

SINTESIS SOLUSI ISLAM TERHADAP POLA KOMUNIKASI DESTRUKTIF 'THE FOUR HORSEMEN' DALAM PERNIKAHAN: KAJIAN TEORETIS DAN PRAKTIS

Muhammad Fariq Firdaus, Akhmad Husaini

STDI Imam Syafi'i Jember

mfariqfirdaus99@gmail.com

Abstract

Destructive communication in marriage is one of the main causes of damaged relationships between spouses. John Gottman identified four negative communication patterns known as The Four Horsemen: criticism, contempt, defensiveness, and stonewalling, which have been proven to predict divorce. This study aims to analyze and synthesize the solutions offered by Gottman through The Antidotes with the principles of communication in Islam. Using a qualitative descriptive approach and a library research method, this study analyzes primary sources from Gottman's theory and widely recognized Islamic references. The findings show that Islamic solutions not only align with Gottman's psychological approach but also reinforce it with spiritual values such as self-reflection (muhasabah), emotional regulation, and mutual consultation (shura). This synthesis offers a more holistic approach to building healthy marital communication that is also spiritually meaningful. The study is expected to enrich the literature on marital communication by integrating modern psychology with Islamic values.

Keywords: *marital communication; The Four Horsemen; John Gottman; marital conflict*

Abstrak

Komunikasi destruktif dalam rumah tangga merupakan salah satu penyebab utama rusaknya hubungan suami istri. John Gottman mengidentifikasi empat pola komunikasi negatif yang disebut The Four Horsemen, yaitu criticism, contempt, defensiveness, dan stonewalling, yang terbukti dapat memprediksi perceraian. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis solusi yang ditawarkan Gottman melalui The Antidotes dengan prinsip-prinsip komunikasi dalam Islam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif dengan metode studi pustaka, menganalisis sumber primer dari teori Gottman dan referensi yang diakui secara luas dalam Islam. Hasil kajian menunjukkan bahwa solusi Islam tidak hanya sejalan dengan pendekatan Gottman secara psikologis, tetapi juga memperkuatnya dengan nilai-nilai spiritual seperti introspeksi diri (*muhasabah*), pengendalian emosi, dan musyawarah. Sintesis ini menawarkan pendekatan yang lebih utuh dalam membangun komunikasi rumah tangga yang sehat dan bernilai ibadah. Kajian ini diharapkan dapat memperkaya literatur komunikasi pernikahan berbasis integrasi psikologi modern dan nilai-nilai Islam.

Kata kunci: komunikasi pernikahan; *The Four Horsemen*; John Gottman; konflik rumah tangga

PENDAHULUAN

Tidak ada satupun pasangan yang menikah dengan harapan untuk berpisah. Tapi faktanya, sebagian pasangan harus menghadapi kenyataan pahit tersebut, keadaan memaksa mereka untuk menempuh jalan yang tidak mereka harapkan, yaitu perceraian.. Berdasarkan data dari Direktorat Jenderal Badan Peradilan Agama (Badilag), sekitar 62% kasus perceraian di Indonesia disebabkan oleh perselisihan dan pertengkaran antara pasangan (bps.go.id, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa konflik verbal dan non-verbal

dalam rumah tangga merupakan faktor penting yang tidak boleh diabaikan (Collins et al., 2021).

Jika ditelusuri lebih dalam, konflik semacam itu sering kali tidak bermula dari persoalan besar. Dalam banyak kasus, retaknya hubungan suami istri justru berawal dari hal-hal kecil dari komunikasi yang tidak berhasil diatasi dengan baik, seperti cara berbicara yang menyakitkan, sikap diam yang memancing emosi, reaksi membela diri yang berlebihan, hingga kebiasaan meremehkan pasangan (Gottman & Silver, 2015). Pola-pola ini, jika terus berulang tanpa disadari, perlahan akan menghilangkan keharmonisan dalam rumah tangga. Juga komunikasi yang tidak sehat semacam ini dapat membuka pintu bagi kesalahpahaman, merusak rasa saling percaya, dan memperbesar jarak emosional antara pasangan (Luthfi, 2017).

John M. Gottman, seorang peneliti psikologi hubungan pernikahan, mengidentifikasi enam indikator utama yang menurutnya dapat memprediksi perceraian. Namun dalam tulisan ini, penulis hanya memfokuskan pembahasan pada salah satu indikator tersebut, yaitu *The Four Horsemen of the Apocalypse*, empat pola komunikasi negatif yang paling sering ditemukan dalam hubungan yang bermasalah, yaitu: kritik yang menyerang pribadi (*criticism*), penghinaan (*contempt*), sikap membela diri secara berlebihan (*defensiveness*), dan menutup diri atau menarik diri dari interaksi (*stonewalling*). Teori ini diperkenalkan secara luas dalam bukunya *The Seven Principles for Making Marriage Work*, dan telah digunakan secara luas dalam praktik konseling dan terapi pernikahan. Dalam penelitiannya yang dilakukan di "The Gottman Love Lab" milik Gottman Institute, Gottman menyatakan bahwa dirinya melalui teori yang digagas tersebut mampu memprediksi perceraian di masa depan melalui analisis terhadap pola interaksi antara suami istri, baik dalam percakapan sehari-hari maupun saat konflik, dengan tingkat akurasi mencapai 93% (Gottman & Levenson, 2000).

Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas konsep *The Four Horsemen* dari perspektif psikologi Barat. Salah satunya adalah studi yang meneliti hubungan antara orientasi keterikatan (*attachment*) dengan kecenderungan menampilkan keempat pola komunikasi negatif tersebut. Mereka menemukan bahwa individu dengan tingkat kecemasan tinggi dalam hubungan cenderung lebih mudah menunjukkan perilaku *The Four Horsemen*. Temuan ini memperkuat bahwa *The Four Horsemen* memiliki keterkaitan erat dengan faktor psikologis individu (Fowler & Dillow, 2011). Namun demikian, kajian yang secara khusus menghubungkan pola-pola ini dengan prinsip komunikasi dalam Islam, terutama dalam konteks keluarga Muslim, masih sangat jarang dilakukan.

Tulisan ini berusaha menjelaskan secara utuh bagaimana Islam memaknai dan merespons keempat pola komunikasi negatif tersebut, sekaligus menelaah prinsip-prinsip

komunikasi Islami sebagai bentuk solusi. Selain itu, penting pula untuk menganalisis kesesuaian dan titik temu antara pendekatan The Antidotes yang ditawarkan Gottman dengan nilai-nilai syariat. Tulisan ini juga mencoba menyajikan sintesis antara dua pendekatan tersebut guna merumuskan model komunikasi rumah tangga yang ideal, utuh, dan berlandaskan nilai-nilai keislaman..

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode analisis tematik-komparatif. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk memahami makna di balik pola komunikasi destruktif dalam rumah tangga serta membandingkannya dengan prinsip komunikasi dalam Islam. Metode ini memungkinkan peneliti untuk menggali makna, nilai, dan perspektif normatif yang tidak dapat diukur secara kuantitatif (Moleong, 2019).

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (library research), di mana data diperoleh melalui penelusuran dan kajian literatur secara sistematis. Sumber data primer dalam penelitian ini meliputi Al-Qur'an, hadis Nabi ﷺ, dan karya-karya klasik para ulama yang membahas tentang adab dan komunikasi dalam Islam. Sementara itu, sumber data sekundernya berasal dari buku-buku psikologi keluarga, khususnya karya John Gottman, jurnal ilmiah, artikel akademik, serta literatur kontemporer yang relevan.

Pengumpulan data dilakukan melalui kajian dokumen terhadap teks-teks yang relevan dari kedua sumber, yakni teori komunikasi modern dan ajaran Islam. Data yang ditemukan kemudian dikategorikan berdasarkan empat pola komunikasi negatif yang dibahas oleh John Gottman, yaitu kritik (criticism), penghinaan (contempt), sikap defensif (defensiveness), dan sikap menghindar (stonewalling), serta solusi yang ditawarkan dalam teorinya. Penelitian ini menganalisis data dengan menggunakan pendekatan tematik-komparatif, yaitu dengan mengidentifikasi tema-tema utama dari teori Gottman dan nilai-nilai komunikasi dalam Islam, lalu membandingkannya dari sisi pendekatan, dasar etis, dan orientasi tujuannya. Proses ini dilakukan melalui interpretasi makna terhadap teks-teks Islam secara normatif, agar dapat relevan dalam menjawab tantangan komunikasi dalam pernikahan masa kini.

Metode ini dinilai tepat karena persoalan yang dikaji bersifat konseptual dan normatif, sehingga memerlukan pemahaman yang mendalam dan bukan sekadar pengukuran kuantitatif. Selain itu, karena teori Gottman dan prinsip komunikasi Islam berasal dari dua sistem nilai yang berbeda, maka pendekatan komparatif-tematik dianggap memadai untuk menghasilkan sintesis argumentatif yang integratif. Penelitian ini tidak bertujuan untuk menguji hipotesis, melainkan untuk membangun pemahaman konseptual baru yang bersifat solutif dan aplikatif dalam kehidupan rumah tangga

muslim. Melalui pendekatan ini, diharapkan lahir sebuah model komunikasi pernikahan yang tidak hanya berakar pada ajaran Islam, tetapi juga responsif terhadap tantangan psikologis yang dihadapi pasangan suami istri di era modern.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penjelasan Teori Gottman: *The Four Horsemen*

Dalam bukunya *The Seven Principles for Making Marriage Work*, John M. Gottman mengemukakan bahwa perceraian sering kali dapat diprediksi melalui pola komunikasi negatif yang berulang dalam hubungan suami istri. Salah satu temuannya yang paling terkenal adalah konsep *The Four Horsemen of the Apocalypse*, yakni empat gaya komunikasi negatif yang paling sering muncul dalam hubungan yang bermasalah (Gottman & Silver, 2015).

1. *Criticism* (Kritik)

Kritik dalam konteks ini bukan sekadar menyampaikan keluhan, melainkan menyerang karakter atau kepribadian pasangan. Menurut Gottman, kritik berbeda dengan komplain. Komplain masih berfokus pada tindakan atau perilaku tertentu yang bisa diperbaiki, sedangkan kritik menyerang pribadi dan biasanya diawali dengan kata-kata menyalahkan pribadi. Sebagai contoh, pernyataan seperti, "Aku kecewa karena kamu selalu tidak memberi tahu aku kalau kamu akan pulang terlambat. Aku jadi cemas menunggu," merupakan bentuk komplain yang masih fokus pada tindakan dan dampaknya. Namun, jika seseorang berkata, "Kamu selalu egois. Datang telat terus, nggak pernah mikirin perasaanku!" maka itu adalah bentuk kritik yang menyerang karakter pasangan.

Gottman menekankan bahwa meskipun keluhan dalam rumah tangga adalah hal yang wajar, tetapi jika disampaikan dengan tendensi menyerang, maka hal itu bisa berubah menjadi kritik yang merusak hubungan. Oleh karena itu, penting bagi pasangan untuk membedakan antara menyampaikan kebutuhan dan menuduh, agar komunikasi tetap sehat dan tidak menimbulkan konflik berkepanjangan.

2. *Contempt* (Penghinaan)

Contempt merupakan bentuk komunikasi yang paling berbahaya di antara keempat horsemen. Bentuknya bisa berupa ejekan, sarkasme, sinisme, ekspresi wajah yang merendahkan seperti memutar mata, hingga candaan yang menjatuhkan harga diri. Gottman menganggap *contempt* sebagai indikator paling kuat dari kemungkinan perceraian karena menunjukkan superioritas satu pihak terhadap yang lain.

Gottman menilai bahwa *contempt* adalah hasil dari pikiran negatif yang sudah terpendam lama pada pasangan. Pikiran negatif tersebut berpotensi terungkap ketika terjadi perdebatan dan pertikaian sebagai bentuk dari pelampiasan emosi antara keduanya. Dalam jangka panjang, akumulasi *contempt* dapat menciptakan suasana hubungan yang penuh dengan permusuhan.

3. *Defensiveness* (Pembelaan diri)

Sikap defensif sering kali berupa penolakan terhadap tanggung jawab, menyalahkan pasangan dan enggan untuk meminta maaf dan introspeksi diri. Dengan bersikap defensif salah seorang pasangan seakan mengatakan bahwa masalah bukan berasal dari dirinya melainkan dari pasangannya. Defensif merupakan respon pembelaan diri yang muncul akibat dari kritik (*criticism*). namun tidak menyelesaikan konflik yang ada. Alih-alih menciptakan penyelesaian konflik, sikap ini justru memperpanjang pertengkaran.

4. *Stonewalling* (Pengabaian)

Stonewalling merupakan sikap menutup diri dari komunikasi sebagai bentuk penghindaran terhadap konflik. Sikap ini umumnya muncul sebagai akumulasi dari dampak negatif ketiga horseman sebelumnya yaitu: *criticism*, *contempt*, dan *defensiveness* yang terjadi secara terus-menerus dalam jangka waktu yang lama. Pada titik ini, pengabaian tampak seperti pilihan yang “masuk akal” bagi salah satu pasangan, sebagai bentuk dari kelelahan emosi yang pasangan tersebut alami. Individu yang melakukan *stonewalling* sering kali menunjukkan perilaku seperti tidak merespons, berpaling, atau bahkan berpura-pura tidak mendengar, sebagai bentuk perlindungan diri dari konflik yang terasa melelahkan dan tidak produktif.

Kemudian Gottman menawarkan solusi untuk mengatasi *The Four Horsemen* melalui sebuah konsep yang disebut *The Antidotes*. Konsep ini terdiri dari empat poin yang masing-masing poin tersebut adalah penawar dari empat poin *The four Horsemen*. Dengan menerapkan *The Antidotes* pasangan dapat mengelola konflik dengan baik dan dan mewujudkan hubungan yang lebih harmonis. Berikut adalah penjelasan konsep *The Antidotes*. (*The Four Horsemen: The Antidotes*, n.d.)

Gentle Start-Up* (Pendekatan Lembut) Sebagai *Antidote* untuk *Criticism

Gentle Start-Up merupakan solusi untuk pola komunikasi destruktif pertama, yaitu kritik (*criticism*). Ketika kritik berarti menyampaikan keluhan dengan menyerang karakter pasangan, maka pendekatan lembut bertujuan untuk mengungkapkan keluhan secara konstruktif dan penuh hormat. Hindari penggunaan kata “kamu” yang terkesan menyalahkan, dan gantilah dengan “aku” untuk mengekspresikan perasaan serta kebutuhan pribadi. Caranya adalah dengan menanyakan dua hal: Apa yang saya rasakan? dan Apa yang saya butuhkan? Sebagai contoh, pernyataan seperti, “Kamu tuh selalu pulang telat! Kamu memang nggak peduli sama keluarga,” merupakan bentuk dari *criticism* yang menyalahkan dan menyerang pribadi.

Sebaliknya, pendekatan lembut akan membingkai keluhan dengan empati dan tanggung jawab diri, seperti dalam pernyataan, “Aku merasa khawatir dan kesepian saat kamu sering pulang larut. Aku harap kita bisa atur waktu supaya lebih sering bersama.” Solusi ini diawali dengan “Aku merasa,” diikuti dengan “Aku butuh,” lalu diakhiri

dengan permintaan yang menghargai pasangan. Dengan demikian, tidak ada unsur menyalahkan, dan percakapan pun lebih mungkin berlangsung dengan tenang tanpa berkembang menjadi pertengkaran.

Build a Culture of Appreciation and Respect (Membangun Budaya Apresiasi dan Rasa Hormat) Sebagai Antidote untuk Contempt

Solusi dari *contempt* (penghinaan) adalah membangun budaya apresiasi dan rasa hormat dalam hubungan. Kuncinya terletak pada tindakan-tindakan kecil yang dilakukan secara konsisten. Ketika kedua pasangan secara rutin menunjukkan rasa terima kasih, penghargaan, dan kasih sayang, maka hal tersebut akan menciptakan lingkungan emosional yang positif. Lingkungan ini dapat memperkuat ikatan emosional dan sekaligus mencegah berkembangnya perasaan negatif seperti sinisme dan meremehkan pasangan.

Sebagai ilustrasi, ketika seseorang berkata dengan nada menghina, "Serius? Diminta beli garam aja nggak bisa? Ya ampun... kamu tuh ngapain aja sih selama ini? Hal sesimpel itu aja lupa," maka komunikasi menjadi destruktif. Sebaliknya, dengan pendekatan yang penuh empati seperti, "Aku tadi masak, ternyata garamnya nggak ada. Aku tahu kamu udah repot belanja, makasih ya. Lain kali kalau belanja bareng, boleh nggak kita cek dulu bahan-bahan yang kurang?" pasangan akan merasa dihargai dan dipahami. Pernyataan tersebut menunjukkan adanya empati, apresiasi, serta tidak mengandung penghakiman, sehingga mampu memperkuat rasa saling menghargai dalam hubungan.

Take Responsibility (Menerima Tanggung Jawab) Sebagai Antidote untuk Defensiveness

Sikap defensif biasanya muncul sebagai bentuk perlawanan terhadap kritik. Namun, alih-alih menyelesaikan konflik, sikap ini justru memperkeruh keadaan dan menghambat komunikasi yang sehat. Oleh karena itu, antidote yang ditawarkan oleh Gottman adalah sikap menerima tanggung jawab, meskipun hanya untuk sebagian kecil dari masalah yang terjadi. Tindakan ini menunjukkan kedewasaan emosional dan kesiapan untuk memperbaiki keadaan.

Sebagai contoh, respons defensif seperti, "Kamu juga sering telat! Kenapa cuma aku yang disalahkan?" mencerminkan sikap menolak kritik dan mengalihkan kesalahan. Sebaliknya, pernyataan seperti, "Iya, tadi aku kurang persiapan. Besok aku coba siap lebih awal biar kita nggak buru-buru," menunjukkan sikap tanggung jawab dan keterbukaan terhadap perbaikan. Dengan bersikap terbuka terhadap introspeksi, pasangan menciptakan ruang untuk saling memahami dan menyelesaikan konflik secara konstruktif.

Physiological Self-Soothing (Menenangkan Diri Secara Fisiologis) Sebagai Antidote untuk Stonewalling

Stonewalling terjadi ketika seseorang menarik diri dari percakapan akibat stres emosional yang tinggi. Dalam kondisi ini, tubuh biasanya mengalami gejala fisiologis seperti meningkatnya detak jantung dan ketegangan otot, yang membuat seseorang sulit berpikir jernih. Untuk itu, Gottman menyarankan pengambilan jeda sebagai langkah awal dalam meredakan situasi sebelum melanjutkan komunikasi.

Sebagai contoh, pernyataan seperti, “Sayang, aku merasa terlalu emosional sekarang. Boleh kita istirahat dulu sekitar 20 menit, nanti kita lanjut ngobrol lagi saat sudah tenang?” mencerminkan bentuk *self-soothing* yang sehat dan sikap yang dewasa. Jeda minimal selama dua puluh menit membantu tubuh merespons stres dengan lebih sehat. Selama waktu ini, pasangan disarankan untuk melakukan aktivitas yang menenangkan, seperti berjalan kaki, mendengarkan musik, atau menarik napas dalam-dalam, sebelum kembali melanjutkan diskusi dengan kepala dingin.

A. Komunikasi dalam Perspektif Islam

Komunikasi dalam Islam tidak hanya dipahami sebagai proses penyampaian pesan dari satu pihak ke pihak lain, melainkan sebagai aktivitas yang terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual, moral, dan sosial yang berakar pada ajaran wahyu. Perspektif Islam memandang komunikasi sebagai sarana untuk menyampaikan kebenaran, menegakkan keadilan, memperkuat ukhuwah, serta menyeru kepada kebaikan dan mencegah kemungkaran (Sualman et al., 2023).

Dalam ajaran Islam, komunikasi dipandang sebagai bagian dari amanah yang harus dijalankan dengan penuh tanggung jawab. Setiap individu dituntut untuk menjaga lisannya dan memastikan bahwa pesan yang disampaikan mengandung kebenaran, tidak menyakiti, serta membangun (Fitri & Rahman, 2023). Nilai-nilai seperti *sidq* (kejujuran), *amanah* (tanggung jawab), *taqwa* (kesadaran akan Allah), dan akhlak yang mulia menjadi fondasi utama dalam membangun komunikasi yang sehat.

Berbeda dari model komunikasi Barat yang lebih menekankan aspek teknis dan efektivitas penyampaian, komunikasi dalam Islam berorientasi pada tujuan akhir (*maqashid*) yang mencakup *ridha* Allah dan kemaslahatan umat. Model komunikasi Islam, seperti yang dikembangkan oleh Hamid Mowlana, mengusulkan lima prinsip utama: tauhid, *amr ma'ruf nahi munkar*, *ummah* (solidaritas komunitas), *taqwa*, dan amanah (Mowlana, 2007; Yusoff et al., 2020). Prinsip ini menunjukkan bahwa komunikasi dalam Islam berlandaskan pada hubungan vertikal dengan Allah dan horizontal dengan sesama manusia.

Secara fungsional, komunikasi dalam Islam berperan sebagai sarana dakwah, pendidikan, serta mengatur moral dalam sosial. Komunikasi yang baik mampu menjadi

medium untuk menghindari konflik, menguatkan hubungan antarpribadi, dan membentuk keluarga serta masyarakat yang harmonis. Dalam konteks rumah tangga, komunikasi islami dapat menjadi benteng terhadap pola komunikasi destruktif seperti penghinaan (*contempt*) atau pengabaian (*stonewalling*), dengan menekankan akhlak mulia, niat yang tulus, dan empati (Shaban, 2016).

Dengan demikian, pendekatan komunikasi dalam Islam tidak hanya relevan dalam konteks keagamaan, tetapi juga memberikan kontribusi nyata terhadap pembangunan relasi interpersonal yang sehat dan berkelanjutan, termasuk dalam konteks pernikahan. Hal ini membuka ruang bagi integrasi antara pendekatan psikologi Barat seperti teori Gottman, dengan nilai-nilai spiritual yang ditawarkan Islam, guna menciptakan pola komunikasi yang utuh secara emosional maupun ruhiyah.

B. Tinjauan Islam Atas *The Four Horsemen* Beserta Solusinya *Criticism* dalam Pandangan Islam dan Solusinya

Dalam teori John Gottman, *criticism* merujuk pada bentuk komunikasi destruktif berupa keluhan atas suatu perbuatan yang disampaikan dengan menyerang karakter atau pribadi pasangan. Kritik semacam ini biasanya disampaikan dengan emosi negatif dan mengesampingkan empati, sehingga berdampak pada luka emosional dalam hubungan. Islam tidak menolak kritik, tetapi mengatur adab dalam menyampaikannya.

Pertama, Islam menekankan pentingnya hikmah dalam menyampaikan nasihat. Allah berfirman:

أَدْخِ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَدْلُهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَسَنُ

Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. (QS. An-Nahl: 125)

Al-Qurthubi menafsirkan bahwa hikmah adalah ucapan yang benar dan tepat sasaran, sedangkan mau'izhah hasanah adalah perkataan lembut yang menyentuh hati (Al-Qurthubī, 2006). Imam Ibn Rajab rahimahullah juga menyatakan termasuk bentuk nasihat kepada sesama muslim adalah dengan bersikap lembut dalam mengembalikan mereka kepada kebenaran (Ibnu Rajab al-Hanbali, 2008). Maka, menyampaikan kritik dalam bentuk cemoohan atau nada tinggi sebagaimana dalam pola *criticism* menurut Gottman, bertentangan dengan nilai-nilai syariat.

Kedua, Islam melarang penyampaian kritik dalam kondisi amarah. Rasulullah ﷺ bersabda:

لَا تُغَضَبْ

Jangan marah. (al-Bukhari, Hadis no. 5765)

Kemarahan adalah kumpulan dari segala keburukan dan sumber segala bencana. Betapa banyak ikatan yang terputus, hubungan yang rusak karena kemarahan (Islamweb, n.d.).

Ketiga, Islam menolak bentuk kritik yang menjatuhkan kehormatan pasangan. Rasulullah ﷺ bersabda:

كُلُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ رَامٌ، ذَاهٌ، وَوَالِدٌ لَهُ، وَعِزٌّ لَهُ

“Setiap Muslim atas Muslim lainnya itu haram: darahnya, hartanya, dan kehormatannya.” (Muslim, Hadis no. 2564).

Maka dari itu, kehormatan seorang muslim adalah sesuatu yang tinggi di sisi Allah dan Rasulnya ﷺ. Oleh karena itu seorang muslim diharamkan untuk menjatuhkan kehormatan muslim yang lain terutama pasangannya sendiri.

Keempat, Islam menekankan pentingnya kelembutan, dan niat yang ikhlas dalam menyampaikan pesan. Rasulullah ﷺ bersabda:

إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه، ولا ينزع من شيء إلا شانه

Sesungguhnya kelembutan tidaklah ada pada sesuatu melainkan akan menghiasinya (Muslim, No. 2564). Bahkan kepada Fir'aun yang durhaka, Allah ﷻ memerintahkan Nabi Musa dan Harun 'alaihissalām:

فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَيِّبًا لَعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَى

Maka berbicaralah kamu berdua (Musa dan Harun) kepadanya (Firaun) dengan kata-kata yang lemah lembut, mudah-mudahan ia ingat atau takut. (QS. Taha: 44).

Contempt dalam Pandangan Islam

Contempt menurut John Gottman adalah sikap merendahkan, menghina, atau mengejek pasangan baik secara verbal, non-verbal, maupun emosional. Dalam Islam, perilaku ini identik dengan konsep *sukhriyah* (olok-olok), *ihqiqar* (meremehkan), dan *kibr* (kesombongan). Ketiganya dilarang karena dapat merusak keharmonisan serta melukai kehormatan pasangan.

Pertama adalah *sukhriyah*, *sukhriyah* adalah bentuk ejekan atau merendahkan yang disampaikan melalui ucapan, gestur, atau ekspresi wajah dengan tujuan mempermalukan (Jum'ah & Rabi', 2023). Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُوا قَوْمًا مِّن قَوْمٍ

Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (QS. Al-Hujurat: 11)

Dalam pernikahan, perilaku semacam ini bisa muncul dalam bentuk sindiran, julukan merendahkan, atau ekspresi muka yang menghina. Semuanya dapat merusak empati dan kasih sayang.

Selanjutnya adalah *ihqiqar*, *ihqiqar* adalah menganggap rendah satu pihak terhadap pihak lain, baik terhadap dirinya maupun terhadap apa yang keluar darinya, dengan cara yang menimbulkan penghinaan dan perendahan, baik secara berlebihan maupun tidak, yang berasal dari perasaan superioritas diri dan anggapan hinanya pihak lain (Markaz Ushul, 2025). Rasulullah ﷺ bersabda:

بِحَسْبِ الْإِرْيَانِ الشَّرُّ أَنْ يَحْقِرَ أَخَاهُ الْمُسْلِمَ

Cukuplah seseorang disebut jahat jika ia meremehkan saudaranya sesama Muslim. (Muslim, No. 2564)

Imam Nawawi menegaskan bahwa makna hadis ini menunjukkan larangan keras terhadap merendahkan seorang Muslim, karena hak-hak Muslim adalah mulia dan dilindungi. Siapa yang menghinakan atau meremehkannya, maka itu pertanda adanya kesombongan dalam hatinya. Ia juga menyebut bahwa penghinaan terhadap Muslim adalah bagian dari "غمط الناس" (meremehkan manusia), yang disebutkan dalam hadis lain sebagai bagian dari sifat kesombongan yang menghalangi seseorang dari surga (ibn Sharaf al-Nawawi, n.d.).

Kemudian, kibr adalah perasaan sombong yang membuat seseorang merendahkan pasangan. Rasulullah ﷺ bersabda:

الْكِبْرُ بَطْرُ الْحَقِّ، وَغَمَطُ النَّاسِ

Kesombongan adalah menolak kebenaran dan meremehkan manusia. (Muslim, No. 91) Hadis ini menunjukkan bahwa bentuk nyata dari kesombongan tidak hanya menolak kebenaran, tetapi juga ketika seseorang memandang rendah orang lain. Ibnu Hajar al-‘Asqalani menjelaskan bahwa kibr dapat muncul dari merasa lebih unggul dalam ilmu, harta, atau keturunan, lalu meremehkan orang lain (al-‘Asqalani, 2001).

Dari sikap Islam terhadap ketiga aspek ini, yaitu; *sukhriyah*, *ihitiqar*, dan *kibr* dapat disimpulkan bahwa Islam sangat menekankan pentingnya menjaga kehormatan dan harga diri pasangan dalam rumah tangga. Maka, *contempt* sebagaimana dijelaskan dalam teori Gottman sejatinya bukan hanya bertentangan dengan nilai-nilai psikologis, tetapi juga merupakan bentuk pelanggaran terhadap prinsip-prinsip dalam Islam.

Oleh karena itu, Islam mengajarkan pentingnya pembersihan jiwa (*tazkiyatun nufus*) dari penyakit hati tersebut. Sebagaimana firman Allah:

فَذُفُلِحْ نَزَكًا

Sungguh beruntung orang yang menyucikan (jiwanya itu) (QS. Asy-Syams: 9).

Prinsip *tazkiyatun nafs* atau pembersihan jiwa menjadi pendekatan fundamental dalam psikologi Islam dan konseling, yang sejalan dengan penekanan Islam terhadap pembersihan hati sebelum menyelesaikan konflik dalam pernikahan (Musthofa & Lutfiah, 2024).

Sebagai ganti dari *contempt*, Islam mendorong penguatan budaya apresiasi dalam rumah tangga, yang merupakan cerminan dari hati yang bersih dan penuh rasa syukur. Rasulullah ﷺ bersabda:

وَأَوْعِدْ لِيهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ

Tidaklah seseorang merendahkan diri karena Allah melainkan (pasti) Allah akan mengangkat derajatnya. (Muslim, No. 2588)

Lebih dari itu, Nabi ﷺ juga menegaskan hubungan antara rasa syukur kepada Allah dan apresiasi terhadap sesama manusia dalam sabdanya:

لَا يَشْكُرُ اللَّهَ مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ

Tidak bersyukur kepada Allah, orang yang tidak berterima kasih kepada manusia. (al-Bukhari, No. 7939)

Hadis ini mengandung pesan bahwa ungkapan terima kasih dan penghargaan kepada pasangan bukan sekadar etika dalam komunikasi, melainkan bentuk syukur kepada Allah.

Dengan demikian, Islam tidak hanya menganjurkan apresiasi dalam komunikasi, tetapi juga membersihkan sumber penghinaan dari dalam diri. Sikap *tawadhu'*, ketulusan dalam menghargai, dan pengakuan terhadap kelebihan pasangan adalah inti dari solusi Islam atas *contempt*. Ini menjadikan komunikasi tidak hanya sehat secara emosional, tetapi juga berpahala secara spiritual.

Defensiveness dalam Pandangan Islam

Dalam teori John Gottman, *defensiveness* adalah sikap membela diri secara negatif saat dikritik. Biasanya muncul dalam bentuk menyalahkan balik, menghindar dari tanggung jawab, atau mencari-cari alasan, atau menolak keterlibatan diri dalam masalah. Dalam hubungan pernikahan, perilaku ini menghambat komunikasi dan dapat memperkeruh konflik.

Islam memberikan ruang untuk pembelaan diri jika dilakukan dengan sesuai dan tidak melampaui batas. Namun, ketika pembelaan diri berubah menjadi penolakan untuk introspeksi, lari dari tanggung jawab, dan menyalahkan pasangan secara tidak adil, maka tentu hal tersebut bertentangan dengan prinsip komunikasi dalam Islam.

Pertama, Islam sangat menekankan pentingnya muhasabah atau introspeksi diri. Seseorang yang terus membela diri dan menolak mengakui kesalahan akan sulit untuk berintrospeksi agar dapat berkembang dan memperbaiki diri menjadi lebih baik dari sebelumnya. Umar bin Khattab radhiyallāhu 'anhu berkata:

سَيُؤَاخِذُكُمُ الْمَلَأُ مَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

Hisablah diri kalian sebelum kalian dihisab. (bin Isa bin Surah at-Tirmidzi, 1975)

Menolak untuk berintrospeksi berarti menutup pintu perbaikan. Padahal dalam rumah tangga, kemampuan untuk mengakui kesalahan adalah kunci untuk tumbuh bersama dalam kedewasaan dan kasih sayang.

Selanjutnya, Islam menekankan tanggung jawab terhadap sikap dan pilihan dari setiap individu. Rasulullah ﷺ bersabda:

كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ سَوُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ

Setiap kalian adalah pemimpin, dan setiap kalian akan dimintai pertanggungjawaban atas yang dipimpinnya.” (al-Bukhari, Hadis no. 2416)

Maka dari itu, menghindari tanggung jawab dengan membela diri secara berlebihan adalah bentuk kelalaian terhadap amanah sebagai seorang pemimpin yang akan dimintai pertanggungjawaban.

Selain itu, Islam menolak sikap menyalahkan pasangan secara tidak adil. Allah berfirman:

وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ عَلَىٰٓ اَلَّاۤ اَعْدِلُوۡا۟ اَعْدِلُوۡا هُوَ اَقْرَبُ لِلتَّقْوٰى

Dan janganlah kebencianmu terhadap suatu kaum, mendorong kamu untuk berlaku tidak adil. Berlaku adillah, karena adil itu lebih dekat kepada takwa. (QS. Al-Maidah: 8)

Menyalahkan pasangan untuk menutupi kesalahan sendiri bukan hanya merusak kepercayaan, tetapi juga mencerminkan lemahnya komitmen terhadap keadilan dalam hubungan.

Seorang Muslim juga diajarkan untuk bersikap lapang dada terhadap nasihat dan memperbaiki diri. Sebagaimana Nabi Muhammad ﷺ bersabda:

الدِّينُ النَّصِيحَةُ

Agama itu adalah nasihat. (al-Bukhari, No. 40)

Menerima nasihat dengan hati terbuka merupakan tanda kerendahan hati dan kesadaran akan pentingnya perbaikan diri.

Dengan demikian, Islam sangat menganjurkan kerendahan hati untuk mengakui kesalahan, membuka ruang evaluasi diri, serta menjunjung prinsip tanggung jawab dan keadilan dalam komunikasi rumah tangga. *Defensiveness* yang tidak terkontrol adalah pintu masuk menuju konflik yang berkepanjangan. Sebaliknya, sikap terbuka dan bertanggung jawab justru menjadi jembatan menuju kedamaian dan keharmonisan.

Stonewalling dalam Pandangan Islam

Stonewalling adalah sikap menarik diri secara emosional dari konflik atau interaksi, seperti diam, menghindar, atau menolak untuk merespons pasangan. Dalam konteks pernikahan, perilaku ini dapat memperlebar jarak emosional dan memperburuk konflik. Ketika salah satu pihak berhenti merespons dan menarik diri dari komunikasi, hubungan akan terasa dingin, menegang, dan menjauh dari keintiman yang seharusnya terbangun.

Dalam Islam, prinsip komunikasi yang sehat terutama dalam relasi suami istri sangat dijunjung tinggi. Islam mendorong terjalinnya interaksi yang baik antara pasangan suami dan istri. Allah berfirman:

وَقَارِبُوا۟ اِلَيْهَا۟ اِمْرًا مَّعْرُوفًا

Dan bergaullah dengan mereka secara patut (QS. An-Nisa: 19).

Imam al-Sa'di menafsirkan ayat ini sebagai perintah untuk memperlakukan istri dengan akhlak yang baik, ucapan yang baik, perlakuan yang lembut, dan pemenuhan hak-haknya sebagaimana dituntut oleh syariat (bin Nasir al-Sa'di, 2000). Maka, sikap diam

berkepanjangan yang disengaja dan tanpa penjelasan jelas bertentangan dengan prinsip *mu'āsyarah bil-ma'rūf* yang ditetapkan dalam ayat ini.

Selanjutnya, sikap membisu yang berkepanjangan dan disengaja dapat menjadi bentuk gangguan yang menyerang dari segi emosional. Nabi ﷺ bersabda:

لَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ

Tidak boleh menimbulkan bahaya dan tidak boleh membalas bahaya dengan bahaya. (Ahmad bin Hanbal, No. 2865)

Jika diam menyebabkan penderitaan batin pasangan, maka hal itu termasuk *dharar ma'nawi*, yang dilarang oleh syariat. Diam yang tidak dijelaskan, tidak ditujukan untuk kebaikan, dan dilakukan terus-menerus bisa berdampak destruktif terhadap kesehatan emosional dan kestabilan rumah tangga.

Islam memang memberikan ruang untuk melakukan *hajr* (pemboikotan) dalam kasus istri yang *nusyuz*, tetapi syariat telah menetapkan ketentuan yang ketat, diantaranya: *Hajr* harus diawali dengan proses nasihat dan teguran dan tidak diperkenankan untuk langsung menghindari dari komunikasi. (bin Muhammad ad-Dardir, n.d.) Bahkan dalam kondisi *hajr* sekalipun, para ulama menegaskan bahwa *hajr* hanya boleh dalam urusan tempat tidur dan tidak boleh mencakup keputusan komunikasi harian secara mutlak (I. A. bin Hanbal, n.d.). Serta tujuan dari *hajr* haruslah *islah* (perbaikan), dan tidak untuk melampiaskan emosi, hukuman dendam, atau penghinaan.

Dalam menghadapi ketegangan dan emosi dalam rumah tangga, Islam tidak menyarankan menarik diri sepenuhnya. Sebaliknya, Islam memberikan solusi praktis yang bertujuan meredakan ketegangan tanpa merusak komunikasi jangka panjang.

Rasulullah ﷺ bersabda:

وَإِذَا غَضِبْتَ فَاسْكُتْ

Jika kamu marah, diamlah. (Ibn Majah, No. 2556)

Diam dalam hadis ini bukan bentuk penghindaran, melainkan waktu jeda untuk menenangkan emosi agar tidak menyakiti pasangan dengan ucapan yang tidak terkontrol. Maka, diam semacam ini adalah respons sementara yang sehat secara spiritual dan emosional.

Dalam hadis lain, beliau ﷺ memberikan praktis dalam meredakan amarah, yang bertujuan untuk menstabilkan kondisi emosi sebelum kembali berdialog. Rasulullah ﷺ bersabda:

إِنَّ الْغَضَبَ نَفْسُ الشَّيْطَانِ، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ، وَإِنَّ النَّارَ طِفْأُ النَّارِ لِهَؤُلاءِ، فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

Sesungguhnya marah itu berasal dari setan. Setan diciptakan dari api. Api dipadamkan dengan air. Maka apabila salah seorang dari kalian marah, hendaklah ia berwudhu. (Abu Dawud, No. 4784).

Kemudian beliau ﷺ juga bersabda:

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ، فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْعَضْبُ، وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ

Apabila salah seorang di antara kalian marah dalam keadaan berdiri, maka duduklah. Jika amarahnya belum hilang juga, maka hendaklah ia berbaring. (Abu Dawud, No. 4782)

Petunjuk-petunjuk ini menunjukkan bahwa ketika berada dalam kondisi emosi tinggi, Islam menganjurkan jeda aktif dan perubahan posisi fisik untuk membantu proses penenangan diri.

Setelah emosi mereda, Islam mendorong pasangan untuk kembali berdialog dan bermusyawarah untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang terjadi. Allah ﷻ berfirman:

وَتَشَاوَرَهُمْ فِي الْأُمُورِ

Dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu (QS. Ali ‘Imran: 159). Ayat ini menegaskan bahwa konflik seharusnya diselesaikan melalui keterbukaan, dialog yang sehat, dan pencarian solusi bersama. Musyawarah adalah bentuk komunikasi yang menghargai perbedaan dan mempererat hubungan.

Dengan demikian, *stonewalling* tidak sejalan dengan prinsip-prinsip komunikasi dalam Islam. Diam yang disengaja tanpa penjelasan dan tidak ditujukan untuk kebaikan justru memperbesar luka emosional serta menjauhkan pasangan keharmonisan dalam rumah tangga. Islam memberikan solusi yang lebih sehat: diam sementara untuk menenangkan diri, pengelolaan emosi secara aktif, dan musyawarah sebagai bentuk komunikasi konstruktif. Dengan mengikuti panduan ini, pasangan dapat membangun komunikasi yang adil, seimbang, dan penuh kasih dalam menghadapi konflik rumah tangga.

Tabel 1. Komparasi *The Four Horsemen*, *The Antidotes*, dan Prinsip-prinsip Islam yang Relevan dalam Komunikasi Pernikahan

<i>The Four Horsemen</i>	<i>The Antidotes</i>	Prinsip Islam yang Relevan
Criticism (Kritik yang menyerang pribadi)	<i>Gentle Start-Up</i> (Penyampaian keluhan dengan lembut)	<ul style="list-style-type: none"> • Hikmah dan <i>Mau'izhah Hasanah</i>: Menyampaikan nasihat secara bijak dan lembut (QS. An-Nahl: 125; Al-Qurtubī, 2006) • Larangan marah: Tidak menyampaikan kritik dalam kondisi emosi (HR. Bukhari, No. 5765) • Menjaga kehormatan: Tidak menjatuhkan pasangan secara personal (HR. Muslim, No. 2564) • Kelembutan dalam berbicara: Lemah lembut dalam menasihati, bahkan terhadap orang dzalim sekalipun (QS. Taha: 44; HR. Muslim, No. 2564)
Contempt (Penghinaan, meremehkan, sindiran, ejekan)	<i>Build a Culture of Appreciation</i> (Membangun budaya penghargaan dan rasa hormat)	<ul style="list-style-type: none"> • Larangan <i>Sukhriyah</i>: Tidak mengolok-olok pasangan secara verbal atau non-verbal (QS. Al-Hujurat: 11) • Larangan <i>Ihtiqar</i>: Tidak meremehkan atau menghina sesama Muslim (HR. Muslim, No. 2564; Nawawi) • Larangan <i>Kibr</i> (kesombongan): Tidak merasa lebih unggul dari pasangan (HR. Muslim, No. 91; Ibnu Hajar)

Defensiveness (Membela diri, menyalahkan balik, menolak tanggung jawab)	<i>Take Responsibility</i> (Mengakui bagian diri dalam masalah)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tazkiyatun Nufus</i>: Pensucian jiwa dari penyakit hati (QS. Asy-Syams: 9) • <i>Tawadhu'</i> dan apresiasi: Rendah hati dan membiasakan rasa syukur kepada pasangan (HR. Muslim, No. 2588; HR. al-Bukhari, No. 7939) • Muhasabah (introspeksi diri): Menyadari kesalahan dan membuka ruang perbaikan (Umar bin Khattab, at-Tirmidzi, 1975) • Tanggung jawab personal: Setiap orang adalah pemimpin yang akan dimintai pertanggungjawaban (HR. Bukhari, No. 2416) • Keadilan dalam relasi: Larangan menyalahkan pasangan secara tidak adil (QS. Al-Ma'idah: 8) • Sikap terbuka terhadap nasihat: Agama adalah nasihat, dan menerima nasihat adalah bentuk kematangan ruhiyah (HR. Bukhari, No. 40)
Stonewalling (Menarik diri dari komunikasi secara emosional)	<i>Self-Soothing</i> (Menenangkan diri lalu kembali berkomunikasi)	<ul style="list-style-type: none"> • Mu'āsarah bil-ma'rūf: Larangan memutus komunikasi tanpa sebab syar'i (QS. An-Nisa: 19; Tafsir al-Sa'di) • Larangan menyakiti secara emosional: Diam berkepanjangan bisa menjadi dharar ma'nawi (HR. Ahmad, No. 2865) • Ketentuan hajr syar'i: Tidak boleh langsung menghindar; hajr dibatasi dan bertujuan islah (bin Muhammad ad-Dardir; I. A. bin Hanbal) • Diam sebagai kontrol emosi sementara: Anjuran diam ketika marah, bukan menarik diri permanen (HR. Ibn Majah, No. 2556) • Redakan emosi secara aktif: Duduk, berbaring, dan berwudhu saat marah (HR. Abu Dawud, No. 4782, 4784) • Musyawarah sebagai resolusi konflik: Mengembalikan komunikasi melalui dialog dan musyawarah (QS. Ali 'Imran: 159)

C. Sintesis Solusi Islam dan *The Antidotes* terhadap *The Four Horsemen*

Pendekatan John Gottman melalui konsep *The Four Horsemen* dan *The Antidotes* berhasil memetakan pola-pola komunikasi destruktif dalam pernikahan seperti *criticism*, *contempt*, *defensiveness*, dan *stonewalling*, serta merumuskan solusi psikologis untuk masing-masing pola. Keempat horsemen tersebut dinilai sebagai prediktor perceraian dan indikator keretakan hubungan apabila tidak segera diatasi. Solusi yang ditawarkan Gottman berfokus pada keterampilan komunikasi interpersonal seperti penyampaian keluhan yang lembut (*gentle start-up*), membangun budaya apresiasi (*culture of appreciation*), bertanggung jawab atas kesalahan (*taking responsibility*), serta menenangkan diri sebelum kembali berkomunikasi (*self-soothing*).

Namun, jika ditinjau dari perspektif Islam, pendekatan yang ditawarkan syariat tidak hanya berorientasi pada teknik komunikasi semata, tetapi juga menyentuh akar terdalam dari perilaku, yakni kondisi hati dan niat. Prinsip-prinsip Islam terhadap

komunikasi dalam rumah tangga dimulai dari *tazkiyatun nufus* (pensucian jiwa), *muhasabah* (evaluasi diri), serta kesadaran bahwa setiap ucapan adalah amanah yang akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah ﷻ. Sehingga komunikasi tidak hanya bernilai sosial atau psikologis, tetapi juga spiritual dan ukhrawi.

Sebagai contoh, solusi *gentle start-up* dalam menghadapi *criticism* memiliki padanan yang lebih utuh dalam Islam melalui anjuran menyampaikan nasihat dengan hikmah dan *mau'izhah hasanah* (QS. An-Nahl: 125), menjaga kehormatan pasangan (HR. Muslim No. 2564), dan menahan amarah saat menyampaikan keluhan (HR. Bukhari No. 5765). Demikian pula solusi *culture of appreciation* atas *contempt* sejalan dengan larangan *sukhriyah* (olok-olok) dalam QS. Al-Hujurat: 11, larangan *ihqiqar* dan *kibr*, serta dorongan Islam untuk membudayakan *tawadhu'* dan mengungkapkan rasa terima kasih kepada pasangan sebagai bentuk syukur kepada Allah (HR. al-Bukhari No. 7939).

Pada aspek *defensiveness*, Islam tidak sekadar menyarankan untuk mengambil tanggung jawab, tetapi juga menanamkan nilai *muhasabah* (HR. Tirmidzi), menolak sikap zalim dan menyalahkan orang lain secara tidak adil (QS. Al-Ma'idah: 8), serta membuka diri terhadap nasihat sebagai bagian dari karakter seorang mukmin sejati (HR. Bukhari No. 40). Sementara itu, solusi *self-soothing* terhadap stonewalling telah sejak awal diajarkan dalam Islam melalui anjuran untuk diam sementara saat marah (HR. Ibn Majah No. 2556), menenangkan diri dengan wudhu dan perubahan posisi fisik (HR. Abu Dawud No. 4782-4784), dan kembali pada prinsip musyawarah dalam menyelesaikan konflik (QS. Ali 'Imran: 159).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendekatan Islam terhadap *The Four Horsemen* bersifat lebih menyeluruh karena melibatkan dimensi spiritual, moral, dan sosial secara sekaligus. Islam tidak sekadar menawarkan solusi perilaku, tetapi juga membina hati, membangun karakter dan kesadaran jiwa dalam menjalani komunikasi rumah tangga. Hal ini dikarenakan pendekatan Psikologi Islam yang tidak hanya menyoroti perilaku manusia, tetapi juga mencakup relasi spiritual antara manusia dan Tuhannya (Iqbal & Skinner, 2021). Sintesis antara solusi dari Gottman dan prinsip Islam menghasilkan pendekatan yang tidak hanya efektif dan praktis, tetapi juga diperkaya dengan nilai-nilai spiritual yang menjadikan komunikasi dalam rumah tangga sebagai bagian dari ibadah dan sarana memperoleh rahmat Allah ﷻ.

yaitu; *criticism*, *contempt*, *defensiveness*, dan *stonewalling*.

KESIMPULAN

Artikel ini membahas pola-pola komunikasi destruktif dalam pernikahan menurut teori *The Four Horsemen* dari John Gottman dan mengkaji sintesisnya dengan prinsip-prinsip komunikasi dalam Islam. Empat pola komunikasi destruktif *The Four Horsemen* yang terdiri dari; *criticism*, *contempt*, *defensiveness*, dan *stonewalling*, diidentifikasi

terbukti sebagai prediktor kuat bagi rusaknya relasi rumah tangga jika tidak ditangani secara tepat. Teori Gottman telah memberikan kontribusi penting melalui *The Antidotes* sebagai pendekatan psikologis untuk meredam masing-masing *horseman* secara teknik dan terukur.

Namun, ketika solusi tersebut ditinjau dari perspektif Islam, terlihat bahwa ajaran Islam menawarkan pendekatan yang lebih utuh dan mendalam. Islam tidak hanya membenahi teknik psikologis dalam komunikasi, tetapi juga mengakar pada pembinaan batin, termasuk keikhlasan niat, penyucian hati (*tazkiyatun nufus*), dan kesadaran moral akan pertanggungjawaban di hadapan Allah ﷻ. Dalam Islam, komunikasi rumah tangga bukan semata hubungan horizontal antarpasangan, tetapi juga hubungan vertikal dengan Allah ﷻ, menjadikan setiap kata dan sikap bernilai ibadah.

Sintesis antara *The Antidotes* dan prinsip-prinsip Islam memperlihatkan adanya keselarasan sekaligus pelengkap yang saling menguatkan. Pendekatan *gentle start-up* berpadanan dengan prinsip *qaulan layyin* dan hikmah dalam menasihati. *Culture of appreciation* sejalan dengan larangan *sukhriyah* dan dorongan terhadap syukur serta *tawadhu*. *Taking responsibility* sejalan dengan nilai *muhasabah*, keadilan, dan keterbukaan terhadap nasihat. Sementara *self-soothing* ditegaskan pula dalam syariat melalui anjuran diam, berwudhu, dan mengubah posisi ketika sedang marah dan dilanjutkan musyawarah setelah emosi reda.

Dengan demikian, model komunikasi Islami yang dikembangkan dalam artikel ini tidak hanya bertujuan untuk menyelesaikan konflik, tetapi juga membentuk ketahanan emosional dan kedewasaan spiritual dalam relasi suami istri. Integrasi nilai psikologis modern dan prinsip keislaman ini memberikan alternatif sintesis yang tidak hanya aplikatif, tetapi juga bersifat transendental, yang pada akhirnya membentuk pondasi rumah tangga yang *sakinah, mawaddah, wa rahmah*.

DAFTAR PUSTAKA

- al-'Asqalani, I. H. (2001). *Fath al-Bari bi Sharh Sahih al-Bukhari* (Vol. 10). Dar al-Ma'rifah.
- Al-Qurtubī, M. ibn A. A. 'Abdillāh. (2006). *Al-Jāmi' li-Aḥkām al-Qur'ān (Tafsir al-Qurṭubī)* (A. al-Bardūnī & I. Atfish (Eds.); Vol. 10). Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- bin al-Ash'ath, A. D. S. (1323). *Sunan Abi Dawud*. al-Matba'ah al-Ansariyyah.
- bin al-Hajjaj, M. (2012). *Sahih Muslim*. Dar Tuq al-Najah.
- bin Hanbal, A. (2001). *Musnad Ahmad bin Hanbal* (S. al-Arnaut & others (Eds.)). Muassasat al-Risalah.
- bin Hanbal, I. A. (n.d.). *Al-Kaafi fi Fiqh al-Imam Ahmad*. Maktabah Ash-Shamela.
- bin Isa bin Surah at-Tirmidzi, M. (1975). *Sunan at-Tirmidzi* (A. M. Syakir, M. F. A. al-Baqi, & I. A. Awad (Eds.); Cetakan ke). Maktabah wa Matba'ah Mustafa al-Babi al-Halabi.

- bin Ismail al-Bukhari, M. (1993). *Shahih al-Bukhari* (M. D. al-Bugha (Ed.)). Dar Ibn Kathir, Dar al-Yamamah.
- bin Muhammad ad-Dardir, A. (n.d.). *Al-Sharh al-Kabir 'ala Mukhtasar Khalil* (Vols. 1–4). Dar al-Fikr.
- bin Nasir al-Sa'di, A. (2000). *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Mannan*. Dar al-Salam.
- bin Yazid Ibn Majah, M. (2009). *Sunan Ibn Majah* (S. al-Arnaut & others (Eds.)). Dar al-Risalah al-Alamiyyah.
- bps.go.id. (2023). *Jumlah Perceraian Menurut Provinsi dan Faktor, 2023*. Bps.Go.Id. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/YVdoU1IwVmlTM2h4YzFoV1psWkViRXhqTIZwRFVUMDkjMw==/jumlah-perceraian-menurut-provinsi-dan-faktor.html?year=2023>
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). *Effects Of Spousal Communication On Marital Stability and Productivity In Nigeria*. 13(3), 33–40.
- Fitri, N., & Rahman, N. N. A. (2023). Interpersonal Communication in Islam. *Proceedings of the 4th International Conference on Islamic Studies and Humanities (ICONISH)*.
- Fowler, C., & Dillow, M. R. (2011). Attachment dimensions and the four horsemen of the apocalypse. *Communication Research Reports*, 28(1), 16–26. <https://doi.org/10.1080/08824096.2010.518910>
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 737–745. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x>
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert* (Revised an). Harmony Books.
- ibn Sharaf al-Nawawi, Y. (n.d.). *Syarh Shahih Muslim* (Vol. 16). Dar al-Ma'rifah.
- Ibnu Rajab al-Hanbali, A. bin S. (2008). *Jami' al-'Ulum wa al-Hikam: Syarah 50 Hadis dari Jawami' al-Kalim* (M. Y. al-Fahl (Ed.); Edisi pert). Dar Ibn Katsir.
- Iqbal, N., & Skinner, R. (2021). Islamic psychology: Emergence and current challenges. *Archive for the Psychology of Religion/Archiv Für Religionspsychologie*, 43, 65–77. <https://doi.org/10.1177/0084672420983496>
- Islamweb. (n.d.). *ديت-لا غضب : لا غضب*. <https://www.islamweb.net/ar/article/65680/ديت-لا غضب : لا غضب>
- Jum'ah, A. J., & Rabi', M. (2023). *Al-Ahkām al-Fiqhiyyah al-Muta'alliqa bi al-Muhtawā al-Sākhir*.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2023). *Al-Qur'an dan Terjemah Resmi Kementerian Agama Republik Indonesia*. Kementerian Agama RI. <https://quran.kemenag.go.id/>
- Luthfi, M. (2017). Komunikasi Interpersonal Suami dan Istri Dalam Mencegah Perceraian di Ponorogo. *ETTISAL Journal of Communication*, 2(1), 51. <https://doi.org/10.21111/ettisal.v2i1.1413>
- Markaz Ushul. (2025). *Al-Ihtiqār - Mawsu'at al-Mustalahāt al-Shar'iyyah*. <https://islamic-content.com/dictionary/word/321>
- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Mowlana, H. (2007). Theoretical Perspectives on Islam and Communication. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 23(1), 1–18.
- Musthofa, M., & Lutfiah, S. Q. (2024). Early Marriage and Its Influence on Family

- Harmony in an Islamic Perspective. *Al-Risalah*, 15(1), 197–214.
<https://doi.org/10.34005/alrisalah.v15i1.3351>
- Shaban, M. (2016). The Islamic Perspective of Interpersonal Communication. *International Journal of Islamic Thought*, 9, 44–50.
- Sualman, I., Saad, M. R. M., Zulkifli, H., & Sufyan, N. K. M. (2023). Islamic Communication in the 21st Century: A Conceptual Framework. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 39(1), 75–89.
- The Four Horsemen: The Antidotes*. (n.d.). Retrieved March 3, 2025, from <https://www.gottman.com/blog/the-four-horsemen-the-antidotes/>
- Yusoff, S. H., Ambali, A. R., & Diah, N. M. (2020). Western and Islamic Communication Model: A Comparative Analysis. *Journal of Islamic Social Sciences and Humanities*, 5(2), 101–112.