



STRATEGI PASTORAL KONSELING KEPADA SEORANG IBU SEBAGAI KORBAN PERSELINGKUHAN

Atalya D Paraeng¹

Institut Agama Kristen Negeri Manado, Email aparaeng373@gmail.com

Devora N Horohiung²

Institut Agama Kristen Negeri Manado, Email nataliahorohiung@gmail.com

Frischa Daluwu³

Institut Agama Kristen Negeri Manado, Email jellyanidaluwu@gmail.com

Nency A Heydemans⁴

Institut Agama Kristen Negeri Manado, Email nencyheydemans@iakanmanado.ac.id

ABSTRAK

Perselingkuhan merupakan masalah serius dalam hubungan pernikahan yang dapat menimbulkan trauma emosional, terutama bagi pihak yang menjadi korban. Ibu sebagai korban perselingkuhan sering kali menghadapi tekanan psikologis yang mendalam dan memerlukan pendampingan khusus untuk pemulihan. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi pastoral konseling yang efektif bagi seorang ibu yang menjadi korban perselingkuhan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pendekatan pastoral yang dapat memberikan dukungan emosional dan spiritual, serta membantu proses pemulihan korban dari dampak psikologis dan sosial akibat perselingkuhan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melibatkan observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pastoral konseling yang efektif melibatkan pendekatan empati, dukungan spiritual dan bimbingan untuk pemulihan emosional. Proses konseling mencakup mendengarkan aktif, memberikan penegasan iman, dan membantu korban memaafkan serta membangun kembali kepercayaan diri. Kesimpulannya, strategi pastoral konseling memainkan peran penting dalam mendampingi korban perselingkuhan, tidak hanya dalam hal pemulihan emosional, tetapi juga dalam mendukung mereka untuk menemukan kembali kedamaian batin melalui pendekatan yang holistik dan spiritual.

Kata kunci: Pastoral Konseling, Ibu dan Perselingkuhan.

ABSTRACT

Infidelity is a serious problem in marital relationships that can cause emotional trauma, especially for the victimized party. Mothers as victims of infidelity often face deep psychological distress and require special assistance for recovery. This article aims to explore effective pastoral counseling strategies for a mother who is a victim of infidelity. The purpose of this study is to analyze pastoral approaches that can provide emotional and spiritual support, and assist the victim's recovery process from the psychological and social impact of infidelity. This research used a qualitative approach. Data collection techniques in this study involved observation and interviews. The results showed that effective pastoral counseling involves an

empathetic approach, spiritual support and guidance for emotional recovery. The counseling process includes active listening, providing faith affirmation, and helping victims forgive and rebuild confidence. In conclusion, pastoral counseling strategies play an important role in assisting victims of infidelity, not only in terms of emotional recovery, but also in supporting them to rediscover inner peace through a holistic and spiritual approach.

Keywords: Pastoral counseling, Mother and Infidelity.

A. Pendahuluan

Pernikahan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah ikatan perkawinan yang dilakukan sesuai dengan ketentuan hukum dan ajaran agama. Tuhan menciptakan manusia berpasang - pasangan agar saling melengkapi, dan saling mencintai. Tujuan pernikahan bagi manusia mencakup berbagai aspek yang saling berkaitan yaitu membangun keterikatan emosional yang kuat antara pasangan dimana mereka saling mendukung dalam suka dan duka, menciptakan komitmen jangka panjang, memenuhi kebutuhan seksual serta meningkatkan pertumbuhan spiritual.

Dalam sebuah rumah tangga yang tampak bahagia, tidak dapat dipungkiri tidak akan terjadi sebuah perselingkuhan. Perselingkuhan adalah salah satu isu serius dalam hubungan pernikahan yang dapat memberikan dampak psikologis yang mendalam bagi pihak yang dirugikan, terutama seorang ibu. Ketika ibu menjadi korban perselingkuhan, ia tidak hanya merasakan luka emosional, tetapi juga menghadapi tekanan sosial dan tanggung jawab terhadap anak-anaknya. Masalah ini sering kali berujung pada krisis identitas, berkurangnya rasa percaya diri, serta kesulitan dalam menjalankan perannya sebagai ibu dan pasangan. Penelitian ini dapat membantu memahami bagaimana pastoral konseling dapat mendukung pemulihan psikologis seorang ibu yang mengalami perselingkuhan.

Definisi perselingkuhan dapat bervariasi tergantung pada nilai dan norma budaya yang dianut oleh masyarakat. Dalam banyak budaya, perselingkuhan dianggap sebagai pelanggaran serius terhadap kepercayaan dan komitmen dalam hubungan dan dapat menyebabkan dampak emosional yang signifikan bagi semua pihak yang terlibat. Penyebab utama perselingkuhan bisa berbeda-beda, mulai dari kurangnya komunikasi dalam hubungan, ketidakpuasan emosional, hingga faktor luar seperti pengaruh teman atau lingkungan. Dalam konteks ibu yang menjadi korban, tekanan untuk memenuhi harapan sosial mengurus rumah tangga juga berperan dalam kerentanan mereka. Hal ini sering kali membuat mereka merasa terjebak dan tidak memiliki alternatif lain.

Dampak perselingkuhan ini tidak hanya dirasakan oleh ibu, tetapi juga oleh anak-anak dan seluruh keluarga. Ibu yang terlibat dalam perselingkuhan sering mengalami depresi, kecemasan, dan stres yang berkepanjangan. Selain itu, hubungan dalam keluarga dapat terganggu, dan anak-anak mungkin mengalami efek psikologis jangka panjang akibat konflik

di rumah. Dalam banyak situasi, perpecahan keluarga menjadi solusi yang dipilih, yang malah memperburuk keadaan.

Solusi untuk masalah ini dapat ditemukan melalui strategi pastoral konseling yang menekankan pemulihan emosional dan spiritual bagi korban. Pendekatan ini tidak hanya mendukung ibu dalam menghadapi rasa sakit yang dialaminya, tetapi juga menciptakan ruang untuk refleksi dan perkembangan. Pastoral konseling dapat memberikan dukungan yang diperlukan agar ibu dapat memahami perasaannya, mengembangkan keterampilan mengatasi masalah, dan merespons situasi dengan cara yang lebih baik.

Studi-studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa individu yang menjalani proses konseling setelah mengalami perselingkuhan cenderung memiliki tingkat pemulihan yang baik. Misalnya dalam penelitian yang menyoroti bahwa dukungan emosional dari konselor dapat mengurangi gejala depresi pada korban perselingkuhan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pastoral konseling berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri dan hubungan sosial serta pentingnya pendekatan spiritual dalam proses penyembuhan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana strategi pastoral konseling dapat diterapkan sebagai intervensi yang efektif kepada seorang ibu sebagai korban perselingkuhan, serta mengidentifikasi dampak positif konseling pastoral terhadap kesejahteraan emosional dan spiritual seorang ibu sebagai korban perselingkuhan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh ibu yang menjadi korban perselingkuhan misalnya perspektif, perilaku, motivasi dan tindakan¹. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melibatkan observasi dan wawancara.

C. Hasil Dan Pembahasan

A. Pastoral Konseling

1. Pengertian Pastoral Konseling

Istilah Pastoral berasal dari bahasa Latin yaitu *pastor* yang berarti gembala dan dalam bahasa Yunani *poimen* (M. Bons -Storm, 2008:4) sebagai kata sifat dari kata benda *pastor* atau Gembala berdasarkan fungsinya adalah suatu tindakan penggembalaan². Karena itu istilah pastoral merupakan suatu aktivitas atau kegiatan pelayanan gereja yang dilakukan secara terencana untuk menolong umat atau anggota

¹ Lexy, J. Moleong. "Metodologi Penelitian Kualitatif". (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), h. 6

² Harianto, GP. *Teologi Pastoral*. (Yogyakarta: PBM ANDI, 2020), h. 5.

jemaat baik secara pribadi maupun secara berkelompok yang sedang bergumul dengan persoalan-persoalan yang menghimpit.

Kata konseling berasal dari kata kerja bahasa Inggris kuno *counsel* atau *conseil* dalam bahasa Latin *consillium* atau *consulere* yang berarti "merundingkan". Kemudian dalam perkembangan selanjutnya kata konseling mengandung arti membimbing, mendampingi, menuntun dan mengarahkan. Dalam pengertian pula bahwa konseling adalah pelayanan yang menolong jemaat yang dilakukan dalam bentuk komunikasi timbal balik.³

Berdasarkan definisi diatas maka dapat disimpulkan pastoral konseling adalah hubungan timbal balik antara hamba Tuhan sebagai konselor pastoral dengan jemaat sebagai konselinya. Konselor pastoral membimbing konseli dalam suatu suasana percakapan konseling yang ideal, yang memungkinkan konseli betul-betul mengerti apa yang terjadi pada dirinya sehingga ia mampu melihat tujuan hidupnya dan mampu mencapai tujuan itu dengan kekuatan dan kemampuan dari Tuhan⁴.

2. Tujuan Konseling Pastoral

Totok Wiryasaputra dalam Yohan Brek menguraikan beberapa tujuan konseling pastoral yaitu antara lain:

1. Membantu konseli mengalami pengalamannya dan menerima kenyataan yang ada
2. Membantu konseli mengungkapkan diri secara utuh dan penuh
3. Membantu konseli berubah, bertumbuh dan berfungsi maksimal
4. Membantu konseli menciptakan komunikasi yang sehat
5. Membantu konseli bertingkah laku baru
6. Membantu konseli bertahan dalam situasi yang baru
7. Membantu konseli menghilangkan gejala disfungsional⁵

3. Fungsi Pastoral Konseling

Yohan Brek menjabarkan fungsi pastoral konseling yakni (1) fungsi membimbing, fungsi ini dilakukan untuk menolong dan mendampingi seseorang. (2) fungsi mendamaikan, fungsi ini dipakai untuk membantu konseli ketika mengalami konflik batin dengan pihak lain yang mengakibatkan putusnya atau rusaknya hubungan. (3) fungsi menopang, fungsi ini dipakai untuk membantu konseli menerima keadaan barunya, mampu berdiri di atas kaki sendiri, bertumbuh secara penuh dan utuh dan berfungsi secara maksimal. (4) fungsi menyembuhkan, fungsi ini dipakai dalam pendampingan pastoral konseling yang berisi kasih sayang, rela kepedulian yang tinggi sehingga konseli

³ Tulus Tu'u. *Dasar-dasar Konseling Pastoral*. (Yogyakarta: PBM ANDI, 2007), h. 18.

⁴ Ibid, h. 19.

⁵ Yohan Brek. *Budaya Masamper Lifestyle Masyarakat Nusa Utara*. (Banyumas: CV. Pena Persada, 2022), h. 95-

mendapatkan kelegaan sebagai jalan masuk ke arah penyembuhan yang sebenarnya. (5) fungsi mengasuh, fungsi ini meliputi aspek emosional, cara berpikir, motivasi dan kemauan, tingkah laku, kehidupan rohani, dalam interaksi dan sebagainya. (6) fungsi mengutuhkan, fungsi ini dipakai sebagai pengutuhan kehidupan manusia dalam segala aspek yakni fisik, sosial, mental dan spiritual. (7) fungsi memberdayakan, fungsi ini digunakan untuk membantu konseli menjadi penolong bagi dirinya sendiri di masa yang akan datang pada waktu menghadapi kesulitan. (8) fungsi mentransformasi, yakni keadaan dimana konseli secara pribadi telah sembuh, konseli ini berdaya guna secara maksimal bagi sesama dan lingkungannya. (9) fungsi preventif, fungsi ini sangat diperlukan untuk upaya-upaya pencegahan agar proses pemulihan yang terjadi benar-benar tuntas. (10) fungsi misional, yakni fungsi ini merupakan suatu proses yang melibatkan konseli dalam hal pengutusan menjadi kesaksian bagi banyak orang dalam rana pelayanan pastoral konseling.⁶

B. Ibu

1. Pengertian Ibu

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, ibu merupakan seorang wanita yang telah melahirkan anak. Ibu merupakan sebutan untuk seorang wanita yang telah bersuami dan melahirkan anak. Purandina, dkk, mendefinisikan ibu sebagai madrasah yang paling utama dalam pembentukan kepribadian anak disamping ia turut memiliki peran penting sebagai figure sentral yang dicontohi dan diteladani dengan perilaku atau moralitas melalui arahan dalam berbagai keutamaan yang mulia. ⁷Dalam pengertian lain, ibu adalah pendidik anak yang utama, masa depan anak tergantung bagaimana ibu mendidiknya.⁸

Berdasarkan pemaparan definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa ibu merupakan sebutan bagi seorang wanita yang telah bersuami dan telah melahirkan anak serta seseorang yang menjadi pendidik anak yang utama.

2. Peran Ibu

Peran seorang ibu dalam keluarga sangat krusial, bahkan bisa dibilang bahwa kesuksesan dan kebahagiaan keluarga sangat bergantung pada perannya. Seorang ibu yang baik akan menciptakan keluarga yang baik pula, sedangkan jika seorang ibu kurang baik, dapat berakibat pada kehancuran keluarganya. Adapun peran ibu dalam keluarga yaitu:

1. Sebagai Pengasuh. Seorang ibu yang sabar dalam menanamkan sikap dan kebiasaan kepada anak, serta tidak panik menghadapi gejolak baik di dalam diri anak maupun di luar, akan menciptakan rasa tenang dan menciptakan ruang bagi unsur-unsur keluarga.

⁶ Yohan Brek. "*Konseling Pastoral Teori dan Penerapannya*". (Banyumas: Pena Persada Kerta Utama, 2023), h. 113-129.

⁷ Purandina, dkk. "*Membangun Pendidikan Karakter*". (Padang: Global Eksekutif Teknologi, 2022).

⁸ N. A. Muthia. "*ParenTeam: Bersinergi Mendidik Anak*". (Sukabumi: Jejak, 2021).

Selain itu, sikap kasih sayang ibu terhadap anak akan memudahkan anak yang lebih besar untuk mencari hiburan dan dukungan dari orang dewasa, terutama dari ibunya. Ibu yang merawat dan membesarkan anak seharusnya tidak terpengaruh oleh emosi atau situasi yang tidak stabil.

2. Sebagai Pendidik. Ibu juga memiliki peran penting dalam mendidik anak dan membentuk kepribadiannya. Proses pendidikan memerlukan ketegasan dan kepastian dalam pelaksanaannya. Seringkali, seorang ibu merasa lelah setelah mengerjakan pekerjaan rumah tangga setiap hari, sehingga di beberapa situasi, cara ia mendidik anak dapat dipengaruhi oleh emosinya.
3. Sebagai Contoh dan Teladan. Dalam proses pengembangan kepribadian dan pembentukan sikap anak, seorang ibu harus memberikan contoh yang baik. Anak-anak belajar membentuk kepribadian mereka dengan meniru orang lain. Seringkali, tanpa disadari, orang dewasa memberikan contoh yang tidak diinginkan.⁹
4. Sebagai Pendamping Suami. Dalam sebuah keluarga yang bahagia, terdapat suami yang merasa senang dengan istrinya dan istri yang bangga memiliki suaminya. Seorang istri adalah pendamping hidup suaminya, meskipun mereka sudah memiliki anak.
5. Sebagai Pengatur Rumah Tangga. Ibu bertanggung jawab untuk mengatur segala aspek dalam keluarganya demi menjaga keharmonisan antara anggota keluarga baik secara fisik maupun emosional.¹⁰

C. Perselingkuhan

1. Definisi Perselingkuhan

Perselingkuhan dapat diartikan sebagai tindakan yang melibatkan hubungan seksual dan/atau emosional dengan orang lain di luar hubungan utama yang diakui secara hukum dan agama. Tindakan ini dilakukan secara diam-diam dan bertentangan dengan kesepakatan atau norma yang telah disepakati dalam hubungan tersebut.

Menurut Fincham & May, perselingkuhan dapat diartikan sebagai keterlibatan seksual, hubungan romantis, atau ketergantungan emosional yang melanggar komitmen dalam hubungan utama yang sah. Hal ini dapat mencakup berbagai tindakan, mulai dari berinteraksi secara intim melalui platform online, hingga hubungan seksual secara keseluruhan, yang berlangsung tanpa sepengetahuan atau persetujuan pasangan utama. Perselingkuhan biasanya ditandai oleh elemen kerahasiaan dan dapat mempengaruhi stabilitas serta kepercayaan dalam suatu hubungan.¹¹

Khairani & Purnamasi juga mendefinisikan perselingkuhan sebagai hubungan antar dua individu secara signifikan diluar hubungan pernikahan yang sah secara agama dan negara, yang melibatkan setidaknya satu pihak yang berstatus menikah dan didasarkan

⁹ Rahma et al. *"Peran Ibu Dan Dukungan Sosial Dalam Mencegah Penularan Covid-19 Klaster Keluarga"*. (Madiun: Bayfa Cendekia Indonesia, 2022).

¹⁰ N. Saadah & U. Khasanah. *"Peran Ibu Dalam Toilet Training pada Toddler (Balita)"*. (Bandung: Media Sains Indonesia, 2021).

¹¹ Frank, D. Fincham & R, W. May. *"Perselingkuhan Dalam Hubungan Romantis"*. (Opini Terkini Dalam Psikologi: Volume. 13, Februari 2017), h. 70-74.

pada tiga komponen yaitu adanya ketertarikan dan ketergantungan satu sama lain, serta saling memenuhi secara emosional dan seksual. Namun kontak seksual tidak selalu menjadi unsur utama seseorang dapat dikatakan berselingkuh. Sebatas ketertarikan, ketergantungan satu sama lain dan saling memenuhi kebutuhan diluar lingkup pernikahan saja sudah dapat dimaknai sebagai tindak lagu perselingkuhan.¹²

Berdasarkan definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa perselingkuhan adalah tindakan yang melibatkan hubungan seksual dan/atau emosional dengan orang lain di luar ikatan utama yang sah, baik secara hukum maupun agama. Tindakan ini sering dilakukan secara rahasia dan bertentangan dengan norma serta kesepakatan dalam hubungan tersebut. Perselingkuhan mencakup berbagai bentuk keterlibatan, mulai dari interaksi intim hingga hubungan seksual, dan dapat merusak stabilitas serta kepercayaan dalam suatu hubungan. Tidak hanya terbatas pada kontak seksual, perselingkuhan juga dapat terjadi melalui ketertarikan dan ketergantungan emosional, sehingga pemenuhan kebutuhan di luar pernikahan sudah cukup untuk dianggap sebagai tindakan perselingkuhan.

2. Faktor Penyebab Perselingkuhan

Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial di dalam kelompok pelayanan sering kali menciptakan ikatan yang kuat antara anggotanya termasuk para majelis. Interaksi yang intens, baik dalam kegiatan pelayanan maupun pertemuan rutin, dapat memunculkan kedekatan emosional yang mendalam. Ketika dua individu menghabiskan waktu bersama dalam konteks yang penuh dengan kepercayaan dan dukungan, perasaan saling ketertarikan bisa muncul

Adanya Kesempatan

Kesempatan juga menjadi faktor kunci, di mana anggota majelis sering berinteraksi dalam setting yang intim dapat meningkatkan risiko terjadinya perselingkuhan. Rasa kedekatan yang tumbuh dalam konteks tersebut bisa membuka jalan bagi hubungan yang lebih dalam, meskipun melanggar batasan komitmen.

Pengaruh Media Sosial

Era digital merupakan periode dalam sejarah yang ditandai dengan pengaruh besar teknologi digital dalam kehidupan masyarakat. Istilah ini sering merujuk pada zaman sekarang, dimana teknologi seperti komputasi, internet, kecerdasan buatan, perangkat seluler, dan media sosial memiliki peran utama dalam keseharian manusia. era digital ini juga sering disebut sebagai era komunikasi digital dengan perkembangan teknologi yang sangat pesat, khususnya dalam bidang komunikasi. Saat ini, perangkat digital

¹² Maya Khairani & Dian Purnamasari. "Pemaafan Pada Individu Yang Mengalami Perselingkuhan Dalam Pernikahan". (Jurnal Fakultas Psikologi: Volume. 13. No. 1, Juni 2019), h. 35-43.

seperti handphone menjadi kebutuhan penting, tidak hanya untuk mempermudah komunikasi jarak jauh, tetapi juga sebagai sumber hiburan, didukung oleh berbagai aplikasi menarik bagi penggunanya. Di era digital ini, media sosial telah menciptakan peluang bagi interaksi yang lebih luas dan mudah antar individu tanpa batasan jarak dan waktu. Namun, hal ini juga membawa dampak negatif, seperti meningkatnya kasus perselingkuhan yang terjadi melalui media sosial. Kasus perselingkuhan sering terjadi melalui pesan pribadi, komentar yang tidak senonoh, atau bahkan hubungan yang terbuka di berbagai platform media sosial. Orang yang berselingkuh di media sosial sering membuat akun palsu dengan menggunakan aplikasi seperti WhatsApp, Discord, atau bahkan aplikasi gojek.

3. Dampak Perselingkuhan

Dampaknya Bagi Istri

Perselingkuhan yang dilakukan oleh seorang suami dapat menimbulkan dampak negatif yang mendalam dan berlangsung lama bagi istrinya. Seorang wanita yang diselingkuhi akan merasakan berbagai emosi negatif, seperti marah, sedih, kecewa, merasa tidak dihargai, dikhianati, dan ada rasa benci. Wanita yang sebelumnya percaya akan kesetiaan kepada suaminya, tetapi setelah diselingkuhi semuanya berubah menjadi sosok yang sangat curiga dan berusaha mengawasi setiap tindakan suaminya. Hal ini bisa menyebabkan dampak psikologis, seperti perasaan terluka, kemarahan yang sangat besar, depresi, kecemasan, perasaan tidak berdaya, dan kekecewaan yang sangat mendalam. Perselingkuhan selalu meninggalkan dampak buruk yang mendalam, karena hal ini mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seorang wanita sebagai istri. Wanita tersebut akan merasakan berbagai emosi negatif yang sangat sensitif secara bersamaan. Perubahan suasana hati yang terjadi secara cepat, dipicu oleh kemarahan, perasaan kehilangan, dan ketidakberdayaan. Kondisi ini bisa muncul dalam waktu singkat, membuat wanita merasa kelelahan dan sulit untuk menghadapinya. Emosi yang paling kuat adalah kesedihan dan kehilangan, yang seringkali membuatnya menarik diri dari orang lain. Ketika seorang wanita mengetahui bahwa suaminya berselingkuh, emosi yang muncul dapat merusak kestabilan mentalnya.¹³

Dampaknya Bagi Anak

Perselingkuhan juga berdampak bagi kehidupan masa depan anak, menciptakan rasa malu di dalam anggota keluarga, merugikan karirnya dan lain sebagainya. Tidak hanya itu, seluruh struktur sosialnya di masa yang akan datang yang berdampak pada perilaku sosial mereka. Akibatnya mereka kurang mampu untuk berinteraksi sesuai dengan norma-norma sosial yang ada di masyarakat. Ketidakmampuan anak dalam

¹³ Agatha Cahya Kusuma wardani & Endah Fajri Arianti, *Dampak Perselingkuhan Terhadap Kesehatan Mental Wanita Pada Pasien Rumah Singgah Gajah Mada*, Jurnal Ilmiah Penelitian Mandira Cendikia, Vol.1 No.13. 2023. h.33

menunjukkan perilaku sosial yang diharapkan oleh lingkungan sekitar dapat mengakibatkan isolasi sosial, kurangnya rasa percaya diri, menarik diri dari interaksi sosial yang dapat mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan anak.¹⁴ Perselingkuhan yang terjadi dapat berdampak pada hubungan antara anak dan orang tua, dan akibatnya anak cenderung merasa marah dan ada rasa benci terhadap tindakan tersebut. dampak psikologis, seperti stres dan depresi akibat perselingkuhan orang tua, juga berpengaruh pada kondisi fisik anak. Ketika mengalami tekanan psikologis, anak mungkin kehilangan nafsu makan atau menjadi malas makan, yang akhirnya dapat menghambat pertumbuhan fisiknya. Jika kondisi ini berlangsung lama, anak berisiko mengalami kekurangan gizi karena asupan nutrisi tidak terpenuhi dengan baik.¹⁵

4. Strategi Pastoral Konseling

Pendampingan pastoral bagi wanita yang mengalami perselingkuhan dalam pernikahan membutuhkan pendekatan menyeluruh yang mencakup aspek psikologis, sosial, ekonomi, hukum, dan spiritual agar mereka dapat menjalani proses pemulihan secara holistik. Dalam perspektif pastoral, pendekatan ini berlandaskan nilai-nilai kasih, pemulihan, dan harapan sebagaimana diajarkan dalam ajaran agama. Proses pendampingan tidak hanya bertujuan untuk menyembuhkan luka emosional, tetapi juga membantu korban menemukan kembali makna hidup serta kekuatan untuk bangkit.¹⁶

Meningkatkan keterampilan komunikasi dan strategi penyelesaian konflik menjadi hal yang penting agar korban mampu mengelola emosinya dan membangun hubungan yang lebih sehat melalui komunikasi yang terbuka serta kesediaan untuk mencapai kesepakatan yang adil. Dalam konteks hubungan interpersonal, perselingkuhan sering kali memperburuk konflik yang ada. Oleh karena itu, kemampuan komunikasi yang baik dapat membantu korban menyalurkan perasaannya secara lebih bijaksana dan menghindari reaksi impulsif yang dapat memperburuk keadaan.¹⁷

Konseling pastoral juga berperan dalam upaya memulihkan keharmonisan rumah tangga, baik dengan membantu pasangan memahami akar dari masalah yang terjadi maupun dengan mencari solusi berdasarkan prinsip-prinsip spiritual. Dalam sudut pandang teologi, pemulihan keluarga tidak selalu berarti pasangan harus bersatu kembali, tetapi juga bisa berupa pemulihan individu agar mereka menemukan ketenangan, baik dalam mempertahankan hubungan maupun dalam memilih jalan

¹⁴ Rifka Ilma Prasadani & Muhammad Arifin, *Dampak Perselingkuhan Orang Tua Terhadap Perilaku Sosial Anak (Studi Kasus Kecamatan Cepogo Kabupaten Boyolali)*, Jurnal Studi Islam dan Sosial, Vol.18 No.2. 2024, hh.366-367

¹⁵ Ghina Imtinan & Mutia Aini Ahmad, *Dampak Perselingkuhan Terhadap Perkembangan Anak*, Jurnal Psikologi Islam, Vol.01 No.02. 2023, h.55

¹⁶ Jeane Priscilia Solissa, "Pendampingan Pastoral terhadap Masalah Perselingkuhan" (Jurnal Ilmiah Teologi Dan Studi Agama, Vol.4 No.1, 2022) 2715-775

¹⁷ Juliono, "Pastoral Service in Improving Harmony in Families Experiencing Conflict " (: Jurnal Teologi & Pelayanan Kontekstual, Vol.18 No.2, 2024) hh 160-173

hidup yang lebih sesuai dengan keadaan mereka.¹⁸ Selain istri sebagai korban utama, **anak-anak juga perlu mendapatkan pendampingan dalam proses pemulihan.** Konseling pastoral dapat membantu mereka mengatasi dampak psikologis dan spiritual akibat konflik yang terjadi dalam keluarg. Dari sudut pandang perkembangan anak, pengalaman buruk seperti perselingkuhan orang tua dapat memberikan dampak jangka panjang, memengaruhi rasa percaya diri, hubungan sosial, serta pandangan mereka terhadap pernikahan di masa depan. Oleh karena itu, pendampingan pastoral bagi anak-anak juga harus menjadi bagian dari upaya pemulihan agar mereka dapat tumbuh dengan baik secara emosional dan spiritual.¹⁹

Dengan menerapkan strategi-strategi tersebut, diharapkan wanita yang menjadi korban perselingkuhan dapat bangkit kembali secara emosional dan spiritual serta membangun kehidupan yang lebih baik. Pendampingan pastoral tidak hanya berfokus pada pemulihan pribadi, tetapi juga membantu korban membangun kembali identitas, harga diri, dan spiritualitas mereka yang mungkin terguncang akibat pengalaman traumatis tersebut.

D. Kesimpulan

Perselingkuhan dalam pernikahan, khususnya yang melibatkan seorang Ibu sebagai korban, memiliki dampak emosional dan psikologis yang mendalam, tidak hanya bagi Ibu itu sendiri tetapi juga bagi anak-anak dan seluruh keluarga. Pastoral konseling berperan penting sebagai tindakan yang efektif dalam membantu Ibu yang mengalami perselingkuhan, dengan memberikan dukungan emosional, spiritual, dan psikologis. Melalui pendekatan yang menyeluruh, konseling pastoral membantu Ibu untuk memulihkan rasa percaya diri, mengelola emosi, dan menemukan kembali makna hidupnya, baik dalam mempertahankan hubungan maupun memilih jalan hidup baru. Selain itu, konseling pastoral juga penting untuk mendampingi anak-anak korban perselingkuhan agar mereka dapat tumbuh sehat secara emosional dan spiritual. Dengan demikian, strategi pastoral konseling dapat memberikan pemulihan yang holistik bagi individu yang terdampak.

Referensi

¹⁸ Apin Miltia Christi "Strategi Pastoral Menghadapi Problem Keharmonisan Pasangan Suami Istri di GBI Eben Heazer"

¹⁹ Citra Ayu Susanto "PASTORAL KONSELING ANAK KORBAN KELUARGA PERSELINGKUHAN" (Jurnal Teologi Biblika dan Praktika, Vo. 4, No. 2, 2023)hh 2722-1393

- Ahmad, A., Mutia, & Imtinan, G. (2023). Dampak perselingkuhan terhadap perkembangan anak. *Jurnal Psikologi Islam*, 1(2).
- Arianti, F. E., & Wardani, K. C. A. (2023). Dampak perselingkuhan terhadap kesehatan mental wanita pada pasien rumah singgah Gajah Mada. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mandira Cendikia*, 1(13).
- Arifin, M., & Prasidani, I. R. (2024). Dampak perselingkuhan orang tua terhadap perilaku sosial anak studi kasus Kecamatan Cepogo Kabupaten Boyolali. *Jurnal Studi Islam dan Sosial*, 18(2).
- Brek, Y. (2022). *Budaya Masamper lifestyle masyarakat Nusa Utara*. CV Pena Persada.
- Brek, Y. (2023). *Konseling pastoral teori dan penerapannya*. Pena Persada Kerta Utama.
- Christi, M. A. (Tahun tidak diketahui). *Strategi pastoral menghadapi problem keharmonisan pasangan suami istri di GBI Eben Heazer* [Keterangan tidak lengkap: Masukkan jenis karya misalnya Skripsi/Tesis dan Nama Universitas].
- GP, H. (2020). *Teologi pastoral*. [Keterangan tidak lengkap: Masukkan Nama Penerbit].
- Juliono. (2024). Pastoral service in improving harmony in families experiencing conflict. *Jurnal Teologi & Pelayanan Kontekstual*, 18(2).
- Khasanah, U., & Saadah, N. (2021). *Peran ibu dalam toilet training pada toddler (balita)*. Media Sains Indonesia.
- May, R. W., & Fincham, F. D. (2017). Perselingkuhan dalam hubungan romantis. *Current Opinion in Psychology*, 13.
- Moleong, L. J. (2014). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Muthia, N. A. (2021). *ParenTeam: Bersinergi mendidik anak*. Jejak.
- Purandina, I. P. Y., dkk. (2022). *Membangun pendidikan karakter*. Global Eksekutif Teknologi.
- Purnamasari, D., & Khairani, M. (2019). Pemaafan pada individu yang mengalami perselingkuhan dalam pernikahan. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1).
- Rahma, dkk. (2022). *Peran ibu dan dukungan sosial dalam mencegah penularan Covid-19 klaster keluarga*. Bayfa Cendekia Indonesia.
- Solissa, P. J. (2022). Pendampingan pastoral terhadap masalah perselingkuhan. *Jurnal Ilmiah Teologi Dan Studi Agama*, 4(1).

Susanto, A. C. (2023). Pastoral konseling anak korban keluarga perselingkuhan. *Jurnal Teologi Biblika dan Praktika*, 4(2).

Tu'u, T. (2007). *Dasar-dasar konseling pastoral*. PBMR ANDI.