249317 - Ia Menginginkan Solusi Karena Masalah Diam (Kebuntuan Komunikasi) Dengan Suaminya dan Tidak Kuasa Lagi Untuk Melanjutkan Hidup Bersamanya

Pertanyaan

Masalah saya adalah sedikit bicara dengan orang, khususnya dengan suami saya, maka diam ini mendominasi di rumah kami, suami saya memegang HP nya dan saya melihatnya tertawa dengan nada tinggi, dan jika ia duduk bersama saya ia meminta kepada saya untuk berbicara dengannya, dan saya membuka tema pembicaraan, lalu saya merasa saat itu bahwa pikiran saya kosong, sementara dia suka banyak bercanda, dan kebanyakannya dusta, dan saya tidak suka hal demikian, dan saya terkadang berkata kepadanya, “Jangan membicarakan orang lain”, seraya ia menjadi kesal kepada saya, dan berkata: “Kamu ini, hanya diam saja”, sampai dalam perjalanan saja kami sibuk dengan audio, dan jika ada salah satu temannya menghubunginya, sampai tersambung dengannya selama tiga jam atau lebih ada tawa, umpan balik, dan saya berada di sebelahnya. Saya ingin kehidupan saya berubah, sebagai informasi saja saya ini sedikit penakut, sudah menikah selama tiga tahun, dan saya punyak satu anak, suami saya hobynya membaca, menyukai bola dan sya’ir.

Jawaban Terperinci

Maka kita mulai saudari yang mulia dengan apa yang telah anda sebutkan dari hobi-hobi suami anda adalah membaca, syair dan sepak bola.

Hal yang menjadi jalan terbaik untuk menjadi solusi dari diam (kebuntuan komunikasi) dalam rumah tangga adalah saling dialog dari dua sisi pada banyak hal yang berkaitan dengan hobi atau fokus, membaca, syair dari pintu-pintu yang luas yang akan membuka banyak cara untuk berdiskusi yang menyenangkan dan bermanfaat, maka lihatlah buku-buku dan syair-syair yang dekat dengan hati suami anda, dan diskusikan dengannya secara berkala.

Bisa juga dengan cara anda bertanya kepada suami anda untuk menjelaskan kepada anda buku yang anda baca, kemudian akan terjadi diskusi anda berdua terkait dengan buku tersebut, atau

anda bertanya kepada suami anda tentang apa yang ia baca hari ini atau kemarin, dan siapa penulis dari buku tersebut, dan apa saja judul dan pokok pikiran yang ia ambil dari buku tersebut ?, dan lain sebagainya.

Diskusi tersebut tidak akan luput dari candaan, atau humor ringan yang akan membangkitkan semangat, dan senang dengan diskusi tersebut, dan akan menolak malas dan bosan, dan dengan demikian anda telah memecah penghalang kebuntuan komunikasi dan anda telah mewujudkan keinginan suami anda, dan bertambah saling memahami dan cinta antar anda berdua.

Tidak masalah juga jika anda membaca buku-buku sastra lucu, seperti kisah orang-orang pelit karya Al Jahidz, kisah tentang orang-orang dungu, kisah tamu-tamu yang tidak diundang, dan lain sebagainya, atau buku-buku para sastrawan yang mencibir dan modern, dan menjadikan semua itu sebagai kunci untuk tema diskusi, atau saling berbagi cerita lucu antar anda berdua.

Interaksi yang benar untuk bercanda dengannya, berkomunikasi dengannya secara umum sebaiknya dengan cara apa yang dinamakan dengan menjadi pendengar yang efektif (effective listening) karena model mendengar seperti ini menjadi interaksi positif yang membangkitkan komunikasi dan dialog, dan bentuk interaksi seperti itu biasanya terjadi disela-sela menyela positif dalam pembicaraan, menampakkan rasa suka dalam mendengar dan mengutarakan dengan Bahasa tubuh (seperti dengan menatap dan memberi isyarat) untuk memperhatikan ucapan sehingga meskipun tidak penting menurut anda.

Dan termasuk yang baik untuk dilakukan dalam konteks perjalanan atau forum keluarga, janganlah menyerah pada alat/perekam yang ia dengar dengan serius atau kepada teman yang mencegahnya untuk bercakap (dengan anda), namun gunakanlah dalam konteks tersebut untuk memecah penghalang kebuntuan komunikasi antar anda berdua, dan jadikanlah tema untuk dialog berdua, dengan cara menyela apa yang anda dengar darinya, dan berdialog pada pendapat dan profesinya.

Dan terkait dengan rasa takut tersebut, jika dalam kondisi takut atau risau/grogi saat bercakap di hadapan orang-orang asing, atau saat beraktifitas di hadapan mereka, maka hal itu gejala

medis yang sudah dikenal dengan istilah “rasa takut social” (phobia social), atau apa yang dikenal dengan “grogi social” (social anxiety disorder), nasehat kami kepada anda adalah hendaknya anda mengunjungi salah satu dokter wanita atau statistik psikologi untuk mengobati rasa takut/grogi secara langsung pada saat di forum psikologi, obatan-obatan medis jika mengharuskan hal itu.

Wallahu A’lam