

**TE DEUM: Jurnal Teologi dan Pengembangan Pelayanan**  
Volume 11, Nomor 1 (Desember 2021): 125-155  
ISSN 2252-3871 (print), 2746-7619 (online)  
<http://ojs.sttsappi.ac.id/index.php/tedeum/index>  
DOI: <https://doi.org/10.51828/td.v11i1.139>

Submitted: 13-9-2021	Accepted: 25-12-2021	Published: 30-12-2021
----------------------	----------------------	-----------------------

## PENDAMPINGAN PASTORAL BAGI PASANGAN SUAMI ISTRI YANG MENGALAMI KONFLIK YANG BERAKAR PADA KEMARAHAN DAN STRESS DALAM PERNIKAHAN

**Bun Hui Fuaddin**

Sekolah Tinggi Teologi Cipanas  
*k.smileing@gmail.com*

### ABSTRACT

*This article is a literature study that describes the concept of pastoral care for married couples who experience conflict in marriage. The author presents various information from primary sources in the form of interviews with married couples who experience conflict in marriage. The author also presents information from secondary sources related to the research topic which is then described descriptively. The author found that the conflict experienced by the husband was rooted in anger and stress. Married couples who experience anger and stress in marriage need pastoral assistance in dealing with situations in their married life, because it is not easy to resolve these two things well and healthily. Pastoral counseling to deal with married couples who experience anger and stress in marriage needs to be given since premarital counseling, when husband and wife begin to find that there are problems in the way they resolve conflicts and continue to be given as they begin to live their married lives.*

**Keywords:** *pastoral care, married couples, conflict, anger, stress, marriage.*

### ABSTRAK

Artikel ini merupakan sebuah penelitian pustaka yang memaparkan konsep pendampingan pastoral bagi pasangan suami istri yang mengalami konflik dalam pernikahan. Untuk memaparkan hal tersebut, penulis menyajikan pelbagai informasi dari sumber primer berupa wawancara dengan pasangan suami istri yang mengalami konflik dalam pernikahan. Penulis juga

menyajikan informasi dari sumber sekunder terkait topik penelitian yang selanjutnya dipaparkan secara deskriptif. Dari penelitian yang dilaksanakan, Penulis menemukan bahwa konflik yang dialami pasangan suami itu berakar pada kemarahan dan stress. Pasangan suami istri yang mengalami kemarahan dan stress dalam pernikahan membutuhkan pendampingan pastoral dalam menghadapi situasi dalam kehidupan pernikahan mereka, karena tidak mudah untuk menyelesaikan kedua hal tersebut dengan baik dan sehat. Konseling pastoral untuk menyikapi pasangan suami istri yang mengalami kemarahan dan stress dalam pernikahan perlu diberikan sejak konseling pranikah, saat suami istri mulai mendapati bahwa ada masalah di dalam cara mereka menyelesaikan konflik dan terus diberikan saat mereka mulai menjalani kehidupan pernikahan mereka.

**Kata-kata kunci:** pendampingan pastoral, pasangan suami istri, konflik, kemarahan, stress, pernikahan.

## PENDAHULUAN

Pernikahan adalah ide Tuhan dan tentu juga merupakan lembaga manusia, serta mencerminkan karakter budaya manusia tertentu di mana ia tertanam. Tetapi konsep dan akar pernikahan manusia ada dalam tindakan Tuhan sendiri, dan oleh karena itu apa yang Alkitab katakan tentang rencana Tuhan untuk pernikahan sangatlah penting.<sup>1</sup>

Pernikahan akan terjadi bila masing-masing pasangan merasa sudah saling cocok, melengkapi, menghormati, dapat menerima. Meskipun demikian pernikahan tidak semulus seperti yang dibayangkan sewaktu belum menikah sebab akan ada bermacam-macam masalah baru yang harus dihadapi. Komunikasi yang tidak baik dapat mengakibatkan banyak problema dalam keluarga Kristen. Komunikasi memegang peranan sangat penting dalam hidup pernikahan suami istri.

Menurut Cindy Reed, komunikasi adalah hal yang sangat penting diusahakan di antara suami dan isteri di keluarga Kristen, sehingga pasangan Kristen perlu secara sengaja mempelajari berkomunikasi dengan baik bersama. Firman Tuhan mendukung prioritas ini. Ada banyak ayat di Alkitab mengenai komunikasi dan sikap dan perbuatan yang baik terhadap orang lain, termasuk bagi pasangan suami-isteri. Ayat-ayat inilah yang harus menjadi dasar pembicaraan mengenai komunikasi yang sehat oleh suami isteri dalam keluarga yang sehat.

---

<sup>1</sup>Timothy Keller and Kathy, *The Meaning of Marriage* (New York: Dutton, 2011), 39.

Pernikahan yang kuat bukan berarti tidak pernah mengalami konflik, tetapi pernikahan yang berhasil mengatur konflik dengan baik ketika konflik itu muncul. Konflik merupakan bagian yang normal dari hubungan pernikahan yang intim.<sup>2</sup> Seorang ahli psikologi Indonesia mendefinisikan konflik sebagai pertentangan antara dua pihak atau lebih. Konflik dapat terjadi antar individu, antar kelompok kecil bahkan antarbangsa dan negara.<sup>3</sup>

Untuk mengatasi konflik pernikahan bukanlah suatu masalah yang mudah, jika kedua pasangan masih dikendalikan oleh keegoisan dan tidak mau melangkah maju, serta berusaha untuk memperbaiki konflik tersebut. Tetapi konflik akan selesai jika pasangan suami istri mau mengadopsi prinsip saling menerima dan saling memberi.

Menurut Alon Mandimpu Nainggolan, spiritualitas pernikahan Kristen penting dan mendesak untuk dibangun dan dikembangkan oleh keluarga Kristen agar mampu menghadapi dan menyikapi pelbagai tantangan atau konflik di tengah keluarga. Ada nilai-nilai spiritualitas Kristen yang harus ada dalam kehidupan pernikahan antara lain: pernikahan adalah sebuah kesatuan, pernikahan adalah sebuah perjanjian, pernikahan adalah kedaulatan Allah dalam penciptaan-Nya, pernikahan adalah hubungan kasih dan pernikahan adalah anugerah Allah dengan asas monogami. Salah satu pemutus hubungan dalam pernikahan adalah perceraian. Perceraian dapat terjadi apabila keluarga Kristen tidak memahami dan menghidupi spiritualitas dalam pernikahannya.

Kenyataan yang dipaparkan di atas memang benar adanya karena jika diperhatikan lebih mendalam, memang ada banyak pasangan yang tidak memahami bagaimana cara untuk mengatasi konflik dengan baik. Sebagian orang mengira ketenangan dan kesunyian dalam rumah tangga sebagai suatu tanda keharmonisan sehingga mereka berusaha untuk meminimalisir perbedaan-perbedaan yang ada tanpa pernah benar-benar mengatasinya. Tidak sedikit pasangan yang memilih cara ini untuk menghindari konflik dalam pernikahan dan mereka berpikir itu akan menyelesaikan masalah, padahal hal tersebut tidak akan menyelesaikan masalah.<sup>4</sup>

Tetapi dari semua pendapat yang dipaparkan diatas, Penulis belum melihat bahwa ada pandangan yang menysasar tentang akar daripada konflik

---

<sup>2</sup>Jack O Balswick and Judith K, "The Family : A Christian Perspective On The Contemporary Home" (Baker Book, 2014), 254.

<sup>3</sup>Sarlito W Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum* (Jakarta: Rajawali Press, 2010), 129.

<sup>4</sup>Les Parrott and Leslie Parrott, *Saving Your Marriage Before It Start*, ed. Andreas A P Sitanggang (Jakarta: Imanuel, 2007), 113.

yang terjadi dalam pernikahan. Sehingga dari konteks permasalahan yang penulis kemukakan di atas, hipotesis untuk karya tulis ini adalah sebagai berikut: pertama, keadaan atau kondisi pasangan suami istri yang sedang mengalami konflik dalam pernikahan berakar pada kemarahan yang tidak terselesaikan dan juga stres yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan. Kedua, pendampingan pastoral yang relevan bagi pasangan suami istri yang mengalami konflik dalam pernikahan adalah melalui konseling pastoral.

Penelitian dalam karya tulis ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai akar permasalahan konflik antara suami istri dalam menjalani pernikahan mereka yaitu kemarahan dan stres dan kemudian mengajukan solusi yang tepat tentang bagaimana bentuk pendampingan pastoral oleh para pelayan pastoral terhadap mereka.

Kajian teoretis tentang pendampingan pastoral bagi pasangan suami istri yang mengalami konflik dalam pernikahan diperlukan supaya dapat menjawab permasalahan yang terjadi. Gereja dan para pelayan pastoral dapat memberikan pendampingan pastoral sesuai dengan fungsi dasar pastoral sebagaimana yang disampaikan oleh William A. Clebsch dan Charles R. Jackle, yaitu: menyembuhkan (*healing*), menopang (*sustaining*), membimbing (*guiding*) dan mendamaikan (*reconciling*).<sup>5</sup> Howard Clinebell menambahkan satu fungsi lagi, yaitu: memelihara atau mengasuh (*nurturing*).<sup>6</sup> Selain itu juga Gereja dan para pelayan pastoral perlu memahami konsep Pelayanan Pastoral Transformatif dengan mengerjakan dua hal besar yaitu menolong orang untuk mengungkapkan masalah dan menolong orang untuk merubah pikiran yang salah.<sup>7</sup>

Dari kelima fungsi pastoral dan konsep pelayanan pastoral transformatif tersebut, penelitian dalam tulisan ini akan memaparkan bentuk pendampingan pastoral yang sesuai untuk menolong pasangan suami istri yang mengalami konflik dalam pernikahan, yaitu konseling pastoral.

Dari enam narasumber pasangan suami istri yang mengalami konflik dalam pernikahan yang penulis wawancarai, penulis menemukan bahwa hal-hal yang menyebabkan konflik dalam pernikahan pasangan suami istri

---

<sup>5</sup>William A. Clebsch and Charles R. Jackle, *Pastoral Care in Historical Perspective* (New York: Harper & Row, 1967), 32–66.

<sup>6</sup>Howard Clinebell, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Kanisius dan BPK Gunung Mulia, 2002), 53–54.

<sup>7</sup>Daniel Susanto, “Pelayanan Pastoral Holistik Transformatif,” in *Seputar Pelayanan Pastoral/Buku Kenang-Kenangan Emeritasi Pdt. Daniel Susanto* (Jakarta: Majelis Jemaat GKI Menteng Jakarta, 2016), 9.

ternyata berbeda-beda. Konflik dapat disebabkan oleh orangtua kedua belah pihak masih terus ingin ikut campur dalam urusan pernikahan anak-anak mereka, peran suami dan istri yang belum dibicarakan dengan jelas seperti dalam hal urusan rumah tangga, siapa yang bertanggungjawab terhadap pekerjaan rumah tangga.

Selain itu konflik juga dapat disebabkan oleh hubungan mertua dan menantu, dimana mertua selalu ingin mengatur menantu dalam hal cara mendidik anak. Isu keuangan atau finansial seperti pola pengaturan keuangan keluarga juga tidak lepas dari penyebab konflik, contohnya adalah pemberian uang kepada orangtua masing-masing atau salah satu pasangan terlalu boros dalam penggunaan uang.

Temuan lain yang penulis cermati juga termasuk isu mendidik anak seperti pola asuh otoriter ataupun permisif yang diturunkan dari pola asuh orangtua masing-masing, masalah komunikasi, dimana hampir semua pasangan tidak mampu berkomunikasi dengan baik, kebohongan, curiga dan cemburu, dalam hal tidak memberitahu pasangan ketika terlambat pulang dari kantor sehingga menimbulkan kecurigaan bahwa pasangan melakukan perselingkuhan dengan sesama teman kantor.

Dari keenam narasumber yang penulis wawancarai, ada dua kesamaan persoalan yang cukup signifikan yaitu adanya kemarahan yang tidak terselesaikan baik timbul dari pihak suami maupun istri dan juga stres yang tidak dapat dihindari baik disebabkan oleh pekerjaan masing-masing maupun lewat masalah-masalah dalam pernikahan mereka. Ketika selesai berkonflik, ternyata masih ada dampak-dampak konflik yang tertinggal sehingga memengaruhi kondisi tubuh seperti mengalami vertigo, bahkan bisa sampai muntah-muntah, muncul gejala kepala pusing, perut kembung, berakhir dengan mual dan muntah. Walaupun memang ada pasangan yang hanya sebatas kesal dan marah, tidak sampai memengaruhi kesehatan fisik karena dari mereka ada yang mengalihkan diri kepada makanan. Dampak lainnya dari konflik pasangan suami istri yang terjadi adalah dapat memengaruhi kualitas tidur, memengaruhi emosi dan membangkitkan trauma masa serta menambah tingkat stres dalam pekerjaan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian literatur dengan menggunakan metode analisis kualitatif yaitu dengan mewawancarai pasangan suami istri yang mengalami konflik pernikahan. Penulis mencoba memberikan analisis

penyebab terjadinya konflik dan menawarkan solusi untuk menyelesaikan konflik yang terjadi melalui bentuk pendampingan pastoral.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### ANALISIS KASUS DARI SISI PSIKOLOGI, SOSIAL DAN EKONOMI

Konflik antarpribadi dalam hal ini konflik pasangan suami istri pada umumnya diekspresikan lewat ketidaksetujuan atau kemarahan. Pada umumnya, kemarahan tersebut diungkapkan lewat berbagai cara, baik secara nonverbal lewat mata maupun mengomunikasikan kemarahan secara verbal dengan mengatakan, "Aku marah padamu". Kemarahan dalam konflik pasangan suami istri juga diungkapkan dengan membanting pintu, mengungkapkan rasa permusuhan seperti halnya menolak berbicara dengan seseorang.

Kemarahan dan stres merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan dan saling berkaitan. Kemarahan dapat menimbulkan stres dan sebaliknya stres yang tidak dapat dikontrol juga dapat menjadi faktor pemicu kemarahan. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa faktor kedua yang sekaligus menjadi faktor eksternal yang menjadi penyebab konflik dalam pernikahan adalah stres. Stres yang dialami pasangan suami istri dalam pekerjaan menjadi salah satu penyebab konflik dan sekaligus dapat menjadi dampak konflik dalam pernikahan. Stres adalah konsep yang semakin mendapat perhatian dalam penelitian mengenai pernikahan selama dekade terakhir. Hal ini menunjukkan bahwa stres memainkan peran penting dalam memahami kualitas dan stabilitas hubungan pernikahan. Bukti lain juga menunjukkan bahwa stres merupakan ancaman bagi kepuasan pernikahan dan umur dari suatu pernikahan.

#### **Analisis Secara Psikologi**

Marah (*anger*) merupakan perasaan internal, mental dan subjektif yang diasosiasikan dengan perubahan kognisi dan psikologis pada seseorang. Marah merupakan keadaan emosional yang memengaruhi perasaan dan bervariasi, dari yang tingkat mengganggunya ringan sampai kepada berat, serta dihubungkan dengan perubahan pada sistem saraf. Marah merupakan salah satu dari enam emosi dasar yang dimiliki oleh manusia, yang mana suatu situasi diterima sebagai hal yang sangat negatif dan kemudian menyalahkan orang lain akan kejadian negatif yang dialami oleh individu yang bersangkutan. Kemunculan marah biasanya disertai dengan ekspresi wajah yang berubah, ketegangan pada otot-otot tubuh,

atau dahi yang mengerut, dan sebagainya. Marah juga dapat dijelaskan sebagai emosi negatif yang merupakan hasil dari pengalaman subjektif seseorang terhadap orang lain atau terhadap suatu situasi yang dipersepsikan sebagai keadaan yang tidak menyenangkan.<sup>8</sup>

Menurut Faupel, Herrick dan Sharp, ketika berhadapan dengan rasa marah, maka tiap individu akan mengekspresikannya dengan berbagai cara. Marah merupakan reaksi emosi yang wajar apabila mampu diekspresikan dengan perilaku dan cara yang efektif atau disebut juga dengan *normal anger*. Ketika rasa marah diekspresikan secara efektif, hal ini memberikan kesempatan bagi individu untuk belajar dan bagaimana menyelesaikan masalah dengan cara yang adaptif. Marah juga dapat diekspresikan dalam rangka untuk menghargai perasaan dan sudut pandang orang lain. Manusia harus mempelajari bagaimana mengekspresikan rasa marah yang dirasakan ke dalam perilaku tanpa menyakiti orang lain, dan mampu beradaptasi terhadap tingkah laku orang lain yang dapat membuat marah. Suatu perasaan marah dapat diungkapkan tanpa menyakiti orang lain sehingga dapat mengarahkan kepada terjadinya suatu perubahan tingkah laku yang positif.<sup>9</sup>

Menurut Raymond Chip Tafrate dan Howard, kemarahan adalah respons emosional yang kita rasakan secara sadar. Pada intinya, kemarahan adalah kesadaran internal akan gairah, disertai dengan pikiran, perasaan, dan keinginan tertentu. Beberapa elemen kemarahan yang perlu dicermati antara lain:<sup>10</sup>

1. *Self-talk* (dialog diri): terdiri dari kata-kata yang kita ucapkan kepada diri sendiri yang biasanya tidak kita ucapkan kepada orang lain. *Self-talk* itu merupakan hal yang normal. Kita semua berpikir dengan kata-kata, memiliki aliran dialog yang stabil di dalam kepala kita sepanjang hari. Saat kita marah, kita mungkin mengatakan pada diri sendiri beberapa kalimat seperti ini: Bagaimana pasanganku bisa melakukan itu padaku? Aku membencinya; Itu sangat tidak adil; Saya benar-benar kesal!

---

<sup>8</sup>Raymond DiGiuseppe and Raymond Chip Tafrate, *Understanding Anger* (USA: Oxford University Press, 2007), 59.

<sup>9</sup>Adrian Faupel, Elizabeth Herrick, and Peter Sharp, *Anger Management: A Practical Guide* (Oxon: Routledge, 2011), 6.

<sup>10</sup>Raymond Chip Tafrate and Howard Kassinove, *Anger Management for Everyone: Ten Proven Strategies to Help You Control Anger and Live a Happier Life* (Oakland, CA: Impact, 2019), 10–12.

2. *Images* (Gambaran): orang sering mengingat gambaran dari suatu peristiwa yang menyebabkan kemarahan mereka. Di kepala, kita mungkin membayangkan ketika pasangan mengeluarkan kata-kata yang menyakitkan hati kita. Gambar-gambar ini mungkin saja muncul pada siang hari saat kita memikirkan konflik yang terjadi secara pribadi atau membicarakannya dengan pasangan, namun efeknya sangat jelas ketika kita sendirian, terutama ketika kita tidur.
3. *Bodily Sensations* (Sensasi Tubuh): saat kita marah, kita mungkin menyadari sensasi tubuh seperti perut sakit, bahu tegang, berkeringat, atau sakit kepala. Kita mungkin tidak menyadari gejala fisik apa pun sampai nanti, atau Anda mungkin menyadari kepalan tangan rapat atau bibir kita yang mengerucut pada saat marah. Dalam pengertian ini, kemarahan adalah emosi kegembiraan. Kita dapat merasakan tubuh menjadi berenergi untuk melakukan beberapa bentuk tindakan, seperti berteriak, merusak sesuatu, atau menolak gagasan orang lain.
4. *Patterns of Expression* (Pola Ekspresi): kita perlu mencari tahu apakah kita seorang yang "tertutup" atau "terbuka" dalam mengekspresikan kemarahan. Kita termasuk "tertutup" jika kita biasanya "mendidih" di dalam tetapi tampak "dingin" di luar. Jika kita seorang yang "tertutup", amarah adalah sesuatu yang biasanya kita simpan untuk diri sendiri. Kita mungkin percaya bahwa akan menderita konsekuensi negatif jika kita jujur atau berteriak dan memberi tahu orang lain tentang perasaan kita. Mungkin, selama bertahun-tahun, kita telah belajar untuk selalu menahan amarah dan tidak pernah mengungkapkannya. Kita mungkin seperti panci presto yang tertutup rapat sehingga tidak ada uap yang bisa keluar. Jika kita cenderung menunjukkan amarah dengan berteriak, berteriak, berdebat, dan bersikap sarkastik, maka kita termasuk tipe "terbuka".

Pola ekspresi kemarahan yang terbuka, penulis temukan dalam kasus-kasus yang dialami oleh pasangan suami istri yang penulis wawancarai. Lima dari enam pasang suami istri yang mengalami konflik dalam pernikahan, cenderung menggunakan pola ekspresi terbuka yaitu dengan mengeluarkan kemarahan dengan suara yang keras dan berteriak satu sama lain. Selain itu, kelima pasangan tersebut juga mengalami sensasi tubuh dalam kemarahan mereka, sehingga yang terjadi adalah mereka melakukan tindakan berteriak dan saling menolak apa yang dikatakan oleh pasangan masing-masing.

Menurut Charles D. Spielberger, stres adalah tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. Stres dapat dipandang dalam dua cara, sebagai stres baik dan stres buruk (*distres*). Stres yang baik disebut stres positif sedangkan stres yang buruk disebut stres negatif.<sup>11</sup>

Menurut Andrew Goliszek, gejala-gejala stres dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu gejala fisik, emosional, dan gejala perilaku, antara lain:<sup>12</sup>

1. Gejala fisik : ditandai dengan timbulnya sakit kepala, nyeri otot, sakit punggung, rasa lemah, gangguan pencernaan, rasa mual atau muntah-muntah, sakit perut, nafsu makan hilang atau selalu ingin makan, jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, tekanan darah tinggi, tidak dapat tidur atau tidur berlebihan, berkeringat secara berlebihan, dan sejumlah gejala lainnya.
2. Gejala emosional: ditandai dengan mudah tersinggung, gelisah terhadap hal-hal kecil, suasana hati berubah-ubah, mimpi buruk, khawatir, panik, sering menangis, merasa tidak berdaya, perasaan kehilangan kontrol, muncul pikiran untuk bunuh diri, pikiran yang kacau, ketidakmampuan membuat keputusan, dan sebagainya.
3. Gejala perilaku: merokok, memakai obat-obatan atau mengkonsumsi alkohol secara berlebihan, berjalan mondar-mandir, kehilangan ketertarikan pada penampilan fisik, menarik atau memutar-mutar rambut, perilaku sosial berubah secara tiba-tiba, dan sebagainya.

### **Analisis Secara Sosial**

Kemarahan adalah emosi yang sangat sosial. Kebanyakan orang tahu bagaimana rasanya berperan sebagai aktor yang marah atau menjadi penonton, atau penerima kemarahan orang lain. Merupakan hal yang lumrah untuk menyaksikan pertukaran ekspresi marah antara individu lain di kehidupan nyata, di atas panggung, atau di media. Kemarahan dapat memberikan drama dan kemarahan juga yang memperbesarnya. Kemarahan dapat mempertajam perspektif kritis dan keunggulan kreatif seseorang. Kemarahan dapat merusak secara pribadi dan sosial jika kemarahan tersebut terlalu kuat, bertahan lama, dan salah arah tetapi

---

<sup>11</sup>Charles D Spielberger and Irwin G Sarason, *Stress and Emotion : Anxiety, Anger and Curiosity* (New York: Routledge, 2005), 15.

<sup>12</sup>Andrew Goliszek, *60 Second Manajemen Stres* (Jakarta: PT Buana Ilmu Populer, 2005), 12.

sebaliknya kemarahan dapat memotivasi dan memobilisasi upaya melawan ketidakadilan dalam kehidupan sehari-hari.<sup>13</sup>

Scott Schieman melakukan survei ekstensif terhadap sekitar seribu orang Amerika dari segala usia. Dia bertanya tentang banyak faktor yang dapat menyebabkan perasaan marah dan dia menemukan tiga alasan utama mengapa orang yang lebih muda melaporkan lebih sering marah daripada responden yang lebih tua. Masalah utama yang menyebabkan orang marah adalah perasaan terburu-buru. Buktinya adalah banyak pernyataan dari responden yang menyatakan bahwa dalam keterburu-buruan hidup sehari-hari mereka merasakan terlalu banyak tuntutan di tempat kerja dan dalam kehidupan keluarga. Mereka merasa tidak memiliki waktu tersisa setelah semua tuntutan dibebankan pada mereka. Jadi perasaan terburu-buru adalah prediktor terkuat dari kemarahan, dan itu jauh lebih sering terjadi di antara orang-orang berusia 20-an dan 30-an.<sup>14</sup>

Manusia hidup tidak terlepas dari lingkungannya karena manusia adalah makhluk sosial. Abraham Maslow menyatakan bahwa manusia mempunyai kebutuhan sosial, termasuk kasih sayang, penerimaan oleh masyarakat, keanggotaan kelompok dan kesetiakawanan. Dengan kata lain, dapat dikatakan bahwa manusia membutuhkan kedekatan dengan orang lain, untuk saling berbagi, termasuk berbagi cinta dan kasih sayang. Orang lain yang dimaksud disini bisa berarti pasangan, keluarga, dan teman-teman dalam komunitas. Oleh karena itu, yang sering terjadi adalah ketika seorang individu mengalami stres, mereka menyembunyikannya dari keluarga besar, teman-teman dan masyarakat di sekeliling mereka. Hal ini dapat terjadi karena mereka merasa malu dengan keadaan stres yang dialami, merasa tidak nyaman untuk menceritakan kepada orang-orang tersebut. Stres yang disembunyikan dari pasangan, kalau tidak dapat ditangani dengan tepat dapat menyebabkan situasi konflik dalam pernikahan menjadi lebih runcing.<sup>15</sup>

Stres dapat terjadi jika orang tidak dapat mengatasi problem yang disebabkan karena tekanan yang mereka alami. Mereka tidak dapat mengambil tindakan *fight or flight* (dihadapi atau ditinggalkan) untuk mengurangi tekanan tersebut. Salah satu cara untuk mengatasi stres adalah

---

<sup>13</sup>Michael Potegal, Gerhard Stemmler, and Charles Spielberger, *International Handbook of Anger: Constituent and Concomitant Biological, Psychological, and Social Processes* (New York: Springer Science Business Media, 2010), 239.

<sup>14</sup>Potegal, Stemmler, and Spielberger, 335–45.

<sup>15</sup>Sunyoto Munandar, *Psikologi Industri Dan Organisasi* (Jakarta: Universitas Indonesia, 2001), 104.

dengan meningkatkan dukungan sosial yang diberikan dan diterima dalam lingkungan sosial, agama, ataupun kelompok. Individu membutuhkan seseorang untuk berpaling, sama halnya jika pasangan suami istri mengalami konflik dalam pernikahan, mereka membutuhkan orang untuk dapat membantu mereka. Kebanyakan ahli psikologi setuju bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting dalam menghadapi stres karena memengaruhi kesehatan dengan cara melindungi individu terhadap efek negatif dari stres berat.<sup>16</sup>

Beberapa manfaat dukungan sosial adalah sebagai berikut:<sup>17</sup>

1. Orang dengan dukungan sosial yang tinggi ada kecenderungan tidak mengabaikan stres karena mereka tahu akan mendapatkan pertolongan dari orang lain.
2. Dukungan sosial bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan tanpa memperhatikan tingkat stres yang dialami, baik tingkat stres tinggi atau rendah, dukungan sosial mempunyai efek yang sama.
3. Dukungan sosial meningkatkan cara seseorang dalam menghadapi atau memecahkan masalah yang terfokus pada pengurangan reaksi stres melalui perhatian, informasi dan umpan balik yang diperlukan seseorang untuk melakukan *coping stres*.
4. Dukungan sosial dapat meningkatkan motivasi sehingga mengurangi dampak stres dan meningkatkan produktivitas.

### Analisis Secara Ekonomi

Pernikahan pada dasarnya adalah institusi yang memiliki banyak segi. David Olson, John DeFrain dan Linda Skogrand mendefinisikan pernikahan sebagai komitmen emosional dan hukum dari dua orang untuk berbagi keintiman emosional dan fisik, berbagai tugas, dan sumber daya ekonomi. Pernikahan merupakan kesatuan sumber daya ekonomi dimana sepasang suami istri biasanya menjadi satu unit keuangan untuk banyak tujuan. Sebagai sebuah kelompok, pasangan menikah mungkin adalah pembuat keputusan keuangan terpenting di masyarakat.<sup>18</sup>

Menurut Steven P. Robbins, salah satu aspek yang akan terpengaruh akibat stres adalah perilaku (*behaviour*), dimana terdapat perubahan dalam produktivitas kerja. Individu yang mengalami stres akan mengurangi

<sup>16</sup>Dadang Hawari, *Stress, Depresi Dan Cemas* (Jakarta: EGC, 2002), 22.

<sup>17</sup>David H Johnson and Frank P Johnson, *Joining Together: Group Theory and Group Skills* (USA: Pearson, 2013), 26.

<sup>18</sup>D H Olson, J DeFrain, and Linda Skogrand, *Marriages and Families: Intimacy Diversity, and Strengths* (New York: McGraw Hill, 2014), 202.

kehadiran dalam jadwal kerja di kantor. Gejala utama dari individu yang stres adalah menunda, menghindari dan absen dari pekerjaan sehingga menyebabkan menurunnya prestasi (*performance*) dan produktivitas. Konflik dalam pernikahan dapat menyebabkan stres individu yang mau tidak mau akan terbawa ke tempat kerja.<sup>19</sup>

Dukungan keluarga secara umum diakui bahwa keluarga mempunyai dampak besar terhadap tingkat stres seseorang. Situasi keluarga baik krisis singkat, seperti pertengkaran atau sakit anggota keluarga, atau relasi buruk dengan orangtua, pasangan, atau anak-anak dapat bertindak sebagai *stressor* yang signifikan pada karyawan. Hubungan antara Stres Kerja dengan Kinerja Stres dapat mengakibatkan dampak positif dan negatif terhadap kinerja karyawan. Pada saat tingkat stres yang dialami karyawan rendah dan tidak ada stresor sama sekali, karyawan akan cenderung bekerja pada tingkat prestasi yang akan dicapai. Stres dibutuhkan untuk meningkatkan motivasi atau dorongan seseorang untuk meningkatkan kinerja. Ketika stres mengalami peningkatan sampai tingkat yang tinggi, kinerja akan semakin menurun disebabkan orang tersebut akan menggunakan tenaganya untuk mengatasi stres daripada untuk melakukan tugasnya.<sup>20</sup>

Penelitian dari Widoyoko menyatakan bahwa akibat yang paling ekstrem ketika kinerja seseorang menurun, maka orang tersebut menjadi tidak kuat lagi bekerja, putus asa, keluar atau menolak bekerja untuk menghindari stres, dan pada akhirnya akan kehilangan penghasilan utamanya.<sup>21</sup> Dengan tidak adanya lagi penghasilan, maka individu akan bertambah stres dan dapat menimbulkan konflik dengan pasangan di dalam pernikahan mereka.

## TINJAUAN TEOLOGIS MENGENAI PASANGAN SUAMI ISTRI YANG MENGALAMI KONFLIK DALAM PERNIKAHAN

Pernikahan Kristen pada hakekatnya adalah komitmen bersatunya laki-laki dan perempuan dalam rancangan Allah untuk menjadi satu daging. Pernikahan Kristen tidak dapat lepas dari anugerah Allah yang menyertai pernikahan tersebut, karena tanpa anugerah Allah, pernikahan tersebut tidak akan dapat bertahan lama, khususnya ketika konflik mulai terjadi

---

<sup>19</sup>Steven P. Robbins, *Prinsip-Prinsip Perilaku Organisasi* (Jakarta: Erlangga, 2002), 302.

<sup>20</sup>Robbins, 54.

<sup>21</sup>Eko Putro Widoyoko, "STRESS DAN PENGARUHNYA TERHADAP PRESTASI KERJA KARYAWAN," n.d., 1–13, <https://adoc.pub/stress-dan-pengaruhnya-terhadap-prestasi-kerja-karyawan.html>.

dalam pernikahan dan tidak dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penting sekali bagi calon pasangan suami istri yang akan menikah untuk mengerti apa yang menjadi hakikat dari pernikahan Kristen itu sendiri. Hakikat pernikahan Kristen menurut J.L. Ch Abineno adalah sebagai berikut:<sup>22</sup>

1. Pernikahan sebagai suatu persekutuan hidup. Persekutuan hidup adalah suatu persekutuan hidup antara suami dan istri. Persekutuan hidup ini dikehendaki oleh Allah. Sebagai sebuah persekutuan hidup, sebuah pernikahan bukannya langsung jadi, tapi memerlukan usaha dan perjuangan. Sebagai sebuah persekutuan hidup, penting agar adanya keterbukaan di antara suami-istri. Persekutuan hidup itu akan bisa langgeng kalau masing-masing pihak bersedia mengalah dan menganggap yang lain lebih utama (bandingkan dengan Flm. 2:3). Dengan demikian meskipun konflik pasti terjadi, tetapi dengan keterbukaan dan sikap rendah hati dan mau mengalah, maka persekutuan hidup itu tidak akan bercerai berai. Dengan kata lain, konflik dalam pernikahan itu tidak akan berujung kepada perceraian.
2. Pernikahan sebagai suatu persekutuan hidup yang total. Pernikahan bukan saja suatu persekutuan hidup, tetapi juga merupakan suatu persekutuan hidup yang total. Maksudnya adalah suami istri telah menjadi satu tubuh atau satu daging (Mat.19:5). Penyatuan tersebut dapat dikatakan sebagai suatu totalitas. Totalitas inilah yang membedakan sebuah pernikahan Kristen dengan persekutuan-persekutuan lainnya, misalnya persekutuan dagang, persekutuan pertemanan, persekutuan marga dan sebagainya. Persekutuan yang demikian, meskipun erat, tetapi tidak total. Oleh karena itu persekutuan-persekutuan tersebut tidak mungkin menjadi satu tubuh atau satu daging seperti halnya sebuah pernikahan. Pernikahan Kristen bersifat total berarti persekutuan hidup suami-istri yang mencakup seluruh kehidupan baik jasmani maupun rohani di mana setiap pasangan saling memberi diri seorang kepada yang lain, saling mempercayakan diri secara total, dan terbuka satu sama lain. Dengan kata lain, dalam memasuki pernikahan, suami-istri tidak lagi berpikir dan melakukan hal-hal untuk diri dan kepentingannya saja (aku) tetapi suami-istri harus berpikir dan melakukan berbagai hal demi

---

<sup>22</sup>J. L. Ch. Abineno, *Sekitar Etika Dan Soal-Soal Etis* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1994), 61–75.

kepentingan bersama (kita). Seluruh waktu, tenaga, dan pikiran dicurahkan untuk menjaga keutuhan pernikahan itu.

3. Pernikahan sebagai persekutuan yang eksklusif. Maksudnya, pernikahan Kristen itu secara eksklusif hanya terdiri dari dua orang saja, yaitu suami dan istri, tidak ada pihak ketiga didalamnya. Hanya satu suami untuk satu istri dan satu istri untuk satu suami. Kondisi eksklusif ini harus dipertahankan baik dalam suka, maupun dalam duka, salah satunya ketika konflik terjadi dalam pernikahan. Persekutuan ini dapat terpelihara dan lestari jika keputusan untuk mewujudkan kasih diimplementasikan dalam hal memilih seorang laki-laki saja menjadi suami bagi satu orang perempuan dan sebaliknya. Dengan kata lain, pernikahan Kristen bersifat monogamis. Alkitab tidak pernah membenarkan pernikahan poligami (poliandri/poligini) dan pernikahan antara seorang laki-laki dan laki-laki atau pernikahan seorang perempuan dan perempuan.
4. Pernikahan sebagai suatu persekutuan hidup yang berkelanjutan. Yang dimaksud dengan pernikahan sebagai persekutuan hidup yang kontinyu adalah bahwa persekutuan antara suami dan istri adalah persekutuan yang terus menerus dan tidak boleh berhenti. Sekali seorang individu memasuki jenjang pernikahan, individu tersebut telah terikat terus-menerus dengan pasangannya. Hubungan kasih yang kontinyu ini merupakan cerminan dari kesetiaan Allah sendiri sebagai mempelai pria yang berkenan secara kontinyu mengasihi umat-Nya yang digambarkan sebagai mempelai wanita. Tuhan Yesus sendiri telah menegaskan hal ini dengan mengatakan: "Apa yang telah dipersatukan Allah, tidak boleh diceraikan manusia." (Mat. 19:6; Mrk. 19:9).
5. Pernikahan sebagai suatu persekutuan percaya. Pernikahan sebagai suatu persekutuan percaya artinya suami istri memiliki persesuaian paham tentang soal-soal prinsipil dan mereka mengakui serta berusaha merealisasikan norma-norma dan nilai-nilai tertentu. Maksud pernikahan sebagai persekutuan percaya bukan berarti bahwa pasangan suami istri harus selalu mempunyai pendapat yang sama. Pasangan suami dan istri yang telah dipersekutukan oleh Allah seharusnya memiliki banyak penyesuaian dalam hal-hal yang prinsip. Hal-hal prinsip yang dimaksud adalah makna hidup, maksud dan tujuan pernikahan, pembagian tugas suami-istri, tanggung jawab orang tua, bagaimana mengelola uang, pendidikan anak dan sebagainya. Penyesuaian atau kesepakatan merupakan hal yang

sangat penting, sebab kalau tidak ada penyesuaian maka akan terus terjadi konflik dalam pernikahan. Konflik pernikahan yang terjadi terus menerus dapat menggoyahkan sendi-sendi pernikahan yang sudah dibangun dengan penuh perjuangan. Secara khusus, pernikahan Kristen sebagai persekutuan percaya berarti suami-istri memiliki iman percaya kepada Allah, yang menyatakan diri-Nya dalam Yesus Kristus sebagai pusat kehidupan pasangan suami istri Kristen. Pusat kehidupan inilah yang menentukan kesesuaian paham mengenai soal-soal prinsipil dalam rumah tangga Kristen.

Tujuan sebuah pernikahan Kristen adalah untuk membangun harmonisasi dalam pernikahan dengan memahami konsep mengasihi dan tunduk. Menurut Abineno, suami harus mengasihi istri sebagaimana Kristus mengasihi gerejaNya seperti tertulis dalam kitab Efesus 5:25 “Hai suami, kasihilah istrimu sebagaimana Kristus telah mengasihi jemaat dan telah menyerahkan diri-Nya baginya.” Menurut Abineno, kata (*agapao*) yang terjemahan dalam ayat ini adalah mengasihi sering dipakai untuk kasih Allah, ia menempatkan seluruh hubungan antara suami dan isteri di bawah kuasa dan kasih Kristus. Kasih Kristus itu tidak dilukiskan dengan kata-kata yang diambil dari erotik, tetapi dengan kasih seperti yang terdapat dalam gereja dan dalam pernikahan. Disinilah letaknya perbedaan yang prinsipil dengan alam pikiran kafir yang tidak asing bagi anggota-anggota jemaat di Efesus.<sup>23</sup>

Istri harus tunduk kepada suami sebagaimana tertulis dalam Efesus 5:22-24 “Hai isteri tunduklah kepada suamimu seperti kepada Tuhan, karena suami adalah kepala isteri sama seperti Kristus adalah kepala jemaat. Dialah yang menyelamatkan tubuh, karena itu sebagaimana jemaat tunduk kepada Kristus, demikian juga isteri kepada suami dalam segala sesuatu.” Dari analisis bahasa aslinya bahwa kata tunduk di sini adalah tunduk secara terus menerus terhadap milik sendiri dalam hal ini adalah suami. Abineno berpendapat bahwa sikap penundukan diri (*upotage*) ini yang Paulus tuntutan dari isteri-isteri terhadap suami-suami mereka, kita temui dalam rupa-rupa bentuk dan variasi dalam Perjanjian Baru. Kata tunduk bukanlah menunjukkan meremehkan atau merendahkan martabat wanita, melainkan merupakan penghargaan yang tinggi terhadap wanita seperti kata D. Scheunemann: “meskipun Firman Tuhan memberi kewibawaan kepada kaum pria atas wanita, bahkan menuntut penaklukan diri dari seorang isteri

<sup>23</sup>JLCh Abineno, *Tafsiran Kitab Efesus* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1992), 15.

terhadap suami namun hal itu sama sekali tidak berarti bahwa wanita dianggap lebih rendah martabatnya dari pada lain-lain. Sebaliknya mulai dari Hawa, ibu dari segala yang hidup, lewat Debora yang memimpin tentara Israel sampai kepada Maria yang telah melahirkan Juruselamat dunia, nampak sekali penghargaan yang tinggi terhadap wanita.

Dengan memahami konsep mengasih dan tunduk ini, pasangan suami istri yang mengalami konflik dalam pernikahan belajar untuk saling mengasih dengan kasih Allah dan tidak saling merendahkan satu dengan yang lain, tetapi saling menghargai dan menghormati.

Konflik yang terjadi dalam pernikahan seharusnya dapat menjadi salah satu sarana atau alat yang Allah pakai untuk membentuk pasangan suami istri dalam proses pengudusan. Melalui pernikahan, Allah melunturkan sifat-sifat gelap pasangan dan menumbuhkan sifat-sifat terang dari Allah Bapa dalam diri pasangan. Dalam proses pengudusan ini, sesungguhnya pasangan tengah belajar saling memberkati satu sama lain dengan memberi pertolongan, melengkapi kelemahan, dan mendorong pasangan untuk memunculkan karakter positif dalam diri sehingga bersama-sama semakin hari menjadi semakin serupa dengan Kristus.

Selain menjadi sarana pengudusan pasangan suami istri, konflik yang terjadi dalam suatu pernikahan seyogyanya dapat diselesaikan dengan pemahaman yang baik tentang bagaimana pasangan suami istri mengelola perbedaan yang terjadi di antara mereka dan juga memahami tentang konsep pengampunan dalam Alkitab. Pengampunan adalah inti dari rekonsiliasi. Terdapat perbedaan yang jelas antara mengampuni orang lain dan kebutuhan untuk mencari pengampunan dari orang lain. Yesus berkata, “Sebab itu, jika engkau mempersembahkan persembahanmu di atas mezbah dan engkau teringat akan sesuatu yang ada dalam hati saudaramu terhadap engkau, tinggalkanlah persembahanmu di depan mezbah itu dan pergilah berdamai dahulu dengan saudaramu, lalu kembali untuk mempersembahkan persembahanmu itu.” (Mat. 5: 23-24). Dengan kata lain, jika kita telah berdosa terhadap orang lain, jangan melanjutkan kesalehan religius yang palsu. Datangi orang tersebut dengan hati yang bertobat, mintalah pengampunan mereka, dan tawarkan untuk membuat pemulihan.<sup>24</sup>

Pengampunan yang diberikan kepada pasangan membuat suami istri menjalani proses rekonsiliasi. Jika ada keretakan dalam relasi yang

---

<sup>24</sup>Neil T Anderson, *Restoring Broken Relationship: The Path to Peace And* (Minnesota: Bethany House Publishers, 2008), 152.

disebabkan oleh konflik, pasangan suami istri tidak sepenuhnya merasa damai, sehingga mereka tidak dapat benar-benar merasa terhubung satu sama lain. Tanpa kedamaian dalam hubungan, pasangan tidak merasa dekat dan tidak merasa adanya keterbukaan. Alkitab dalam hal ini memberikan sebuah paradoks seolah-olah Allah bermaksud agar konflik itu eksis dalam sebuah pernikahan seperti yang dicatat dalam 1 Korintus 7:3–4. Bahkan penelitian sekuler menunjukkan bahwa hubungan pernikahan terbaik pun tetap memiliki beberapa konflik. Seolah-olah dapat disimpulkan bahwa sebuah pernikahan membutuhkan tingkat konflik untuk menjaga gairah tetap ada. Walaupun tampaknya konflik dalam pernikahan membuat pasangan suami mengalami kesalahpahaman, di saat terjadi argumen kecil, dan benturan-benturan emosi. Namun saat mereka dapat mengatasi konflik ini, mereka memperdalam pemahaman akan satu sama lain dan dapat lebih menghargai satu sama lain saat mereka berdamai dan saling mengampuni.<sup>25</sup>

Tuhan mengizinkan konflik terjadi dalam suatu pernikahan dengan maksud pada saat pasangan suami istri mengatasi konflik yang terjadi, hubungan mereka akan semakin dalam dan semakin dalam lagi, serta akan terus menjalani hidup pernikahan mereka dengan kemampuan untuk terus berusaha menyelesaikan konflik tersebut.<sup>26</sup> Tentunya semuanya ini dapat terjadi semata-mata karena anugerah dan kasih Tuhan yang melimpah dalam kehidupan pernikahan mereka.

## PELAYANAN PASTORAL MENDAMAIKAN

Kita mengenal pelayanan pastoral di Indonesia pada umumnya sebagai sebuah pelayanan gereja yang bersifat pastoral. Kata pastoral berasal dari akar kata dalam bahasa Inggris “*pastor*” yang artinya adalah gembala, sehingga dapat dikatakan bahwa pelayanan pastoral adalah pelayanan yang bersifat pastoral atau penggembalaan. Istilah lain yang seringkali dipakai adalah pendampingan pastoral dalam bentuk suatu pendampingan kepada manusia, baik secara individu maupun secara kelompok. Dalam Alkitab juga terdapat gambaran tentang pelayanan pastoral yaitu digambarkan dengan pelayanan gembala kepada domba-dombanya. Istilah pendampingan pastoral dalam bahasa Inggris, biasa disebut dengan *pastoral care*.

---

<sup>25</sup>Emerson Eggerichs, “Love & Respect : The Love She Most Desires, The Respect He Desperately Needs” (Nashville: Thomas Nelson Inc, 2004), 152.

<sup>26</sup>Eggerichs, 158.

Menurut Howard Clinebell, pendampingan dan konseling pastoral adalah alat-alat berharga yang melaluinya gereja tetap relevan kepada kebutuhan manusia. Pendampingan dan konseling yang efektif dapat mentransformasi suasana antar pribadi jemaat dan dapat membuat gereja menjadi tempat pemeliharaan keutuhan manusia di sepanjang siklus kehidupannya. Oleh karena itu pelayanan pastoral menjadi suatu pelayanan gereja yang sangat penting pada masa sekarang karena makin banyak manusia yang menghadapi masalah, kesulitan dan persoalan dalam hidup mereka. Persoalan yang dihadapi mungkin saja disebabkan oleh lingkungan masyarakat dan sekaligus berdampak pada masyarakat dan lingkungan alam di mana mereka tinggal.<sup>27</sup>

Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat dilepaskan dari masyarakat dan lingkungan hidupnya, sehingga sedikit banyak hidup manusia tersebut dipengaruhi oleh masyarakat dan lingkungan alamnya. Oleh karena itu maka pendekatan yang paling relevan dan dianggap sesuai untuk melakukan pelayanan pastoral pada masa sekarang ini adalah pendekatan secara holistik. Pendekatan ini disampaikan oleh Daniel Susanto: “Pelayanan pastoral harus dipandang secara holistik. Pelayanan holistik tidak dilandasi oleh pemikiran teologi pastoral yang hanya berpegang pada gambaran antara gembala dan domba pada masyarakat agraris, seperti yang terdapat di dalam Alkitab tetapi didasarkan pada pemikiran teologi pastoral yang terbuka dan luas. Selain belajar dari gambaran antara domba dan gembala yang ditafsirkan secara relevan untuk masa kini, pelayanan pastoral holistic dilandasi oleh pemikiran bahwa pelayanan pastoral pada dasarnya mencerminkan pemeliharaan Allah terhadap ciptaanNya.”<sup>28</sup>

Hal senada dikemukakan oleh Howard Clinebell bahwa penggembalaan dan konseling harus bersifat holistik atau menyeluruh, yang berarti berusaha untuk memungkinkan penyembuhan dan pertumbuhan keutuhan manusia dalam dimensinya. Model ini berorientasi pada sistem-sistem, artinya keutuhan orang dilihat dalam keterlibatannya dalam segala hubungan-hubungannya yang penting dan saling ketergantungannya dengan orang-orang, kelompok-kelompok dan institusi-institusi. Penggembalaan kepada pribadi-pribadi dan kepada kelompok-kelompok

---

<sup>27</sup>Clinebell, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral*, 17.

<sup>28</sup>Susanto, “Pelayanan Pastoral Holistik Transformatif,” 6–7.

(misalnya keluarga) dan institusi-institusi, sebenarnya mempunyai hakikat yang sama.<sup>29</sup>

Semua ciptaan Tuhan baik manusia sebagai individu, masyarakat, dan alam dipelihara oleh Tuhan dan gereja dipanggil dalam pelayanan pastoral untuk memelihara ciptaan Tuhan tersebut. Semua ciptaan saling berhubungan satu dengan yang lain seperti yang disampaikan Ron Miller dalam tulisan Daniel Susanto, bahwa pendekatan holistik tidak pernah melupakan saling keterhubungan secara fundamental dari semua fenomena yang ada. Manusia sebagai pribadi yang utuh mempunyai beberapa elemen yang esensial, yaitu intelektual, emosional atau afektif, fisik, sosial, estetik, dan spiritual. Demikian pula Aart van Beek dalam tulisan Daniel Susanto menggambarkan perspektif holistik manusia dengan menyebutkan berbagai aspek kehidupan manusia seperti aspek fisik, aspek mental, aspek sosial, dan aspek spiritual sama.<sup>30</sup>

Menurut Josef P. Widyatmadja dalam tulisan Daniel Susanto, perubahan dalam sebuah transformasi berisi pemberdayaan dan pembebasan sehingga melalui proses perubahan ini seseorang atau masyarakat dapat diberdayakan dan dibebaskan dari segala sesuatu yang membelenggu dirinya. Sedangkan menurut Sigit Wijayanta dalam tulisan tersebut, transformasi berusaha menyentuh nilai (*value*). Oleh karena nilai yang akan disentuh, maka pintu masuk untuk menyentuhnya adalah hati. Hati yang dimaksud adalah hati individu, hati kelompok, hati masyarakat, hati bangsa, dan hati dunia. Hati yang disentuh diharapkan mengubah kesadaran dimana dirinya sekarang berada dan bagaimana seharusnya ia berada. Dengan demikian pelayanan pastoral transformatif harus mengerjakan dua hal besar yaitu menolong orang untuk mengungkapkan masalah dan menolong orang untuk merubah pikiran yang salah.

Para teolog pastoral telah merumuskan dan mengembangkan dasar fungsi pelayanan pastoral adalah pelayanan yang memelihara dan mempedulikan. Kemudian pengertian fungsi pastoral itu terus dikembangkan oleh para teolog pastoral lainnya. William A. Clebsch dan Charles R. Jaekle memberikan 4 (empat) fungsi dasar pastoral yang telah dilakukan dalam sejarah gereja, antara lain sebagai berikut:<sup>31</sup>

<sup>29</sup>Clinebell, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral*, 18.

<sup>30</sup>Susanto, "Pelayanan Pastoral Holistik Transformatif," 9.

<sup>31</sup>Clebsch and Jaekle, *Pastoral Care in Historical Perspective*.

### Menyembuhkan (*healing*)

Fungsi pastoral menyembuhkan (*healing*) adalah fungsi yang mempunyai tujuan untuk mengatasi kerusakan yang dialami seseorang dengan cara memperbaiki orang tersebut menuju keutuhan serta membimbing orang tersebut mencapai keadaan yang lebih maju dan lebih baik dari keadaan sebelumnya. Dalam pelaksanaan penyembuhan yang dilakukan, manusia harus dipandang secara holistik sebagai manusia yang mempunyai dimensi fisik, psikis, sosial, spiritual, dan lain sebagainya. Hal ini disebabkan karena manusia hidup bersama dengan manusia lainnya di dalam keluarga dan masyarakat serta memiliki relasi dengan Tuhan sebagai pencipta dan pemeliharanya.<sup>32</sup>

Fungsi menyembuhkan ini merupakan suatu fungsi pastoral yang terarah untuk mengatasi kerusakan yang dialami orang dengan memperbaiki orang itu untuk menuju keutuhan dan membimbingnya ke arah kemajuan di luar kondisinya terdahulu. Fungsi ini dapat menolong seseorang untuk menyembuhkan hatinya, dimana ia sering mempunyai perasaan yang belum pernah diungkapkan. Fungsi ini dapat digunakan oleh pelayan pastoral ketika melihat adanya keadaan yang dapat dan perlu dikembalikan kepada keadaan semula ataupun mendekati keadaan semula.<sup>33</sup>

### Menopang (*sustaining*)

Fungsi pastoral menopang adalah fungsi yang diwujudkan dengan memberikan pertolongan kepada seseorang yang sakit atau terluka sehingga orang tersebut mampu bertahan dan mengatasi keadaan dimana tidak dapat diadakan perbaikan atau penyembuhan lagi atau kemungkinannya sangat tipis sehingga tidak mungkin diharapkan lagi. Menurut Clebsh dan Jaekle, fungsi menopang ini mempunyai 4 (empat) tugas yaitu penjagaan (*preservation*), penghiburan (*consolation*), penguatan (*consolidation*), dan pemulihan (*redemption*).<sup>34</sup>

Dalam fungsi menopang ini, seorang pelayan pastoral yang baik hadir mendampingi orang yang menghadapi krisis psikis yang biasanya gelisah dan membangun komunikasi sehingga dapat menolong orang yang dilayani tersebut. Fungsi ini digunakan apabila orang yang dilayani tidak mungkin lagi kembali kepada keadaan semula atau sembuh dari penyakitnya. Oleh karena itu, fungsi menopang dipakai untuk membantu

<sup>32</sup>Susanto, "Pelayanan Pastoral Holistik Transformatif," 10.

<sup>33</sup>Clinebell, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral*, 53.

<sup>34</sup>Susanto, "Pelayanan Pastoral Holistik Transformatif," 11–12.

mereka untuk dapat menerima keadaan sekarang sebagaimana adanya, sehingga dapat berdiri dalam keadaan yang baru serta tetap bertumbuh secara penuh dan utuh. Fungsi menopang dipakai untuk memungkinkan seseorang melewati semua pergumulan batin sampai pada akhirnya mencapai titik penerimaan (*acceptance*). Dalam hal ini pelayan pastoral membantu orang yang dilayani agar dapat bertahan dengan kondisinya.

### **Membimbing (*guiding*)**

Fungsi pastoral membimbing adalah fungsi yang bertujuan menolong orang-orang yang sedang berada dalam kebingungan di dalam mengambil keputusan-keputusan yang pasti di antara serangkaian alternatif pikiran dan tindakan, ketika pilihan-pilihan itu dipandang akan memengaruhi keadaan jiwa mereka sekarang maupun pada waktu yang akan datang.<sup>35</sup>

Fungsi ini digunakan sebagai bagian dari proses pertolongan. Seringkali terjadi seorang pelayan pastoral memberikan terlalu banyak nasehat dan tidak mampu memenuhi harapan, padahal fungsi membimbing seharusnya merupakan suatu usaha menolong seseorang untuk dapat mengambil keputusan mengenai dirinya sendiri. Pendampingan dilakukan agar seseorang dapat mengambil keputusan bukan berarti pelayan pastoral mengambil alih tanggung jawab dalam mengambil keputusan-keputusan bagi orang tersebut. Pelayan pastoral hanya dapat memberi pertimbangan, baik pertimbangan nilai, etis, ajaran agama, ajaran Alkitab, hukum, peraturan, dan sebagainya. Pelayan pastoral juga dapat melihat kekuatan, kelemahan, kesempatan, dan tantangan yang mungkin ada.<sup>36</sup>

### **Mendamaikan (*reconciling*)**

Fungsi pastoral mendamaikan adalah suatu fungsi yang berusaha membangun kembali hubungan yang rusak antara manusia dan sesamanya dan antara manusia dengan Allah. Hal ini dilakukan karena hampir semua persoalan manusia sedikit banyak menyangkut hubungan dengan orang lain. Dalam hal ini pelayan pastoral membantu seseorang untuk memperbaiki hubungannya yang rusak dengan pihak lain dan bahkan bisa saja menimbulkan konflik batin di dalam hati orang tersebut. Konflik itu

---

<sup>35</sup>Susanto, 12.

<sup>36</sup>Clinebell, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral*, 54.

dapat menyangkut persoalan nilai, kepercayaan, impian, ideologis, posisi, masa depan, pertanggungjawaban, dan sebagainya.<sup>37</sup>

Oleh karena itu, fungsi konseling pastoral dibutuhkan pelayan pastoral ikut membantu dalam menyelesaikan ketegangan yang timbul dalam hubungan yang rusak tersebut. Kesulitan komunikasi biasanya merupakan persoalan yang mendasar. Dalam menolong proses komunikasi, seorang pelayan pastoral harus menjadi perantara yang netral, perantara yang berkewajiban untuk secara terus menerus membuka jalur komunikasi timbal balik antara dua pihak yang berkonflik. Dalam perbaikan komunikasi perlu juga disesuaikan dengan keadaan dan kebudayaan orang yang dilayani. Dasar dari pelayanan pendamaian ini adalah karya pendamaian Kristus. Kristus telah mendamaikan manusia dengan Allah, manusia dengan manusia dan bahkan manusia dengan alam. Di dalam usaha pendamaian itu terdapat pengampunan yang sangat penting.<sup>38</sup>

### **Memelihara (*nurturing*)**

Selain keempat fungsi pastoral yang telah diuraikan di atas, Howard Clinebell kemudian menambahkan fungsi yang kelima, yaitu: memelihara. Fungsi pastoral memelihara adalah fungsi pastoral yang bertujuan memampukan seseorang untuk mengembangkan potensi-potensi yang Allah berikan kepada mereka di sepanjang kehidupan mereka dalam keadaan apapun. Diharapkan orang yang dilayani akan dapat berkembang dan terus menerus menjadi lebih dewasa dalam menghadapi masalah hidup. Melalui pendampingan pastoral, seseorang akan mampu mengembangkan potensi yang diberikan Allah kepada mereka, di sepanjang hidup mereka, sehingga mereka akan dapat berkembang dan terus menerus menjadi lebih dewasa dalam menghadapi masalah hidup. Pada bagian ini, pelayan pastoral tidak hanya bertujuan meringankan penderitaan orang yang dilayani, tetapi juga memperkuatnya.<sup>39</sup>

### **Penerapan fungsi pastoral dalam menolong pasangan suami istri yang mengalami konflik dalam pernikahan**

Berdasarkan kelima fungsi pastoral yang telah dijelaskan di atas, penulis mencoba menguraikan lima fungsi yang dapat dikaitkan dengan

---

<sup>37</sup>Susanto, "Pelayanan Pastoral Holistik Transformatif," 12.

<sup>38</sup>Clinebell, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral*, 54.

<sup>39</sup>Clinebell, 54.

pernikahan sehingga dapat menolong pasangan suami istri yang mengalami konflik dalam pernikahan.

1. Ketika proses penyembuhan dilakukan, pasangan suami istri harus dipandang secara holistik sebagai manusia yang mempunyai dimensi fisik, psikis, sosial, spiritual, dan lain sebagainya. Peran pelayan pastoral, dalam hal ini seorang konselor adalah menolong pasangan suami istri untuk menyembuhkan hatinya, dimana mungkin mereka mempunyai perasaan yang belum pernah diungkapkan. Fungsi ini juga dapat digunakan oleh pelayan pastoral ketika melihat perlunya kondisi pernikahan yang telah mengalami konflik yang perlu dikembalikan kepada keadaan semula ataupun mendekati keadaan semula, ketika konflik belum terjadi.
2. Fungsi pastoral menopang (*sustaining*) diwujudkan dalam pernikahan yang mengalami konflik dengan cara memberi pertolongan kepada pasangan suami istri yang telah terluka karena konflik sehingga mereka mampu bertahan dan mengatasi konflik yang terjadi. Seorang pelayan pastoral dapat hadir mendampingi pasangan suami istri yang menghadapi krisis psikis akibat konflik dan membangun komunikasi sehingga dapat menolong pasangan yang dilayani tersebut. Fungsi menopang ini juga dapat dipakai untuk memampukan pasangan suami istri melewati semua pergumulan batin sampai pada akhirnya mencapai titik penerimaan (*acceptance*) dan kemudian dapat mengampuni pasangannya. Dalam hal ini pelayan pastoral membantu pasangan suami istri yang dilayani agar dapat bertahan dengan kondisinya.
3. Fungsi pastoral membimbing (*guiding*) diwujudkan dalam pernikahan yang mengalami konflik dengan cara menolong pasangan suami istri yang sedang berada dalam kebingungan untuk dapat mengambil keputusan-keputusan yang pasti di antara serangkaian alternatif pikiran dan tindakan. Sesuatu yang perlu dihindari dalam menggunakan fungsi pastoral ini adalah memberikan terlalu banyak nasehat sehingga tidak mampu memenuhi harapan pasangan suami istri. Fungsi membimbing ini seharusnya menjadi bagian dari proses pertolongan dan merupakan suatu usaha menolong seseorang untuk dapat mengambil keputusan mengenai dirinya sendiri. Pendampingan yang dilakukan bertujuan agar pasangan suami istri dapat mengambil keputusan sendiri di mana hal itu berarti pelayan pastoral tidak boleh mengambil alih tanggung jawab dalam mengambil keputusan-keputusan bagi pasangan tersebut. Tugas

seorang pelayan pastoral hanyalah memberi pertimbangan nilai, etis, ajaran agama, ajaran Alkitab, hukum, peraturan, dan sebagainya. Pelayan pastoral juga perlu melihat kekuatan, kelemahan, kesempatan, dan tantangan yang mungkin ada dari pasangan suami istri yang mengalami konflik dalam pernikahan.

4. Fungsi pastoral mendamaikan (*reconciling*) diwujudkan dalam pernikahan dengan cara berusaha mendamaikan pasangan suami istri yang mengalami konflik dalam pernikahan. Dalam hal ini pelayan pastoral membantu pasangan suami istri yang berkonflik menyangkut masalah komunikasi, finansial, mertua menantu, anak dan lain sebagainya. Peran pelayan pastoral adalah ikut membantu dalam menyelesaikan ketegangan yang timbul akibat konflik dalam pernikahan tersebut sehingga dapat berujung kepada pengampunan antara pasangan suami istri yang sedang berkonflik.
5. Fungsi pastoral memelihara (*nurturing*) diwujudkan dalam pernikahan dengan tujuan memampukan pasangan suami istri untuk dapat berkembang dan terus menerus menjadi lebih dewasa dalam menghadapi masalah-masalah yang mungkin akan timbul lagi di kemudian hari dalam pernikahan mereka. Melalui pendampingan pastoral oleh pelayan pastoral, pasangan suami istri akan mampu mengembangkan potensi yang diberikan Allah kepada mereka dan juga dapat terus memperkuat relasi pernikahan mereka.

### KONSELING PASTORAL BAGI PASANGAN SUAMI ISTRI YANG MENGALAMI KONFLIK YANG BERAKAR PADA KEMARAHAN DAN STRESS DALAM PERNIKAHAN

Seward Hiltner dalam bukunya yang berjudul “*Pastoral Counselling*” menyatakan bahwa konseling pastoral itu perlu dilandasi oleh beberapa asumsi dasar. Asumsi dasar yang perlu terjadi dalam situasi konseling menurut Hiltner adalah sebagai berikut:<sup>40</sup>

1. Seseorang atau konseli merasa ada sesuatu yang salah atau setidaknya tidaknya ada kesulitan yang dapat dilihat dalam dirinya sendiri.
2. Konseling berjalan dengan pengertian dan bukan dengan menyetujui atau tidak menyetujui.
3. Konseling biasanya menolong orang lain untuk dapat menolong dirinya sendiri dan bukan melakukan sesuatu untuk orang tersebut.

---

<sup>40</sup>Seward Hiltner, “*Pastoral Counselling : How Every Pastor Can Help People to Help Themselves*” (Nashville: Abingdon Press, 1981), 20–26.

4. Konseling mencakup penjelasan atas masalah-masalah etis tetapi tidak merupakan paksaan.
5. Situasi konseling membutuhkan penghargaan yang sejati terhadap anggota jemaat dan tidak berlangsung dengan menggunakan tipu muslihat.
6. Situasi yang menjadi alasan bagi konseling dipandang oleh konselor dan akhirnya anggota jemaat bisa memahaminya sebagai kesulitan yang perlu diatasi tetapi juga sebagai kesempatan untuk bertumbuh dan berkembang.

### **Proses Konseling Pastoral**

Secara umum, suatu proses konseling dapat terjadi melalui tahap-tahap berikut ini:

#### ***Tahap 1 : Pra pertolongan***

Pada tahap ini konselor dan konseli hadir bersama-sama dalam sebuah pertemuan baik fisik maupun psikis. Konselor perlu mendengarkan dan memerhatikan apa yang diungkapkan konseli baik secara verbal maupun non-verbal. Konselor juga perlu menerima konseli apa adanya sehingga merasa aman untuk berbagi dan dapat terjalin hubungan yang baik antara dan konselor.<sup>41</sup>

Pertolongan kepada mereka dapat dilakukan dengan mendorong mereka untuk mengadakan janji temu dengan seorang konselor. Ketika sudah bertemu dengan konselor, konselor dapat terlebih dahulu mengkomunikasikan suatu kehangatan dengan menyambut mereka dan juga menunjukkan kepedulian dan keinginan untuk menolong serta meneguhkan mereka. Kalau suasana pertemuan di awal masih terasa kaku, konselor dapat mencairkan suasana dengan bertanya mengenai kondisi perjalanan menuju ke tempat konselor dan menanyakan kabar mereka hari itu.

Setelah suasana menjadi lebih hangat, konselor dapat mulai bertanya kepada konseli mengenai perasaannya masing-masing dan mengenai kehadiran mereka dalam sesi konseling tersebut. Konselor juga dapat mengajukan pertanyaan kepada konseli, mengenai tujuan mereka datang ke sesi konseling tersebut, apa yang menjadi harapan mereka setelah sesi konseling tersebut dan ketakutan-ketakutan mereka.

---

<sup>41</sup>Mesakh Kristeya, "Tahap-Tahap Dalam Konseling Pastoral Jangka Panjang," in *Konseling Pastoral* (Semarang: Satya Wacana, 1987), 33.

Setelah melewati tahap-tahap di atas, konselor kemudian dapat melanjutkan dengan mempersilahkan konseli untuk menceritakan konflik yang terjadi di antara mereka. Konselor mendengarkan dengan seksama serta memperhatikan setiap informasi yang disampaikan baik secara lisan maupun lewat bahasa tubuh. Konselor berusaha menerima konseli apa adanya dan membangun perasaan nyaman sehingga mereka dapat bercerita dengan leluasa.

### ***Tahap 2 : Menanggapi***

Pada tahap ini konselor mulai menggali lebih dalam informasi dari konseli. Konselor harus menanggapi sedemikian rupa sehingga dapat menolong konseli untuk menjelajahi lebih lanjut akan dirinya dan faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya persoalan dalam dirinya tersebut. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menanggapi konseli, antara lain:<sup>42</sup>

1. Konselor dapat memberikan tanggapan yang singkat, tepat dan penuh empati.
2. Konselor dapat juga menanggapi secara non-verbal dengan gerakan tubuh, misalnya dengan menganggukkan kepala.
3. Konselor dapat memberi kesimpulan kepada konseli baik secara singkat maupun panjang, karena hal ini sangat berguna bagi semua tipe konseli.
4. Konselor perlu mencari informasi lain yang relevan menyangkut pribadi dan persoalan konseli.

Pada akhir dari tahap menanggapi ini, konselor bersama konseli dapat membuat kesimpulan atas informasi yang relevan, perasaan dan berbagai hal lain yang telah muncul dalam percakapan mereka.

### ***Tahap 3 : Pemahaman Integratif***

Semua informasi yang telah didapat sebelumnya disatukan menjadi suatu pemahaman yang utuh sehingga berbagai masalah dan perasaan yang dialami konseli terhadap persoalannya dapat ditelusuri lebih lanjut. Selain itu, konselor juga dapat membantu dalam mengembangkan perspektif-perspektif baru di dalam melihat permasalahan yang dihadapinya. Bila ada kesempatan konselor dapat membuat analisis yang lebih mendalam tentang masalah konseli sehingga di akhir tahap ini konseli mempunyai pengertian yang jelas tentang persoalannya dan penyebab-penyebab dari persoalan tersebut.<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup>Kristeya, 33.

<sup>43</sup>Kristeya, 34.

#### ***Tahap 4 : Memberi fasilitas untuk bertindak***

Pada dasarnya, tujuan akhir dari suatu proses konseling adalah untuk dapat menolong konseli bertindak dan membuat perubahan tingkah laku yang konstruktif atau membangun. Pada tahap akhir ini, konselor membantu konseli untuk mengambil tindakan bagi penyelesaian masalah yang dihadapinya. Terdapat beberapa langkah yang dapat ditempuh, yaitu antara lain:<sup>44</sup>

1. Konselor membantu konseli menentukan prioritas masalah yang akan diselesaikan.
2. Konselor membantu konseli mencari alternatif-alternatif yang ada bagi penyelesaian masalahnya.
3. Konselor membantu konseli memilih alternatif dan saran yang paling memungkinkan bagi penyelesaian masalahnya.
4. Konselor membantu konseli menetapkan langkah-langkah bagi penyelesaian masalah berdasarkan alternatif dan sarana yang telah dipilih konseli.
5. Konselor membantu konseli mengevaluasi keberhasilan dari pelaksanaan program tindakannya sampai masalah dari konseli benar-benar dapat diselesaikan.
6. Berdasarkan empat tahapan yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa konseling pastoral sangat berguna untuk :
7. Menolong konseli mengungkapkan, mencari tahu masalahnya dan juga penyebab dari masalah tersebut.
8. Menolong konseli untuk merubah pikiran yang salah dalam mengatasi masalahnya
9. Menolong konseli untuk menjajaki beberapa alternatif tentang bagaimana jalan keluar terbaik dari masalahnya.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pemaparan dalam penelitian tentang pasangan suami istri yang mengalami konflik dalam pernikahan di atas, maka diperoleh kesimpulan sekaligus membuktikan bahwa hipotesis yang penulis kemukakan tersebut terbukti, sebagai berikut:

1. Konflik yang terjadi dalam pernikahan yang dialami oleh pasangan suami istri, pada umumnya disebabkan oleh kemarahan masing-masing individu yang tidak terselesaikan dan juga stres yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan mereka.

---

<sup>44</sup>Kristeya, 34.

2. Hal yang relevan bagi pasangan suami istri yang mengalami konflik dalam pernikahan adalah pendampingan pastoral melalui konseling pastoral, dimana:
3. Konseling pastoral dibutuhkan ketika konseli merasa kesulitan dirinya sendiri yang perlu pertolongan konselor yang dapat menolong konseli untuk dapat menolong dirinya sendiri. Konseling pastoral berjalan dengan pengertian dan bukan dengan menyetujui atau tidak menyetujui, sehingga akhirnya konseli bisa memahaminya sebagai kesulitan yang perlu diatasi dan sebagai kesempatan untuk bertumbuh dan berkembang.
4. Proses konseling pastoral yang diberikan kepada pasangan suami yang mengalami konflik dalam pernikahan terdiri dari 4 (empat) tahap yaitu tahap pra pertolongan, tahap menanggapi, tahap pemahaman integratif dan tahap memberi fasilitas untuk bertindak.

Beberapa saran yang dapat penulis sampaikan berdasarkan hasil kajian atau penelitian atas permasalahan pasangan suami istri yang mengalami konflik dalam pernikahan adalah:

1. Gereja peka dalam memahami pergumulan umat Tuhan khususnya pasangan suami istri yang mengalami konflik dalam pernikahan karena pasti dalam lingkungan gereja terdapat banyak pasangan suami istri yang tidak terlepas dari konflik dalam pernikahan mereka.
2. Gereja dapat menjadi perpanjangan tangan Tuhan dengan memberikan edukasi yang memadai tentang bagaimana mengatasi konflik dalam pernikahan khususnya bagi jemaat. Pada saat bersamaan gereja dapat melakukan fungsi pastoral mendamaikan dengan menyediakan sarana konseling pastoral bagi pasangan suami istri yang mengalami konflik dalam pernikahan.
3. Dalam memenuhi panggilan ini, rohaniwan gereja juga dapat diperlengkapi dengan *skill* konseling pastoral untuk dapat memberikan konseling pastoral bagi pasangan suami istri yang mengalami konflik dalam pernikahan. Selain daripada itu, gereja juga dapat bekerjasama dengan lembaga konseling profesional yang dapat menunjang gereja dalam memberikan pendampingan pastoral. Salah satu hal yang dapat dilakukan adalah melatih kaum awam untuk menjadi konselor profesional sehingga dapat membantu rohaniwan dalam menjalankan fungsi pastoral mendamaikan tersebut.
4. Gereja dapat memikirkan untuk mendirikan sebuah pusat konseling yang dapat menjadi wadah untuk menolong pasangan suami istri

yang mengalami konflik dalam pernikahan. Dalam pusat konseling ini juga dapat menyediakan dukungan dalam bentuk *support group* bagi pasangan suami istri yang membutuhkannya sehingga mereka dapat saling memberikan dukungan dalam mengatasi konflik yang terjadi dalam pernikahan.

Dengan melakukan hal-hal tersebut di atas, maka kita semua telah menjadi berkat bagi pasangan suami istri yang mengalami konflik dalam pernikahan dan sekaligus memberikan pemahaman yang benar tentang konflik dalam pernikahan kepada pasangan suami Kristen serta bagaimana cara untuk mengatasi konflik tersebut dan menyediakan wadah yang tepat untuk dapat menolong mereka.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abineno, J. L. Ch. *Sekitar Etika Dan Soal-Soal Etis*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1994.
- Abineno, JLCh. *Tafsiran Kitab Efesus*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1992.
- Anderson, Neil T. *Restoring Broken Relationship: The Path to Peace And*. Minnesota: Bethany House Publishers, 2008.
- Balswick, Jack O, and Judith K. "The Family : A Christian Perspective On The Contemporary Home." Baker Book, 2014.
- Clebsch, William A., and Charles R. Jaekle. *Pastoral Care in Historical Perspective*. New York: Harper & Row, 1967.
- Clinebell, Howard. *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral*. Yogyakarta: Kanisius dan BPK Gunung Mulia, 2002.
- DiGiuseppe, Raymond, and Raymond Chip Tafrate. *Understanding Anger*. USA: Oxford University Press, 2007.
- Eggerichs, Emerson. "Love & Respect : The Love She Most Desires, The Respect He Desperately Needs." Nashville: Thomas Nelson Inc, 2004.
- Faupel, Adrian, Elizabeth Herrick, and Peter Sharp. *Anger Management: A Practical Guide*. Oxon: Routledge, 2011.
- Goliszek, Andrew. *60 Second Manajemen Stres*. Jakarta: PT Buana Ilmu Populer, 2005.

- Hawari, Dadang. *Stress, Depresi Dan Cemas*. Jakarta: EGC, 2002.
- Hiltner, Seward. "Pastoral Counselling: How Every Pastor Can Help People to Help Themselves." Nashville: Abingdon Press, 1981.
- Johnson, David H, and Frank P Johnson. *Joining Together: Group Theory and Group Skills*. USA: Pearson, 2013.
- Keller, Timothy, and Kathy. *The Meaning of Marriage*. New York: Dutton, 2011.
- Kristeya, Mesakh. "Tahap-Tahap Dalam Konseling Pastoral Jangka Panjang." In *Konseling Pastoral*. Semarang: Satya Wacana, 1987.
- Munandar, Sunyoto. *Psikologi Industri Dan Organisasi*. Jakarta: Universitas Indonesia, 2001.
- Olson, D H, J DeFrain, and Linda Skogrand. *Marriages and Families: Intimacy Diversity, and Strengths*. New York: McGraw Hill, 2014.
- Parrott, Les, and Leslie Parrott. *Saving Your Marriage Before It Start*. Edited by Andreas A P Sitanggang. Jakarta: Imanuel, 2007.
- Potegal, Michael, Gerhard Stemmler, and Charles Spielberger. *International Handbook of Anger: Constituent and Concomitant Biological, Psychological, and Social Processes*. New York: Springer Science Business Media, 2010.
- Robbins, Steven P. *Prinsip-Prinsip Perilaku Organisasi*. Jakarta: Erlangga, 2002.
- Sarwono, Sarlito W. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Press, 2010.
- Spielberger, Charles D, and Irwin G Sarason. *Stress and Emotion: Anxiety, Anger and Curiosity*. New York: Routledge, 2005.
- Susanto, Daniel. "Pelayanan Pastoral Holistik Transformatif." In *Seputar Pelayanan Pastoral/Buku Kenang-Kenangan Emeritasi Pdt. Daniel Susanto*. Jakarta: Majelis Jemaat GKI Menteng Jakarta, 2016.
- Tafate, Raymond Chip, and Howard Kassino. *Anger Management for Everyone: Ten Proven Strategies to Help You Control Anger and Live a Happier Life*. Oakland, CA: Impact, 2019.
- Widoyoko, Eko Putro. "STRESS DAN PENGARUHNYA TERHADAP PRESTASI KERJA KARYAWAN," n.d. <https://adoc.pub/stress->

dan-pengaruhnya-terhadap-prestasi-kerja-karyawan.html.