tidak mampu untuk menghargai pasangannya oleh sebab ia juga belum mampu untuk menghargai dirinya sendiri. Demikian juga dengan *insecurity*. *Insecurity* membuat seseorang tersebut tidak mampu untuk *trust* kepada pasangan.

Dalam upaya mempermudah dan melestarikan hubungan kita dengan orang lain, menurut Suprafiknya (2008:84-85) maka kita harus biasa menerima diri dan menerima orang lain.

Menerima diri ialah memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri atau lawannya, tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri. Sedangkan, saling mengkomunikasikan penerimaan terhadap orang lain adalah sesuatu yang vital untuk membangun pribadi yang erat. Yang akan melahirkan aman secara psikologis.

Maka kepercayaan akan terbentuk dan terbangun pada pasangan apabila adanya keterbukaan komunikasi dengan menjaga komunikasi satu dengan yang lain. Melakukan kebiasaan dari hal-hal yang terkecil dengan tidak berbohong.

Menjadi pasangan yang dapat mengubah pola pikirnya adalah salah satu faktor terbesar dalam membangun kepercayaan dalam suatu hubungan. Dengan jujur tentang sesuatu hal, dapat membangun kepercayaan dalam hubungan dan meningkatkan komunikasi. Berkomunikasi dengan apa yang dirasakan dan dialami membangun kepercayaan.

Daftar Pustaka

- Adam J.M and Jones W.H, 1997, *The Conceptualization of Marital Commitment: An Integratif*.
- Aprilia, N.I., Puspitasari, N., 2007. *Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause*, Surabaya: The Indonesian Journal of Public Health, Vol. 4, No. 1.
- Brigham J.C., 1991, *Social Psychology*, New York, Herper Collins Publisher.
- Burgon & Huffner. 2002. *Human Communication*. London: Sage Publication.
- Carter, S.L. (2001). *Family and consumer sciences*. Human development and family sciences. Family Life Month Pocket. Ohio State University Extension.
- Depag RI, 1989, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Surabaya : Mahkota.
- Devito, A. Joseph. 1997. *Komunikasi Antarmanusia*. Jakarta: Professional Books.
- Doherty. Bill., 2008, *The Heart Of Marriage*, Homewood: Dorsey Press.
- Effendy, Onong Uchjana, 2003, *Ilmu, Teori, dan Filsafat Komunikasi*, Bandung : PT. Citra Aditya Bakti.
- Falcone, R. and Castelfranchi, C., 2004. *Trust dynamics: How trust is influenced by direct experiences and by trust itself*. In Proceedings of the 3rd International Conference on Autonomous Agents and Multi-Agent Systems (AAMAS-04), pages 740-747. New York: ACM.
- Herman, J.L., Perry, J.C., & van der Kolk, B.A. 1991. *Childhood trauma in borderline personality disorder*. American Journal of Psychiatry.
- Hanks, 2002. Corporate Governance and Intellectual Capital: Some Conceptualisations. *Corporate Governance*, 9(4), pp.259-275. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-8683.00254>
- Henslin, M, James.2002. *Sosiologi dengan Pendekatan Membumi*. Jakarta: Erlangga.
- Johnson & Johnson, 1997, *Emotional Intelligence*, Ney Jersey, Prentice Hall Inc.
- Marriages. (2001). *Qualities of successful marriages*.
- Muhammad. Arni. (2005). *Komunikasi Organisasi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mulyana, Deddy, 2005, *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*, Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Rempel, J. K., J. G. Holmes, dan M. P. Zanna. 1985. *Trust in Close Relationships*. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 49(1), 95-112.
- Suprafiknya, A. 2008. *Komunikasi antar Pribadi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sunarto. (2003). *Manajemen, komunikasi antar pribadi dan gairah kerja karyawan*. Jakarta: Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pegawai Departemen Kehakiman dan HAM.
- Solomon, L.J. & Rothblum, E.D. 2001. *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates*, Journal of Counseling Psychology, 31, 504-510.

[https://janicalewinsky.wordpress.com/2015/08/08/komunikasi-interpersonal-di-era-digital-studi-kasus-kisah-ade-dan-vera-berjodoh-lewat-situs-setipe-com\)](https://janicalewinsky.wordpress.com/2015/08/08/komunikasi-interpersonal-di-era-digital-studi-kasus-kisah-ade-dan-vera-berjodoh-lewat-situs-setipe-com)

[https://m.detik.com/wolipop/read/2017/08/16/184323/3602686/852/cemburuan-hingga-selingkuh-dampak-medsos-pada-hubungan-cinta-millennial\)](https://m.detik.com/wolipop/read/2017/08/16/184323/3602686/852/cemburuan-hingga-selingkuh-dampak-medsos-pada-hubungan-cinta-millennial)

HR. Bukhari

HR. Muslim

HR. Tirmidzi

