



Mengenal Peta Cinta Pasangan



Mohammad Ferandy

pulangkerumah.id

OPEN PRE ORDER

MASA PO 22 FEB - 8 MAR 19

happy tears project

Relationship Card Decks
for Married Couples

Harga Rp 125.000
(khusus PO) Harga Normal:
Rp 140.000

Spesifikasi:

120++ Kartu (dalam 3 set)

Art Carton 230gsm laminasi doff

Ukuran: 8,9 x 6,4 cm



by pulangkerumah.id

Pengantar

Kami percaya pasangan seharusnya hadir menjadi penyejuk mata. Penyejuk mata yang membuat kita nyaman saat memandangnya, tenang saat terpejam bersamanya, rindu saat berjarak dengannya.

Penyejuk mata akan terbantu untuk hadir jika suami istri benar-benar saling memahami, lebih dari yang tampak di permukaan.

Pasangan suami istri perlu memahami dunia pasangan dan kehidupan pasangan. Pasangan juga perlu mengetahui apa saja yang membuat pasangannya bahagia, takut, sedih, stress, marah.

Mereka tahu apa saja yang pasangannya sukai dan apa saja yang pasangannya tidak sukai. Keduanya juga tahu peristiwa-peristiwa penting yang terjadi dalam hidup pasangannya, dan dampaknya dalam kehidupan masing-masing sekarang ini.

Untuk membantu pasangan suami istri memahami itu semualah e-book Mengenali Peta Cinta Pasangan dibuat. E-Book ini sekaligus ada untuk memperkenalkan #HappyTearsProject, produk pertama kami di pulangkerumah.id.

Semoga Tuhan memudahkan kita untuk menghadirkan penyejuk mata ini dalam pernikahan masing-masing dari kita.

Ferandy
pulangkerumah.id

Daftar Isi

Pengantar	3
Daftar Isi	4
Peta Cinta	5
Peta Cinta, Payung di Kala Badai Menerjang Pernikahan	8
Kuesioner Peta Cinta	10
Kartu Peta Cinta	14
30 Hari Lebih Dekat	18
Jatuh Cinta (Lagi)	22
Tanya Jawab	28
Mengapa Disebut #HappyTearsProject?	57
Daftar Pustaka	61

*Percayalah, hanya diriku paling mengerti
Kegelisahan jiwamu kasih dan arti kata kecewamu
Kasih yakinlah, hanya aku yang paling memahami
Besar arti kejujuran diri indah sanubarimu kasih
Percayalah*

Titi DJ, Bahasa Kalbu

Peta Cinta

Laki-laki dan perempuan itu berbeda. Saat menikah, perbedaan itu akan membuat keduanya saling mengisi, saling melengkapi. Namun perbedaan itu juga terkadang, atau mungkin sering, menimbulkan kesalahpahaman, yang berujung pertengkaran di antara keduanya.

Di balik berbagai perbedaan yang laki-laki dan perempuan miliki, keduanya memiliki kesamaan kebutuhan:

Kebutuhan untuk dimengerti.

Kegagalan dalam memenuhi kebutuhan untuk dimengerti ini bisa berujung pada berakhirnya pernikahan. Dalam survei perceraian yang dilakukan oleh Lynn Gigy dan Joan Kelly dari Divorce Meditation Project di California, 80% perceraian disebabkan karena merenggangnya kedekatan suami istri atau tidak merasa dicintai dan dihargai dalam pernikahan,

Bahkan, merasa dimengerti ini menentukan kepuasan dalam pernikahan. Merasa dimengerti adalah komponen penting dalam persahabatan antarmanusia.

Persahabatan antara suami istri menjadi hal yang penting. Persahabatan suami istri menentukan kepuasan dalam pernikahan (baik dalam romansa, gairah, dan juga seks) sebesar 70% bagi para istri.

Lalu bagaimana bagi para suami? Apakah persahabatannya dengan istri penting juga?

Jawabannya ya. Persahabatan suami istri memiliki porsi 70% juga dalam menentukan kepuasan pernikahannya.

Pernikahan yang kuat, dibangun oleh pasangan suami istri yang sama-sama merasa dimengerti. Untuk bisa merasa dimengerti: keduanya berusaha untuk mengerti pasangannya.

Di sinilah Peta Cinta berperan. Peta Cinta adalah bagian dari otak kita yang menyimpan berbagai detail tentang kehidupan pasangan kita.

Peta Cinta dibangun dengan kebiasaan memperhatikan detail dari kehidupan pasangan. Kebiasaan memperhatikan pasangan ini membuat kita memahami hal-hal yang membuat pasangan kita bahagia, takut, stres. Kita juga memahami apa yang ia sukai, dan apa yang tidak ia sukai.

Suami istri yang puas akan pernikahannya berusaha untuk mengingat peristiwa-peristiwa penting dalam perjalanan kehidupan pasangannya. Mereka juga terus memperbarui pemahaman mereka akan perasaan yang sedang pasangannya alami.

Pasangan yang bahagia saling memahami tujuan hidup, kekhawatiran, dan harapan masing-masing.

Peta Cinta ini berguna bukan hanya di kala pernikahan sedang terasa menyenangkan. Peta Cinta memayungi suami istri di kala kesulitan menghadang.

Peta Cinta, Payung di Kala Badai Menerjang Pernikahan

Memiliki anak adalah impian banyak keluarga. Namun sayangnya, memiliki anak bisa menggoyahkan hubungan emosional suami istri jika kedekatan keduanya belum cukup erat.

John M. Gottman, peneliti pernikahan, menyebutkan 67% pernikahan mengalami penurunan kepuasan hubungan begitu mereka menjadi orang tua.

Namun, ada 33% pasangan yang tetap merasa puas dengan pernikahannya. Bahkan di antara mereka ada yang mengalami peningkatan kepuasan dalam hubungan pernikahan setelah memiliki anak.

Apa yang membedakan keduanya? Peta Cinta.



Pasangan yang tetap merasa puas memiliki Peta Cinta yang mendetail. Baik suami maupun istri tetap

memprioritaskan memahami apa yang pasangannya pikirkan dan rasakan.

Peta Cinta ini menjadi fondasi bagi pengasuhan anak. Begitu suami maupun istri saling merasa dipahami, kerja sama di antara keduanya menjadi jauh lebih baik.

Memiliki anak bukan satu-satunya peristiwa yang bisa menggoyahkan hubungan pernikahan jika suami istri tidak memiliki Peta Cinta yang mendetail. Perubahan besar lainnya seperti kegagalan dalam berbisnis, dipecat dari pekerjaan, sakit berat, sampai pensiun, bisa mengganggu hubungan pernikahan juga.

Namun ketika suami istri memahami satu sama lain, keduanya akan dimudahkan untuk tetap merasa saling memiliki saat badai kehidupan datang menghadang.

Kuesioner Peta Cinta



Peta Cinta bisa menjadi parameter kesehatan hubungan pernikahan. Kualitas Peta Cinta yang baik berarti pasangan suami istri merasakan kedekatan emosional di antara keduanya.

Kuesioner Peta Cinta ini mengukur kedekatan emosional suami istri. Ada beberapa pernyataan yang mengukur hal-hal yang ada di permukaan, seperti minat pasangan terhadap budaya populer.

Misalnya saja pernyataan: “Saya tahu musik favorit istri/suami saya.” Tahu kebiasaan pasangan akan musik menunjukkan bahwa kita tahu kebiasaannya sekarang ini. Termasuk jika pasangan kita tahu bahwa tidak suka mendengarkan musik, ini menunjukkan kita paham juga Peta Cintanya.

Ada juga pernyataan yang menunjukkan pemahaman akan pandangan pasangan terhadap harta: “Saya tahu apa yang akan istri/suami saya

lakukan apabila ia tiba-tiba kaya mendadak.”

Pernyataan ini ada untuk menunjukkan seberapa paham diri kita akan prioritas kebutuhan dan keinginan materi pasangan kita.

Salah satu ciri pernikahan yang bahagia adalah kenangan akan kesan pertama terhadap pasangan. Pasangan yang bahagia akan menyebutkan berbagai kebaikan dan keunggulan yang mereka amati dalam diri pasangannya saat mereka pertama bertemu, dan juga saat awal-awal pernikahan.

Sementara itu, jika suami istri yang tidak bahagia akan pernikahannya diminta untuk menceritakan kesan pertama pasangannya, mereka cenderung menceritakan keburukan yang ada dalam diri pasangannya.

Itulah sebabnya ada pernyataan: “Saya bisa menyebutkan secara mendetail kesan pertama saya akan istri saya.” Semakin detail kebaikan dalam diri pasangan yang bisa kita ceritakan, termasuk saat kesan pertama, merupakan tanda bahwa Peta Cinta kita cukup baik. Bahkan lebih dari itu, kenangan ini menjadi tanda pernikahan yang bahagia.

Lalu ada pernyataan yang mengukur seberapa dalam kita memahami hal-hal yang membebani pasangan kita sekarang ini, seperti orang yang mengganguya dan hal-hal yang membuat ia stres sekarang ini. Memahami kondisi emosional

pasangan menjadi poin plus yang besar dalam Peta Cinta ini.

Peta Cinta ini bukan hanya soal memahami pasangan. Peta Cinta meliputi merasa dipahami oleh pasangan pula. Itulah sebabnya ada pernyataan: “Saya merasa istri saya cukup tahu banyak tentang saya.”

Mengukur bagaimana kita memahami, dan dipahami. Inilah tujuan dari pengisian kuesioner Peta Cinta ini. Bahkan lebih dari itu, kuesioner ini ada untuk mengajak suami istri memulai diskusi tentang Peta Cinta.

Pengisian kuesioner Peta Cinta ini hanya dilihat dari pengakuan masing-masing saja. Setelahnya tentu perlu adanya klarifikasi dari pasangan, apakah betul atau tidak pemahaman kita akan dirinya. Diskusikanlah jawabanmu dengan pasangan setelah mengisi kuesioner ini.

Mengenai skor dari kuesioner ini, semakin besar skornya tentu kualitas Peta Cinta semakin baik. Namun jika skormu rendah, kamu bisa diskusikan dengan pasangan tentang masing-masing pernyataan. Begitu selesai mendiskusikannya, tentu skor Peta Cintamu akan naik menjadi 20.

Kuesioner Peta Cinta ini lebih dari sekadar alat ukur. Kuesioner Peta Cinta ini ada untuk meningkatkan kualitas ikatan emosional antara suami istri. Semoga kamu mendapatkan manfaatnya.

Kuesioner Peta Cinta Suami dan Istri bisa diunduh di tautan berikut ini: [Kuesioner Peta Cinta Istri](#) dan [Kuesioner Peta Cinta Suami](#).

Ingin mengenali pasangan lebih jauh?

Kartu Peta Cinta



Mengenali Peta Cinta pasangan tidak seharusnya menjadi beban. Peta Cinta adalah keunikan yang pasangan kita miliki, sudah seharusnya kita merasakan serunya memperluas dan memperdalam pengetahuan akan pasangan kita.

Itulah sebabnya dibuat permainan yang kami sebut Kartu Peta Cinta. Sebuah ajang suami istri untuk menunjukkan siapa yang lebih memahami pasangannya. Berisi 60 kartu yang membuatmu lebih tahu apa saja Peta Cinta tentang pasanganmu yang sebaiknya kamu ketahui.

Bermain kartu Peta Cinta bisa dilakukan sesering mungkin. Semakin sering bermain kartu Peta Cinta, kamu akan semakin memahami konsep Peta Cinta dan juga berbagai informasi yang sebaiknya kamu ketahui tentang pasanganmu.

Kartu Peta Cinta, cara seru mengenali pasangan, ada dalam #HappyTearsProject. Berikut ini contoh beberapa Kartu Peta Cinta ini.



“Apa jenis hadiah yang paling disukai?”

“Siapaakah sahabat terdekatmu saat aku masih kecil?”

“Apa pengalaman masa kecil terbaik yang pernah aku alami?”

Tebak-tebakan ini dirancang untuk membuat pasangan lebih memahami diri kita, begitu juga sebaliknya, kita memahami pasangan. Ada fakta-fakta yang berarti bagi diri kita, yang tentu akan sangat memperindah pernikahan jika pasangan kita memang benar-benar mengetahui fakta-fakta tersebut.

Fakta-fakta personal ini, akan menjadi penguat ikatan emosional suami istri, membuat keduanya benar-benar merasakan bahwa pasangannya ini memang memahami dirinya.



Kartu-kartu ini berisi pula hal-hal yang berat secara emosional, seperti apa yang dibutuhkan saat stres dan peristiwa memalukan yang pernah dialami. Dengan mengetahui fakta seperti ini, diharapkan suami istri bisa memahami hal-hal yang sebaiknya tidak dilakukan agar tidak menambah beban emosional pasangan, sekaligus bisa memberikan dukungan yang benar-benar pasangan butuhkan.

Ada 54 pertanyaan lagi yang disajikan dalam bentuk permainan. Suami istri berlomba-lomba meraih sebanyak mungkin poin (tiap kartu memiliki poin yang ada pada bagian kanan bawah). Semakin

banyak poin yang diraih, semakin paham pula kamu akan dunia pasanganmu.

30 Hari Lebih Dekat



Setiap kisah cinta yang mengagumkan diisi oleh percakapan terus-menerus antara suami dengan istrinya. Percakapan ini bukan sekadar pertanyaan yang bisa dijawab dengan 1-2 kata saja. Namun pertanyaan terbuka yang memperluas pemahaman kita akan dunia pasangan.

Di dalam #HappyTearsProject, ada set 30 Hari Lebih Dekat. Isinya 30 kartu yang didesain untuk didiskusikan 1 kartu per harinya.

Mengapa 1 kartu setiap hari?

Set ini dibuat untuk menumbuhkan kebiasaan diskusi harian suami istri. Kebiasaan diskusi itu bagaikan otot. Untuk berdiskusi yang berkualitas dalam waktu lama, dibutuhkan latihan harian.

Untuk mendiskusikan 1 kartu dalam set ini, bisa jadi hanya dibutuhkan waktu 5 menit saja. Ini bisa dilakukan di tengah berbagai kesibukan sehari-hari.

Inilah beberapa contoh kartu set 30 Hari Lebih Dekat.



“Apa hal terbaik dan terburuk yang kamu alami saat kamu masih berusia belasan tahun?” Pertanyaan ini menjadi bahan diskusi untuk hari ke-16 dari 30 Hari Lebih Dekat.

Seringkali, hal-hal yang terjadi dalam diri kita di masa lalu sangat berpengaruh dalam kehidupan kita sekarang ini. Pada saat usia belasan tahun, kita sedang berusaha untuk menemukan jati diri kita secara mandiri, berbeda dengan sebelum usia 10 tahun yang lebih tergantung kepada orang tua.

Ada banyak lika-liku perjuangan pencarian jati diri di tahap usia ini. Ada kekecewaan yang kita dapatkan dari pengalaman tidak menyenangkan yang kita alami. Ada juga perasaan puas dan bangga dari pengalaman terbaik kita.

Membagikan pengalaman-pengalaman ini akan sangat membantu pasangan kita untuk memahami diri kita. Besar kemungkinan, pasangan kita akan menjadi memahami mengapa kita berperilaku seperti sekarang ini, setelah mendiskusikan tahap belasan tahun ini.



Mundur 6 hari sebelumnya, 30 Hari Lebih Dekat mengajak kita mendiskusikan kebiasaan buruk yang kita miliki.

Dalam pernikahan, berbagai sisi gelap kita akan tampak oleh pasangan kita. Terkadang, kekurangan ini menyebabkan konflik di antara suami istri.

Namun ada kalanya kita merasa tidak berdaya untuk mengubah kebiasaan buruk ini.

Dengan mendiskusikan kebiasaan buruk ini, diharapkan pasangan kita bisa memahami perasaan kita tentang sisi diri kita yang satu ini. Lebih dari itu, pasangan juga bisa memberikan dukungan sesuai yang kita inginkan, agar kebiasaan buruk ini lebih mampu kita kelola.

Setelah 30 hari mendiskusikan kartu ini, harapannya suami istri akan jauh lebih dekat secara emosional. Dengan begitu, berbagai tujuan, visi, dan misi keluarga bisa lebih mudah dilaksanakan bersama-sama.

Jatuh Cinta (Lagi)



Jika cinta diibaratkan api, maka dibutuhkan kayu bakar untuk membuat api itu tetap menyala. Jika kita lalai menambah kayu bakar, api itu rentan padam.

Untuk menyiapkan #HappyTearsProject, kami mencari tahu apa yang bisa menyalakan api cinta dalam diri kita. Ternyata, ada penelitian yang menunjukkan hal ini.

Pada tahun 1990-an, Arthur Aron, peneliti University of New York, membuat prosedur penelitian untuk membuat 2 orang yang tidak saling kenal menjadi lebih dekat satu sama lain.

Hasilnya ternyata di luar ekspektasi mereka. Bukan hanya partisipan penelitian menjadi lebih dekat. Enam bulan setelahnya, dua partisipan mengundang seluruh peneliti ke upacara pernikahan mereka.

Ada apa di dalam penelitian ini?

Peserta diminta duduk berhadapan lalu masing-masing menjawab beberapa beberapa pertanyaan. Pertanyaan-pertanyaannya jarang diajukan dalam kehidupan sehari-hari, namun mampu membuat dua orang lebih memahami satu sama lain.

Dimulai dari pertanyaan yang ringan seperti: Apakah kamu ingin menjadi orang yang terkenal? Kalau ya, ingin terkenal sebagai apa?

Sampai ke pertanyaan mendalam: “Kapan terakhir kali kamu menangis saat sendirian?”

Totalnya ada 36 pertanyaan, ditutup dengan keduanya saling bertatapan selama 4 menit.

Cara ini membuat dua orang benar-benar saling mengenal. Sampai ada yang jatuh cinta satu sama lain, dan menikah 6 bulan setelahnya.

Ada pula seorang wanita, Mandy Len Catron namanya, yang menggunakan cara ini dengan teman yang jarang ia temui. Mereka pun menjadi saling menyukai sampai akhirnya menikah.

Ia menuliskan kisahnya di New York Times. Judulnya sangat berani: To Fall In Love with Anyone, Do This. Mau jatuh cinta dengan siapa pun? Lakukan ini. Artikelnya dibaca jutaan kali sampai ia diundang untuk berbicara di TED.

Cara ini ternyata bisa juga digunakan untuk memantik api cinta lagi. New York Times menggunakannya untuk beberapa pasangan lansia. Tumbuh kembali rasa cinta di antara kakek nenek ini.

Inilah yang membuat kami di pulangkerumah.id menyajikannya menjadi set kartu Jatuh Cinta (Lagi). Kartu yang dibuat untuk memercikkan kembali api cinta suami istri.

Bagi yang api cintanya masih menyala, cinta akan semakin berkobar. Bagi yang mulai padam, muncul kembali percikan-percikan api cinta pada keduanya. Insya Allah.

Set Jatuh Cinta (Lagi) ini ada dalam [#HappyTearsProject](#). Berikut ini contoh isi kartu Jatuh Cinta (Lagi).



Membicarakan pengalaman masa kecil tentu mampu mendekatkan dua orang, termasuk di

antara suami istri. Itulah sebabnya ada pertanyaan: "Ceritakan hal paling lucu yang pernah kamu alami saat kamu masih kecil?"

Membicarakan hal-hal menyenangkan yang pernah kita alami sewaktu kecil, akan sangat memperkaya Peta Cinta dalam pernikahan kita.



Masalah pendidikan anak merupakan hal penting sekaligus besar dalam rumah tangga. Seringkali, kita disibukkan dengan hal-hal yang perlu kita siapkan dalam waktu dekat, seperti sekolah di mana atau mengambil les apa.

Pertanyaan ini diharapkan bisa mengajak pasangan suami istri untuk membicarakan gambaran besar pendidikan anak yang akan diterapkan. Mendiskusikan: "Apa yang kamu bayangkan tentang kehidupan anak-anak kita setelah mereka besar nanti?" bisa memicu visi

masing-masing tentang pendidikan anak yang seharusnya.



Kapan terakhir kali kamu bertatap mata dengan pasanganmu? Setelah saling berbagi 36 pertanyaan dalam set Jatuh Cinta (Lagi), kamu dan pasangan diminta untuk saling bertatap.

Waktunya cukup lama, 4 menit. Manfaatkan sebaik mungkin untuk merasakan kehadiran pasanganmu dalam hidupmu.

Mungkin, selama ini berbagai kesibukan dan rutinitas membuatmu menganggap pasangan sekadar ada saja dalam hidupmu. Dengan saling bertatap mata ini, semoga kamu bisa merasakan kembali kehadiran pasanganmu sepenuhnya.

Dari mata turun ke hati. Izinkan perasaan terhadap pasangan tumbuh kembali. Setelah saling mendengarkan, merasa didengarkan, semoga cinta di antara kalian berdua terus tumbuh!

Tanya Jawab

Pertanyaan 1

Klo kmrin saya baca sekilas tentang materinya.. Ada penggalan kalimat " Suami istri yang puas akan pernikahannya berusaha untuk mengingat peristiwa-peristiwa penting dalam perjalanan kehidupan pasangannya. Mereka juga terus memperbarui pemahaman mereka akan perasaan yang sedang pasangannya alami." Tingkat kepuasan suami/istri itu d lihatnya dr apa kang ? Trus kalau ada merasa yg belum puas di salah satu suami/istri itu bagaimana kang ?

Jawaban 1

Ada beberapa alat asesmen yang Gottman pakai untuk mengukur kepuasan dalam pernikahan.

Selain itu, ada 1 yang bisa kita pakai untuk mengetahui kebahagiaan dalam pernikahan kita.

“Ceritakan kesan dan pengalamanmu saat pertama kali bertemu dengan pasanganmu?”

Jawab sedetail mungkin. Pasangan yang puas akan pernikahannya akan menceritakan hal-hal baik tentang pasangannya, berbagai keunggulan yang pasangannya miliki, berbagai hal baik yang ia ingat dari diri pasangannya.

Sementara pada pernikahan yang tidak bahagia, suami istri ini akan bercerita hal-hal buruk.

Tingkat kebahagiaan dalam pernikahan akan menentukan kenangan mana yang kita ingat tentang pasangan kita. Jika pernikahan bahagia, kenangan baiklah yang akan suami istri ceritakan. Sementara jika pernikahan tidak bahagia, kenangan baik itu akan dihapus, diganti dengan cerita buruk akan pasangan.

Untuk meningkatkan kepuasan pernikahan, Gottman memiliki 7 prinsip pernikahan yang sukses, yang bisa dibaca di dalam bukunya 7 Principles for Making Marriage Work (versi terjemahannya Disayang Suami Sampai Mati). Menjalankan ketujuh prinsip itu bisa jadi ikhtiar kita untuk mengokohkan pernikahan kita.

Kami di pulangkerumah.id menyusun ringkasannya ke dalam artikel di blog kami:

<https://pulangkerumah.id/pasangan-cerdas-emosional/> . Kami sajikan pula dalam bentuk infografis berikut ini. Silakan kalau mau disebar (versi hi resolutionnya bisa diunduh di <http://bit.ly/infografis-rumah-aman-nyaman>)

Prinsip pertama dari Gottman ini, Mengenal Peta Cinta Pasangan, yang kami jadikan referensi untuk #HappyTearsProject ini.

Pertanyaan 2

Bagaimana cara nya menjadi Istri yang baik yang bisa peka gt sama Suaminya?

Jawaban 2

Untuk peka terhadap kebutuhan suami, pahami kebutuhan dasar suami sebagai laki-laki. Ada perbedaan mendasar antara kebutuhan emosional laki-laki dan perempuan.

Perempuan memiliki kebutuhan dasar ingin dicintai, sementara kebutuhan dasar laki-laki adalah merasa dihormati.

Dalam satu survei yang dilakukan oleh Shaunti Feldhahn, ternyata 7 dari 10 laki-laki lebih memilih merasa sendirian dan tidak dicintai daripada merasa tidak dihormati.



Itulah sebabnya, untuk peka terhadap kebutuhan emosional laki-laki: belajar menghormatinya.

Inilah yang sesama laki-laki berikan. Kami saling menghormati. Kami jarang menunjukkan perasaan kepada sesama laki-laki. Karena memang bukan itu kebutuhan dasar kami.

Namun, karena merasa dihormati oleh sesama laki-laki inilah, kami menjadi nyaman untuk berbagi cerita.

Selayaknya perempuan merasa nyaman untuk bercerita saat merasa dicintai. Laki-laki nyaman untuk bercerita saat merasa dihormati.

Belajar menghormati laki-laki ini bisa dimulai dengan saran Emerson Eggerichs, penulis buku *Love & Respect*. Ia menyebutnya tes 60 detik.

Ucapkan kepada suami: “Aku memikirkanmu hari ini dan juga beberapa hal yang membuatku menghormatimu. Aku ingin kamu tahu kalau aku menghormatimu.” Lalu tinggalkan ruangan.

Berbeda untuk para suami, ucapkan ini kepada istri, “Aku memikirkanmu hari ini dan juga beberapa hal yang membuatku cinta kepadamu. Aku ingin kamu tahu kalau aku mencintaimu.” Lalu tinggalkan ruangan.

Disebut tes 60 detik karena setelah meninggalkan ruangan, kita amati respon dari pasangan. Kami coba di rumah tangga kami, Alhamdulillah ada getaran yang terasa saat mengucapkan kalimat ini.

Contoh konkret dari menghormati suami adalah memperhatikan keahlian yg suami miliki, lalu meminta suami untuk mengerjakan pekerjaan sesuai keahliannya tersebut. Hormati saat suami mengambil keputusan yg berbeda dgn keputusan yg

istri inginkan (walau istri merasa pendapat istri lebih baik). Mengikuti keputusan suami walau ternyata akhirnya salah itu lebih baik bagi kebaikan keluarga.

Pertanyaan 3

Assalamu'alaykum. Saya baru menikah 5 tahun dan menjalani LDR. Masalah terbesar saya dan suami adalah komunikasi. Dan saat ini saya sedang merasa tidak ada kehangatan dlm rumah tangga saya. Rasanya ga cukup tiap hari telepon atau video call sekitar 1 jam saja. Saya merasa suami tidak byk tau ttg saya. Suami jg jarang sekali bercerita tentang dirinya, seperti kurang terbuka. Saya pikir, suami memang kelelahan bekerja jd tdk byk bercerita. Saya jg sering kelelahan dlm menjaga 2 anak saya yg masih kecil2, jd jarang sekali kita bicara ber2. Saya jg sering merasa suami tdk mau terlibat dlm pengasuhan anak. Saat saya mengajaknya bicara hanya ber2 saja, dia terlihat malas melakukannya. Kira2 apa ya kiat2nya agar terjalin kembali hubungan yg harmonis lg?

Jawaban 3

Saat suami istri lelah secara emosional, wajar jika komunikasi menjadi terasa sulit. Sekarang ini, coba efektifkan waktu yang ada untuk mengisi celengan cinta kita secara lebih optimal.

Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan menyesuaikan tindakan kita dengan Bahasa cinta pasangan. Kita juga minta pasangan untuk

menyesuaikan tindakannya dengan Bahasa cinta kita.

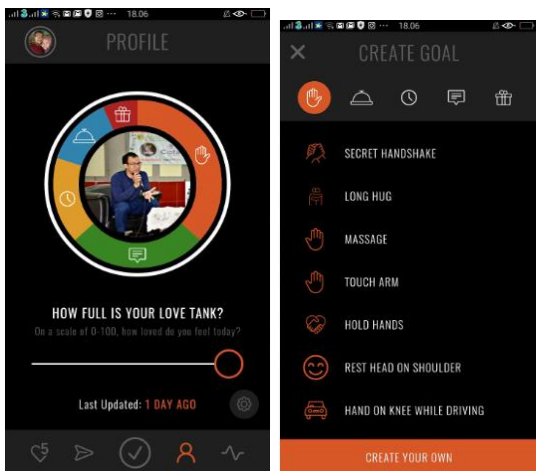
Bahasa cinta ini adalah teori 5 cara mencintai yang dibuat oleh Gary Chapman. Kita coba pakai contoh saja ya. Sewaktu taaruf, saya dan istri mengisi asesmen Bahasa cinta di

<https://www.5lovelanguages.com/>.

Sekarang kami juga menggunakan aplikasi Bahasa cinta ini, namanya Love Nudge. Berikut ini tautan aplikasinya untuk android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.grootersproductions.challenge>. Aplikasi ini bisa dihubungkan antara gadget suami dan istri sehingga bisa dilihat bagaimana cara mencintai pasangan.

Berikut ini screenshoot aplikasi ini. Terlihat Bahasa cinta saya yang utama adalah sentuhan fisik (warna oranye). Sedangkan Bahasa cinta yang porsinya terkecil adalah hadiah (warna merah). Maka, kalau istri memberikan hadiah, efeknya terhadap perasaan saya tidak signifikan.



Di aplikasinya juga ada daftar rekomendasi aktivitas yang bisa dilakukan untuk membuat pasangan merasa dicintai.

Semoga Allah memudahkan hadirnya kehangatan dalam pernikahan kita semua.

Pertanyaan 4

Assalamualaikum bunda saya ingin bertanya.saya sudah menikah jalan 8 tahun..slma kami menikah bisa dibilang kami jarang bertengkar dan juga suami saya tipe orang yg tdk suka mmbesarkan masalah.tapi problem besar yg saya alami ini mertua saya ingin tinggal dgn kami.dan suami tdk bisa menolaknya..yg saya permasalahan itu mertua saya suka sekali ikut campur rumah tangga kami jika mereka datang berkunjung.krna prinsipnya dia ga menggap menanntunya dan apa2

itu ga pernah segan.apa yg harus saya lakukan bundaaaa untuk menolak mertua agar tidak tinggal bareng kami..??

Jawaban 4

Mengenai mengelola hubungan dengan keluarga besar, saya pernah mendapatkan materi yang bagus dari Pak Asep Haerul Gani dalam workshop Marital Success Training yang beliau adakan. Ada cara yang beliau ajarkan dengan menggunakan semacam peta keluarga besar masing-masing pasangan. Peta ini akan sangat membantu untuk berstrategi dalam mengatasi konflik dengan keluarga besar.

Masalah ini kompleks dan penanganannya pun bisa panjang. Saya rekomendasikan untuk mengikuti workshop ini yang beliau adakan berikutnya.

Pertanyaan 5

Apa betul abis kita punya anak pertama, hubungan bakalan aneh/merenggang? Berapa persen kemungkinan akan terjadi?

Jawaban 5

Data yang saya berikan kemarin adalah data di Amerika Serikat. Persentase di negeri Paman Sam mencapai 67% alias setiap 2 dari 3 pernikahan.

<https://www.apa.org/monitor/2011/10/babies>

Bahkan riset lainnya menyebutkan angkanya mencapai 90%. <https://www.livescience.com/3473-kids-curb-marital-satisfaction.html>

Mengenai kondisi di Indonesia, saya tidak tahu. Semoga angka itu lebih rendah di negara ini.

Ilustrasinya adalah setelah melahirkan, bayi membutuhkan perhatian yang penuh dari kedua orang tuanya. Ini rentan menyebabkan berkurangnya perhatian suami istri terhadap kualitas hubungan pernikahan.

Namun ketika suami istri ini saling mengenal Peta Cinta, keduanya tahu apa yang perlu dilakukan saat pasangannya stres dan kewalahan dengan berbagai rutinitas baru. Wallahu a'lam.

Pertanyaan 6

Untuk kuesioner peta cinta ini paling pas untuk usia pernikahan ke berapa?

Jawaban 6

Kuesioner Peta Cinta ini dirancang untuk mengukur seberapa baik kualitas kedekatan emosional suami istri. Tidak ada aturan khusus kapan waktu terbaik menggunakan kuesioner ini.. Tentunya jika usia pernikahan masih relatif muda dan hasilnya cukup tinggi, maka itu adalah pertanda yang baik. Namun apabila sebaliknya pun tidak perlu khawatir, gunakan hal tsb sebagai pengingat kita utk kembali

memahami dunia pasangan dan menghargai keberadaannya dalam hidup kita selama ini. Selama masih ada keinginan dalam diri kita untuk terus mendekat dan mengenali pasangan, maka kualitas emosional pun insyaAllah akan terus terbangun.

Saya sarankan untuk mengecek peta cinta kita secara berkala, misalnya 6 bulan sekali, untuk memastikan kedekatan emosional antara suami istri masih dalam kondisi yang baik.

Pertanyaan 7

Kondisinya suami selalu mengkritik pasangannya, adakah tips dari materi yg bs mengarahkan untuk bs menerima pasangan apa adanya?

Jawaban 7

Kritikan seseorang menjadi terasa begitu menusuk karena kritikan itu membuat seperti minim sekali hal baik yang ada pada diri kita. Tampaknya sisi positif diri kita tidak ada.

Yang bisa membantunya untuk melihat sisi positif dari seseorang adalah latihan bersyukur atas kebaikan yang ada di dalam diri pasangan. Jika kita lihat infografis Rumah yang Aman dan Nyaman di atas, setelah Peta Cinta, batu bata pernikahan berikutnya adalah Berbagi Kekaguman. Mengagumi pasangan inilah ekspresi syukur kita kepada Allah.

Pertanyaan 8

Jika pada saat mengisi kuesioner suami/istri didapat hasil bahwa hanya salah seorang (suami/istri) yg memiliki nilai yg baik. Kira2 itu pertanda apa? Dan bagaimana kiatnya supaya peta cita pasangan bisa menjadi lebih baik lg seiring jalannya waktu?

Jawaban 8

Itu pertanda kalau perlu diskusikan poin-poin yang pernyataannya masih dianggap salah. Insya Allah Peta Cintanya akan jadi lebih baik setelahnya.

Jadikan kuesioner ini sebagai ajang untuk meningkatkan komunikasi dengan pasangan. Jangan jadikan kuesioner ini ajang berlomba siapa yang skornya lebih tinggi. Apa artinya angka dibanding perasaan kita terhadap pernikahan yang kita jalani ini?

Agar Peta Cinta terus membaik, tumbuhkan rasa ingin tahu kita akan dunia pasangan. Rasa ingin tahu inilah yang menjadi energi untuk terus mengupdate Peta Cinta.

Jangan asumsikan kita tahu apa yang pasangan pikirkan dan rasakan walau tidur bersama dalam satu kamar yang sama kemarin malam.

Pertanyaan-pertanyaan di dalam #HappyTearsProject bisa membantu utk mengetahui hal-hal apa saja yang bisa digali dari masing-masing suami istri untuk memperluas wawasan Peta Cinta di antara keduanya.

Pertanyaan 9

Bagaimana cara berkomunikasi yg baik dg pasangan?

Setiap kali mau curhat sedikiiiiittt saja malah jadinya nyerempet ke perang mulut. Rasanya semua pembicaraan ga ada kesepakatan. Apalagi saya tinggal serumah sm mertua. Klo sering ga klop sm suami, sehari2 cuma bete, mnjlnkn rutinitas sekedar menggugurkan kewajiban. Saya sedih krn sy tau sbnere efek nya kan ke anak juga.

Misal ketika mau cerita kl saya lg sebel sm kakak ipar (kakak perempuannya suami).

Malah suami marah2 duluan. Pdhl sy cm mau cerita. Ga ada niat menjelek2kan. Itupun kejelekan kakak ipar ga akan sy sampaikan ke orang lain. Intinya saya hanya ingin didengar dan dimengerti. Tdk lebih. Sy ingin dia bnr2 mjd suami sekaligus sahabat saya. Tetapi susah sekali membangun itu.

Jawaban 9

Kondisi baik buruknya pernikahan tidak ditentukan dari seberapa sering pasangan bertengkar. Semua rumah tangga memiliki pertengkaran di dalamnya.

Yang membedakan pernikahan yang bahagia dengan yang tidak adalah cara suami istri bertengkar. Ada 4 hal dalam pertengkaran yang bisa

membahayakan pernikahan. Gottman menyebutnya 4 Horsemen, yang kami terjemahkan menjadi 4 Senjata Setan, yang bisa dilihat pada gambar berikut ini.



4 SENJATA SETAN: PENGHANCUR RUMAH TANGGA			
MENGKRITIK	MERENDAHKAN	DEFENSIF	MENUTUP DIRI
<ul style="list-style-type: none">• Pendapat negatif tentang kepribadian pasangan• Ciri: "kamu selalu", "kamu tidak pernah"	<ul style="list-style-type: none">• Racun pernikahan• Merasa lebih tinggi dari pasangan	<ul style="list-style-type: none">• Cara implisit menyalahkan pasangan• Makna implisit: "Bukan saya yang salah, kamu yang salah."	<ul style="list-style-type: none">• Semakin sering direndahkan & defensif, akan mulai menutup diri• Menarik diri, memungungi pasangan

Untuk menghindari 4 Senjata Setan ini, yang bisa dilakukan adalah memperbaiki komunikasi di saat suami dan istri sama-sama sedang dalam keadaan tenang.

Saat bertengkar, kondisi suami istri rentan kewalahan secara emosional. Cirinya adalah irama detak jantung yang menjadi semakin cepat. Hal ini menyebabkan sulit bagi keduanya untuk dapat berpikir secara jernih.

Optimalkan komunikasi suami istri saat pikiran sedang tenang dengan cara membangun fondasi Rumah yang Aman & Nyaman, dimulai dari mengenali Peta Cinta, dilanjutkan dengan Berbagi Kekaguman dan seterusnya.

Semakin kuat fondasi Rumah yang Aman & Nyaman ini, cara suami istri menyikapi perselisihan pendapat akan menjadi lebih baik.

Pertanyaan 10

gmn cara mengantisipasi suami yg tipenya bukan romantis, di dekat in ndak mau, di pegang risih, ngobrol seperlunya aja, trus mudah ngambek...

Jawaban 10

Sudah populer anggapan bahwa kebanyakan laki-laki tidak memahami perempuan. Namun, yang jarang disadari, banyak perempuan juga tidak memahami laki-laki.

Salah satu kesalahpahaman perempuan tentang laki-laki adalah laki-laki itu tidak romantis. Justru kebanyakan laki-laki itu romantis.

Hanya saja, bentuk romantis laki-laki berbeda dengan perempuan.

Dalam buku *For Women Only*, Shaunty Feldhahn menanyakan ratusan laki-laki tentang hal-hal yang wanita salah pahami tentang mereka.

Salah satu hasilnya adalah ini: 8 dari 10 laki-laki menginginkan keromantisan dengan pasangannya.

Tak peduli walau kamu mampu/tidak mampu merencanakan kegiatan romantis, atau apakah

istrimu menghargainya atau tidak, apakah kamu menginginkan keromantisan? (Pilih salah satu)

84% laki-laki menyebutkan, "YA, KAMI MENGINGINKAN KEROMANTISAN"

Hanya 2% yang bilang tidak peduli terkait keromantisan.

Lalu, mengapa wanita jarang melihat laki-laki romantis?

Ada 3 penyebab laki-laki tampak tidak romantis, laki-laki berpikir:

1. "Saya ragu apakah saya bisa melakukan hal-hal romantis dengan baik." -> perbedaan definisi romantis laki-laki dan perempuan menjadi penyebabnya, akan dibahas di bawah.
2. "Saya trauma akan kegagalan di masa lalu." -> dulu, mungkin sang lelaki pernah mencoba melakukan hal-hal romantis untuk istrinya, namun respon istrinya tidak malah menghancurkan harga dirinya (misal, upayanya disepelekan karena gagal)
3. "Saya merasa kesulitan untuk mengubah gaya berpikir saya" -> perempuan mudah multitasking, sehingga mudah berpindah dari satu pekerjaan ke pekerjaan lain. Berbeda dengan laki-laki, sulit bagi kami untuk berpindah dari menjadi sosok yang bekerja keras di luar rumah, lalu di rumah perlu pindah menjadi sosok yang romantis. Butuh

penyesuaian waktu yang lebih lama dari rata-rata perempuan untuk melakukan hal ini.

Memahami ketiga hal ini semoga membantu memahami suami.

Masuk ke definisi romantisme suami yang berbeda dengan istri. Bagi perempuan, romantisme itu umumnya dilihat dari kata-kata indah, atau diperlakukan secara istimewa.

Sementara bagi kebanyakan lelaki, romantisme itu bermain bersama.

Ya, melakukan aktivitas bersama.

Itulah sebabnya kartu Peta Cinta dalam #HappyTearsProject mengandung 3 pertanyaan ini. Salah satu tujuannya untuk membuat istri memahami sisi romantis suaminya.



Pertanyaan "Apa aktivitas yang membuatku merasa paling kompeten?" ada di antaranya untuk membuat istri selalu update akan kegiatan yang membuatnya paling percaya diri. Saat melakukan kegiatan ini, suami merasa harga dirinya tinggi sehingga ia mudah merasakan perasaan hormat istrinya kepadanya.

Saat kondisi ini terjadi, kecenderungan pemaarah suami umumnya menghilang.

Lalu 2 pertanyaan berikutnya, aktivitas sore favorit dan aktivitas bersama istri paling favorit, untuk membuat istri memahami hal apa yang bisa dilakukan bersama-sama yang menyenangkan bagi keduanya. Dari aktivitas seperti inilah, sisi romantis suami akan muncul.

Percakapan-percakapan seperti inilah yang ingin diciptakan saat kami membuat #HappyTearsProject. Kami akan sangat senang melihat rumah tangga teman-teman menjadi lebih baik dibantu oleh karya kecil kami ini. Insya Allah.

Pertanyaan 11

Pada gambar rumah yg aman & nyaman poin 5, disebutkan bahwa konflik ada untuk dikelola, bukan diatasi. Boleh dijelaskan lebih lanjut kang? Apakah tidak semua masalah perlu diselesaikan? Nuhun

Jawaban 11

Saat kita memilih untuk menikahi seseorang, kita sebenarnya sedang memilih masalah yang akan kita hadapi, beberapa masalah tersebut bisa terjadi selamanya.

Contohnya: Arya & Adel (nama hanya ilustrasi, bukan kejadian sebenarnya) memiliki tingkat kerapian yang berbeda. Adel sangat disiplin soal kerapian, sementara Arya sering linglung, bahkan dalam hal menyimpan barang-barangnya sendiri sekalipun.

Adel memahami keterbatasan suaminya, ia mencoba tidak mengomel saat suaminya lupa menaruh barang.

Namun ada kalanya Adel sedang stres. Saat kondisi ini ia melihat suaminya tidak telaten, bawaannya langsung marah-marah. Setelahnya Arya pun mencoba mengimbangi dengan membuatkan susu coklat hangat untuk menenangkan emosi istrinya.

Terkadang mereka mampu mengatasi masalah perbedaan ini dengan baik, terkadang tidak. Namun mereka sama-sama tahu, kemungkinan besar permasalahan ini akan mereka hadapi sampai tua nanti.

Ini baru satu perbedaan yang bisa menyebabkan pertengkaran suami istri. Masih ada contoh-contoh lainnya, misalnya perbedaan kehati-hatian, tingkat ketegasan, sensitivitas perasaan, mudah khawatir/jarang khawatir, terlalu kritis/tidak kritis,

kemauan bergaul. Hal ini biasanya sangat terkait dengan kepribadian seseorang.

Pasangan yang bahagia menyadari bahwa dalam pernikahan, masalah adalah bagian dari hubungan yang tak bisa dihindari. Tidak ada manusia yang sempurna bukan?

(Bahkan saya sendiri ragu kalau ada laki-laki/perempuan yang ingin pasangan yang sempurna. Kita butuh pasangan yang memiliki kekurangan, agar kita merasa diri kita berharga dengan menutupi kekurangan pasangan kita)

#HappyTearsProject dibuat untuk membantu pasangan suami istri menyadari masalah-masalah mana saja yang bisa diselesaikan, dan masalah mana yang kemungkinan akan keduanya hadapi sampai ajal menjemput.

#HappyTearsProject, yang dirancang untuk membantu pasangan suami istri semakin memahami satu sama lain, sehingga keduanya bisa tahu masalah mana saja yang ada untuk mereka atasi, dan masalah mana saja yang hadir untuk dikelola.

Semoga Allah memudahkan kita untuk mengelola masalah yang ada di dalam rumah tangga kita masing-masing.

Pertanyaan 12

Saya sudah menikah... jalan 4,5th.. dan masih tinggal bersama ortu saya .. yg kebetulan di rumah juga ada kakak perempuan saya (sudah menikah, punya 2 org anak) masalah yg saya hadapi justru macetnya komunikasi kami dgn keluarga besar. Satu rumah berisi 3 KK sungguh berwarna warni. Saya seringkali merasa cemburu.... serasa dibeda bedakan diantara saudara2 sya yg lain.... sedih rasanya.... mendapati sikap mama saya kepada suami saya tidk sama dgn sikap beliau kpd suami kakak saya.... kenapa harus berbeda sedang mereka sama2 menantu... ? Barangkali ada saran masukan buat saya mengkomunikasikan hal ini ?

Jawaban 12

Setiap perempuan adalah urusan walinya. Maka, porsi perhatian perempuan sebaiknya diutamakan tentang walinya. Dalam kasus perempuan yang sudah menikah, walinya ini adalah suaminya.

Surga perempuan ada pada keridoan suaminya. Sudah mengomunikasikan perasaan ini kepada suami?

Memang disayangkan ujian rumah tangga datang dari orang tua sendiri, namun ini menjadi momen untuk menguatkan ikatan pernikahan Teteh dengan suami. Konsultasikan masalah ini dengan suami, minta solusi darinya, lalu ikuti pendapatnya (tentu selama tidak melanggar aturan agama, misalnya

jangan sampai berperilaku tidak menyenangkan kepada orang tua)

Dalam #HappyTearsProject, diskusi-diskusi tentang masalah berat ini digali dengan pertanyaan-pertanyaan tentang kesedihan, stres, kekhawatiran.

Memang tidak menjamin akan lahir solusi yang bisa menyelesaikan semua masalah yang kita hadapi. Namun setidaknya, setelah membicarakannya, ikatan emosional pasangan suami istri insya Allah menjadi semakin kuat.

Dengan kuatnya ikatan emosional suami istri ini, pernikahan menjadi semakin kokoh, sehingga badai besar sekalipun tetap membuat keduanya tetap dapat berdiri teguh di atas janji setia taat kepada Allah di dalam bahtera rumah tangga.

Ya Allah, kuatkan ikatan pernikahan kami untuk melaksanakan ketaatan kepada-Mu.

Pertanyaan 13

Kalau gaya bahasa cinta suami istri itu dua2nya dominan dg sentuhan, sdgkn keduanya harus LDR sementara, bagaimana mengatasi rasa 'krng diperhatikan' atau 'krng dicintai ' bagi pasangan yg merasakan sprti itu?

Jawaban 13

Saat pasangan suami istri sama-sama memiliki bahasa cinta sentuhan, kelebihanannya adalah bisa mengisi celengan cinta keduanya dalam satu waktu.

Bagaimana tidak? Saat berpegangan tangan saja, keduanya sama-sama merasa dicintai. Saat suami merangkul istri, bukan cuma istri yang celengan cintanya terisi penuh. Suaminya juga!

Sangat hemat waktu!

Namun, masalah terjadi saat LDR. Tidak mungkin bersentuhan saat keduanya terpisah jarak.

Hal ini terjadi pula pada saya dan istri. Kami berdua memiliki bahasa cinta dominan sentuhan. LDR 3 hari saja sudah bikin uring-uringan.

Cara menyiasatinya di antaranya adalah jangan andalkan bahasa cinta utama. Kami mencoba mengisi celengan cinta dengan 3 bahasa cinta teratas. Walau tidak seefektif bahasa cinta utama, namun masih tetap bisa menjaga agar suami istri sama-sama tetap merasa dicintai.

#HappyTearsProject set 30 Hari Lebih Dekat dirancang juga untuk membantu pasangan yang LDR. Agar tetap update terhadap dunia pasangan, dibutuhkan variasi bahan diskusi.

30 Hari Lebih Dekat bisa menjadi alat permainan selama LDR, bahas 1 pertanyaan setiap harinya. Lalu

rayakan saat semua pertanyaannya sudah selesai dibahas.

Ada banyak cara untuk membuat suami istri sama-sama merasa dicintai. Kami sangat senang jika teman-teman menggunakan #HappyTearsProject ini, sebagai ikhtiar untuk membuat pasangan teman-teman merasakan perasaan berdebar itu (lagi).

Pertanyaan 14

Assalamualaikum ka,

Saya mau tanya, bagaimana cara nya 30 hari lebih dg dengan pasangan, sementara pasangannya aja tidak pernah mau di ajak diskusi/ngobrol, dan tidak pernah juga mau menjadi pendengar.

Dan bagaimana pasangan bisa jatuh cinta lagi, kalau pikirannya hanya ke org lain terus.

Jawaban 15

Walaikumsalam

Di dunia ini, hampir tidak ada orang yang ketika bangun tidurnya, berpikir, “Aku akan membuat suami/istriku tidak bahagia hari ini.”

Hanya psikopat saja yang memiliki pemikiran seperti itu. Dan pasangan teman-teman semua tentu bukan psikopat bukan?

Maka, berikan hadiah prasangka baik dari kita untuk pasangan. Pasangan kita mungkin tidak tahu, tapi setidaknya pikirkan kebaikan yang ada dalam diri pasangan. Maka kebaikan itu akan Allah tambah.

Jangan berpikir “suami saya tidak pernah mau diajak mengobrol,” tapi pikirkan, “saat kondisinya seperti ini, ia merasa berat untuk mengobrol. Tapi ia pernah mau diajak ngobrol kok dulu, waktu itu kondisinya seperti..... (silakan dilanjutkan).”

Mengenai jatuh cinta lagi, set Jatuh Cinta (Lagi) ini diadaptasi dari penelitian Arthur Aron. Pernah seorang laki-laki mengincar seorang perempuan, lalu ia ingin perempuan ini jatuh cinta padanya dengan melakukan tanya jawab ke-36 pertanyaan bersama-sama.

Hasilnya, perempuan ini bilang, “Kita jadi teman saja, ya!”

Sang laki-laki pun kecewa, lalu curhat kepada seorang dosen yang mengenalkannya akan penelitian ini.

Tujuan dari prosedur ini bukanlah untuk membuat seseorang jatuh cinta kepadamu. Tujuannya hanyalah membuat dua orang menjadi lebih memahami satu sama lain.

Dari merasa dipahami itu, ada kemungkinan muncul keinginan untuk menjadi lebih dekat. Dari merasa dipahami itu, ada kemungkinan lahir perasaan cinta.

Bukankah semakin kita memahami seseorang lebih dalam, sekaligus merasa dipahami oleh orang itu, kita akan memiliki perasaan yang tulus untuknya?

Dengan melakukan set Jatuh Cinta (Lagi), tidak ada kepastian akan jatuh cinta seperti yang kita harapkan. Namun setidaknya, kita menjadi saling memahami, dan juga merasa dipahami. Semoga dari sana, Allah menurunkan kasih sayang yang lebih dalam di dalam pernikahan kita.

Pertanyaan 15

Saya merasa suami saya sudah tidak sehangat dulu di awal pernikahan atau bahkan pd masa pacaran. Dia tipe orang yg hampir tidak pernah menunjukan/mengekspresikan perasaannya apalagi melalui verbal. Padahal kehangatan suami bagi saya sangat penting. Itu bisa jadi sumber kekuatan saya untuk menjalani aktifitas seperti merawat anak², bisa jadi mood booster positif yang berpengaruh besar. Karena kurang kehangatan dan romantisme dari suami ini berimbas pd kurang bergairahnya saya dalam urusan ranjang. Saya jg jadi tdk bs lepas dlm berhubungan. Saya sudah coba jelaskan keinginan saya. Dan sudah pernah mencoba memperbaiki dg mengerjakan bersama modul komunikasi pasangan yg salah satunya adalah menulis surat, itupun harus saya ajak dengan sedikit paksaan. Tapi kehangatan tsb bersifat sementara. Apa yg harus saya lakukan agar keharmonisan rumah tangga bisa terjaga?

Jawaban 15

Inilah yang menjadi motivasi pulangkerumah.id untuk membuat #HappyTearsProject. Berbicara dari hati ke hati sangat penting untuk membantu menjalankan tanggung jawab sebagai suami maupun istri (tentu bagi yang sudah punya anak, sebagai ayah dan ibu).

Saya coba jelaskan tentang pandangan laki-laki dan perempuan tentang urusan ranjang ya.

Terkait ranjang, suami berpikir, “Apakah aku benar-benar diinginkan oleh istriku? Atau justru tidak?”

Saat laki-laki merasa istrinya menginginkannya secara seksual, laki-laki merasa percaya diri, berenergi, hidup, dan dicintai. Namun jika laki-laki tidak merasakannya, ia merasa depresi, marah, dan sendirian. Ini tergantung seberapa sering laki-laki berhubungan intim dengan istrinya.

Namun, dorongan seksual perempuan lebih rendah dari laki-laki. Perempuan membutuhkan waktu untuk menumbuhkan gairah seksualnya.

Bagi perempuan, seks itu dimulai dari hati, bukan dari sentuhan kulit. Wanita membutuhkan sentuhan emosional terlebih dahulu agar bisa merasakan kepuasan saat berhubungan intim.

Apa yang suaminya lakukan sepanjang hari yang membuat wanita merasa bahagia dan dekat.

Hubungan seks yang memuaskan dimulai dengan suami membantu istri merasa bahagia dan dekat dengannya di luar aktivitas seksual.

Dalam satu penelitian, ditanyakan kepada 450 wanita: Apakah ada hal yang suamimu bisa lakukan untuk meningkatkan peluang kamu ingin bercinta lebih sering?

- 7 dari 10 perempuan menyebutkan terbantu jika suami menjaga atau meningkatkan tingkat perhatian emosionalnya dengannya.

- 7 dari 10 perempuan menyebutkan terbantu jika suami rutin aktif dalam percakapan yang penuh kehangatan.

Terkait yang penting bagi laki-laki sudah saya bahas di pertanyaan 10, bagi laki-laki, romantisme itu bermain bersama.

Yang bisa suami lakukan itu memulai obrolan dari hati ke hati. Yang akan suami dapatkan: berbagai riset menunjukkan hubungan ikatan hati ke hati ini meningkatkan kepuasan seksual. Ini kebutuhan yang sangat penting bagi laki-laki.

Sementara salah satu hal yang bisa istri lakukan adalah memahami bahwa bagi setiap laki-laki, hubungan seksual ada hubungannya dengan hati pria.

Riset yang dilakukan Feldhahn menunjukkan 97% pria ingin merasa diinginkan secara seksual untuk istrinya. Bagi laki-laki, mendapatkan “cukup seks” itu tidak cukup.

Ini menjadi lingkaran setan bagi suami istri. Laki-laki ingin merasa diinginkan secara seksual oleh istrinya, baru setelahnya ia terbuka secara emosional. Sementara bagi istri, ia perlu terhubung secara emosional terlebih dahulu, baru hasrat seksualnya tumbuh.

Kami membuat #HappyTearsProject untuk membantu suami istri memutus lingkaran setan ini.

#HappyTearsProject dibuat menjadi permainan percakapan suami istri. Bagi istri, percakapan itu penting untuk meningkatkan ikatan emosional, sehingga hasrat seksualnya muncul. Sementara bagi suami, permainan ini membantunya merasa diinginkan oleh istrinya.

#HappyTearsProject berisi pertanyaan-pertanyaan yang membantu pasangan untuk lebih terhubung secara emosional.

Dengan terhubung secara emosional, manfaatnya bagi suami dan istri adalah:

1. Sama-sama merasa dipahami
2. Mencairkan suasana komunikasi rumah tangga sehingga tidak selalu tegang

3. Membangun kedekatan emosi yang lebih baik
4. Melatih keterbukaan dengan pasangan
5. Membangun suasana yang nyaman untuk membicarakan hal-hal serius, seperti visi misi keluarga
6. Sarana belajar memahami pasangan
7. Meningkatkan kerja sama dalam keluarga, salah satunya dalam mendidik anak
8. Meningkatkan kepuasan hubungan seksual

Semoga ikatan emosional di dalam pernikahan kita semua selalu menguat.

Mengapa Disebut #HappyTearsProject?

#HappyTearsProject dimulai dari diskusi saya dan istri tentang makna Al-Furqan ayat 74 (Hasil diskusi itu kami tuliskan di blog kami

<https://pulangkerumah.id/qurrota-ayun/>)



Dalam ayat tersebut, tertulis doa meminta pasangan dan keturunan Qurrota A'yun, lalu meminta untuk dijadikan imam bagi orang-orang yang bertaqwa.

Yang pertama diminta dalam doa itu adalah pasangan yang Qurrota A'yun, baru setelahnya keturunan. Itu menandakan memiliki pasangan Qurrota A'yun akan memudahkan bagi terkabulkannya doa setelahnya, keturunan Qurrota A'yun.

Maka, penting sekali memahami bagaimana cara mendapatkan pasangan Qurrota A'yun. Sebelum mengetahui caranya, kita perlu bertanya: apa itu Qurrota A'yun?

Qurrota a'yun ini sering kita artikan penyejuk mata. Penyejuk mata ini adalah air mata, namun bukan sembarang air mata. Ada perbedaan air mata yang keluar, tergantung dari kondisi kita saat mengeluarkannya.

Saat kita menangis karena marah, sedih, tertekan, frustrasi, kecewa, atau dirundung masalah, air mata yang keluar itu suhunya cukup panas. Sementara saat kita menangis bahagia, air mata yang keluar justru hawanya terasa sejuk.

Ya, qurrota a'yun ini bukan sembarang air mata. Qurrota a'yun adalah air mata yang keluar saat kita merasa bahagia. Inilah sebabnya qurrota a'yun itu diartikan penyejuk mata. Wallahu alam.

Inilah yang melandasi lahirnya #HappyTearsProject, sebuah upaya untuk menghadirkan tangisan bahagia di rumah-rumah. Air mata yang mengalir di pipi suami istri, karena bahagia akan kehadiran pasangannya.

#HappyTearsProject yang pertama ini dibuat untuk membuat ikatan emosional antara suami istri menjadi lebih erat, lebih kuat, lebih hangat.

Ikatan emosional ini dimulai dari suami istri yang saling mengenal. Ya, upaya mengenal pasangan itu tidak berakhir saat akad pernikahan disahkan. Justru saling mengenal itu proses yang terjadi terus-menerus.

Proses saling mengenal itu dimulai dengan rasa ingin tahu. Sebagai suami, saya merasa ingin tahu apa yang ada di dunia istri saya sekarang ini. Sebagai istri, istri saya pun ingin tahu apa yang ada di benak saya sekarang.

Sebagai manusia, saya seringkali lengah. Hanya karena sarapan bersama di pagi hari, saya lupa bahwa belum tentu saya benar-benar mengenal istri saya sekarang ini. Hanya karena kami sudah saling cerita kemarin malam, bukan berarti saya benar-benar mengenal dirinya sekarang ini.

#HappyTearsProject ini menjadi alat bantu saya untuk tetap mengenal istri saya, begitu juga sebaliknya. Mulai dari kuesioner Peta Cinta, sampai ke tiga alat bantu lainnya: Kartu Peta Cinta, 30 Hari Lebih Dekat, dan Jatuh Cinta (Lagi)

Kami tidak menemukan alat-alat bantu ini. Semuanya sudah ada dalam penelitian-penelitian. Yang kami lakukan, hanyalah “memasak bumbu-bumbu” hasil penelitian menjadi hidangan yang siap disantap oleh pasangan suami istri.

#HappyTearsProject ini sudah membantu kami menghadirkan berjam-jam diskusi antara kami berdua, membuat kami lebih mengenal satu sama lain, di sela-selanya, Alhamdulillah, Allah turunkan air mata di pipi kami. Semoga air mata itu adalah Qurrota A'yun.

Jika ingin memesan #HappyTearsProject, silakan hubungi reseller kami yang memberikan e-book ini.

Semoga #HappyTearsProject bisa ikut membantu rumah tangga teman-teman juga, selayaknya usaha kecil ini sudah membantu rumah tangga kami.

Mohammad Ferandy

instagram: @pulangkerumah.id

web: <https://pulangkerumah.id>

Daftar Pustaka

Aron, Arthur. 1996. *The Experimental Generation of Interpersonal Closeness*. SAGE Social Science Collections.

Ashari, Budi, Lc. 2017. *Inspirasi dari Rumah Cahaya*. Pustaka Nabawiyyah.

Davenport, Barrie. 2015. *201 Relationship Questions: The Couple's Guid to Building Trust and Emotional Intimacy*.

Gottman, John M. & Nan Silver. 2015. *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York: Harmony Books.

Gottman, John M, dkk. 2019. *Eight Dates: Essential Conversations for a Lifetime of Love*.