

# DINAMIKA KECEREWETAN ISTRI DALAM RUMAH TANGGA: ANALISIS SISTEMIK TERHADAP PENYEBAB DAN STRATEGI UNTUK MEMBANGUN KEHARMONISAN KELUARGA

Agung Pratama Dharma<sup>1</sup>, Arif Sugitanata<sup>2</sup>, Sarah Aqila<sup>3</sup>, Siti Aminah<sup>4</sup>

<sup>1</sup>UIN Sunan Kalijaga, <sup>2</sup>Universitas Sains Al-Qur'an Wonosobo, <sup>3</sup>Universitas Islam  
Tribakti Lirboyo, <sup>4</sup>Universiti Sultan Zainal Abidin

Email: [dharmawisata10@gmail.com](mailto:dharmawisata10@gmail.com)

## **Abstract**

*This study investigates the phenomenon of nagging behaviour in wives in a domestic context, identifies its causes, and explores strategies to manage the dynamic in order to achieve harmony in the relationship. Chatty behaviour is understood as a need to communicate and be acknowledged, often arising from dissatisfaction with relationship dynamics, personality differences, and the pressures of daily life. It uses a literature study with qualitative research type and descriptive-analytic analysis based on Minuchin's family system theory. The results showed that the nagging behaviour of wives in the household can be understood through factors such as dissatisfaction in the relationship, personality differences, communication styles, and daily pressures. Often, fussiness is a way to assert oneself and express dissatisfaction. Overcoming this requires empathy and effective communication, including active listening, understanding underlying emotions, and setting time for dialogue. In addition, the development of shared hobbies, the use of humour and self-introspection support healthy relationship dynamics. Based on analysis, Salvador Minuchin's theory of family adjustment emphasises boundaries, subsystems and flexibility, which, if applied, can reduce fussiness and increase family harmony. A shared commitment to supporting and understanding each other and adapting to family dynamics is essential to strengthening relationships and creating harmony.*

**Keywords:** Chatty; Wife; Household; Harmony

## **Abstrak**

Penelitian ini menyelidiki fenomena perilaku cerewet pada istri dalam konteks rumah tangga, mengidentifikasi penyebabnya, dan mengeksplorasi strategi untuk mengelola dinamika tersebut demi mencapai keharmonisan dalam hubungan. Perilaku cerewet dipahami sebagai kebutuhan berkomunikasi dan diakui, sering kali muncul dari ketidakpuasan dalam dinamika hubungan, perbedaan kepribadian, serta tekanan kehidupan sehari-hari. Menggunakan studi kepustakaan dengan jenis penelitian kualitatif dan analisis deskriptif-analitik berdasarkan teori sistem keluarga Minuchin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, perilaku cerewet pada istri dalam rumah tangga bisa dimengerti melalui faktor-faktor seperti ketidakpuasan dalam hubungan, perbedaan kepribadian, gaya komunikasi, dan tekanan sehari-hari. Seringkali, kecerewetan merupakan cara untuk menegaskan diri dan mengekspresikan ketidakpuasan. Mengatasi hal tersebut membutuhkan empati dan komunikasi efektif, termasuk mendengarkan aktif, memahami emosi yang mendasarinya,

serta menetapkan waktu untuk dialog. Selain itu, pengembangan hobi bersama, penggunaan humor, dan introspeksi diri mendukung dinamika hubungan yang sehat. Berdasarkan analisis teori Salvador Minuchin tentang penyesuaian diri dalam keluarga memberikan penekanan pada batasan, subsistem, dan fleksibilitas yang jika diterapkan, dapat mengurangi kecerewetan dan meningkatkan harmoni keluarga. Komitmen bersama untuk mendukung dan memahami satu sama lain serta adaptasi dinamika keluarga merupakan kunci untuk memperkuat hubungan dan menciptakan keharmonisan.

**Kata Kunci:** Cerewet; Istri; Rumah Tangga; Harmonis

## A. PENDAHULUAN

Perilaku istri yang cerewet dapat dimengerti sebagai kecenderungan untuk berbicara atau mengeluh secara berlebihan dan terus-menerus.<sup>1</sup> Dalam interaksi sehari-hari, hal ini mungkin terlihat melalui dialog yang konstan, di mana sang istri seringkali menyampaikan pikiran dan perasaan tanpa henti yang mencakup berbagai topik, mulai dari kegiatan sehari-hari hingga komentar tentang isu-isu yang lebih besar.<sup>2</sup>

Selain itu, Istri yang cerewet seringkali tidak hanya fokus pada percakapan satu arah, tetapi juga dapat meminta respons atau konfirmasi dari pasangannya secara terus-menerus.<sup>3</sup> Hal ini menunjukkan kebutuhan untuk berinteraksi secara verbal yang intens, yang mungkin terasa melelahkan bagi pasangan yang lebih menyukai keheningan atau memiliki gaya komunikasi yang lebih hemat kata. Interaksi seperti ini cenderung mengisi ruang dan waktu bersama dengan narasi yang tak berhenti, yang bisa menyebabkan dinamika tertentu dalam hubungan.

Pada konteks kehidupan sehari-hari, istri yang cerewet mungkin tampak selalu memiliki sesuatu untuk dikatakan tentang rutinitas rumah tangga, dari

---

<sup>1</sup> Aditya Widya Putri, "Istri Cerewet Kunci Kesehatan Suami," *Tirto.id*, 29 Juli 2019, <https://tirto.id/istri-cerewet-kunci-kesehatan-suami-efbg>.

<sup>2</sup> Alhafiz Kurniawan, "Ini Tips Menghadapi Pasangan Bawel dan Suka Ngomel," *NU Online*, 8 Juli 2017, <https://nu.or.id/bahtsul-masail/ini-tips-menghadapi-pasangan-bawel-dan-suka-ngomel-JK1YW>.

<sup>3</sup> Resti Lestari, "Identik dengan Cerewet, Intip Alasan Kenapa Perempuan Muslimah Memiliki Sifat Suka Mengomel," *genmulim.id*, Agustus 2023, <https://www.genmuslim.id/khazanah/632879299/identik-dengan-cerewet-intip-alasan-kenapa-perempuan-muslimah-memiliki-sifat-suka-mengomel>.

pengelolaan keuangan keluarga hingga cara pengaturan rumah. Ini tidak selalu negatif, karena terkadang, kecerewetan bisa menjadi bentuk ekspresi perhatian dan kepedulian terhadap kesejahteraan rumah dan keluarga.<sup>4</sup> Namun, tingkat kecerewetan yang tinggi bisa menjadi tantangan dalam komunikasi, terutama jika pasangannya merasa bahwa ruang untuk dialog atau kesunyian bersama terbatas.<sup>5</sup>

Perilaku istri yang cerewet dalam rumah tangga pada sisi yang lain juga memiliki relevansi yang signifikan dalam konteks sosial dan psikologis dalam skala lebih luas. Dari sudut pandang sosial, perilaku ini bisa mencerminkan tekanan dan ekspektasi gender dalam masyarakat, di mana perempuan sering kali diharapkan untuk memenuhi peran sebagai pengelola rumah tangga dan pendidik utama anak-anak, sehingga mereka mungkin lebih sering berbicara atau mengeluh tentang tanggung jawab ini.<sup>6</sup> Dalam konteks psikologis, perilaku cerewet yang berlebihan dapat menyebabkan stres dan konflik yang berkelanjutan dalam keluarga, yang berpotensi menimbulkan dampak negatif jangka panjang seperti isolasi sosial atau gangguan kecemasan dan depresi.<sup>7</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mencari akar penyebab dari perilaku cerewet tersebut. Selain itu, penelitian ini mengarah pada pembahasan strategi yang dapat diterapkan untuk menghadapi perilaku cerewet dari istri, sebagai suatu langkah untuk mengidentifikasi tindakan yang dapat dilakukan suami atau pasangan dalam menanggapi perilaku tersebut. Kemudian, penelitian ini juga mengintegrasikan teori sistem keluarga yang

---

<sup>4</sup> Surya Aditya, "Barokah Punya Istri Judes Menurut Gus Baha," *viva.co.id*, 29 Juni 2023, <https://www.viva.co.id/edukasi/1613761-barokah-punya-istri-judes-menurut-gus-baha>.

<sup>5</sup> Muhammad Abdul Ghoffar, *Menyikapi tingkah laku suami: solusi Islami buat para istri* (Jakarta: Niaga Swadaya, 2006), 1-430.

<sup>6</sup> Widodo Muktiyo, "MENGGUGAT STEREOTIPE 'PEREMPUAN SEMPURNA': Framing Media terhadap Perempuan Pelaku Tindak Kekerasan," *PALASTREN: Jurnal Studi Gender* 10, no. 2 (2017): 248-72, <https://doi.org/10.21043/palastren.v10i2.2610>.

<sup>7</sup> "Benarkah Istri Cerewet Bisa Membahayakan Suami?," *kelascinta*, Relationship edisi, diakses 27 April 2024, <https://kelascinta.com/relationship/benarkah-istri-cerewet-bisa-membahayakan-suami>.

dikembangkan oleh Salvador Minuchin untuk menangani dinamika istri yang cerewet.

Teori sistem keluarga yang dikembangkan oleh Salvador Minuchin menekankan pada pentingnya struktur dan batasan dalam dinamika keluarga, serta bagaimana anggota keluarga berinteraksi satu sama lain.<sup>8</sup> Analisis ini bertujuan untuk memahami bagaimana struktur keluarga dapat mempengaruhi atau dimanipulasi untuk mengurangi perilaku cerewet dan meningkatkan keharmonisan dalam rumah tangga. Kerangka kerja teori analisis sistemik ini memungkinkan evaluasi hubungan antara anggota keluarga dan bagaimana pola-pola komunikasi dapat diubah untuk menciptakan lingkungan yang lebih positif dan mendukung. Secara keseluruhan, studi ini diharapkan memberikan wawasan yang berguna bagi individu dan terapis dalam merancang intervensi yang dapat meningkatkan keharmonisan dan kesejahteraan dalam hubungan rumah tangga dengan menyediakan kerangka teoritis yang mendukung pendekatan sistemik untuk mengatasi tantangan yang ada dan terjadi.

Metode penelitian dalam artikel ini merujuk pada upaya dalam memahami fenomena kompleks berkaitan dengan perilaku istri yang cerewet. Dalam menggali dan menjelaskan pokok masalah tersebut, penelitian ini mengadopsi studi kepustakaan dengan jenis penelitian kualitatif. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi penyebab dari perilaku istri yang cerewet, mengeksplorasi strategi yang dapat digunakan untuk menghadapi kecerewetan istri, serta menganalisis kontribusi Teori Sistem Keluarga Minuchin dalam menangani dinamika tersebut untuk memperkuat keharmonisan dalam rumah tangga.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini mencakup analisis deskriptif-analitik yang didasarkan pada sumber data primer dari buku-buku dan jurnal-jurnal dan website atau yang relevan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan teori sistem keluarga Minuchin, yang telah terbukti menjadi kerangka kerja yang kuat untuk memahami dinamika keluarga

---

<sup>8</sup> Salvador Minuchin, *Families and family therapy* (London: Routledge, 2018).

dan interaksi antara anggota keluarga. Dengan teori tersebut, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang fenomena perilaku istri yang cerewet serta memberikan kontribusi yang berarti dalam mengembangkan strategi intervensi yang efektif untuk meningkatkan harmoni dalam rumah tangga dan memajukan pemahaman tentang dinamika keluarga dalam konteks yang lebih luas. Diharapkan pula hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi penelitian lanjutan serta memberikan panduan praktis bagi individu dan profesional yang berkecimpung dalam bidang konseling dan psikoterapi keluarga.

## **B. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Memetakan Penyebab dari Perilaku Istri yang Cerewet**

Perilaku cerewet dalam konteks rumah tangga, khususnya pada istri, bisa dipandang dari berbagai sudut pandang, mulai dari sisi psikologis dan sosial. Salah satu penyebab utama adalah kebutuhan untuk berkomunikasi dan diakui. Dalam hal ini, Istri mungkin merasa bahwa mereka tidak cukup didengar atau kehilangan suara dalam hubungan, sehingga mereka berbicara lebih banyak dalam upaya untuk menegaskan diri mereka dan memastikan bahwa pandangan mereka diperhatikan.<sup>9</sup>

Faktor lain yang mendasarinya adalah perasaan tidak puas dengan dinamika hubungan. Ketidakpuasan ini bisa berasal dari berbagai sumber, seperti kurangnya partisipasi pasangan dalam tanggung jawab rumah tangga, atau perasaan bahwa kontribusi mereka tidak dihargai. Hal ini dapat mendorong seorang istri untuk berbicara lebih sering atau dengan intensitas yang lebih tinggi sebagai cara untuk mengekspresikan ketidakpuasan dan mencari validasi untuk perasaannya.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Sanjana Lagudu, "7 Tanda Istri Yang Cerewet Dan Cara Berhenti Menjadi Istri Yang Cerewet," *MomJunction*, Desember 2023, [https://www.momjunction.com/articles/nagging-wife\\_00629679/](https://www.momjunction.com/articles/nagging-wife_00629679/).

<sup>10</sup> Adela C Timmons, Reout Arbel, dan Gayla Margolin, "Daily patterns of stress and conflict in couples: Associations with marital aggression and family-of-origin aggression.," *Journal of family psychology* 31, no. 1 (2017): 93-104, <https://doi.org/10.1037/fam0000227>.

Perbedaan kepribadian dan cara komunikasi antara pasangan juga berperan penting. Beberapa orang secara alami lebih ekspresif dan verbal dalam menyampaikan pikiran dan perasaan mereka. Jika pasangannya lebih pendiam atau tidak ekspresif, hal ini bisa menciptakan ketidakseimbangan dalam komunikasi, di mana si istri mungkin merasa perlu mengisi kekosongan tersebut dengan berbicara lebih banyak.<sup>11</sup>

Stres dan tekanan kehidupan sehari-hari juga bisa mempengaruhi tingkat komunikasi seseorang.<sup>12</sup> Dalam konteks rumah tangga, istri yang menangani banyak tanggung jawab, seperti pengasuhan anak, pekerjaan rumah tangga, dan tuntutan pekerjaan, mungkin merasa perlu untuk berbicara lebih banyak sebagai cara untuk mengelola stres dan mencari dukungan dari pasangannya.<sup>13</sup>

Perkembangan hubungan seiring waktu juga berperan dalam mengubah dinamika komunikasi dalam rumah tangga.<sup>14</sup> Seiring berjalannya waktu, pasangan mungkin mengalami perubahan dalam cara mereka berinteraksi satu sama lain. Misalnya, pada awal pernikahan, mungkin ada lebih banyak usaha bersama untuk memahami dan menyesuaikan diri dengan kebutuhan dan keinginan pasangan. Namun, seiring berlalunya waktu, komunikasi bisa menjadi lebih rutin dan kurang reflektif.<sup>15</sup>

Istri yang merasa kurang terhubung atau kurang dipahami oleh pasangannya mungkin menjadi lebih vokal atau cerewet dalam upaya untuk

---

<sup>11</sup> Cahyadi Takariawan, "Apakah Istri Anda Cerewet? Itu Normal," *pakcah.id*, 24 Juni 2015, <https://pakcah.id/apakah-istri-anda-cerewet>.

<sup>12</sup> Agnes Silvina Marbun, Juanita Juanita, dan Yesi Ariani, "Hubungan antara stres dan gaya hidup dengan kualitas hidup pasien stroke," *Jurnal Keperawatan Sriwijaya* 3, no. 1 (2016): 1–10, [https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk\\_sriwijaya/article/view/6401](https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/view/6401).

<sup>13</sup> Mulya Virginita Iswindari Winta dan Retno Dwi Nugraheni, "Coping stress pada istri yang menjalani long distance married," *PHILANTHROPY: Journal of Psychology* 3, no. 2 (2019): 123–36, <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v3i2.1711>.

<sup>14</sup> Arif Sugitanata dan Moh Zakariya, "Peralihan Peran Pasangan Terdidik Antara Suami dan Istri," *Mahkamah: Jurnal Kajian Hukum Islam* 6, no. 2 (2021): 239–47.

<sup>15</sup> Sarah Aqila dan Arif Sugitanata, "HARMONY OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND SPIRITUAL MATURITY IN THE JOURNEY OF MARRIED LIFE: A Synthesis of Mihaly Csikszentmihalyi's Life Balance Theory and Maqashid Shariah," *An-Nubuwwah: Journal of Islamic Studies* 3, no. 1 (2024): 1–14, <https://journal.iaimkotamobagu.ac.id/index.php/annubuwwah/article/view/17>.

memulihkan tingkat kedekatan dan pengertian yang pernah mereka miliki.<sup>16</sup> Selain itu, peran gender dan harapan sosial seringkali menempatkan istri dalam posisi di mana mereka diharapkan untuk menjadi pengelola emosi dalam rumah tangga.<sup>17</sup> Hal ini bisa menyebabkan mereka lebih sering berbicara tentang masalah, konflik, atau kebutuhan emosional, bukan hanya untuk diri mereka sendiri tetapi juga untuk anggota keluarga lainnya. Kondisi ini bisa membuat seorang istri tampak lebih cerewet, terutama jika dia merasa bertanggung jawab untuk memastikan kesejahteraan emosional keluarganya.

Masih adanya pandangan stereotipis bahwa istri harus mengurus rumah tangga dan mengelola urusan sehari-hari rumah, termasuk komunikasi dan koordinasi antar anggota keluarga.<sup>18</sup> Dalam konteks ini, seorang istri yang "cerewet" sering kali dipandang sebagai wanita yang aktif mengatur dan mengomentari berbagai aspek kehidupan rumah tangga. Hal ini bisa terjadi karena ekspektasi sosial yang mengharapkan istri untuk memastikan bahwa segala sesuatu di rumah berjalan dengan lancar.<sup>19</sup>

Sebagai contoh konkret, yang tercermin dalam situasi di mana seorang istri secara rutin memberikan pengingat kepada suaminya tentang jadwal anak-anak, kebutuhan belanja mingguan, atau tugas-tugas rumah yang harus diselesaikan. Meskipun niatnya adalah untuk menjaga keharmonisan dan efisiensi rumah tangga, tindakan tersebut bisa dilihat sebagai "cerewet" karena frekuensi dan detail instruksinya.

---

<sup>16</sup> Dhonny Adiyasa dan Isra Berlian, "8 Alasan Wanita Sering Mengeluh, Cari Perhatian hingga Merasa Tak Aman," *viva.co.id*, 17 Januari 2023, <https://www.viva.co.id/gaya-hidup/inspirasi-unik/1566175-8-alasan-wanita-sering-mengeluh-cari-perhatian-hingga-merasa-tak-aman>.

<sup>17</sup> Anita Rahmawati, "Harmoni dalam keluarga perempuan karir: upaya mewujudkan kesetaraan dan keadilan gender dalam keluarga," *Palastren: Jurnal Studi Gender* 8, no. 1 (2016): 1–34, <https://doi.org/10.21043/palastren.v8i1.932>.

<sup>18</sup> Nasikhatul Ummah dan Catur Suratnoaji, "Representasi Dominasi Istri Dalam Keluarga," *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi Communique* 5, no. 2 (2023): 225–34, <https://doi.org/10.62144/jikq.v5i2.188>.

<sup>19</sup> Muhammad Haekal dan Ainal Fitri, "Dilema peran ganda dosen perempuan selama pandemi Covid-19 di Indonesia," *JAS-PT (Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi Indonesia)* 4, no. 2 (2020): 171–82, <https://doi.org/10.36339/jaspt.v4i2.366>.

Faktor psikologis individu juga tidak bisa diabaikan. Kepribadian, riwayat hidup, dan pengalaman masa lalu seseorang bisa mempengaruhi cara mereka berkomunikasi.<sup>20</sup> Istri yang memiliki sejarah perasaan tidak didengarkan atau dihargai dalam hubungan sebelumnya mungkin lebih cenderung berbicara banyak atau dengan kuat dalam upaya untuk memastikan bahwa mereka tidak akan diabaikan atau diminimalisir lagi.

Lebih lanjut, tekanan eksternal seperti masalah keuangan, masalah pekerjaan, atau tantangan sosial lainnya dapat meningkatkan stres dalam hubungan rumah tangga.<sup>21</sup> Ketika menghadapi tekanan eksternal, berkomunikasi—kadang-kadang dengan intensitas yang tinggi atau dalam volume yang lebih besar—bisa menjadi mekanisme coping bagi seorang istri untuk mengatasi tekanan tersebut, yang pada gilirannya dapat dipersepsikan sebagai perilaku cerewet. Oleh karena itu, memahami fenomena istri yang tampak lebih cerewet dalam kehidupan rumah tangga menuntut suatu upaya yang baik dan tepat guna mewujudkan keharmonisan dalam rumah tangga.

## **2. Upaya Menghadapi Kecerewetan Istri Sebagai Langkah Membangun Keharmonisan Rumah Tangga**

Menghadapi istri yang sering mengeluarkan banyak kata atau yang biasa disebut cerewet dapat menjadi tantangan tersendiri dalam menjaga keharmonisan rumah tangga.<sup>22</sup> Komunikasi yang efektif dan empati menjadi kunci utama dalam situasi ini.<sup>23</sup> Hal yang utama dilakukan adalah mendengarkan apa yang disampaikan istri dengan sabar dan tanpa menghakimi. Ini

---

<sup>20</sup> Siti Rosmayati dan Arman Maulana, "Eksplorasi Hubungan Komunikasi dan Perilaku Individu," *Jurnal Ilmu Pendidikan (ILPEN)* 1, no. 2 (2022): 54–61, <https://doi.org/10.3709/ilpen.v1i2.21>.

<sup>21</sup> Kristin Margiani, "Stres, dukungan keluarga dan agresivitas pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh," *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 2, no. 3 (2013): 191–98, <https://core.ac.uk/download/pdf/291850196.pdf>.

<sup>22</sup> Tim HUMAS, "Cara Menyikapi Istri yang Cerewet Menurut Islam," *Universitas Islam An Nur Lampung*, Agustus 2021, <https://an-nur.ac.id/cara-menyikapi-istri-yang-cerewet-menurut-islam/>.

<sup>23</sup> Alhafiz Kurniawan, "Ini Tips Menghadapi Pasangan Bawel dan Suka Ngomel."

menunjukkan penghargaan terhadap perasaan dan pendapatnya, yang dapat membantu mengurangi frekuensinya.

Selain itu, mencoba memahami alasan di balik perilakunya. Terkadang, kecerewetan bisa jadi merupakan cara mereka untuk mengungkapkan kekhawatiran, ketakutan, atau bahkan rasa tidak puas terhadap sesuatu.<sup>24</sup> Dengan memahami latar belakang emosionalnya, suami bisa memberikan dukungan yang tepat dan menunjukkan bahwa dia peduli. Penting juga untuk memiliki komunikasi terbuka tentang perasaan dan kebutuhan masing-masing.<sup>25</sup> Ini bisa dilakukan dengan menetapkan waktu khusus untuk berbicara tentang hal-hal yang mengganggu tanpa gangguan. Selama percakapan, gunakan "saya/abang/abi atau kata-kata yang istri sukai" bukannya "kamu" untuk menghindari menyalahkan dan memperburuk situasi. Misalnya, mengatakan "Abi merasa kewalahan ketika terjadi banyak pembicaraan tanpa jeda" daripada "Kamu terlalu cerewet".

Upaya lainnya adalah dengan mencari solusi bersama. Setelah memahami apa yang menjadi penyebab kecerewetan, bekerjasamalah untuk mencari cara mengurangi ketegangan. Mungkin itu berarti mengalokasikan waktu khusus setiap hari untuk berbicara tentang hal-hal yang penting bagi istri, atau mencari kegiatan bersama yang dapat mengalihkan perhatian dan mengurangi stres. Jangan lupa untuk terus mengasah kesabaran dan mengembangkan rasa humor. Tidak semua situasi membutuhkan respons serius, dan kadang-kadang tertawa bersama atas kebiasaan yang tidak signifikan dapat meredakan ketegangan.<sup>26</sup>

Mengelola dinamika hubungan dengan istri yang cerewet juga memerlukan introspeksi dan penyesuaian diri. Penting bagi suami untuk

---

<sup>24</sup> Dhonny Adiyasa dan Isra Berlian, "8 Alasan Wanita Sering Mengeluh, Cari Perhatian hingga Merasa Tak Aman."

<sup>25</sup> Arif Sugitanata, "Manajemen Membangun Keluarga Sakinah yang Hidup Berbeda Kota Tempat Tinggal," *MADDIKA: Journal of Islamic Family Law* 1, no. 2 (2020): 1–10, <https://doi.org/10.24256/maddika.v1i2.1745>.

<sup>26</sup> Robingun Suyud El Syam dkk., "Menuai Hikmah Melalui Penderitaan Tiada Akhir Dalam Kasus Istri Galak," *Concept: Journal of Social Humanities and Education* 1, no. 4 (2022): 58–75, <https://doi.org/10.55606/concept.v1i4.77>.

mengevaluasi apakah ada perilaku dari pihaknya yang mungkin memicu atau memperburuk situasi. Mungkin, tanpa disadari, suami memberikan reaksi yang kurang responsif atau terkesan mengabaikan, yang dapat membuat istri merasa perlu berbicara lebih banyak untuk didengar. Dalam kasus seperti ini, suami perlu meningkatkan keterlibatannya dalam percakapan dan menunjukkan minat yang lebih besar terhadap apa yang disampaikan istri.<sup>27</sup>

Selanjutnya, menetapkan batasan yang sehat juga penting dalam menjaga keharmonisan.<sup>28</sup> Ini berarti mengomunikasikan secara jelas kapan dan bagaimana waktu yang tepat untuk mendiskusikan masalah atau kekhawatiran tanpa merasa terganggu. Contohnya, menghindari pembahasan topik berat atau konfrontasi saat salah satu pihak sedang lelah atau tidak dalam kondisi terbaik untuk berdiskusi.

Bersama-sama mengembangkan hobi atau aktivitas yang dapat dilakukan bersama juga dapat menjadi strategi yang efektif. Ini tidak hanya memberikan kesempatan untuk menghabiskan waktu bersama dalam suasana yang lebih santai dan positif, tetapi juga dapat membantu mengalihkan perhatian dari hal-hal yang biasanya memicu kecerewetan. Misalnya, berjalan-jalan di taman, berkebun, atau memasak bersama dapat menjadi aktivitas yang menyenangkan dan memperkuat ikatan.

Lebih lanjut, penggunaan humor yang tepat dan bijaksana dapat menjadi alat yang ampuh dalam meredakan ketegangan. Dengan menemukan kegembiraan dan keceriaan dalam situasi sehari-hari, suami dan istri dapat

---

<sup>27</sup> Mia Nurislamiah, "Komunikasi Interpersonal Pasangan Suami Istri Dalam Upaya Menjaga Keharmonisan Rumah Tangga," *Communicative: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 2, no. 1 (2021): 15–29, <https://journal.bungabangsacirebon.ac.id/index.php/communicative/article/view/409>.

<sup>28</sup> Arif Sugitanata dan Muannif Ridwan, "Menuju Keluarga yang Harmonis: Manajemen Konflik Politik dalam Keluarga di Tengah Perbedaan Pilihan Politik," *Jurnal Indragiri Penelitian Multidisiplin* 4, no. 1 (2024): 67–74, <https://ejournal.indrainstitute.id/index.php/jipm/article/view/706>.

mengurangi beratnya konflik dan meningkatkan pemahaman serta koneksi emosional antara mereka.<sup>29</sup>

Akhirnya, dalam menjalin keharmonisan rumah tangga, terutama dengan pasangan yang cenderung cerewet, yang terpenting adalah membangun komunikasi yang efektif, saling menghargai, dan berempati. Menghadapi tantangan ini bukanlah tentang mengubah siapa mereka, melainkan tentang memahami, menghargai perbedaan, dan bersama-sama mencari keseimbangan yang harmonis. Dengan kesabaran, kebijaksanaan, dan komitmen bersama untuk saling mendukung, setiap pasangan dapat melewati ketidaknyamanan dan perbedaan, mengubahnya menjadi kekuatan yang mempererat ikatan. Jadi, mari kita hargai setiap momen, belajar dari setiap tantangan, dan tumbuh bersama dalam cinta dan pengertian yang mendalam.

### **3. Eksplorasi Teori Sistem Keluarga Minuchin dalam Mengatasi Dinamika Istri yang Cerewet untuk Keharmonisan Rumah Tangga**

Teori penyesuaian diri dalam psikologi keluarga yang dikembangkan oleh Salvador Minuchin fokus pada upaya anggota keluarga berinteraksi dan menyesuaikan peran serta perilaku mereka dalam sistem keluarga untuk mencapai keseimbangan dan harmoni. Dalam konteks menghadapi pasangan yang cenderung cerewet, konsep-konsep utama dari teori ini dapat diaplikasikan untuk memahami dan mengatasi dinamika yang terjadi dalam rumah tangga.

Pertama, konsep batasan dalam teori sistem keluarga Minuchin menekankan pentingnya membedakan antara individu-individu dalam keluarga.<sup>30</sup> Dalam kasus suami yang berhadapan dengan istri cerewet, penting bagi suami untuk mengenali dan menghormati batasan tersebut. Mendengarkan dengan sabar menunjukkan penghargaan terhadap perasaan dan pendapat istri, sekaligus memperkuat batasan individu yang sehat. Memahami alasan di balik kecerewetan istri juga membantu suami untuk tidak secara otomatis

---

<sup>29</sup> Sri Lestari, *Psikologi keluarga: Penanaman nilai dan penanaman konflik dalam keluarga* (Jakarta: Prenada Media, 2016).

<sup>30</sup> Minuchin, *Families and family therapy*.

mengasumsikan kecerewetan sebagai serangan pribadi, melainkan sebagai ekspresi kebutuhan atau kekhawatiran yang mungkin belum terpenuhi.

Kedua, Minuchin juga membahas tentang subsistem dalam keluarga,<sup>31</sup> yang bisa berupa pasangan suami-istri, orang tua-anak, atau saudara kandung. Dalam konteks suami-istri, mengembangkan komunikasi yang efektif dan empati adalah esensial untuk fungsi subsistem yang sehat. Hal ini mencakup menciptakan ruang dan waktu untuk berdialog secara terbuka tentang perasaan dan kebutuhan masing-masing. Penggunaan bahasa yang tidak menyalahkan, seperti "saya merasa..." dibandingkan dengan "kamu selalu...", membantu dalam menghindari konflik dan memperkuat pemahaman timbal balik.

Ketiga, konsep keterlibatan dan koalisi dalam teori Minuchin menunjukkan bahwa setiap anggota keluarga harus terlibat secara aktif dalam hubungan keluarga untuk menciptakan dinamika yang sehat.<sup>32</sup> Suami perlu meningkatkan keterlibatannya dan responsivitasnya dalam percakapan untuk menunjukkan bahwa ia memperhatikan dan menghargai apa yang diungkapkan istri. Hal ini dapat mengurangi perasaan perlu berbicara berlebihan dari istri karena merasa tidak didengarkan.

Keempat, Minuchin menekankan pentingnya fleksibilitas dalam peran dan perilaku untuk menyesuaikan dengan kebutuhan yang berubah dalam keluarga.<sup>33</sup> Dalam konteks ini, suami dan istri perlu bersama-sama mencari solusi untuk mengurangi ketegangan, seperti menetapkan waktu khusus untuk berkomunikasi atau mencari aktivitas bersama yang bisa mengalihkan perhatian dari hal-hal yang memicu kecerewetan. Adaptasi ini menunjukkan kemampuan keluarga untuk berevolusi dan memelihara keseimbangan dinamis yang sehat.

Akhirnya, pencapaian keharmonisan dalam rumah tangga, terutama dengan pasangan yang cenderung cerewet, membutuhkan komunikasi yang efektif, saling menghargai, dan empati. Ini bukan hanya tentang menangani

---

<sup>31</sup> Minuchin.

<sup>32</sup> Minuchin.

<sup>33</sup> Minuchin.

kecerewetan, tetapi tentang membangun pemahaman bersama dan koneksi emosional yang lebih dalam. Melalui kesabaran, kebijaksanaan, dan komitmen bersama untuk mendukung satu sama lain, pasangan dapat melewati ketidaknyamanan dan perbedaan, mengubahnya menjadi kekuatan yang mempererat ikatan. Hal tersebut sesuai dengan teori Minuchin yang menggarisbawahi pentingnya fleksibilitas, adaptasi, dan kohesi dalam memelihara sistem keluarga yang sehat dan harmonis.

### **C. KESIMPULAN**

Perilaku cerewet pada istri dalam konteks rumah tangga dapat dipahami melalui berbagai faktor. Faktor-faktor seperti ketidakpuasan dalam dinamika hubungan, perbedaan kepribadian dan gaya komunikasi, serta tekanan kehidupan sehari-hari berkontribusi terhadap perilaku ini. Kecenderungan untuk berbicara lebih banyak atau dengan intensitas tinggi sering kali merupakan upaya untuk menegaskan diri, mengekspresikan ketidakpuasan, dan mencari validasi. Menghadapi perilaku cerewet memerlukan pendekatan yang melibatkan empati dan komunikasi efektif. Mendengarkan secara aktif, memahami latar belakang emosional perilaku, dan menetapkan waktu khusus untuk dialog dapat membantu mengurangi ketegangan. Mengembangkan hobi bersama, menggunakan humor dengan bijak, dan mengadakan introspeksi dan penyesuaian diri juga penting dalam menciptakan dinamika hubungan yang sehat. Berdasarkan analisis teori penyesuaian diri oleh Salvador Minuchin yang menekankan pada pentingnya batasan, subsistem, keterlibatan, koalisi, dan fleksibilitas dalam keluarga. Penerapan prinsip-prinsip ini dapat membantu pasangan dalam mengelola kecerewetan dan memelihara keseimbangan serta harmoni dalam rumah tangga. Komitmen bersama untuk saling mendukung dan memahami, bersama dengan adaptasi dan evolusi dinamika keluarga, menjadi kunci untuk memperkuat ikatan dan mencapai keharmonisan.

## REFERENSI

- Aditya Widya Putri. "Istri Cerewet Kunci Kesehatan Suami." *Tirto.id*, 29 Juli 2019. <https://tirto.id/istri-cerewet-kunci-kesehatan-suami-efbg>.
- Alhafiz Kurniawan. "Ini Tips Menghadapi Pasangan Bawel dan Suka Ngomel." *NU Online*, 8 Juli 2017. <https://nu.or.id/bahtsul-masail/ini-tips-menghadapi-pasangan-bawel-dan-suka-ngomel-JK1YW>.
- Aqila, Sarah, dan Arif Sugitanata. "HARMONY OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND SPIRITUAL MATURITY IN THE JOURNEY OF MARRIED LIFE: A Synthesis of Mihaly Csikszentmihalyi's Life Balance Theory and Maqashid Shariah." *An-Nubuwwah: Journal of Islamic Studies* 3, no. 1 (2024): 1–14. <https://journal.iaimkotamobagu.ac.id/index.php/annubuwwah/article/view/17>.
- Arif Sugitanata dan Muannif Ridwan. "Menuju Keluarga yang Harmonis: Manajemen Konflik Politik dalam Keluarga di Tengah Perbedaan Pilihan Politik." *Jurnal Indragiri Penelitian Multidisiplin* 4, no. 1 (2024): 67–74. <https://ejournal.indrainstitute.id/index.php/jipm/article/view/706>.
- Cahyadi Takariawan. "Apakah Istri Anda Cerewet? Itu Normal." *pakcah.id*, 24 Juni 2015. <https://pakcah.id/apakah-istri-anda-cerewet>.
- Dhonny Adiyasa dan Isra Berlian. "8 Alasan Wanita Sering Mengeluh, Cari Perhatian hingga Merasa Tak Aman." *viva.co.id*, 17 Januari 2023. <https://www.viva.co.id/gaya-hidup/inspirasi-unik/1566175-8-alasan-wanita-sering-mengeluh-cari-perhatian-hingga-merasa-tak-aman>.
- El Syam, Robingun Suyud, Ahmad Guspul, Adi Suwondo, dan Ali Mu'tafi. "Menuai Hikmah Melalui Penderitaan Tiada Akhir Dalam Kasus Istri Galak." *Concept: Journal of Social Humanities and Education* 1, no. 4 (2022): 58–75. <https://doi.org/10.55606/concept.v1i4.77>.
- Ghoffer, Muhammad Abdul. *Menyikapi tingkah laku suami: solusi Islami buat para istri*. Jakarta: Niaga Swadaya, 2006.
- Haekal, Muhammad, dan Ainal Fitri. "Dilema peran ganda dosen perempuan selama pandemi Covid-19 di Indonesia." *JAS-PT (Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi Indonesia)* 4, no. 2 (2020): 171–82. <https://doi.org/10.36339/jaspt.v4i2.366>.
- kelascinta*. "Benarkah Istri Cerewet Bisa Membahayakan Suami?," Relationship edisi. Diakses 27 April 2024. <https://kelascinta.com/relationship/benarkah-istri-cerewet-bisa-membahayakan-suami>.
- Lestari, Sri. *Psikologi keluarga: Penanaman nilai dan penanaman konflik dalam keluarga*. Jakarta: Prenada Media, 2016.
- Marbun, Agnes Silvina, Juanita Juanita, dan Yesi Ariani. "Hubungan antara stres dan gaya hidup dengan kualitas hidup pasien stroke." *Jurnal Keperawatan Sriwijaya* 3, no. 1 (2016): 1–10. [https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk\\_sriwijaya/article/view/6401](https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/view/6401).

- Margiani, Kristin. "Stres, dukungan keluarga dan agresivitas pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh." *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 2, no. 3 (2013): 191–98. <https://core.ac.uk/download/pdf/291850196.pdf>.
- Minuchin, Salvador. *Families and family therapy*. London: Routledge, 2018.
- Muktiyo, Widodo. "MENGGUGAT STEREOTIPE 'PEREMPUAN SEMPURNA': Framing Media terhadap Perempuan Pelaku Tindak Kekerasan." *PALASTREN: Jurnal Studi Gender* 10, no. 2 (2017): 248–72. <https://doi.org/10.21043/palastren.v10i2.2610>.
- Nurislamiah, Mia. "Komunikasi Interpersonal Pasangan Suami Istri Dalam Upaya Menjaga Keharmonisan Rumah Tangga." *Communicative: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 2, no. 1 (2021): 15–29. <https://journal.bungabangsacirebon.ac.id/index.php/communicative/article/view/409>.
- Rahmawati, Anita. "Harmoni dalam keluarga perempuan karir: upaya mewujudkan kesetaraan dan keadilan gender dalam keluarga." *Palastren: Jurnal Studi Gender* 8, no. 1 (2016): 1–34. <https://doi.org/10.21043/palastren.v8i1.932>.
- Resti Lestari. "Identik dengan Cerewet, Intip Alasan Kenapa Perempuan Muslimah Memiliki Sifat Suka Mengomel!" *genmulim.id*, Agustus 2023. <https://www.genmuslim.id/khazanah/632879299/identik-dengan-cerewet-intip-alasan-kenapa-perempuan-muslimah-memiliki-sifat-suka-mengomel>.
- Rosmayati, Siti, dan Arman Maulana. "Eksplorasi Hubungan Komunikasi dan Perilaku Individu." *Jurnal Ilmu Pendidikan (ILPEN)* 1, no. 2 (2022): 54–61. <https://doi.org/10.3709/ilpen.v1i2.21>.
- Sanjana Lagudu. "7 Tanda Istri Yang Cerewet Dan Cara Berhenti Menjadi Istri Yang Cerewet." *MomJunction*, Desember 2023. [https://www.momjunction.com/articles/nagging-wife\\_00629679/](https://www.momjunction.com/articles/nagging-wife_00629679/).
- Sugitanata, Arif. "Manajemen Membangun Keluarga Sakinah yang Hidup Berbeda Kota Tempat Tinggal." *MADDIKA: Journal of Islamic Family Law* 1, no. 2 (2020): 1–10. <https://doi.org/10.24256/maddika.v1i2.1745>.
- Sugitanata, Arif, dan Moh Zakariya. "Peralihan Peran Pasangan Terdidik Antara Suami dan Istri." *Mahkamah: Jurnal Kajian Hukum Islam* 6, no. 2 (2021): 239–47.
- Surya Aditya. "Barokah Punya Istri Judes Menurut Gus Baha." *viva.co.id*, 29 Juni 2023. <https://www.viva.co.id/edukasi/1613761-barokah-punya-istri-judes-menurut-gus-baha>.
- Tim HUMAS. "Cara Menyikapi Istri yang Cerewet Menurut Islam." *Universitas Islam An Nur Lampung*, Agustus 2021. <https://an-nur.ac.id/cara-menyikapi-istri-yang-cerewet-menurut-islam/>.
- Timmons, Adela C, Reout Arbel, dan Gayla Margolin. "Daily patterns of stress and conflict in couples: Associations with marital aggression and family-of-origin aggression." *Journal of family psychology* 31, no. 1 (2017): 93–104. <https://doi.org/10.1037/fam0000227>.

- Ummah, Nasikhatul, dan Catur Suratnoaji. "Representasi Dominasi Istri Dalam Keluarga." *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi Communique* 5, no. 2 (2023): 225–34. <https://doi.org/10.62144/jikq.v5i2.188>.
- Winta, Mulya Virgonita Iswindari, dan Retno Dwi Nugraheni. "Coping stress pada istri yang menjalani long distance married." *PHILANTHROPY: Journal of Psychology* 3, no. 2 (2019): 123–36. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v3i2.1711>.