



STUDI KASUS: PENDEKATAN PASTORAL KONSELING PADA SUAMI ISTRI YANG BELUM BERCERAI TETAPI SUDAH PISAH RUMAH

Apriani Delfita Legrans¹, Maygresye Natalia Sambow²

¹²Institut Agama Kristen Negeri Manado, Indonesia

vithalegrans@gmail.com, maygresyenatalia22@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran pastoral konseling dalam menangani konflik pernikahan pada pasangan yang secara hukum belum bercerai namun telah hidup terpisah (pisah rumah). Studi kasus difokuskan pada dinamika psikologis, spiritual, dan sosial yang dialami seorang istri setelah suaminya mengalami kecelakaan berat yang berdampak pada perubahan perilaku dan fungsi keluarga. Melalui pendekatan kualitatif dan metode studi kasus, ditemukan bahwa pastoral konseling berkontribusi signifikan dalam proses pemulihan secara holistik, meliputi aspek emosional, spiritual, dan relasional. Fungsi-fungsi utama seperti membimbing, mendamaikan, menyembuhkan, serta pemberdayaan spiritual menjadi instrumen penting dalam mendampingi konseli. Artikel ini merekomendasikan strategi konseling berbasis persahabatan, pendampingan berkelanjutan, mediasi komunikasi, dan kolaborasi dengan profesional sebagai pendekatan yang relevan dan efektif dalam pelayanan konseling pastoral kontekstual.

Kata kunci: konseling pastoral, konflik pernikahan, pisah rumah, pemulihanspiritual, studi kasus

Abstract: *This study aims to examine the role of pastoral counseling in addressing marital conflict among couples who are legally married but living separately. The case study focuses on the psychological, spiritual, and social struggles faced by a wife after her husband suffered a severe accident, which led to behavioral changes and disruption of family functioning. Using a qualitative approach and case study method, the findings reveal that pastoral counseling contributes significantly to holistic recovery emotionally, spiritually, and relationally. Key counseling functions such as guidance, reconciliation, healing, and spiritual empowerment serve as essential tools in supporting the counselee. The article recommends strategies such as friendship-based counseling, continuous accompaniment, communication mediation, and collaboration with professionals as relevant and effective approaches in contextual pastoral counseling services.*

Keywords: pastoral counseling, marital conflict, living separately, spiritual recovery, case study

Pendahuluan

Keluarga merupakan unit sosial terkecil dalam masyarakat yang memainkan peran penting dalam pembentukan karakter, kesejahteraan emosional, dan spiritual anggotanya. Dalam keluarga yang sehat, terdapat dukungan timbal balik antara suami, istri, dan anak-anak dalam menghadapi tantangan hidup. Namun, ketika terjadi gangguan dalam salah satu aspek kehidupan keluarga, seperti penyakit atau kecelakaan yang berdampak pada salah satu anggota keluarga, kestabilan keluarga bisa terganggu secara signifikan.

Dalam kasus seorang ibu mengalami perubahan drastis dalam kehidupan rumah tangganya setelah suaminya mengalami kecelakaan yang mengakibatkan gangguan pada

bagian kepala. Kejadian ini bukan hanya mempengaruhi kondisi fisik dan mental suami, tetapi juga mengguncang kestabilan ekonomi dan emosional seluruh keluarga. Suami yang sebelumnya menjadi tulang punggung ekonomi keluarga, tidak lagi mampu menjalankan tanggung jawabnya seperti semula, bahkan memilih untuk meninggalkan rumah dan hidup terpisah. Meskipun belum terjadi perceraian secara hukum, relasi mereka telah retak, dan komunikasi di antara mereka merenggang. Situasi ini menimbulkan beban berat secara psikologis, emosional, dan spiritual bagi sang ibu, yang kini harus mengemban peran ganda sebagai ibu dan kepala keluarga.

Dalam konteks sosio-religius di Indonesia, status "pisah rumah" tanpa perceraian formal menempatkan pasangan suami-istri pada kondisi kehilangan yang tidak terselesaikan secara hukum maupun emosional. Ketidakjelasan ini memicu ketegangan psikologis, ketidakstabilan peran keluarga, serta kerentanan spiritual. Anak-anak mengalami kebingungan identitas orang-tua; suami-istri sendiri terbebani rasa bersalah, amarah, atau penyangkalan, sementara dukungan sosial sering kali ambigu karena komunitas melihat mereka masih "sah" tetapi faktanya hidup terpisah.

Secara struktural, perpindahan tempat tinggal memotong sistem pendukung internal keluarga (intimasi, ekonomi, pengasuhan) namun belum membuka akses pada pihak lainnya secara legal seperti mediasi pengadilan atau konseling praperceraian. Di titik inilah terjadi fase kritis: keputusan untuk rekonsiliasi atau perceraian belum mendapatkan jawabannya, tetapi luka emosional dan spiritual terus berkembang. Tanpa pendampingan, pasangan berisiko mengalami depresi, perilaku menyimpang lainnya, bahkan warisan konflik yang tak kunjung selesai pada generasi-generasi selanjutnya. Menurut Howard Clinebell, krisis dalam keluarga seperti penyakit, kehilangan, atau perubahan mendadak dapat menimbulkan tekanan psikologis dan spiritual yang mendalam, sehingga individu yang mengalaminya sangat membutuhkan dukungan dan bimbingan pastoral melalui konseling yang tepat¹.

Konseling pastoral memiliki peran yang signifikan dalam mendampingi individu maupun keluarga yang mengalami krisis. Konseling tidak hanya membantu dalam mengatasi masalah psikologis, tetapi juga memperhatikan aspek spiritual, yang seringkali terabaikan dalam pendekatan konseling sekuler. Dalam konteks ini, konseling pastoral bertujuan untuk memulihkan relasi, memperkuat ketahanan pribadi dan iman, serta memberikan pengharapan baru dalam menghadapi penderitaan hidup. Kehadiran konselor pastoral dapat membantu ibu tersebut dalam memahami dinamika psikologis yang sedang ia alami,

¹ Howard Clinebell, *Basic Type of Pastoral Care and Counseling* (Nashville: Abingdon Press, 1984), 45-46.

mengelola emosi, serta mengambil keputusan bijaksana terkait keluarganya. Lebih dari itu, konseling juga dapat membantu membuka ruang refleksi spiritual, memulihkan relasi dengan Tuhan, dan memberi kekuatan untuk melanjutkan hidup di tengah keterpurukan. Sebagaimana ditegaskan oleh Benyamin Bugu, konseling pastoral berfungsi sebagai sarana pendampingan iman dan pemulihan batin dalam menghadapi konflik batin, penderitaan, dan relasi yang rusak dalam kehidupan². Hal ini penting dalam mendampingi ibu tersebut agar tidak merasa sendirian dan tetap mampu menjalani perannya sebagai ibu, pekerja, dan pribadi yang utuh.

Konseling dalam konteks pastoral bukan hanya berfokus pada pemulihan psikologis, tetapi juga mencakup pemulihan secara holistik, yaitu fisik, mental, sosial, dan spiritual. Dalam kasus ini, tujuan konseling diarahkan pada pemulihan dan penguatan ibu yang mengalami krisis rumah tangga akibat kecelakaan dan perubahan perilaku suaminya. Konseling bertujuan membantu klien (ibu) untuk menyadari dan menerima situasi yang ia hadapi, tanpa menyangkal kenyataan yang ada. Proses ini penting untuk membangun dasar pemulihan psikologis dan spiritual. Pemahaman terhadap realitas merupakan langkah awal menuju penerimaan dan penyembuhan batin. Hal ini sejalan dengan pandangan Gary R. Collins yang menyatakan bahwa salah satu fungsi utama konseling Kristen adalah membantu individu memahami keadaan mereka dari sudut pandang iman dan realitas psikologis yang sehat³.

Kehilangan fungsi pasangan sebagai mitra dalam rumah tangga dapat menimbulkan kesepian, kecemasan, bahkan depresi. Konseling berperan memberikan ruang aman bagi klien untuk mengekspresikan emosi, seperti marah, kecewa, takut, dan sedih, serta membantunya menemukan penguatan batin melalui relasi yang empatik. Dalam kondisi keluarga yang tidak stabil, ibu tersebut harus mengemban peran sebagai ibu dan pencari nafkah. Konseling bertujuan membantu klien mengembangkan strategi koping (*coping strategy*) yang efektif dan sesuai dengan nilai-nilai hidupnya, termasuk dari sudut pandang iman Kristiani. Dalam perspektif pastoral, salah satu fokus penting adalah pemulihan makna hidup dan identitas diri dalam terang kasih Allah. Dengan demikian, konseling bertujuan agar klien tidak merasa kehilangan arah, tetapi mampu melihat penderitaan sebagai bagian dari ziarah hidup yang bisa memberi pertumbuhan iman dan pengharapan baru⁴.

² Benyamin Bugu, *Pastoral Konseling: Teori Dan Praktik Konseling Dalam Pelayanan Pastoral* (Yogyakarta: Kanisius, 2016), 78-79.

³ Gary. R. Collins, *Christian Counseling: A Comprehensive Guide* (Nashville: Thomas Nelson, 2007), 54-55.

⁴ Bugu, *Pastoral Konseling: Teori Dan Praktik Konseling Dalam Pelayanan Pastoral*, 120-121.

Situasi perpisahan rumah tanpa perceraian menempatkan klien pada dilema emosional dan spiritual. Konseling bertujuan membimbing klien melalui proses pengambilan keputusan yang sehat, matang, dan sesuai dengan kehendak Tuhan dalam hidupnya. Melalui penulisan artikel ini, bertujuan untuk mengkaji strategi dan pendekatan konseling pastoral untuk membantu rekonsiliasi atau penyembuhan pasangan. Dengan strategi dan pendekatan konseling pastoral yang tepat, diharapkan dapat menolong klient dalam menghadapi kesulitan permasalahan rumah tangganya.

Metode Pelaksanaan

Metode studi kasus adalah pendekatan kualitatif yang mendalam untuk memahami fenomena dalam konteks kehidupan nyata. Studi kasus sangat relevan ketika pertanyaan yang diajukan bersifat "bagaimana" atau "mengapa" dan peneliti tidak memiliki kontrol atas peristiwa yang sedang dikaji yang fokusnya pada fenomena kontemporer dalam kehidupan nyata.⁵ Dalam tulisan ini, pendekatan studi kasus digunakan untuk menelusuri dinamika relasi, konflik emosional, dan faktor sosial serta faktor spiritual yang mempengaruhi hunungan mereka. melalui pendekatan studi kasus, konselor dapat menggali latar belakang hubungan, pola komunikasi, dan dampak psikologis.

Hasil dan Pembahasan

Definisi Dan Ruang Lingkup Pastoral Konseling

Pastoral konseling merupakan hubungan timbal balik antara hamba Tuhan sebagai konselor dan jemaat sebagai konseli, Dimana konselor membimbing konseli dalam suatu percakapan konseling yang ideal guna konseli betul-betul mengerti apa yang terjadi pada dirinya sehingga konseli mampu melihat tujuan hidupnya dan mampu mencapai tujuan dengan kekuatan dan kemampuan dari Tuhan. Pastoral konseling bertujuan untuk melayani anggota jemaat agar mengerti dan memahami tentang pergumulan hidupnya, keluar dari pergumulan yang dihadapi dan menyadari bahwa betapa berharganya dia dihadapan Allah. Pastoral konseling adalah dimensi dari penggembalaan. Melalui pastoral konseling, diharapkan pemulihan secara holistik, baik fisik, mental, sosial, spiritual dan semua proses pemulihan didapatkan dan dimulai dari diri konseli.⁶

⁵ Robert K. Yin, *Studi Kasus: Desain Dan Metode* (Jakarta: Rajawali Pers, 2018), 13-14.

⁶ Yohan Brek, *Konseling Pastoral: Teori Dan Penerapannya* (Jawa Tengah: PT. Pena Persada Kerta Utama, 2023), 5-7.

Permasalahan dalam relasi pernikahan merupakan salah satu isu yang kerap ditemui dalam pelayanan gereja. Salah satu bentuk konflik yang kompleks adalah ketika pasangan suami-istri memutuskan untuk pisah rumah tanpa perceraian formal. Situasi ini menimbulkan pergumulan spiritual, emosional, dan sosial yang dalam, baik bagi pasangan maupun anak-anak mereka. Dalam konteks inilah, pastoral konseling hadir sebagai pelayanan pendampingan yang menyentuh aspek spiritual dan psikologis secara holistik. Adapun ruang lingkup pastoral konseling, yaitu:

1. Pendampingan Spiritualitas dan Relasi dengan Allah

Konselor pastoral berfungsi sebagai pendamping spiritual yang menolong individu menafsirkan pengalamannya dalam terang iman. Konselor mendampingi pasangan dalam menggali kembali makna pernikahan, kesetiaan, dan kasih yang ilahi. Robert H. Mulyawan menekankan bahwa konseling pastoral bersifat eksistensial dan transendental karena menghubungkan manusia dengan Allah dan kehendak-Nya.⁷

2. Pemulihan Relasi dan Komunikasi

Konselor berperan sebagai fasilitator untuk membangun kembali komunikasi yang sehat. Pasangan yang terpisah biasanya membawa luka emosional dan ketegangan yang perlu disuarakan secara aman. Johannes Lilik Susanta menyatakan bahwa tugas konselor adalah menciptakan ruang aman untuk dialog dan rekonsiliasi yang jujur serta terbuka.⁸

3. Pengampunan dan Penyembuhan Luka Batin

Luka batin akibat konflik yang tidak terselesaikan menjadi beban emosional yang berat. Proses pengampunan menjadi bagian penting dalam konseling pastoral, baik terhadap pasangan maupun terhadap diri sendiri. Yosef Dwi Irwan Santoso menyebut bahwa pengampunan bukan hanya sebuah tindakan moral, melainkan proses penyembuhan spiritual yang melibatkan relasi dengan Tuhan.⁹

4. Bimbingan Etika dan Pengambilan Keputusan

Konselor pastoral juga membantu pasangan dalam proses refleksi etis dan spiritual untuk menentukan arah ke depan. Apakah mereka akan mencoba rekonsiliasi, tetap berpisah, atau mempertimbangkan perceraian sesuai prinsip iman masing-masing.

⁷ Robert. H. Mulyawan, *Pengantar Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Kanisius, 2010), 48-49.

⁸ Johannes Lilik Susanta, *Dasar-Dasar Konseling Pastoral* (Malang: Dioma, 2013), 92-93.

⁹ Yosef Dwi Irwan Santoso, *Konseling Pastoral: Teori Dan Praktik* (Yogyakarta: Kanisius, 2015), 134.

Samuel Gunawan mengingatkan bahwa konseling Kristen mengarahkan konseli kepada kehendak Tuhan, bukan sekadar kenyamanan pribadi.¹⁰

5. Pendampingan Anak dan Keluarga

Anak-anak adalah pihak yang paling rentan dalam situasi ini. Pastoral konseling mencakup pelayanan yang memperhatikan kondisi emosi dan iman anak, serta menolong orang tua agar tetap berfungsi sebagai figur yang stabil meskipun terpisah secara fisik.

Pastoral konseling dalam kasus pasangan suami-istri yang pisah rumah tetapi belum bercerai bukan hanya menyentuh aspek relasi interpersonal, tetapi juga menggugah dimensi spiritual dan teologis yang mendalam. Dengan pendekatan yang penuh empati, iman, dan refleksi etis, konseling pastoral dapat menjadi jalan pemulihan bagi pasangan dan keluarga yang terluka.

Fungsi Pastoral Konseling

Fungsi pastoral konseling adalah dasar yang kuat bagi pemenuhan layanan konseling pastoral. Dalam pelayanan pastoral konseling terdapat fungsi-fungsi pastoral konseling, yaitu:

1. Fungsi Membimbing

Konselor pastoral melakukan pelayanan pendampingan dengan tujuan agar orang yang mengalami krisis kehidupan dapat memilih dan mengambil Keputusan tentang apa yang akan ditempuh atau apa yang menjadi masa depannya. Dalam fungsi membimbing, konselor pastoral mendampingi pasangan yang sedang menghadapi krisis rumah tangga, menjadi teman seperjalanan dan berusaha menyakinkan agar mengalami kepercayaan diri dan bersedia untuk didampingi sampai pada tahap penyelesaian krisis kehidupan.¹¹

2. Fungsi Mendamaikan/Memperbaiki Hubungan

Konselor pastoral membantu konseli yang sedang mengalami konflik batin dengan pasangannya yang membuat putusnya atau rusaknya hubungan. Konselor pastoral berperan sebagai mediator dalam memfasilitasi percakapan secara terbuka, adil dan jujur serta menemukan jalan keluar yang saling menumbuhkan dan menjalin hubungan kembali. Fungsi mendamaikan merupakan salah satu usaha berkehidupan yang

¹⁰ Samuel Gunawan, *Konseling Kristen Yang Menyembuhkan* (Bandug: Kalam Hidup, 2009), 110.

¹¹ Brek, *Konseling Pastoral: Teori Dan Penerapannya*, 113.

diperintahkan oleh Tuhan. Ada empat pokok tentang kehidupan berdamai sebagai berikut¹² :

- Berdamai dengan Allah
- Berdamai dengan Diri Sendiri
- Berdamai dengan Sesama Manusia
- Berdamai dengan Lingkungan

3. Fungsi Menopang/Menyokong

Fungsi menopang digunakan untuk membantu konseli menerima keadaan barunya, kemudian berdiri di atas kaki sendiri, bertumbuh secara penuh dan utuh. Menopang dipakai untuk menolong konseli melalui semua kenyataan hidup yang pahit khususnya krisis rumah tangganya, mencapai titik penerimaan, bertahan, dan menemukan makna hidup, dan tujuan hidup. Kehadiran kita sebagai konselor menjadi sokongan dalam mendampingi konseli menghadapi krisis. Menciptakan sajian kasih yang meneduhkan agar kehadiran kita sebagai konselor benar-benar untuk dia, sehingga konseli bersedia jujur dan membuka hati serta terbuka guna kita sebagai konselor pastoral dapat memperoleh informasi tentang konseli yang sedang menghadapi krisis rumah tangga.¹³ Dengan demikian, menopang adalah salah satu fungsi penting dalam menolong orang yang mengalami krisis kehidupan.

4. Fungsi Menyembuhkan

Fungsi menyembuhkan dipakai untuk membantu konseli menghilangkan gejala-gejala dan tingkah laku yang disfungsi sehingga konseli tidak menampilkan lagi gejala-gejala mengganggu, dan dapat berfungsi kembali secara normal sama seperti sebelum mengalami krisis. Dalam fungsi ini menggunakan teknik katarsis di mana konseli difasilitasi mengeluarkan racun-racun psikologis atau sampah yang dipendam dalam hatinya.¹⁴ Dengan fungsi menyembuhkan, konselor dapat membantu konseli menghadapi krisis rumah tangga yang sedang terjadi, konseli mengalami rasa aman dan kelegaan sebagai pintu masuk ke arah penyembuhan yang sebenarnya.

5. Fungsi Mengasuh/Memelihara

Melalui fungsi ini, konselor menolong konseli untuk mengembangkan potensi-potensi yang diberikan Allah kepadanya. Konseli dibawa pada kesadaran akan potensi dirinya

¹² Brek, *Konseling Pastoral: Teori Dan Penerapannya*, 114.

¹³ Brek, *Konseling Pastoral: Teori Dan Penerapannya*, 119.

¹⁴ Brek, *Konseling Pastoral: Teori Dan Penerapannya*, 121.

guna menjadi sarana bagi konseli untuk menata kembali kehidupan yang lebih baik dan mengarahkan konseli untuk menjadi berkat bagi orang lain.¹⁵

6. Fungsi Mengutuhkan

Fungsi mengutuhkan merupakan fungsi pusat dalam pastoral konseling untuk pengutuhan konseli dalam segala aspek kehidupannya, yakni fisik, mental, sosial, dan spiritual.¹⁶Dengan demikian, konseli akan menghasilkan proses pemulihan secara holistik.

7. Fungsi memberdayakan (*Empowering*)

Konselor membantu konseli menjadi penolong bagi dirinya sendiri di masa yang akan datang pada waktu menghadapi kesulitan. Konseli diberdayakan, mandiri, dan tidak bergantung pada konselor. Melalui fungsi ini juga, konseli ditolong menjadi penolong bagi orang lain yang mendapat kesulitan. Fungsi pemberdayaan menjadi penting dalam pastoral konseling, di mana konselimenjadi sumber daya yang memberdayakan orang lain yang membutuhkan pertolongan.¹⁷

8. Fungsi Men*transformasi*

Fungsi mentransformasi merupakan keadaan di mana konseli secara individual telah sembuh, persoalannya telah selesai, berdaya, berguna secara maksimal bagi sesama dan lingkungannya. Konselor dalam pastoral konseling dapat mengamati situasi yang sedang dialami oleh konseli untuk dapat menolong konseli untuk bertransformasi dalam komunitas dan masyarakat secara luas dengan rasa aman, sejahterah baik secara fisik, mental, sosial dan spiritual.¹⁸

9. Fungsi Preventif (Pencegahan)

Fungsi preventif sangat diperlukan untuk upaya-upaya pencegahan agar proses pemulihan yang terjadi benar-benar tuntas. Fungsi preventif juga dilakukan untuk menjadi upaya-upaya konseling pastoral dalam menangani aktifitas kehidupan yang menyimpang.¹⁹Melalui fungsi pencegahan ini dapat menjadi langkah mencegah terjadinya krisis kehidupan yang dialami oleh konseli.

¹⁵ Brek, *Konseling Pastoral: Teori Dan Penerapannya*, 124.

¹⁶ Brek, *Konseling Pastoral: Teori Dan Penerapannya*,125

¹⁷ Brek, *Konseling Pastoral: Teori Dan Penerapannya*, 125

¹⁸ Brek, *Konseling Pastoral: Teori Dan Penerapannya*, 126

¹⁹ Brek, *Konseling Pastoral: Teori Dan Penerapannya*, 127

10. Fungsi Misional (Pengutusan)

Fungsi misional atau fungsi pengutusan menjadi fungsi kesaksian bagi layanan konseling pastoral. Fungsi misional berarti kesediaan untuk menjadi berkat bagi orang lain. Konseli yang sudah mengalami transformasi kehidupan, di utus dan menjadikan pengalaman hidupnya sebagai cara terbaik yang berdampak bagi dia untuk menolong orang lain. Konseli dapat hidup berdampak positif dan dapat membantu dalam layanan pastoral konseling.²⁰

Penyebab Umum Konflik

Pisah rumah dalam konteks pasangan suami-istri yang belum bercerai merupakan fenomena sosial dan psikologis yang menunjukkan adanya konflik berat dalam relasi pernikahan. Keputusan untuk hidup terpisah secara fisik umumnya lahir dari akumulasi masalah emosional dan relasional yang tidak terselesaikan. Berbagai literatur menunjukkan bahwa terdapat sejumlah faktor utama yang secara umum menjadi pemicu konflik tersebut, yaitu: kemarahan yang tidak terkelola, stres berkepanjangan, komunikasi yang buruk, dan masalah psikologis. Keempat faktor ini saling berkaitan dan membentuk lingkaran konflik yang sulit diputus tanpa bantuan profesional atau pemulihan relasi yang mendalam.

1. Kemarahan yang Tidak Terkelola

Kemarahan merupakan reaksi emosional yang wajar ketika individu mengalami frustrasi atau merasa tersakiti. Namun dalam hubungan suami-istri, kemarahan yang tidak dikelola secara sehat dapat menjadi akar konflik kronis. Kemarahan yang dilampiaskan dalam bentuk serangan verbal, sindiran, diam berkepanjangan (*withdrawal*), atau bahkan kekerasan, berpotensi mengikis kedekatan emosional. Sarwono menjelaskan bahwa ekspresi kemarahan yang berlebihan atau justru ditekan terus-menerus dapat mengganggu hubungan interpersonal, karena menciptakan suasana emosional yang penuh ketegangan. Apabila kemarahan tidak dikelola dengan baik, maka akan muncul perilaku destruktif yang bisa meretakkan hubungan interpersonal, termasuk hubungan suami-istri.²¹

2. Stres Berkepanjangan

²⁰ Brek, *Konseling Pastoral: Teori Dan Penerapannya*, 129

²¹ S. W. Sarwono, *Psikologi Umum* (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), 194-196.

Stres merupakan kondisi psikologis ketika individu merasa tertekan karena adanya tuntutan atau tekanan yang melebihi kapasitasnya untuk mengatasi. Dalam pernikahan, sumber stres bisa berasal dari dalam rumah tangga seperti permasalahan ekonomi, pembagian peran, atau pengasuhan anak, maupun dari luar seperti tekanan pekerjaan dan tuntutan keluarga besar. Menurut Suryani, stres yang dibiarkan tanpa manajemen yang sehat akan menyebabkan kelelahan mental dan emosi yang tidak stabil. Stres kronis mengakibatkan individu lebih reaktif, kurang toleran, dan cenderung menafsirkan perilaku pasangan secara negatif.²²

3. Komunikasi yang Buruk

Komunikasi merupakan elemen inti dalam membangun relasi yang sehat dalam pernikahan. Ketidakmampuan dalam menyampaikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara terbuka dan asertif sering kali menjadi pemicu utama kesalahpahaman dan pertengkaran. Suraj Kusuma menekankan bahwa pasangan yang terbiasa menyimpan perasaan, menggunakan sindiran, atau menyerang secara verbal akan menciptakan pola komunikasi yang merusak keintiman dan kepercayaan. Komunikasi yang tidak sehat menumbuhkan ketidakpuasan emosional yang lama-lama akan menciptakan keputusan ekstrem seperti pisah rumah.²³

4. Masalah Psikologis

Masalah psikologis pada salah satu atau kedua pihak dalam pernikahan turut menjadi faktor penting dalam keretakan relasi. Gangguan seperti depresi, kecemasan, gangguan kepribadian, atau trauma masa lalu dapat mengganggu kemampuan individu untuk menjalin hubungan yang sehat. Menurut Desmita, individu yang memiliki gangguan psikologis cenderung mengalami hambatan dalam regulasi emosi, kesulitan membangun kedekatan emosional, serta kurang fleksibel dalam menyelesaikan konflik. Permasalahan psikologis yang tidak disadari atau tidak ditangani dapat memicu konflik dan keterasingan dalam rumah tangga.²⁴

Dari keempat faktor utama tersebut dapat disimpulkan bahwa pisah rumah bukan sekadar hasil dari konflik sesaat, melainkan produk dari akumulasi tekanan emosional dan psikologis yang tidak terselesaikan. Kemarahan yang tidak disalurkan dengan sehat,

²² L. K. Suryani, *Stres Dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Balai Pustaka, 2004), 84-86.

²³ S. Kusuma, *Psikologi Keluarga: Menata Relasi Dalam Rumah Tangga* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018), 90-94.

²⁴ Desmita, *Psikologi Perkembangan: Peserta Didik Usia Remaja Dan Dewasa* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014), 211-214.

stres yang tak terkelola, komunikasi yang penuh kesalahpahaman, dan beban psikologis yang tidak dikenali atau ditangani, membentuk pola interaksi yang penuh ketegangan dan mengikis fondasi relasi suami-istri. Oleh karena itu, pemahaman mendalam terhadap faktor-faktor ini menjadi penting bagi pihak konselor, rohaniawan, atau mediator dalam menangani kasus-kasus serupa.

Deskripsi Kasus

Sebuah keluarga yang terdiri dari seorang ibu, ayah, dan dua orang anak — anak sulung perempuan dan anak bungsu laki-laki — awalnya menjalani kehidupan yang bahagia dan penuh kebersamaan. Sang ayah merupakan pemilik sebuah bengkel terkenal yang menjadi sumber penghidupan utama keluarga. Namun, keharmonisan itu mulai goyah ketika sang ayah mengalami kecelakaan yang cukup parah, menyebabkan benturan keras di kepala yang berdampak pada kondisi fisik dan mentalnya.

Kecelakaan tersebut menjadi titik balik dalam kehidupan keluarga ini. Sang ayah tidak lagi mampu menjalankan aktivitas seperti biasa, termasuk mengelola bengkelnya yang menjadi sumber penghasilan utama. Kondisi ini menyebabkan bengkel terbengkalai dan secara langsung berdampak pada kondisi ekonomi keluarga. Dalam situasi yang penuh tekanan ini, sang ibu terpaksa mengambil peran sebagai tulang punggung keluarga dengan bekerja sebagai mentor di PPA, demi menstabilkan ekonomi keluarga yang kian menurun.

Tidak hanya ekonomi, kondisi psikologis sang ayah juga terganggu. Ia mengalami perubahan perilaku dan cara berpikir, yang membuatnya tidak lagi dapat menjalankan peran sebagai kepala keluarga secara optimal. Dalam kebingungan dan ketidakpastian, sang ayah memutuskan untuk meninggalkan rumah dan kembali ke kampung halamannya di Ratahan, bahkan hingga mendapatkan pekerjaan di sana. Namun, yang menyakitkan, ia tidak menunjukkan keinginan untuk kembali kepada keluarganya. Upaya sang istri untuk membujuknya kembali pun tidak berhasil. Akibatnya, mereka kini hidup terpisah rumah tanpa adanya kejelasan status hubungan, karena belum secara resmi bercerai.

Strategi Pendekatan Pastoral Konseling dalam Menangani Masalah Pernikahan

Konseling pastoral dalam konteks pernikahan merupakan salah satu bentuk pelayanan gerejawi yang bertujuan untuk memulihkan, menumbuhkan, dan memelihara relasi suami-istri berdasarkan prinsip-prinsip iman Kristen. Dalam konteks pelayanan ini, konselor berperan tidak hanya sebagai penasihat, tetapi juga sebagai spiritual companion yang

mendampingi pasangan dalam menghadapi dinamika hidup rumah tangga. Beberapa pendekatan strategis berikut dapat menjadi landasan yang kokoh bagi pelaksanaan konseling pastoral:

1. Konseling Berbasis Persahabatan (Friendship-based Counseling)

Konseling berbasis persahabatan mengedepankan nilai-nilai keintiman relasional, empati, dan penerimaan. Relasi yang bersifat persahabatan ini memungkinkan pasangan merasa aman untuk membuka diri dan membagikan konflik yang mereka alami. Pendekatan ini mencerminkan teladan Kristus yang hadir secara personal dan penuh kasih dalam melayani sesama (bdk. Yohanes 15:15).

Menurut Howard Clinebell, "healing and growth occur best within a caring relationship," yaitu relasi yang memelihara kasih dan kepercayaan.²⁵ Oleh karena itu, konselor pastoral perlu menciptakan atmosfer konseling yang hangat, penuh penerimaan, dan bebas dari penilaian moral yang menghakimi. Relasi ini dapat menjadi dasar yang kuat bagi pemulihan relasi pasangan yang retak karena konflik, kekecewaan, atau pengkhianatan. Lebih jauh, model ini menegaskan pentingnya empati aktif (*active empathy*), yaitu kemampuan konselor untuk sungguh-sungguh memahami dan turut merasakan perasaan konseli, bukan sekadar mendengarkan secara pasif.

2. Pendampingan Intensif dan Berkelanjutan

Pasangan yang mengalami krisis pernikahan sering kali membutuhkan lebih dari sekadar satu sesi konseling. Mereka memerlukan pendampingan yang konsisten dan berkesinambungan—baik secara spiritual, emosional, maupun praktis. Pendekatan ini dikenal sebagai *continuing pastoral care*, yang menekankan aspek kehadiran jangka panjang dalam relasi pelayanan.

Donald Capps menyebut pendampingan semacam ini sebagai *existential presence*, yaitu kehadiran yang memberi makna di tengah keputusasaan.²⁶ Konselor pastoral diharapkan hadir secara utuh: tidak hanya mendengarkan, tetapi juga berdoa bersama, mendampingi dalam retret, atau bahkan terlibat dalam kegiatan komunitas sebagai bentuk dukungan sosial. Hal ini juga sejalan dengan konsep *walking alongside* dari Whitehead & Whitehead,

²⁵ Clinebell, *Basic Type of Pastoral Care and Counseling*, 35-40.

²⁶ Donald Capps, *Pastoral Care: A Thematic Approach* (Philadelphia: Westminster Press, 1984), 110.

yang melihat konseling bukan sebagai solusi instan, melainkan proses transformatif yang berakar pada relasi kepercayaan.²⁷

3. Kolaborasi dengan Profesional (Multidisipliner)

Tidak semua persoalan pernikahan dapat diselesaikan hanya dengan pendekatan spiritual atau teologis. Dalam beberapa kasus, seperti adanya kekerasan dalam rumah tangga, gangguan kejiwaan, depresi, atau trauma masa lalu, konselor pastoral perlu memiliki keberanian untuk merujuk konseli kepada profesional yang lebih kompeten, seperti psikolog klinis atau psikiater.

Gary Collins menekankan pentingnya kesadaran diri bagi seorang konselor pastoral terhadap keterbatasan kompetensinya: "It is not a sign of weakness, but of wisdom, to seek help from others when the situation exceeds your ability."²⁸ Kolaborasi lintas disiplin ini bukan bentuk kegagalan pastoral, melainkan bentuk pelayanan integral yang menempatkan kesejahteraan pasangan sebagai prioritas utama. Di sisi lain, kolaborasi ini juga membantu konselor untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang dinamika batiniah yang dialami oleh pasangan.

4. Mediasi dan Fasilitasi Komunikasi

Komunikasi adalah kunci utama dalam relasi pernikahan. Banyak konflik muncul bukan karena perbedaan pendapat semata, melainkan karena cara menyampaikan perbedaan tersebut yang tidak sehat. Konselor pastoral diharapkan mampu menjadi fasilitator dan mediator yang membantu pasangan mengurai kesalahpahaman, menenangkan emosi, dan mendorong dialog yang produktif.

Teknik mediasi yang digunakan dalam pastoral konseling mencakup:

- Reflective listening: mendengarkan dengan perhatian penuh dan memantulkan kembali isi pesan secara objektif.
- Reframing: membantu pasangan melihat masalah dari perspektif yang lebih konstruktif.
- Validation: mengafirmasi perasaan pasangan sebagai sah dan layak didengar.

²⁷ James D. Whitehead & Evelyn Eaton Whitehead, *Method in Ministry: Theological Reflection and Christian Ministry* (Lanham: Sheed & Ward, 1995), 76-78.

²⁸ Collins, *Christian Counseling: A Comprehensive Guide*, 289-295.

Menurut Les dan Leslie Parrott, kunci komunikasi yang sehat dalam pernikahan adalah kemampuan untuk saling mendengarkan tanpa defensif dan merespons dengan kasih.²⁹ Peran konselor di sini adalah menjembatani kedua belah pihak agar dapat melihat satu sama lain sebagai rekan seperjalanan, bukan lawan dalam konflik.

5. Pemberdayaan Spiritualitas dan Penguatan Komitmen

Pernikahan Kristen bukan sekadar kontrak sosial, tetapi ikatan perjanjian suci di hadapan Allah. Oleh karena itu, penyembuhan relasi pernikahan perlu melibatkan pemulihan spiritualitas pribadi dan bersama. Konselor pastoral dapat membimbing pasangan untuk menghidupi kembali makna pernikahan sebagai panggilan ilahi melalui:

- Doa bersama secara rutin.
- Refleksi atas Kitab Suci, khususnya teks-teks tentang kasih dan pengampunan (1 Korintus 13, Kolose 3:12–14, dll).
- Retret pernikahan atau sesi pembinaan spiritual.
- Reafirmasi janji nikah dalam ibadah komunitas.

Whitehead & Whitehead menggarisbawahi bahwa spiritualitas bukan hanya aktivitas religius, melainkan ekspresi terdalam dari harapan dan nilai hidup seseorang.³⁰ Dengan demikian, memperkuat spiritualitas akan memperkuat komitmen pasangan untuk tetap setia, bahkan di tengah badai kehidupan.

Strategi pendekatan pastoral konseling dalam menghadapi masalah pernikahan membutuhkan sinergi antara kasih, kompetensi, dan keberanian untuk hadir secara utuh dalam hidup pasangan yang dilayani. Pendekatan ini menekankan relasi yang personal, pendampingan jangka panjang, kerja sama lintas bidang, fasilitasi komunikasi, dan pembinaan spiritualitas sebagai fondasi pemulihan relasi suami-istri. Melalui pendekatan yang holistik ini, pelayanan konseling pastoral dapat menjadi instrumen kasih Allah yang menyembuhkan dan memperbaharui.

Kesimpulan

Ketika pasangan memilih pisah rumah tanpa perceraian formal, muncul ketidakpastian hukum dan tekanan psikologis yang mendalam, baik bagi pasangan maupun anak-anak mereka. Dalam konteks ini, pastoral konseling memiliki peran penting sebagai

²⁹ Les & Leslie Parrott, *Saving Your Marriage Before It Starts* (Grand Rapids: Zondervan, 2006), 129-134.

³⁰ James D. Whitehead & Evelyn Eaton Whitehead, *The Promise of Partnership: A Model for Collaborative Ministry* (San Francisco: Harper & Now, 1991), 102.

pendamping rohani dan emosional. Melalui pendekatan yang holistik, mencakup aspek fisik, mental, sosial dan spiritual, konseling pastoral menolong individu yang terluka untuk pulih dan bangkit kembali. Fungsi-fungsi utama dalam pelayanan ini mencakup membimbing, mendamaikan, menyembuhkan, menopang, memberdayakan, mentransformasi, dan mencegah konflik berulang.

Konseling pastoral dijalankan dengan beberapa strategi, seperti membangun relasi berbasis persahabatan, pendampingan yang berkelanjutan, bekerja sama dengan profesional, memediasi komunikasi yang terganggu, serta memperkuat spiritualitas dan komitmen pernikahan. Dengan demikian, tujuan akhir dari pelayanan pastoral konseling adalah agar pasangan yang terluka dapat mengalami pemulihan, menemukan kembali arah hidup, menumbuhkan iman, dan membuat keputusan yang bijak sesuai kehendak Tuhan.

Referensi

- Brek, Yohan. *Konseling Pastoral: Teori Dan Penerapannya*. Jawa Tengah: PT. Pena Persada Kerta Utama, 2023.
- Bugu, Benyamin. *Pastoral Konseling: Teori Dan Praktik Konseling Dalam Pelayanan Pastoral*. Yogyakarta: Kanisius, 2016.
- Capps, Donald. *Pastoral Care: A Thematic Approach*. Philadelphia: Westminster Press, 1984.
- Clinebell, Howard. *Basic Type of Pastoral Care and Counseling*. Nashville: Abingdon Press, 1984.
- Collins, Gary. R. *Christian Counseling: A Comprehensive Guide*. Nashville: Thomas Nelson, 2007.
- Desmita. *Psikologi Perkembangan: Peserta Didik Usia Remaja Dan Dewasa*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014.
- Gunawan, Samuel. *Konseling Kristen Yang Menyembuhkan*. Bandung: Kalam Hidup, 2009.
- Kusuma, S. *Psikologi Keluarga: Menata Relasi Dalam Rumah Tangga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018.
- Mulyawan, Robert. H. *Pengantar Konseling Pastoral*. Yogyakarta: Kanisius, 2010.
- Parrott, Les & Leslie. *Saving Your Marriage Before It Starts*. Grand Rapids: Zondervan, 2006.
- Robert K. Yin. *Studi Kasus: Desain Dan Metode*. Jakarta: Rajawali Pers, 2018.
- Santoso, Yosef Dwi Irwan. *Konseling Pastoral: Teori Dan Praktik*. Yogyakarta: Kanisius, 2015.
- Sarwono, S. W. *Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers, 2012.
- Suryani, L. K. *Stres Dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Balai Pustaka, 2004.

Susanta, Johannes Lilik. *Dasar-Dasar Konseling Pastoral*. Malang: Dioma, 2013.

Whitehead, James D. Whitehead & Evelyn Eaton. *Method in Ministry: Theological Reflection and Christian Ministry*. Lanham: Sheed & Ward, 1995.

Whitehead, James D. Whitehead & Evelyn Eaton. *The Promise of Partnership: A Model for Collaborative Ministry*. San Fransisco: Harper & Now, 1991.