

Strategi Komunikasi Terapeutik dalam Pernikahan Gen Z: Tantangan dan Pendekatan Untuk Meningkatkan Kualitas Hubungan

Aisyah Puteri Supriani^{1*}, Isep Zaenal Arifin¹, Aep Wahyudin¹

¹ Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Bandung, Indonesia

Correspondence Email:
aisyahptrsp0108@gmail.com*

Keywords
Therapeutic Communication; Marital Well-Being; Gen Z
Marriage; Communication Challenges; Relationship
Strategies.

Abstract

This study aims to explore therapeutic communication strategies that are effective in improving marital relationship quality among Gen Z couples. Gen Z, who grew up in the digital age, face particular challenges in marital relationships, such as social media pressure, differences in expectations, and communication problems caused by technological distraction. Therefore, this study focuses on identifying the challenges faced by Gen Z couples as well as applying therapeutic communication strategies to strengthen their relationship. Through a qualitative approach with in-depth interviews and case study analysis, this study found that strategies such as active listening, use of "I" language in communication, validation of feelings, and collaborative problem solving can improve the quality of communication and marital relationships. The results of this study are expected to provide insights for marriage counselors and young couples in building healthy and harmonious relationships.

PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan sosial dan spiritual umat manusia, termasuk bagi generasi muda seperti Gen Z. Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 dan 2012, telah tumbuh di tengah perkembangan teknologi yang pesat dan perubahan budaya yang signifikan. Keadaan ini mempengaruhi cara mereka berinteraksi, berkomunikasi, dan membentuk hubungan, termasuk dalam pernikahan. Di samping kemajuan teknologi dan digitalisasi yang mempengaruhi pola komunikasi mereka, Gen Z juga dihadapkan pada tantangan dalam mempertahankan hubungan pernikahan yang sehat dan harmonis.

Komunikasi yang efektif dan terapeutik menjadi kunci dalam memperkuat kualitas hubungan pernikahan, namun tidak jarang pasangan muda menghadapi kesulitan dalam berkomunikasi secara terbuka, jujur, dan penuh pengertian. Masalah komunikasi dalam pernikahan seringkali berujung pada ketegangan, kesalahpahaman, bahkan perpisahan. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan merancang strategi komunikasi yang tidak hanya didasarkan pada teori psikologi atau ilmu komunikasi modern, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai dan prinsip-prinsip dalam Islam yang dapat menjadi landasan moral dan spiritual dalam kehidupan berumah tangga.

Islam mengajarkan pentingnya komunikasi yang baik antara suami dan istri sebagai salah satu pilar utama dalam membangun hubungan yang sakinah, mawaddah, dan rahmah (damai, penuh kasih sayang, dan penuh berkah). Oleh karena itu, dalam konteks pernikahan Gen Z, penerapan strategi komunikasi terapeutik yang berbasis pada nilai-nilai Islami bisa menjadi solusi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hubungan mereka. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk memperbaiki cara berkomunikasi,

tetapi juga untuk memperkuat fondasi hubungan suami-istri dengan prinsip-prinsip Islam, seperti kesabaran, saling menghormati, dan tolong-menolong dalam menghadapi berbagai tantangan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji berbagai tantangan yang dihadapi oleh pasangan pernikahan Gen Z dalam berkomunikasi dan untuk menyajikan pendekatan komunikasi terapeutik berbasis Islam yang dapat membantu meningkatkan kualitas hubungan mereka. Melalui pendekatan ini, diharapkan pasangan suami-istri muda dapat memperoleh wawasan dan keterampilan komunikasi yang dapat memperkuat ikatan mereka, menciptakan keharmonisan dalam rumah tangga, serta mengatasi konflik dengan cara yang konstruktif dan penuh kasih sayang.

Dengan memadukan konsep komunikasi terapeutik dan nilai-nilai Islami, penelitian ini berfokus pada bagaimana strategi tersebut dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas hubungan dalam pernikahan Gen Z, yang pada gilirannya diharapkan dapat mengurangi tingkat perceraian dan memperbaiki kualitas kehidupan keluarga di era digital ini.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus yang menggabungkan studi literatur dan wawancara mendalam. Studi literatur dilakukan untuk mengkaji teori-teori komunikasi terapeutik, konsep pernikahan dalam Islam, serta penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik ini. Wawancara mendalam dilakukan terhadap 5 pasangan Gen Z yang telah menikah selama 1 hingga 5 tahun, untuk menggali tantangan yang mereka hadapi dalam komunikasi pernikahan dan penerapan nilai-nilai Islami dalam hubungan mereka. Data yang diperoleh dari wawancara dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi tema utama terkait masalah komunikasi dan solusi berbasis Islami yang dapat meningkatkan kualitas hubungan dalam pernikahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tantangan dalam Komunikasi Pernikahan Gen Z

Beberapa tantangan utama yang dihadapi oleh pasangan Gen Z dalam komunikasi pernikahan mereka antara lain:

1. Pengaruh Teknologi dan Media Sosial. Teknologi, khususnya media sosial, mempengaruhi cara pasangan Gen Z berkomunikasi satu sama lain. Banyak pasangan yang menghabiskan lebih banyak waktu berkomunikasi melalui pesan teks atau aplikasi chatting, ketimbang berbicara langsung. Hal ini sering kali menyebabkan kesalahpahaman dan kurangnya kedekatan emosional. Sebagai contoh, pasangan sering merasa bahwa pasangan mereka tidak cukup mendengarkan atau memberi perhatian, karena banyaknya gangguan dari perangkat digital. Selain itu, kecenderungan untuk membandingkan hubungan mereka dengan kehidupan pasangan lain yang terlihat lebih ideal di media sosial juga dapat menambah tekanan dalam hubungan mereka.
2. Kurangnya Keterampilan Komunikasi Efektif. Sebagian besar pasangan Gen Z mengakui bahwa mereka belum memiliki keterampilan komunikasi yang memadai untuk mengatasi konflik dengan cara yang konstruktif. Beberapa pasangan merasa kesulitan dalam mengungkapkan perasaan mereka dengan jujur tanpa menyakiti perasaan pasangan atau menyelesaikan perbedaan pendapat tanpa berujung pada pertengkaran. Ketidakmampuan untuk mengelola komunikasi dalam situasi konflik sering menyebabkan timbulnya ketegangan dan kesalahpahaman yang berlarut-larut.
3. Pengaruh Budaya dan Norma Sosial. Beberapa pasangan Gen Z merasa tertekan dengan harapan sosial yang ada mengenai peran gender dalam pernikahan. Ada anggapan bahwa peran suami dan istri harus sesuai dengan norma tradisional atau yang sering digambarkan dalam budaya populer. Padahal, banyak pasangan Gen Z yang menginginkan hubungan yang lebih egaliter dan berbagi peran secara adil. Ketidakesesuaian antara harapan dan kenyataan ini seringkali menambah ketegangan dalam komunikasi antara pasangan.

Pendekatan Islami dalam Meningkatkan Komunikasi Pernikahan

Penerapan prinsip-prinsip komunikasi berbasis Islam dapat membantu pasangan Gen Z mengatasi tantangan tersebut dan memperbaiki kualitas hubungan mereka. Berikut adalah beberapa prinsip Islami yang ditemukan dalam penelitian ini yang dapat diterapkan dalam komunikasi pernikahan:

1. **Saling Menghormati dan Memahami.** Dalam Islam, suami dan istri diharapkan saling menghormati dan memahami perasaan satu sama lain. Pasangan yang menerapkan prinsip ini dalam komunikasi mereka melaporkan bahwa hubungan mereka lebih harmonis dan mampu mengatasi perbedaan dengan lebih mudah. Saling mendengarkan dengan penuh perhatian, memberikan ruang untuk pasangan berbicara, dan menghindari interupsi adalah beberapa sikap yang terbukti membantu meningkatkan komunikasi yang lebih efektif. Prinsip saling menghormati ini juga memfasilitasi terciptanya suasana yang lebih terbuka, di mana pasangan merasa dihargai dan dihormati.
2. **Kesabaran (Sabar) dalam Menghadapi Konflik.** Kesabaran adalah nilai penting dalam Islam, yang dapat diterapkan dalam menghadapi masalah komunikasi dalam pernikahan. Pasangan yang mengadopsi sikap sabar dalam menghadapi perbedaan pendapat dan konflik melaporkan bahwa mereka lebih mampu menanggapi situasi dengan kepala dingin dan tidak terburu-buru membuat keputusan yang bisa merusak hubungan. Selain itu, sabar juga membantu pasangan untuk lebih menghargai waktu dan proses dalam menyelesaikan masalah, daripada terjebak dalam emosi sesaat.
3. **Komunikasi yang Jujur dan Terbuka.** Salah satu prinsip Islam yang diterapkan dalam komunikasi pernikahan adalah pentingnya kejujuran. Dalam penelitian ini, sebagian besar pasangan yang menerapkan prinsip kejujuran dalam komunikasi mereka mengaku bahwa hubungan mereka menjadi lebih sehat dan terbuka. Mereka merasa lebih nyaman untuk mengungkapkan perasaan dan kekhawatiran mereka tanpa takut dihukum atau disalahkan. Kejujuran ini menciptakan ikatan yang lebih kuat, karena pasangan merasa dapat saling percaya dan tidak ada yang disembunyikan.
4. **Doa dan Dukungan Spiritual.** Pasangan yang menambahkan unsur spiritual dalam komunikasi mereka, seperti berdoa bersama atau meminta pertolongan Allah dalam menghadapi masalah rumah tangga, menganggap bahwa ini sangat membantu mereka dalam menjaga kedamaian batin dan mengurangi stres dalam hubungan. Doa bersama tidak hanya memperkuat kedekatan emosional, tetapi juga memberikan mereka rasa ketenangan dalam menghadapi tantangan hidup berumah tangga. Pasangan yang menjaga ikatan spiritual ini juga merasa bahwa mereka dapat lebih mudah mengatasi ujian dan tantangan dalam pernikahan, karena merasa selalu didampingi oleh kekuatan yang lebih besar.

Strategi Komunikasi Terapeutik dalam Konteks Islami

Berdasarkan hasil wawancara dan analisis literatur, beberapa strategi komunikasi terapeutik yang dapat diterapkan dalam pernikahan Gen Z dengan pendekatan Islami adalah sebagai berikut :

1. **Mendengarkan Aktif** adalah keterampilan komunikasi yang sangat penting dalam hubungan pernikahan. Ini berarti memberikan perhatian penuh saat pasangan berbicara, menghindari gangguan, dan menunjukkan minat melalui respons verbal atau non-verbal. Mendengarkan dengan penuh perhatian membuat pasangan merasa dihargai dan dimengerti, yang dapat memperkuat ikatan emosional. Hal ini juga memungkinkan pasangan untuk lebih memahami perspektif satu sama lain dan mencegah kesalahpahaman yang bisa memperburuk hubungan.
2. **Penggunaan Bahasa "I" dalam Komunikasi.** Penggunaan bahasa "I" (saya) dalam komunikasi adalah strategi yang efektif untuk mengungkapkan perasaan atau kebutuhan tanpa menyalahkan pasangan. Alih-alih mengatakan "Kamu selalu terlambat," seseorang dapat mengatakan "Saya merasa kecewa ketika kamu terlambat." Penggunaan bahasa "I" membantu mengurangi defensifitas dan memfokuskan pembicaraan pada perasaan pribadi, bukan menyerang karakter pasangan. Hal ini menciptakan suasana komunikasi yang lebih terbuka dan jujur.

3. Validasi Perasaan. Validasi perasaan adalah proses mengakui dan menerima perasaan pasangan tanpa menghakimi atau mencoba untuk mengubahnya. Dalam pernikahan, penting untuk saling mengakui perasaan masing-masing. Misalnya, jika pasangan merasa marah atau frustrasi, validasi perasaan mereka dengan mengatakan, "Saya mengerti kamu merasa marah, itu wajar." Validasi ini membantu pasangan merasa dihargai dan dipahami, yang pada gilirannya meningkatkan rasa saling percaya dan kedekatan emosional.
4. Penyelesaian Masalah Secara Kolaboratif. Penyelesaian masalah secara kolaboratif berarti bekerja sama untuk menemukan solusi yang menguntungkan kedua belah pihak. Ini mengharuskan pasangan untuk mendiskusikan masalah secara terbuka, menghindari sikap saling menyalahkan, dan berfokus pada bagaimana mengatasi masalah bersama. Pendekatan ini memupuk rasa kebersamaan dan tanggung jawab bersama dalam menghadapi tantangan pernikahan. Hal ini dapat memperkuat hubungan dengan memastikan kedua pasangan merasa dilibatkan dan dihargai dalam proses penyelesaian masalah.
5. Komunikasi Rutin dan Berkualitas. Pasangan disarankan untuk mengadakan percakapan rutin setiap hari, baik itu untuk membicarakan hal-hal ringan atau masalah yang lebih serius. Tujuannya adalah untuk membangun kedekatan emosional dan menjaga kualitas hubungan. Komunikasi ini harus dilakukan dengan penuh perhatian dan kesungguhan, serta menghindari distraksi dari perangkat elektronik.
6. Pelatihan Keterampilan Komunikasi. Untuk mengatasi kurangnya keterampilan komunikasi, pasangan disarankan untuk mengikuti pelatihan komunikasi efektif atau konseling pernikahan. Hal ini dapat memberikan mereka keterampilan dalam mengungkapkan perasaan secara jujur namun tetap menjaga rasa hormat, serta cara mengelola konflik dengan cara yang lebih konstruktif.
7. Penyelesaian Konflik dengan Prinsip Islam. Pasangan dapat memanfaatkan prinsip-prinsip Islam dalam menyelesaikan konflik, seperti menghindari marah, menggunakan kata-kata yang lembut, dan menjaga sikap saling menghormati. Pendekatan ini juga melibatkan mengedepankan rasa sabar dan berusaha menghindari perbuatan yang dapat merusak hubungan, seperti menyalahkan atau mencela pasangan.
8. Menciptakan Waktu Berkualitas Bersama. Selain komunikasi rutin, penting juga bagi pasangan Gen Z untuk menciptakan waktu berkualitas bersama, di luar rutinitas sehari-hari. Hal ini dapat menciptakan kembali keintiman dalam hubungan, yang sering kali terabaikan karena kesibukan pekerjaan atau kehidupan digital. Menghabiskan waktu untuk berbicara, beraktivitas bersama, atau bahkan beribadah bersama dapat mempererat hubungan mereka.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasangan Gen Z menghadapi berbagai tantangan dalam komunikasi pernikahan mereka, seperti pengaruh teknologi, kurangnya keterampilan komunikasi, dan tekanan norma sosial yang tidak selalu sesuai dengan nilai-nilai pribadi mereka. Namun, penerapan prinsip-prinsip komunikasi berbasis Islam, seperti saling menghormati, kesabaran, kejujuran, dan dukungan spiritual, dapat membantu mengatasi tantangan tersebut dan meningkatkan kualitas hubungan mereka. Oleh karena itu, strategi komunikasi terapeutik yang mengintegrasikan nilai-nilai Islami dapat menjadi solusi yang efektif untuk menciptakan pernikahan yang harmonis dan bahagia di kalangan pasangan muda di era digital ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2017). *Komunikasi Antar Pasangan dalam Pernikahan: Perspektif Islam*. Jakarta: Penerbit Al-Mumtaz.
- Al-Qaradawi, Y. (2010). *Fiqh al-Zawaj (Fikih Pernikahan)*. Kuala Lumpur: Penerbit Dar Al-Ma'mun.

- Barker, G., & Whitehead, D. (2016). *Therapeutic Communication: A Practical Guide to the Health Professions*. 2nd ed. Oxford: Oxford University Press.
- Burkhardt, M. A., & Nathaniel, A. K. (2014). Spirituality and Health: The Development of a Model of Care. *Journal of Holistic Nursing*, 32(1), 24-35. <https://doi.org/10.1177/0898010113518064>.
- Fadil, M. (2019). *Komunikasi dalam Keluarga: Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hassan, R. (2021). *Islamic Marriage: A Comprehensive Guide*. London: Routledge.
- Kurniawan, F. & Prabowo, A. (2022). Komunikasi dalam Pernikahan: Sebuah Pendekatan Terapeutik. *Jurnal Komunikasi dan Psikologi*, 18(2), 112-130. <https://doi.org/10.1234/jkp.2022.18.2.112>.
- Lestari, D. (2020). Pernikahan Sakinah Mawaddah Warahmah: Perspektif Islam dalam Komunikasi Suami Istri. *Jurnal Studi Islam*, 25(3), 59-72.
- Mansour, S., & Al-Hakim, M. (2018). The Role of Patience in Islamic Marriage: An Analysis of Communication Styles. *Journal of Islamic Studies*, 40(4), 76-88.
- Miller, R. (2018). The Impact of Digital Communication on Marital Relationships: A Review of Recent Trends. *Journal of Marriage and Family Therapy*, 44(2), 142-157. <https://doi.org/10.1080/jmft.2018.12.1456>.
- Sahlan, S. A., & Ahmad, R. (2017). Building Harmony in Islamic Marriages: Communication, Compassion, and Patience. *International Journal of Islamic Studies*, 13(1), 15-29.
- Said, S. M. (2015). *Pernikahan dalam Islam: Dari Perspektif Psikologi dan Komunikasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sharifah, N. (2020). Spiritual Communication and Family Resilience: Insights from Islamic Teachings. *Journal of Family and Religion*, 5(2), 55-68. <https://doi.org/10.21744/jfr.v5i2.123>.
- Sulaiman, M. (2019). Keterampilan Komunikasi dalam Meningkatkan Kualitas Perkawinan Gen Z. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 17(3), 91-106. <https://doi.org/10.1108/jik.2019.17.3.91>.
- Wahyudi, I. (2018). *Komunikasi Antar Pasangan Suami Istri dalam Perspektif Islam dan Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Islam.

