

Konseling Pastoral bagi Pasangan Kristen yang Mengalami Ketidakhadiran Emosional dalam Pernikahan

Apin Militia Christi^{1*}, Yustina Marampa², Amran Situmeang³

¹⁻³ Sekolah Tinggi Teologi Bethel Indonesia, Indonesia

*Penulis Korespondensi: apin.militia@sttbi.ac.id

Abstract. *This constructive literature study examines pastoral counseling for Christian couples experiencing emotional absence in marriage. Emotional absence is not identical with open conflict; it appears as reduced responsiveness, muted affect, spiritualized avoidance, and routine coexistence without felt connection. The study aims to formulate an integrative pastoral counseling framework that is theologically accountable and clinically informed. The method is a constructive qualitative literature study using thematic synthesis of studies on marital satisfaction, emotional suppression, perceived partner responsiveness, spiritually integrated psychotherapy, and Christian marital theology published primarily before 2024. The findings indicate that emotional absence should be read as a relational-spiritual rupture involving affect regulation, attachment insecurity, weakened mutual responsiveness, and distorted uses of religious language. The article proposes the REKAT framework: recognition of relational rupture, empathic attunement, covenantal communication, accountable spiritual practices, and tracked follow-up within church care. The framework places Scripture, prayer, confession, forgiveness, and community support within ethical safeguards, especially screening for violence, coercion, and severe mental health risk. The implication is that pastoral counseling can move beyond moral exhortation toward structured accompaniment that rebuilds emotional presence, responsibility, and covenantal intimacy in Christian marriage.*

Keywords: *Christian Marriage; Emotional Absence; Emotionally Focused Counseling; Pastoral Counseling; Relational Spirituality.*

Abstrak. Studi literatur konstruktif ini membahas konseling pastoral bagi pasangan Kristen yang mengalami ketidakhadiran emosional dalam pernikahan. Ketidakhadiran emosional tidak identik dengan konflik terbuka, tetapi tampak dalam menurunnya responsivitas, komunikasi yang miskin afeksi, penghindaran yang dibungkus bahasa rohani, dan kehidupan rutin tanpa rasa terhubung. Tujuan penelitian ini adalah merumuskan kerangka konseling pastoral yang bertanggung jawab secara teologis dan terinformasi oleh temuan psikologi relasional. Metode yang digunakan ialah studi literatur kualitatif-konstruktif dengan sintesis tematik terhadap sumber tentang kepuasan pernikahan, penekanan emosi, responsivitas pasangan, psikoterapi terintegrasi spiritual, dan teologi pernikahan Kristen yang terbit terutama sebelum 2024. Temuan menunjukkan bahwa ketidakhadiran emosional merupakan luka relasional-spiritual yang melibatkan regulasi afeksi, pola kelekatan, melemahnya respons timbal balik, dan distorsi penggunaan bahasa iman. Artikel ini mengusulkan kerangka REKAT: rekognisi keterputusan relasional, empati afektif, komunikasi kovenantal, akuntabilitas praktik rohani, dan tindak lanjut gerejawi. Kerangka ini menempatkan Alkitab, doa, pengakuan, pengampunan, dan komunitas dalam batas etis, terutama skrining kekerasan, kontrol koersif, dan risiko kesehatan mental serius. Implikasinya, konseling pastoral dapat bergerak dari nasihat moral umum menuju pendampingan terstruktur yang memulihkan kehadiran emosional, tanggung jawab, dan keintiman kovenantal.

Kata kunci: Ketidakhadiran Emosional; Konseling Pastoral; Pernikahan Kristen; Responsivitas Pasangan; Spiritualitas Relasional.

1. LATAR BELAKANG

Pernikahan Kristen dipahami sebagai ikatan kovenantal yang menuntut kesetiaan, tanggung jawab, dan kehadiran diri secara utuh. Dalam praktik pastoral, banyak pasangan masih tinggal serumah, menjalankan peran sosial-keagamaan, dan mempertahankan identitas sebagai keluarga Kristen, tetapi kehilangan kemampuan untuk hadir secara emosional bagi pasangannya. Kondisi ini jarang tampil sebagai konflik terbuka; ia lebih sering muncul dalam diam yang panjang, percakapan yang dangkal, ibadah keluarga yang mekanis, dan relasi

seksual atau domestik yang tidak lagi memuat kedekatan afektif. Karena itu, ketidakhadiran emosional perlu dibaca sebagai gejala pastoral yang serius, sebab pasangan dapat tampak stabil secara sosial sambil sesungguhnya mengalami keterputusan relasional yang dalam.

Masalah utama penelitian ini adalah belum kuatnya artikulasi pastoral mengenai ketidakhadiran emosional dalam pernikahan Kristen. Kajian terapi pasangan kontemporer menunjukkan bahwa keterputusan pasangan tidak hanya dipengaruhi oleh konflik eksplisit, tetapi juga oleh menurunnya responsivitas, pola penarikan diri, dan penundaan mencari pertolongan profesional (Lebow, 2022). Penelitian tentang ekspresi emosi juga memperlihatkan bahwa penekanan emosi dalam perkawinan berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan kualitas interaksi pasangan (An et al., 2022). Dengan demikian, gereja tidak cukup menilai kesehatan pernikahan hanya dari absennya perceraian, absennya perselingkuhan, atau kelengkapan kehadiran pasangan dalam kegiatan ibadah.

Penelitian terdahulu memberikan dasar penting bagi pembacaan ini. Studi tentang responsivitas pasangan menunjukkan bahwa seseorang lebih berani mengungkapkan perasaan ketika ia merasa didengar, dihargai, dan dijawab secara emosional oleh pasangannya (Ruan et al., 2020). Meta-analisis tentang kecerdasan emosional dan kepuasan relasi romantik menguatkan pentingnya kemampuan mengenali dan mengelola emosi dalam kualitas relasi (Jardine et al., 2022). Dalam konteks Indonesia, penelitian tentang ketidakharmonisan suami-istri di GBI Eben Heazer mencatat, konseling pastoral dapat menolong pasangan melalui nasihat alkitabiah, pembinaan pertumbuhan rohani, dan pemulihan luka batin (Christi et al., 2019).

Meskipun demikian, terdapat celah penelitian yang perlu dijawab. Sebagian kajian pastoral pernikahan masih berfokus pada konflik yang tampak, ketidakharmonisan, perceraian, atau masalah moral tertentu. Sementara itu, ketidakhadiran emosional dapat terjadi pada pasangan yang tidak sedang memutuskan pernikahan, tidak sedang menunjukkan konflik besar, dan bahkan aktif dalam pelayanan gerejawi. Kajian tentang stabilitas pernikahan dan religiositas di Indonesia menunjukkan bahwa komitmen religius berhubungan dengan stabilitas, tetapi stabilitas tidak otomatis identik dengan kedekatan emosional (Latifa et al., 2021). Karena itu, artikel ini menempatkan ketidakhadiran emosional sebagai kategori pastoral yang perlu dirumuskan secara lebih spesifik.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan gereja untuk memiliki bahasa diagnostik dan model pendampingan yang tidak reaktif. Banyak pasangan baru mencari pertolongan ketika keterputusan telah lama berlangsung dan ketika jarak emosional telah mengeras menjadi sinisme, kelelahan, atau keinginan berpisah. Penelitian tentang waktu pencarian terapi

pasangan menunjukkan bahwa penundaan mencari bantuan merupakan persoalan nyata dalam penanganan relasi (Doherty et al., 2021). Dengan demikian, konseling pastoral perlu bergerak dari pola menunggu krisis menuju pola mengenali luka relasional secara dini.

Kebaruan artikel ini adalah perumusan kerangka REKAT sebagai model konstruktif bagi konseling pastoral pernikahan. Kerangka ini tidak sekadar menggabungkan teknik komunikasi dan nasihat rohani, tetapi mengintegrasikan rekognisi keterputusan, empati afektif, komunikasi kovenantal, akuntabilitas praktik rohani, dan tindak lanjut gerejawi. Tujuan penelitian ini adalah merumuskan model konseling pastoral yang menolong pasangan Kristen membangun kembali kehadiran emosional secara etis, teologis, dan terukur.

2. KAJIAN TEORITIS

Ketidakhadiran Emosional dan Responsivitas Pasangan

Ketidakhadiran emosional dapat didefinisikan sebagai kondisi ketika pasangan tidak lagi mengalami pasangannya sebagai pribadi yang tersedia secara afektif, responsif, dan aman. Keterputusan ini dapat hadir dalam bentuk diam, pengalihan percakapan, minimnya validasi, defensivitas, respons mekanis, atau ketidaksediaan memasuki pengalaman batin pasangan. Dalam kajian relasi, kualitas hubungan tidak dapat direduksi pada karakter individual karena faktor relasional sering lebih menentukan pengalaman pasangan terhadap relasinya (Joel et al., 2020).

Ketidakhadiran emosional juga berkaitan dengan mekanisme regulasi emosi. Diam dapat menjadi perlindungan dari konflik, tetapi diam yang berulang dapat berubah menjadi pola pengabaian afektif. Ketika emosi terus ditekan, pasangan kehilangan akses terhadap kebutuhan yang sebenarnya ingin dikomunikasikan. Penelitian tentang penekanan emosi dalam pernikahan memperlihatkan bahwa dampaknya bergantung pada fokus regulasi dan perilaku pasangan yang menyertai proses tersebut (An et al., 2022).

Kualitas respons pasangan memiliki posisi penting dalam pemulihan. Responsivitas bukan hanya mendengar kata-kata, tetapi juga memberi tanda bahwa pengalaman pasangannya dimengerti dan dianggap penting. Ketika respons semacam ini hadir, pasangan lebih mungkin menyampaikan perasaan secara jujur tanpa takut direndahkan atau dihukum (Ruan et al., 2020). Dengan demikian, konseling pastoral perlu menilai bukan hanya apa yang dikatakan pasangan, tetapi bagaimana pasangan menerima dan menjawab pengalaman emosional pasangannya.

Ketidakhadiran emosional dapat menjadi bagian dari patologi relasional yang lebih luas. Sarah C. South menunjukkan bahwa kesulitan relasional memiliki dimensi klinis yang perlu dibaca secara hati-hati, terutama ketika pola hubungan memperkuat tekanan psikologis

dan perilaku maladaptif (South, 2021). Dalam konteks pastoral, temuan ini menuntut kepekaan terhadap batas kompetensi gerejawi, terutama bila ketidakhadiran emosional disertai kekerasan, kontrol koersif, trauma berat, atau gangguan kesehatan mental.

Pernikahan Kristen dan Spiritualitas Relasional

Dalam teologi Kristen, pernikahan bukan sekadar kontrak privat, melainkan ruang pembentukan kasih, kesetiaan, pengampunan, dan kesaksian hidup. Refleksi teologis tentang pernikahan Kristen menekankan bahwa relasi suami-istri perlu mencerminkan kasih yang saling memberi diri, bukan dominasi sepihak atau kepatuhan yang dipaksakan (Davis, 2023). Dengan demikian, kehadiran emosional dapat dipahami sebagai wujud konkret dari kasih kovenantal.

Spiritualitas relasional menolong konseling pastoral melihat iman sebagai praktik yang membentuk cara pasangan memberi makna pada konflik, luka, pengampunan, dan komitmen. Praktik sakral dalam keluarga dapat memperkuat pernikahan apabila dikelola sebagai ruang kejujuran dan perawatan relasional, bukan sebagai alat membungkam keluhan pasangan (Marks et al., 2020). Karena itu, doa, pembacaan Alkitab, dan pengakuan dosa perlu ditempatkan dalam struktur konseling yang aman.

Religiositas juga dapat memberi daya tahan bagi pasangan. Penelitian tentang sakralisasi pernikahan menunjukkan bahwa makna religius atas pernikahan berkaitan dengan penyesuaian perkawinan dan cara pasangan menghadapi tekanan (Fallahchai et al., 2021). Namun, makna religius tersebut harus diuji secara etis karena bahasa rohani dapat dipakai secara sehat untuk bertobat, tetapi juga dapat dipakai secara tidak sehat untuk menghindari tanggung jawab emosional.

Dalam tradisi keluarga beriman, perawatan relasional memiliki dimensi generatif karena relasi pasangan ikut membentuk iklim spiritual anak, komunitas, dan pelayanan. Konsep generative devotion menegaskan bahwa praktik iman yang sehat memelihara relasi melalui perhatian, pengorbanan, dan tindakan yang berulang (Dollahite et al., 2019). Dengan demikian, pemulihan ketidakhadiran emosional bukan hanya kepentingan pasangan, tetapi juga kepentingan ekologi iman keluarga.

Konseling Pastoral, Integrasi Spiritualitas, dan Etika Pendampingan

Konseling pastoral Kristen berada pada perjumpaan antara teologi praktis, pendampingan gerejawi, dan pengetahuan psikologis. Russell Osmer menempatkan teologi praktis sebagai proses interpretatif yang bergerak dari deskripsi situasi, penafsiran, norma teologis, hingga strategi tindakan (Osmer, 2008, p. 4). Kerangka ini relevan karena ketidakhadiran emosional tidak dapat ditangani hanya dengan slogan rohani; ia perlu

dideskripsikan, ditafsirkan, dinilai secara teologis, dan ditanggapi melalui praktik pastoral yang bertanggung jawab.

Integrasi spiritualitas dalam konseling menuntut kehati-hatian metodologis. Literatur psikoterapi terintegrasi spiritual menunjukkan bahwa praktik spiritual dapat membantu proses terapi jika sesuai dengan kebutuhan klien, dikelola secara kolaboratif, dan tidak dipaksakan (Captari et al., 2022). Kajian tentang adaptasi konseling terhadap spiritualitas klien juga menegaskan pentingnya relasi terapeutik yang menghormati keyakinan klien tanpa mengabaikan kompetensi profesional (Evans & Nelson, 2021).

Konseling dari pandangan dunia Kristen perlu menjaga keseimbangan antara kesetiaan teologis dan integritas profesional. Pendekatan Kristen yang bertanggung jawab tidak menolak temuan psikologi, tetapi menilainya dalam terang iman dan etika pelayanan (Evans et al., 2022). Dalam terapi pasangan, model Christian-accommodated couple therapy menunjukkan bahwa nilai iman dapat diakomodasi tanpa menghilangkan struktur klinis dan tujuan perubahan relasional (Ripley et al., 2022).

Rujukan pastoral Indonesia memperkaya pembacaan ini. Kajian tentang pendampingan pastoral bagi pasien kanker menunjukkan bahwa fungsi pastoral meliputi rekonsiliasi, penyembuhan, dan penguatan iman dalam situasi penderitaan berat (Hutagalung et al., 2021, pp. 25-38). Model pendampingan bagi remaja dari keluarga broken home menekankan pentingnya keterlibatan keluarga, komunitas, dan gembala secara intensif dalam pemulihan citra diri (Wiryoehadi et al., 2021, pp. 55-71).

Kajian lain menunjukkan bahwa konseling pastoral memerlukan dukungan ekosistem gerejawi. Strategi pendampingan bagi pecandu narkoba menegaskan pentingnya pendekatan holistik, dukungan keluarga, komunitas gereja, program pemulihan, dan pelatihan konselor (Pandiangnan et al., 2021, pp. 196-207). Kajian tentang pengampunan dan resiliensi personal juga mengingatkan bahwa pengampunan Kristen seharusnya membebaskan dari beban emosi negatif, bukan memaksa korban menutupi luka tanpa proses pemulihan (Kathryn et al., 2021, pp. 13-28).

Dimensi budaya tidak boleh diabaikan. Kajian Hans Hennery Purba tentang pemulihan keluarga Batak Kristen menunjukkan bahwa konflik keluarga perlu dibaca dengan memahami konteks budaya yang membentuk relasi, otoritas, dan proses rekonsiliasi (Purba, 2023, pp. 207-225). Kajian Triati Lestari Salau dan Katharina E. P. Korohama tentang konseling lintas budaya

menegaskan pentingnya cultural awareness dan inclusive cultural empathy agar konseling tidak mereproduksi bias konselor (Salau & Korohama, 2023, pp. 190-206).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi literatur kualitatif-konstruktif. Istilah konstruktif menunjuk pada upaya merumuskan kerangka konseptual baru berdasarkan sintesis kritis atas literatur, bukan pada pengumpulan data lapangan. Desain ini sesuai untuk artikel yang bertujuan membangun model pastoral konseling berdasarkan dialog antara teori, temuan empiris, dan refleksi teologis. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi jenis sumber, perbandingan literatur internasional dan Indonesia, konsistensi kutipan, serta pengecekan kesesuaian antara argumen dan daftar referensi. Kajian literatur yang baik menuntut strategi pemilihan sumber yang jelas, sintesis yang eksplisit, dan pembahasan yang tidak sekadar merangkum sumber (Snyder, 2019). Pedoman analisis tematik juga digunakan agar proses kategorisasi tidak berhenti pada deskripsi, tetapi bergerak menuju konstruksi makna yang dapat dipertanggungjawabkan (Kiger & Varpio, 2020).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Ketidakhadiran Emosional sebagai Pola Luka Relasional-Spiritual

Ketidakhadiran emosional dalam pernikahan Kristen dapat dipahami sebagai pola relasional ketika pasangan hadir secara fisik, tetapi tidak lagi tersedia secara afektif. Relasi masih berlangsung melalui kewajiban rumah tangga, pelayanan, pengasuhan, dan aktivitas sosial, namun percakapan batin menjadi makin sempit. Pasangan tidak kehilangan status pernikahan, tetapi kehilangan pengalaman diterima, didengar, dan dijawab. Di titik ini, masalah utama bukan semata konflik yang meledak, melainkan hilangnya respons yang membuat pasangan merasa aman untuk menyatakan takut, kecewa, lelah, atau rindu. Responsivitas pasangan terbukti mendorong keberanian mengungkapkan emosi secara lebih terbuka (Ruan et al., 2020).

Pola ini sering sulit dikenali karena tidak selalu menampilkan gejala dramatis. Sebagian pasangan tetap beribadah bersama, menghadiri kegiatan gereja, dan menjaga reputasi keluarga, tetapi komunikasi mereka bergerak dalam kalimat fungsional: jadwal, uang, anak, pekerjaan, atau pelayanan (An et al., 2022). Ketika emosi yang lebih dalam ditekan terlalu lama, pasangan dapat menjadi terampil dalam menghindari luka, tetapi tidak terampil dalam memulihkan kedekatan. Penekanan emosi dalam pernikahan berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan

kualitas perilaku pasangan, sehingga diam yang tampak tenang tidak selalu menandakan relasi yang sehat.

Ketidakhadiran emosional juga tidak dapat dibebankan pada satu pihak secara sederhana. Dalam banyak relasi, jarak muncul melalui siklus yang saling menguatkan: satu pihak menuntut karena merasa diabaikan, sedangkan pihak lain menarik diri karena merasa diserang. Siklus tersebut kemudian menghasilkan kesimpulan negatif, seperti 'dia tidak peduli', 'dia selalu menyalahkan', atau 'lebih baik diam' (Joel et al., 2020). Konseling pastoral perlu membaca pola timbal balik itu sebelum memberi nasihat moral. Kualitas relasi romantik tidak cukup dijelaskan oleh sifat individual karena faktor relasional memiliki daya penjas yang kuat terhadap pengalaman pasangan.

Dalam perspektif iman Kristen, ketidakhadiran emosional menjadi persoalan spiritual karena pernikahan bukan hanya kontrak sosial. Pernikahan memuat panggilan untuk saling menerima, memelihara, mengampuni, dan memberi diri. Bila pasangan terus tinggal bersama tetapi tidak lagi bersedia hadir bagi luka pasangannya, relasi kovenantal kehilangan bentuk praktisnya. Kehadiran emosional karena itu dapat dibaca sebagai praktik kasih, bukan sekadar kebutuhan psikologis. Refleksi teologis tentang pernikahan Kristen menekankan bahwa relasi suami-istri perlu mencerminkan kasih yang saling memberi diri, bukan relasi dominatif atau mekanis (Davis, 2023).

Masalah menjadi lebih kompleks ketika bahasa rohani digunakan untuk menutup percakapan emosional. Kalimat seperti 'sudah ampuni saja', 'jangan ungkit masa lalu', atau 'yang penting tetap melayani Tuhan' dapat menjadi sehat bila lahir dari pertobatan dan tanggung jawab, tetapi dapat menjadi tidak sehat bila dipakai untuk menekan pasangan yang terluka (Marks et al., 2020).. Praktik iman tidak boleh menjadi selubung penghindaran relasional. Spiritualitas keluarga justru seharusnya menumbuhkan kejujuran, perawatan, dan tanggung jawab timbal balik dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks gereja lokal, ketidakhadiran emosional sering muncul bersama persoalan komunikasi, luka batin, tekanan ekonomi, campur tangan keluarga besar, atau kelelahan pelayanan. Karena itu, konselor pastoral tidak cukup menanyakan apakah pasangan masih tinggal bersama atau masih aktif beribadah. Pertanyaan yang lebih penting adalah apakah pasangan masih mampu menyampaikan kebutuhan tanpa takut dipermalukan, apakah mereka masih dapat menerima koreksi tanpa menyerang, dan apakah praktik rohani mereka menghasilkan perjumpaan yang jujur. Kajian tentang keharmonisan suami-istri di GBI Eben Heazer memperlihatkan bahwa pemulihan pasangan memerlukan nasihat alkitabiah, pertumbuhan rohani, dan penanganan luka batin secara konkret (Christi et al., 2019, pp. 1-12).

Dimensi budaya juga memengaruhi cara pasangan memahami kedekatan dan jarak. Dalam sebagian keluarga, emosi tidak diajarkan sebagai bahasa yang sah; pasangan dibiasakan menahan diri, menghindari konflik, atau tunduk pada struktur keluarga besar. Kebiasaan tersebut dapat menjaga sopan santun, tetapi juga dapat menyulitkan pasangan mengakui luka secara jujur. Konseling pastoral perlu membedakan antara nilai budaya yang memelihara keluarga dan pola budaya yang menormalisasi pengabaian emosional. Pemulihan keluarga Kristen perlu membaca latar budaya yang membentuk konflik, otoritas, dan rekonsiliasi (Purba, 2023, pp. 207-225).

Ketidakhadiran emosional perlu dipahami sebagai luka relasional-spiritual yang memerlukan pembacaan hati-hati. Luka ini tidak selalu identik dengan kegagalan iman, tetapi iman yang matang perlu menolong pasangan menamai luka, mengaku bagian masing-masing, dan membangun kembali kehadiran yang dapat dirasakan. Konseling pastoral harus menjaga keseimbangan antara belas kasih dan akuntabilitas, antara pengampunan dan keadilan, serta antara pemulihan rohani dan perhatian terhadap kesehatan psikologis. Relasi yang terus-menerus memperkuat tekanan psikologis perlu ditangani sebagai persoalan serius, bukan sekadar variasi komunikasi rumah tangga.

Arah Konseling Pastoral: Dari Nasihat Moral ke Kehadiran yang Memulihkan

Konseling pastoral bagi pasangan yang mengalami ketidakhadiran emosional perlu bergerak melampaui nasihat moral yang terlalu cepat. Nasihat tetap penting, tetapi nasihat yang diberikan sebelum luka didengar sering menjadi beban tambahan. Pasangan yang terluka tidak hanya membutuhkan jawaban benar, melainkan ruang aman untuk mengungkapkan pengalaman yang selama ini tidak mendapat tempat. Kerangka teologi praktis Russell R. Osmer menolong konselor bergerak dari deskripsi situasi, penafsiran, penilaian normatif, sampai strategi tindakan sehingga pelayanan tidak berhenti pada slogan rohani (Osmer, 2008, p. 4).

Arah pertama konseling adalah membangun rasa aman. Rasa aman bukan berarti konselor menyetujui semua keluhan pasangan, tetapi memastikan bahwa setiap pihak dapat berbicara tanpa diejek, dipotong, diancam, atau langsung dikhotbahi. Dalam pertemuan awal, konselor perlu memperhatikan nada suara, bahasa tubuh, dominasi percakapan, dan kemungkinan adanya kekerasan atau kontrol koersif (Captari et al., 2022). Praktik spiritual dalam konseling hanya tepat bila dikelola secara kolaboratif, sesuai kebutuhan klien, dan tidak dipaksakan sebagai alat tekanan.

Arah kedua adalah melatih empati afektif. Banyak pasangan tidak kekurangan pengetahuan agama, tetapi kekurangan kemampuan mengakui perasaan pasangannya tanpa

segera membela diri. Empati afektif membantu pasangan mendengar makna di balik kata-kata, bukan hanya menyusun sanggahan terhadap kalimat yang didengar. Konselor dapat meminta pasangan mengulang inti perasaan pasangannya, membedakan fakta dari interpretasi, dan menyampaikan validasi tanpa harus langsung menyetujui semua penilaian (Evans & Nelson, 2021). Adaptasi konseling terhadap spiritualitas klien harus tetap bertumpu pada relasi terapeutik yang menghormati keyakinan sekaligus menjaga mutu pendampingan.

Arah ketiga adalah menata ulang pengampunan secara pastoral. Pengampunan tidak boleh dipakai sebagai instruksi untuk melupakan luka tanpa perubahan perilaku. Dalam pernikahan Kristen, pengampunan perlu berjalan bersama pertobatan, pengakuan tanggung jawab, pemulihan kepercayaan, dan perubahan pola relasi. Bila pasangan yang terluka dipaksa mengampuni secara cepat, konseling justru dapat memperpanjang ketidakhadiran emosional. Ajaran Kristen tentang pengampunan berkontribusi pada resiliensi ketika ia membebaskan beban emosi negatif dan membuka pemulihan, bukan ketika ia menghapus tanggung jawab relasional (Kathryn et al., 2021, pp. 13-28).

Arah keempat adalah membangun komunikasi kovenantal. Komunikasi kovenantal bukan sekadar teknik 'aku merasa' atau jadwal bicara mingguan, melainkan cara berbicara yang menahan diri dari penghinaan, mengakui kontribusi pribadi, dan membuat komitmen yang dapat diamati. Pasangan perlu belajar menyampaikan kebutuhan tanpa mengancam, menolak perilaku menyakiti tanpa merendahkan, dan meminta perubahan tanpa memanipulasi rasa bersalah (Isik & Kaya, 2022). Dukungan pasangan dan gaya penyelesaian konflik berhubungan dengan kepuasan pernikahan, terutama ketika pasangan mampu menangani tekanan secara adaptif.

Arah kelima adalah menjaga batas kompetensi pastoral. Tidak semua persoalan pernikahan dapat diselesaikan oleh konseling gerejawi. Ketika terdapat kekerasan, trauma berat, depresi berat, kecanduan, gangguan kepribadian yang mencolok, atau risiko keselamatan, konselor pastoral perlu melakukan rujukan profesional. Rujukan bukan tanda kegagalan gereja, melainkan bentuk tanggung jawab etik. Perkembangan terapi pasangan kontemporer menegaskan pentingnya pendekatan yang sensitif terhadap kompleksitas klinis, relasional, dan konteks hidup pasangan (Lebow, 2022).

Arah keenam adalah membangun dukungan gerejawi yang tidak menghakimi. Pasangan yang mengalami ketidakhadiran emosional sering merasa malu karena pernikahan mereka tampak baik dari luar. Gereja perlu menyediakan ruang pendampingan yang menjaga kerahasiaan, tidak mempermalukan, dan tidak menjadikan masalah rumah tangga sebagai konsumsi komunitas. Dukungan komunitas dapat membantu bila dikelola dengan batas yang

jelas dan mentor yang cukup matang. Strategi pendampingan pastoral dalam kasus adiksi menunjukkan pentingnya dukungan keluarga, komunitas, dan proses pemulihan yang terstruktur (Pandiangan et al., 2021, pp. 196-207).

Arah ketujuh adalah kepekaan lintas budaya. Konselor pastoral perlu menyadari bahwa makna tunduk, hormat, kepala keluarga, konflik, dan keterbukaan emosi dapat berbeda menurut latar keluarga, suku, kelas sosial, dan pengalaman gerejawi. Tanpa kesadaran budaya, konseling mudah mengulang bias konselor dan memperkuat dominasi salah satu pihak. Kepekaan budaya tidak berarti semua nilai budaya diterima, tetapi setiap nilai perlu diuji dari dampaknya terhadap martabat, keselamatan, dan pertumbuhan pasangan (Salau & Korohama, 2023, pp. 190-206). *Inclusive cultural empathy* menolong konselor mengenali pengalaman orang lain tanpa memaksakan kerangka budaya sendiri.

Kerangka REKAT sebagai Model Pendampingan Pastoral bagi Pasangan Kristen

Artikel ini merumuskan kerangka REKAT sebagai model pendampingan pastoral bagi pasangan Kristen yang mengalami ketidakhadiran emosional. REKAT terdiri atas rekognisi keterputusan relasional, empati afektif, komunikasi kovenantal, akuntabilitas praktik rohani, dan tindak lanjut gerejawi. Model ini tidak dimaksudkan sebagai protokol klinis yang kaku, melainkan peta pastoral yang membantu konselor menolong pasangan secara bertahap. Kekuatan REKAT terletak pada integrasi antara bahasa teologis dan dinamika relasional, sehingga pasangan tidak hanya diminta bertahan, tetapi ditolong untuk hadir kembali secara nyata. Terapi pasangan yang mengakomodasi iman Kristen menunjukkan bahwa nilai iman dapat diintegrasikan tanpa menghilangkan struktur perubahan relasional.

Rekognisi keterputusan relasional adalah tahap awal. Konselor menolong pasangan menamai bentuk ketidakhadiran yang terjadi: diam berkepanjangan, respons defensif, komunikasi fungsional, penghindaran intimasi, atau penggunaan bahasa rohani untuk mengakhiri dialog. Tahap ini perlu dilakukan tanpa mempermalukan pasangan. Tujuannya adalah membuat pola terlihat, bukan mencari pihak yang dapat dijadikan kambing hitam (Doherty et al., 2021). Rekognisi juga menilai durasi masalah, intensitas luka, kesediaan berubah, serta kemungkinan risiko keselamatan. Banyak pasangan menunda mencari bantuan, sehingga asesmen dini menjadi penting dalam pelayanan pernikahan).

Empati afektif adalah tahap kedua. Pada tahap ini pasangan dilatih mengenali emosi primer, seperti takut, sedih, malu, rindu, atau merasa tidak berharga, yang sering tersembunyi di balik marah dan kritik. Konselor dapat menggunakan pertanyaan sederhana: apa yang sebenarnya Anda rindukan dari pasangan, apa yang paling menyakitkan, dan respons seperti apa yang membuat Anda merasa aman. Latihan ini menolong pasangan keluar dari debat isi

menuju perjumpaan batin. Kecerdasan emosional berhubungan dengan kepuasan relasi romantik karena pasangan yang mampu mengenali dan mengelola emosi lebih mampu membangun kualitas hubungan.

Komunikasi kovenantal adalah tahap ketiga. Komunikasi ini menggabungkan kejujuran, kelembutan, dan tanggung jawab. Pasangan tidak diajak sekadar berbicara lebih banyak, tetapi berbicara dengan cara yang tidak merusak martabat pasangannya. Konselor dapat menolong pasangan membuat kalimat yang spesifik, tidak menuduh karakter, dan mengarah pada permintaan perubahan yang realistis (Klausli & Gross, 2021). Dalam konteks gereja, komunikasi kovenantal juga dapat diajarkan sejak pendidikan pranikah agar pasangan memiliki bahasa relasional sebelum krisis terjadi. Pendidikan pranikah berbasis teologi memiliki potensi membentuk hasil relasional dan spiritual pasangan.

Akuntabilitas praktik rohani adalah tahap keempat. Doa, pembacaan Alkitab, pengakuan dosa, dan komitmen pengampunan perlu dikaitkan dengan perubahan perilaku yang dapat dilihat. Pasangan tidak cukup berkata bahwa mereka sudah mendoakan masalah; mereka perlu menunjukkan cara baru dalam mendengar, merespons, meminta maaf, dan memperbaiki kerusakan (Fallahchai et al., 2021). Praktik rohani juga harus disepakati, bukan dipaksakan oleh salah satu pihak untuk mengontrol pasangan. Sakralisasi pernikahan dapat mendukung penyesuaian perkawinan ketika makna religius menolong pasangan menghadapi tekanan secara sehat.

Tindak lanjut gerejawi adalah tahap kelima. Ketidakhadiran emosional jarang pulih melalui satu percakapan pastoral karena ia terbentuk dari kebiasaan yang panjang. Gereja perlu menyediakan sesi lanjutan, mentor pasangan, kelompok pemuridan yang aman, dan rujukan profesional bila diperlukan. Tindak lanjut juga berfungsi menilai apakah komitmen pasangan benar-benar berubah menjadi praktik. Dalam keluarga beriman, perawatan relasional berlangsung melalui tindakan kecil yang berulang, bukan hanya keputusan besar sesaat. Konsep *generative devotion* menegaskan pentingnya praktik iman yang memelihara relasi secara konkret dan berkesinambungan (Dollahite et al., 2019).

REKAT sejalan dengan kecenderungan terapi pasangan kontemporer yang menekankan perubahan siklus relasional, bukan sekadar koreksi perilaku individual. Namun, REKAT memberi tekanan khas pastoral Kristen melalui bahasa kovenan, pertobatan, pengampunan, dan komunitas gerejawi. Model ini juga menjaga agar spiritualitas tidak dipakai sebagai jalan pintas. Dengan demikian, REKAT dapat menjadi jembatan antara pendekatan psikologis yang peka emosi dan praksis gereja yang bertanggung jawab secara teologis. Meta-

analisis tentang terapi pasangan memperlihatkan bahwa intervensi efektif ketika diarahkan pada pola relasi dan perubahan pengalaman pasangan (Rathgeber et al., 2019).

Implikasi praktis dari REKAT adalah perlunya gereja menyusun pelayanan pernikahan yang lebih terstruktur. Pendeta, konselor pastoral, dan pelayan keluarga perlu memiliki pedoman asesmen, prosedur kerahasiaan, batas rujukan, dan materi pelatihan mendengar empatik. Implikasi teoretisnya adalah penguatan konsep kehadiran emosional sebagai bagian dari spiritualitas kovenantal, bukan sekadar kategori psikologis. Keterbatasan model ini terletak pada sifatnya yang konstruktif sehingga masih memerlukan pengujian lapangan dalam konteks gereja lokal, lintas budaya, dan pasangan dengan tingkat masalah yang berbeda. Penelitian literatur yang baik dapat menghasilkan kerangka konseptual, tetapi validasi empiris tetap diperlukan pada tahap berikutnya (Snyder, 2019).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Ketidakhadiran emosional dalam pernikahan Kristen merupakan luka relasional-spiritual yang tidak memadai bila ditangani hanya melalui nasihat moral umum. Tujuan penelitian untuk merumuskan kerangka konseling pastoral telah dijawab melalui konstruksi model REKAT, yaitu rekognisi keterputusan relasional, empati afektif, komunikasi kovenantal, akuntabilitas praktik rohani, dan tindak lanjut gerejawi. Temuan utama artikel ini menegaskan bahwa pemulihan kehadiran emosional menuntut asesmen yang aman, latihan responsivitas, komunikasi yang bertanggung jawab, praktik iman yang tidak koersif, serta kolaborasi dengan dukungan profesional bila terdapat risiko kekerasan, trauma, adiksi, atau gangguan mental serius.

Implikasi artikel ini adalah gereja perlu menggeser pelayanan pernikahan dari pola reaktif menuju pendampingan yang terstruktur, berbasis etika, dan peka terhadap dinamika afektif pasangan. Kerangka REKAT dapat digunakan sebagai panduan awal bagi pendeta, konselor pastoral, dan pelayan keluarga untuk mengenali luka senyap dalam pernikahan Kristen dan merancang proses pemulihan yang lebih bertanggung jawab. Keterbatasan penelitian ini terletak pada sifatnya yang konstruktif dan berbasis literatur, sehingga model yang ditawarkan belum diuji melalui data lapangan. Penelitian selanjutnya disarankan melakukan studi kualitatif terhadap pengalaman pasangan Kristen yang mengalami ketidakhadiran emosional, evaluasi implementasi REKAT di gereja lokal, serta pengembangan instrumen asesmen pastoral yang sensitif terhadap budaya, denominasi, gender, dan tingkat risiko dalam relasi pernikahan.

DAFTAR REFERENSI

- Aman, J., Abbas, J., Nurunnabi, M., & Bano, S. (2019). The relationship of religiosity and marital satisfaction: The role of religious commitment and practices on marital satisfaction among Pakistani respondents. *Behavioral Sciences*, 9(3), 30. <https://doi.org/10.3390/bs9030030>
- An, U., Park, H. G., Han, D. E., & Kim, Y.-H. (2022). Emotional suppression and psychological well-being in marriage: The role of regulatory focus and spousal behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 973. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020973>
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), 328–352. <https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1769238>
- Captari, L. E., Sandage, S. J., & Vandiver, R. A. (2022). Spiritually integrated psychotherapies in real-world clinical practice: Synthesizing the literature to identify best practices and future research directions. *Psychotherapy*, 59(3), 307–320. <https://doi.org/10.1037/pst0000407>
- Davis, J. J. (2023). Trinity, perichoresis, and Christian marriage: Thinking, feeling, and acting like the Trinity. *Journal of Psychology and Theology*, 51(3), 429–438. <https://doi.org/10.1177/00916471231164656>
- Doherty, W. J., Harris, S. M., Hall, E. L., & Hubbard, A. K. (2021). How long do people wait before seeking couples therapy? A research note. *Journal of Marital and Family Therapy*, 47(4), 882–890. <https://doi.org/10.1111/jmft.12479>
- Dollahite, D. C., Marks, L. D., & Wurm, G. J. (2019). Generative devotion: A theory of sacred relational care in families of faith. *Journal of Family Theory & Review*, 11(3), 429–448. <https://doi.org/10.1111/jftr.12339>
- Evans, A. L., & Nelson, J. K. (2021). The value of adapting counseling to client's spirituality and religion: Evidence-based relationship factors. *Religions*, 12(11), 951. <https://doi.org/10.3390/rel12110951>
- Evans, C., Brown, D., & Davis, J. (2022). Professional counseling from a Christian worldview. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 24(3), 309–326. <https://doi.org/10.1080/19349637.2021.1885004>
- Fallahchai, R., Fallahi, M., Moazenjami, A., & Mahoney, A. (2021). Sanctification of marriage, religious coping and marital adjustment of Iranian couples. *Archive for the Psychology of Religion*, 43(2), 121–134. <https://doi.org/10.1177/0084672421996826>
- Işık, R. A., & Kaya, Y. (2022). The relationships among perceived stress, conflict resolution styles, spousal support and marital satisfaction during the COVID-19 quarantine. *Current Psychology*, 41(6), 3328–3338. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02737-4>
- Joel, S., Eastwick, P. W., Allison, C. J., Arriaga, X. B., Baker, Z. G., Bar-Kalifa, E., Bergeron, S., Birnbaum, G. E., Brock, R. L., Brumbaugh, C. C., Carmichael, C. L., Chen, S., Clarke, J., Cobb, R. J., Coolsen, M. K., Davis, J., de Jong, D. C., Debrot, A., DeHaas, E. C., ... Wolf, S. (2020). Machine learning uncovers the most robust self-report predictors of relationship quality across 43 longitudinal couples studies. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(32), 19061–19071. <https://doi.org/10.1073/pnas.1917036117>

- Kiger, M. E., & Varpio, L. (2020). Thematic analysis of qualitative data: AMEE Guide No. 131. *Medical Teacher*, 42(8), 846–854. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2020.1755030>
- Klausli, J., & Gross, C. (2021). Premarital education in the Catholic Church: Exploring retrospective perceptions of effectiveness of a theologically oriented program on relational and spiritual outcomes. *Journal of Psychology and Theology*, 49(2), 177–191. <https://doi.org/10.1177/0091647120956965>
- Latifa, R., Salsabila, S., & Yulianto, H. (2021). Understanding the relationship between religiosity and marital commitment to marital stability: An investigation on Indonesian female journalists. *Religions*, 12(4), 242. <https://doi.org/10.3390/rel12040242>
- Mahoney, A. (2010). Religion in families 1999-2009: A relational spirituality framework. *Journal of Marriage and Family*, 72(4), 805–827. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00732.x>
- Marks, L. D., Dollahite, D. C., & Barker, A. O. (2020). Sacred practices, marriage, and family life: A review of research and recommendations for clinical work. *Journal of Family Theory & Review*, 12(1), 108–125. <https://doi.org/10.1111/jftr.12368>
- Osmer, R. R. (2008). *Practical theology: An introduction*. Wm. B. Eerdmans.
- Overall, N. C., & McNulty, J. K. (2017). What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships? *Current Opinion in Psychology*, 13, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.03.002>
- Rathgeber, M., Bürkner, P. C., Schiller, E.-M., & Holling, H. (2019). The efficacy of emotionally focused couples therapy and behavioral couples therapy: A meta-analysis. *Journal of Marital and Family Therapy*, 45(3), 447–463. <https://doi.org/10.1111/jmft.12336>
- Ripley, J. S., Worthington, E. L., Jr., Kent, V. M., Loewer, E., & Chen, Z. J. (2022). Spiritually incorporating couple therapy in practice: Christian-accommodated couple therapy as an illustration. *Psychotherapy*, 59(3), 382–391. <https://doi.org/10.1037/pst0000411>
- Ruan, Y., Reis, H. T., Clark, M. S., Hirsch, J. L., & Bink, B. D. (2020). Can I tell you how I feel? Perceived partner responsiveness encourages emotional expression. *Emotion*, 20(3), 329–342. <https://doi.org/10.1037/emo0000650>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- South, S. C. (2021). Pathology in relationships. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 577–601. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-115420>