

Membangun Ketahanan Keluarga Melalui Konseling Perkawinan: Kajian Literatur

Building Family Resilience Through Marital Counseling: A Literature Review

Rahma Fithri¹, Amirah Diniaty²

Mahasiswa Magister Psikologi, Guru Besar Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

ARTICLE INFO

Article history:

Received 20 May 2026

Revised 25 May 2026

Accepted 30 May 2026

Available online 05 June 2026

Keywords

marriage counseling, family resilience, family resilience, premarital counseling, therapeutic intervention



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

Family resilience refers to the capacity of the family system to endure, adapt, and flourish in the face of stress and adversity. Marriage counseling serves as a professional intervention aimed at helping couples resolve conflict, strengthen communication, and build a solid relational foundation. This literature review aims to analyze the role of marriage counseling in building family resilience based on national and international scientific research. The method used is a literature study by reviewing relevant academic sources. The findings indicate that marriage counseling encompassing premarital counseling, post-marital counseling, value-based counseling, and therapeutic approaches such as Emotionally Focused Therapy (EFT) and Structural Family Therapy significantly contributes to improving relationship quality, family resilience, and the psychological well-being of family members. Key success factors include active counselor involvement, couple readiness, culturally grounded approaches, and the integration of spiritual and local values. The discussion also highlights practical challenges faced by counselors, including managing uncooperative clients, emotion regulation, and value conflicts between couples. This study concludes

that marriage counseling is an effective strategic instrument in realizing resilient and thriving families.

ABSTRAK

Ketahanan keluarga merupakan kemampuan sistem keluarga untuk bertahan, beradaptasi, dan berkembang menghadapi tekanan dan tantangan hidup. Konseling perkawinan hadir sebagai intervensi profesional yang bertujuan membantu pasangan suami istri dalam menyelesaikan konflik, memperkuat komunikasi, dan membangun fondasi relasional yang kokoh. Kajian literatur ini bertujuan untuk menganalisis peran konseling perkawinan dalam membangun ketahanan keluarga berdasarkan berbagai hasil penelitian ilmiah nasional dan internasional. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan mengkaji sumber-sumber akademik yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling perkawinan mencakup konseling pranikah, konseling pasca-pernikahan, konseling berbasis nilai, serta pendekatan terapeutik seperti Emotionally Focused Therapy (EFT) dan Structural Family Therapy secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hubungan, resiliensi keluarga, dan kesejahteraan psikologis anggota keluarga. Faktor kunci keberhasilan meliputi keterlibatan aktif konselor, kesiapan pasangan, pendekatan berbasis budaya, serta integrasi nilai-nilai spiritual dan lokal. Diskusi juga menyoroti tantangan praktis yang dihadapi konselor, termasuk penanganan klien yang tidak kooperatif, regulasi emosi, dan konflik nilai antar pasangan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling perkawinan merupakan instrumen strategis yang efektif dalam mewujudkan keluarga yang tangguh dan sejahtera.

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang memiliki peran sentral dalam membentuk karakter individu dan menjaga stabilitas tatanan masyarakat. Sebagai institusi fundamental, keluarga tidak hanya berfungsi sebagai wahana sosialisasi nilai-nilai budaya dan agama, tetapi juga sebagai tempat pemenuhan kebutuhan emosional, psikologis, dan fisik bagi seluruh anggotanya. Namun demikian, dinamika kehidupan modern yang semakin kompleks meliputi tekanan ekonomi, perubahan sosial budaya, pengaruh digitalisasi, serta meningkatnya tuntutan

*Corresponding Author

Email: rahmafithri24@gmail.com, amirah.diniaty@uin-suska.ac.id

peran gender menempatkan institusi keluarga pada posisi yang rentan terhadap berbagai permasalahan dan konflik internal.

Ketahanan keluarga (family resilience) menjadi konsep yang semakin relevan dalam konteks ini. Ketahanan keluarga didefinisikan sebagai kemampuan keluarga untuk bertahan, beradaptasi, dan bahkan tumbuh lebih kuat di tengah tekanan dan krisis (Ulfiah, 2021). Konsep ini mencakup dimensi kohesi, fleksibilitas, komunikasi yang efektif, serta kemampuan pemecahan masalah secara kolaboratif. Keluarga yang memiliki ketahanan tinggi cenderung mampu melewati masa-masa sulit tanpa kehilangan fungsi dasarnya sebagai unit sosial.

Salah satu upaya strategis dalam membangun ketahanan keluarga adalah melalui konseling perkawinan. Konseling perkawinan merupakan bentuk intervensi profesional yang dirancang untuk membantu pasangan dalam mengidentifikasi, memahami, dan menyelesaikan permasalahan relasional mereka. Lingkup konseling perkawinan sangat luas, mulai dari tahap pranikah yang bertujuan mempersiapkan calon pasangan secara mental dan emosional, hingga konseling pasca-pernikahan yang ditujukan untuk memperbaiki dan memperkuat dinamika hubungan yang sudah berjalan.

Berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas konseling perkawinan dalam meningkatkan kualitas hubungan perkawinan dan ketahanan keluarga. Prayogi dan Jauhari (2021) menegaskan bahwa bimbingan perkawinan bagi calon pengantin merupakan upaya strategis dalam mewujudkan ketahanan keluarga nasional. Muslifah dan Busriyanti (2024) menemukan bahwa konseling pranikah di Kabupaten Jember berkontribusi nyata terhadap pembentukan keluarga yang tangguh. Di tingkat internasional, Navabinejad dan Saadati (2024) membuktikan bahwa Emotionally Focused Therapy (EFT) secara signifikan meningkatkan konektivitas dan resiliensi keluarga dalam uji klinis terkontrol.

Meskipun demikian, praktik konseling perkawinan di lapangan tidak lepas dari berbagai tantangan. Konselor kerap menghadapi klien yang tidak kooperatif, perbedaan nilai yang tajam antara pasangan, persoalan regulasi emosi, serta dinamika di mana kedua belah pihak memposisikan diri sebagai korban. Tantangan-tantangan ini memerlukan strategi intervensi yang terencana, berbasis bukti, dan adaptif terhadap konteks budaya setempat.

Kajian literatur ini bertujuan untuk melakukan sintesis menyeluruh terhadap berbagai temuan penelitian terkait peran konseling perkawinan dalam membangun ketahanan keluarga. Dengan mengintegrasikan perspektif nasional dan internasional, kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual yang bermakna bagi pengembangan praktik konseling perkawinan di Indonesia, sekaligus membuka ruang diskusi ilmiah mengenai tantangan dan peluang yang ada dalam bidang ini.

KAJIAN TEORI

Konsep Ketahanan Keluarga

Ketahanan keluarga (family resilience) merupakan konsep multidimensional yang merujuk pada kapasitas keluarga untuk menghadapi tekanan, krisis, dan perubahan dengan tetap mempertahankan fungsi dan integritasnya. Walsh (dalam Ulfiah, 2021) mengonseptualisasikan ketahanan keluarga dalam tiga domain utama: sistem kepercayaan keluarga, pola organisasi, dan proses komunikasi. Ketiga domain ini saling berinteraksi membentuk kapasitas resiliensi keluarga yang bersifat dinamis dan dapat dikembangkan.

Dalam konteks Indonesia, ketahanan keluarga juga mencakup dimensi nilai-nilai agama dan budaya lokal. Jumas, Subhi, dan Mufidah (2026) menegaskan bahwa perspektif hukum keluarga Islam menempatkan ketahanan keluarga sebagai salah satu maqashid syariah, yakni

perlindungan terhadap keturunan (hifz al-nasl) dan akal (hifz al-aql). Integrasi nilai-nilai tersebut memperkaya konstruk ketahanan keluarga di masyarakat Muslim Indonesia.

Agisti dan Hunainah (2025) mengidentifikasi tantangan spesifik bagi ketahanan keluarga di era digital, di mana ketergantungan terhadap teknologi, fenomena media sosial, dan disrupsi komunikasi tatap muka menjadi ancaman nyata bagi kohesi keluarga. Konseling keluarga dipandang sebagai pilar yang dapat memperkuat ketahanan di tengah tantangan digital tersebut.

Konseling Perkawinan: Definisi dan Ruang Lingkup

Konseling perkawinan adalah proses bantuan profesional yang diberikan oleh konselor terlatih kepada individu atau pasangan yang menghadapi permasalahan dalam konteks relasi perkawinan. Tujuan utamanya adalah memfasilitasi pemahaman diri, perbaikan komunikasi, resolusi konflik, serta peningkatan kualitas hubungan perkawinan secara keseluruhan. Ruang lingkup konseling perkawinan mencakup konseling pranikah, konseling pernikahan dini, konseling pasca-konflik, hingga intervensi dalam kasus perpisahan dan perceraian.

Konseling pranikah (premarital counseling) merupakan salah satu bentuk intervensi preventif yang paling banyak diteliti. Ezadany (2025) menunjukkan bahwa kesiapan pranikah dari perspektif bimbingan dan konseling keluarga meliputi dimensi psikologis, finansial, sosial, dan spiritual. Amani dan Hosseini (2023) melalui meta-analisis menemukan bahwa program pendidikan pranikah secara signifikan meningkatkan ekspektasi perkawinan yang realistis dan adaptif.

Pramudhita dkk. (2025) mengkaji peran konseling pranikah di Kantor Urusan Agama (KUA) dalam membentuk ketahanan keluarga di Indonesia. Temuan mereka menunjukkan bahwa program bimbingan perkawinan yang terstruktur di KUA mampu meningkatkan kesiapan pasangan dalam menghadapi tantangan pernikahan. Hal ini sejalan dengan program Bimbingan Perkawinan (Bimwin) yang dicanangkan oleh Kementerian Agama RI sebagai upaya preventif dalam menurunkan angka perceraian.

Pendekatan Terapeutik dalam Konseling Perkawinan

Berbagai pendekatan terapeutik telah dikembangkan dan divalidasi secara empiris dalam konteks konseling perkawinan. Emotionally Focused Therapy (EFT) yang dikembangkan oleh Sue Johnson merupakan salah satu pendekatan paling well-researched. Navabinejad dan Saadati (2024) membuktikan melalui Randomized Controlled Trial (RCT) bahwa EFT secara signifikan meningkatkan konektivitas emosional dan resiliensi keluarga. Pendekatan ini bekerja dengan menargetkan pola-pola interaksi negatif yang mendasari konflik pasangan.

Delghandi dan Namani (2024) membandingkan efektivitas Structural Family Therapy (SFT) dengan Mindfulness-Based Family Therapy dalam konteks pasangan dengan ketidakpuasan perkawinan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua pendekatan efektif dalam meningkatkan kohesi dan adaptabilitas pasangan, dengan SFT menunjukkan keunggulan dalam dimensi struktural relasional. Temuan ini mengisyaratkan pentingnya pemilihan pendekatan terapeutik yang disesuaikan dengan karakteristik pasangan.

Bartle-Haring dan Whiting (2024) meneliti keterkaitan antara perceived overlap (persepsi kesamaan) dengan hasil terapi pada klien pasangan. Studi mereka menemukan bahwa pasangan yang memiliki persepsi kesamaan yang lebih tinggi cenderung menunjukkan hasil terapi yang lebih baik. Temuan ini memperkuat pentingnya fase asesmen awal dalam konseling perkawinan untuk mengidentifikasi persepsi pasangan tentang kesamaan nilai dan tujuan.

Brigance dkk. (2024) mengaplikasikan Sound Relationship House Theory dari Gottman dalam konteks resiliensi relasional pasangan yang menghadapi infertilitas. Model Gottman, yang mencakup membangun peta cinta, berbagi keagungan, dan mengelola konflik, terbukti relevan

dalam membantu pasangan mempertahankan kohesi relasional di tengah tekanan medis yang signifikan.

Konseling Perkawinan Berbasis Nilai dan Budaya

Kontekstualisasi budaya dalam konseling perkawinan merupakan aspek yang semakin mendapat perhatian dalam literatur. Zainuri dkk. (2025) memperkenalkan konsep marital interaction value-based counseling sebagai strategi untuk membangun ketahanan keluarga Muslim. Pendekatan ini mengintegrasikan nilai-nilai Islam seperti mawaddah, rahmah, dan sakinah ke dalam proses konseling, sehingga lebih resonan dengan nilai-nilai yang dipegang oleh pasangan Muslim.

Song dan Jeon (2023) melalui meta-analisis variabel-variabel yang berkaitan dengan kepuasan perkawinan di kalangan pasangan Korea menemukan bahwa faktor-faktor budaya seperti nilai kolektivisme, konsep diri, dan peran gender tradisional memiliki pengaruh signifikan terhadap kepuasan perkawinan. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi konseling perkawinan tidak dapat dilepaskan dari konteks budaya di mana pasangan tersebut hidup.

Hunainah dkk. (2023) mengembangkan model peningkatan ketahanan keluarga berbasis konseling komunitas di Indonesia. Pendekatan ini memanfaatkan kekuatan jaringan komunitas lokal untuk mendukung proses konseling, sehingga menciptakan lingkungan yang kondusif bagi pertumbuhan dan pemulihan keluarga.

Ketahanan Anak dan Peran Orang Tua

Ketahanan keluarga tidak hanya menyangkut hubungan antar pasangan, tetapi juga mencakup pembentukan ketahanan pada anak. Syafri dkk. (2025) meneliti peningkatan resiliensi dan kesejahteraan subjektif anak melalui konseling yang dipimpin oleh ibu (mother-led counseling). Temuan mereka menunjukkan bahwa pemberdayaan ibu sebagai agen konseling dalam keluarga dapat meningkatkan ketahanan psikologis anak secara signifikan. Hal ini menegaskan bahwa ketahanan keluarga adalah konstruk yang bersifat sistemik dan mencakup seluruh anggota keluarga.

Penggunaan teknologi kreatif dalam konseling keluarga juga mulai dieksplorasi. Liu, Zhou, dan An (2024) meneliti integrasi AI generatif dalam pembuatan storymaking multi-material untuk terapi seni ekspresif keluarga. Meskipun masih dalam tahap eksplorasi, pendekatan ini membuka kemungkinan baru dalam intervensi konseling keluarga yang lebih engaging dan kreatif, khususnya dalam konteks terapi anak dan remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (literature review). Dalam penelitian kualitatif, studi literatur berfungsi untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, serta mengintegrasikan hasil penelitian terdahulu sehingga dapat membangun kerangka konseptual yang kuat. Dengan demikian, metode ini memungkinkan peneliti menyusun gambaran menyeluruh mengenai kontribusi konseling perkawinan terhadap ketahanan keluarga.

Sumber data dalam penelitian ini berupa data sekunder yang diperoleh dari artikel jurnal ilmiah nasional maupun internasional, buku akademik, serta publikasi penelitian yang relevan dengan topik konseling perkawinan dan ketahanan keluarga. Penelusuran literatur dilakukan melalui database seperti Google Scholar, DOAJ, dan portal jurnal nasional terindeks Sinta dengan menggunakan kata kunci "konseling perkawinan", "ketahanan keluarga", "resiliensi keluarga", dan "*family resilience through marriage counseling*".

Proses seleksi literatur mempertimbangkan kriteria relevansi topik, kualitas metodologi penelitian, serta kesesuaian dengan tujuan kajian. Analisis dilakukan secara tematik dengan mengidentifikasi pola-pola temuan yang berulang, kontradiksi antar studi, serta kesenjangan

pengetahuan yang perlu dieksplorasi lebih lanjut. Sintesis dilakukan untuk menghasilkan narasi komprehensif yang merepresentasikan *state of the art* pengetahuan mengenai konseling perkawinan dan ketahanan keluarga.

HASIL

Efektivitas Konseling Pranikah dalam Membentuk Ketahanan Keluarga

Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling pranikah secara konsisten terbukti efektif dalam mempersiapkan pasangan menghadapi dinamika pernikahan. Muslifah dan Busriyanti (2024) menemukan bahwa konseling pranikah di Kabupaten Jember berhasil meningkatkan pemahaman calon pasangan mengenai hak dan kewajiban dalam pernikahan, keterampilan komunikasi, serta kesiapan menghadapi konflik. Hal ini sejalan dengan temuan Prayogi dan Jauhari (2021) yang menunjukkan bahwa bimbingan perkawinan calon pengantin memberikan kontribusi nyata terhadap terwujudnya ketahanan keluarga nasional.

Ezadany (2025) memperkaya temuan ini dengan mengidentifikasi dimensi kesiapan pranikah dari perspektif bimbingan dan konseling keluarga yang mencakup kesiapan psikologis, kesiapan finansial, kesiapan sosial, dan kesiapan spiritual. Kesiapan multidimensional ini terbukti menjadi prediktor signifikan terhadap kualitas pernikahan jangka panjang. Sementara itu, Amani dan Hosseini (2023) melalui meta-analisis menemukan effect size yang signifikan dari program pendidikan pranikah terhadap ekspektasi perkawinan yang lebih realistis.

Pramudhita dkk. (2025) mengidentifikasi bahwa institusi KUA memiliki peran strategis sebagai ujung tombak layanan konseling pranikah di Indonesia. Konselor di KUA tidak hanya berperan sebagai pemberi informasi, tetapi juga sebagai fasilitator refleksi diri bagi calon pasangan dalam menghadapi tantangan kehidupan berumah tangga.

Pendekatan Terapeutik dan Dampaknya terhadap Resiliensi Keluarga

Berbagai pendekatan terapeutik terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi keluarga. Navabinejad dan Saadati (2024) melalui Randomized Controlled Trial membuktikan bahwa Emotionally Focused Therapy (EFT) secara signifikan meningkatkan konektivitas keluarga dan resiliensi. EFT bekerja dengan membantu pasangan mengidentifikasi dan mengubah pola interaksi negatif yang bersumber dari attachment injuries, sehingga tercipta ikatan emosional yang lebih aman dan fungsional.

Delghandi dan Namani (2024) membuktikan efektivitas komparatif Structural Family Therapy dan Mindfulness-Based Family Therapy dalam menangani pasangan dengan ketidakpuasan perkawinan. Temuan penting dari studi ini adalah bahwa kedua pendekatan efektif, namun bekerja melalui mekanisme yang berbeda. SFT menargetkan pola interaksi struktural, sementara MBFT menargetkan regulasi perhatian dan kesadaran momen.

Bartle-Haring dan Whiting (2024) menambahkan dimensi penting mengenai perceived overlap dalam terapi pasangan. Pasangan yang merasa memiliki kesamaan nilai, tujuan, dan perspektif menunjukkan keterlibatan terapeutik yang lebih baik dan outcome yang lebih positif. Temuan ini mengindikasikan perlunya konselor untuk secara aktif memfasilitasi identifikasi kesamaan sebagai fondasi proses terapeutik.

Konseling Berbasis Nilai dan Konteks Budaya

Kajian literatur secara konsisten menunjukkan pentingnya kontekstualisasi budaya dalam konseling perkawinan. Zainuri dkk. (2025) membuktikan bahwa marital interaction value-based counseling yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam terbukti efektif dalam membangun resiliensi keluarga Muslim. Pendekatan ini berhasil menjembatani antara prinsip-prinsip konseling modern dengan kearifan lokal dan nilai spiritual.

Hunainah dkk. (2023) menunjukkan efektivitas model konseling komunitas dalam peningkatan ketahanan keluarga berbasis komunitas. Pendekatan ini memanfaatkan modal sosial dan kearifan lokal komunitas sebagai sumber daya terapeutik yang melengkapi intervensi konseling formal. Agisti dan Hunainah (2025) lebih lanjut menunjukkan bahwa konseling keluarga berbasis nilai budaya terbukti lebih sustainable dibandingkan pendekatan yang sepenuhnya berbasis Western therapy.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepuasan dan Stabilitas Perkawinan

Song dan Jeon (2023) mengidentifikasi variabel-variabel yang berkorelasi dengan kepuasan perkawinan melalui meta-analisis komprehensif. Temuan mereka mengungkapkan bahwa komunikasi, kualitas seksual, dukungan sosial, dan konsistensi nilai merupakan prediktor terkuat kepuasan perkawinan. Boto-Garcia dan Perali (2023) menambahkan dimensi locus of control perkawinan, menemukan bahwa pasangan dengan internal locus of control yang lebih tinggi menunjukkan intensi perpisahan yang lebih rendah.

Freer dan Surana (2021) melalui analisis revealed preference menemukan bahwa stabilitas perkawinan pada pasangan yang berkomitmen dipengaruhi oleh distribusi sumber daya, ekspektasi peran, dan persepsi fairness. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi intervensi konseling yang bertujuan meningkatkan stabilitas perkawinan melalui pendekatan negosiasi peran yang adil.

Wang dkk. (2026) menggunakan pendekatan inovatif multi-agent simulation untuk memodelkan interaksi multi-pihak dalam terapi pasangan. Studi ini mengidentifikasi pola-pola komunikasi yang paling sering menghalangi kemajuan terapeutik, termasuk komunikasi defensif, stonewalling, dan contempt pola yang dikenal dalam model Gottman sebagai "Four Horsemen" of relationship apocalypse.

Ketahanan Anak dan Peran Konseling dalam Ekosistem Keluarga

Syafri dkk. (2025) memberikan kontribusi penting dengan meneliti peningkatan resiliensi anak melalui mother-led counseling. Temuan mereka menunjukkan bahwa ketika ibu diperlengkapi dengan keterampilan konseling dasar, kesejahteraan subjektif anak meningkat secara signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa konseling perkawinan yang efektif tidak hanya berdampak pada hubungan pasangan, tetapi juga menciptakan efek riak (ripple effect) positif terhadap perkembangan anak.

Brigance dkk. (2024) meneliti aplikasi Sound Relationship House dari Gottman dalam konteks resiliensi relasional pasangan yang menghadapi infertilitas. Studi ini membuktikan bahwa kerangka Gottman dapat diterapkan secara adaptif pada konteks-konteks krisis spesifik, termasuk grief yang terkait dengan ketidakmampuan memiliki anak.

PEMBAHASAN

Temuan-temuan dari kajian literatur ini memperkuat argumen bahwa konseling perkawinan merupakan intervensi yang efektif dan multi-dimensi dalam membangun ketahanan keluarga. Efektivitas tersebut tidak bersifat tunggal, melainkan bergantung pada kompleksitas interaksi antara pendekatan terapeutik yang digunakan, karakteristik pasangan, konteks budaya, dan kompetensi konselor.

Salah satu temuan yang paling konsisten adalah pentingnya fase pranikah sebagai momen intervensi yang paling strategis. Konseling pranikah yang komprehensif mencakup persiapan psikologis, komunikasi, resolusi konflik, dan orientasi nilai terbukti lebih efektif dalam mencegah krisis perkawinan dibandingkan intervensi reaktif pasca-konflik. Hal ini mendukung pendekatan preventif yang menjadi fondasi program Bimwin di Indonesia.

Integrasi nilai-nilai agama dan budaya dalam konseling perkawinan tampak sebagai faktor diferensiasi yang signifikan dalam konteks Indonesia. Pendekatan yang memadukan prinsip-prinsip konseling modern dengan nilai-nilai Islam dan kearifan lokal terbukti lebih diterima dan berkelanjutan. Ini menunjukkan pentingnya konselor untuk memiliki kompetensi interkultural dan sensitivitas spiritual.

Perkembangan teknologi juga membuka peluang baru dalam konseling perkawinan. Penggunaan AI generatif dalam terapi ekspresif seni keluarga dan pemodelan simulasi dalam terapi pasangan membuka cakrawala baru yang perlu dieksplorasi lebih lanjut. Namun demikian, digitalisasi layanan konseling juga membawa tantangan tersendiri terkait privasi, kedalaman relasi terapeutik, dan kesenjangan akses digital.

Dalam praktik konseling perkawinan, pasangan, dan keluarga, konselor tidak hanya berhadapan dengan konflik interpersonal, tetapi juga berbagai dinamika psikologis, emosional, dan sosial yang kompleks. Setiap pasangan maupun anggota keluarga memiliki latar belakang, pola komunikasi, nilai, serta pengalaman hidup yang berbeda sehingga proses konseling memerlukan pendekatan yang fleksibel dan kontekstual. Oleh karena itu, konselor dituntut mampu memahami permasalahan secara menyeluruh serta menerapkan strategi intervensi yang tepat sesuai kebutuhan klien.

Selain penguasaan teori dan teknik konseling, kemampuan konselor dalam membangun hubungan terapeutik, menjaga netralitas, serta menghadapi resistensi klien menjadi faktor penting dalam keberhasilan proses konseling. Berdasarkan berbagai dinamika tersebut, bagian diskusi ini menguraikan beberapa permasalahan yang sering muncul dalam konseling perkawinan, pasangan, dan keluarga beserta strategi penanganan yang dapat dilakukan oleh konselor.

1. Strategi Konselor dalam Menghadapi Klien yang Tidak Kooperatif pada Konseling Perkawinan

Salah satu tantangan terbesar yang dihadapi konselor perkawinan adalah klien yang tidak kooperatif yakni individu atau pasangan yang hadir dalam sesi konseling dengan resistensi tinggi, penolakan terhadap proses terapeutik, atau ketidakterbukaan dalam mengungkapkan permasalahan yang sesungguhnya. Fenomena ini dapat muncul dari berbagai faktor, termasuk stigma sosial terhadap konseling, rasa malu, ketakutan akan pengungkapan informasi sensitif, atau ketidakpercayaan terhadap proses dan otoritas konselor.

Dalam menghadapi klien yang tidak kooperatif, literatur mengidentifikasi beberapa strategi yang terbukti efektif. Pertama, konselor perlu membangun *working alliance* yang kuat sejak awal dengan menunjukkan empati yang tulus, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan kompetensi profesional. Wang dkk. (2026) menunjukkan bahwa kualitas *alliance* terapeutik merupakan prediktor terkuat *outcome* konseling, bahkan lebih kuat dari jenis teknik spesifik yang digunakan.

Kedua, konselor dapat menggunakan pendekatan *Motivational Interviewing* (MI) yang dirancang khusus untuk menangani ambivalensi dan resistensi klien. Teknik-teknik MI seperti *open-ended questions*, *affirmations*, *reflective listening*, dan *summarizing* terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi klien untuk berubah tanpa menimbulkan reaktansi psikologis.

Ketiga, *reframing* ekspektasi klien tentang proses konseling perlu dilakukan secara proaktif. Konselor perlu menjelaskan dengan jelas bahwa konseling bukan arena pengadilan yang mencari siapa yang bersalah, melainkan ruang kolaboratif untuk menemukan solusi bersama. Bartle-Haring dan Whiting (2024) menekankan pentingnya konselor dalam

membingkai ulang narasi relasional yang disfungsional menjadi narasi yang lebih adaptif dan berorientasi solusi.

Keempat, dalam kasus-kasus di mana satu pasangan sangat tidak kooperatif, konselor dapat mempertimbangkan pendekatan one-person couples therapy yaitu bekerja dengan satu individu untuk mengubah dinamika relasional secara tidak langsung. Meskipun suboptimal, pendekatan ini tetap dapat menghasilkan perubahan positif dalam sistem keluarga.

2. Kesiapan dan Keyakinan Konselor dalam Memberikan Intervensi Konseling

Efektivitas konseling perkawinan tidak hanya bergantung pada teknik yang digunakan, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kesiapan dan keyakinan konselor itu sendiri. Konselor yang memiliki keyakinan diri (self-efficacy) yang tinggi, pengetahuan teoritis yang kuat, dan keterampilan praktis yang terlatih cenderung menghasilkan outcome terapeutik yang lebih baik.

Ezadany (2025) dan Pramudhita dkk. (2025) secara implisit menyoroti bahwa konselor di berbagai lembaga layanan konseling keluarga di Indonesia masih menghadapi keterbatasan dalam hal pelatihan spesifik terkait konseling perkawinan. Banyak konselor yang bertugas di KUA, misalnya, memiliki latar belakang keagamaan yang kuat namun memerlukan penguatan dalam kompetensi psikologis dan keterampilan konseling berbasis evidence.

Kesiapan konselor dalam menangani isu-isu sensitif seperti kekerasan dalam rumah tangga, perselingkuhan, dan konflik nilai yang dalam merupakan aspek kompetensi yang kritis. Konselor perlu memiliki protokol yang jelas dalam mengidentifikasi dan merespons situasi berisiko tinggi, serta kemampuan untuk mempertahankan netralitas terapeutik tanpa bersikap lalai terhadap aspek keselamatan klien.

Ulfiah (2021) menekankan pentingnya pengembangan kapasitas konselor keluarga secara berkelanjutan melalui supervisi klinis, pelatihan lanjutan, dan komunitas praktik profesional. Konselor yang aktif dalam komunitas profesional cenderung memiliki repertoar teknik yang lebih kaya dan kemampuan adaptasi yang lebih tinggi terhadap berbagai situasi klinis.

3. Penanganan Konseling Pranikah pada Pasangan dengan Permasalahan Regulasi Emosi dan Konflik Nilai

Permasalahan regulasi emosi dan konflik nilai merupakan dua dari sekian banyak tantangan klinis yang kerap dijumpai dalam konseling pranikah. Regulasi emosi yang buruk ditandai dengan reaktivitas emosional yang tinggi, kesulitan menoleransi distres, dan pola ekspresi emosi yang disfungsional dapat secara signifikan menghambat proses komunikasi konstruktif antara pasangan.

Delghandi dan Namani (2024) menunjukkan bahwa pendekatan Mindfulness-Based Family Therapy terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada pasangan dengan ketidakpuasan perkawinan. Intervensi berbasis mindfulness membantu individu mengembangkan kapasitas untuk mengobservasi pengalaman emosional mereka tanpa langsung bereaksi, sehingga menciptakan ruang untuk respons yang lebih reflektif dan konstruktif.

Konflik nilai terutama yang menyangkut perbedaan agama, latar belakang budaya, atau orientasi hidup yang berbeda memerlukan pendekatan yang lebih kompleks. Konselor perlu memfasilitasi eksplorasi nilai-nilai yang dipegang masing-masing pihak, mengidentifikasi zona kesepakatan nilai, serta membantu pasangan mengembangkan framework bersama dalam menghadapi perbedaan yang tidak dapat diselesaikan.

Zainuri dkk. (2025) menawarkan solusi konseptual melalui value-based counseling yang menempatkan nilai-nilai perkawinan Islam sebagai titik referensi bersama. Dalam konteks pasangan Muslim, pendekatan ini memiliki resonansi yang kuat karena nilai-nilai tersebut telah menjadi bagian dari identitas dan world-view pasangan. Konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu pasangan menginternalisasi kembali nilai-nilai tersebut sebagai panduan konkret dalam navigasi konflik perkawinan.

Pramudhita dkk. (2025) juga menggarisbawahi pentingnya pembekalan konseling pranikah dalam hal keterampilan regulasi emosi sebagai kompetensi dasar yang perlu dimiliki calon pasangan sebelum memasuki kehidupan pernikahan. Program konseling pranikah yang efektif tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga melatih keterampilan emosional dan relasional secara experiential.

4. Strategi Konselor dalam Menangani Pasangan yang Sama-sama Memposisikan Diri sebagai Korban

Situasi di mana kedua belah pihak dalam pasangan secara simultan memposisikan diri sebagai korban merupakan salah satu konfigurasi klinis yang paling menantang dalam konseling perkawinan. Dalam situasi ini, konselor berisiko terseret ke dalam triangulasi terapeutik secara tidak sengaja atau tidak, memihak salah satu pihak yang dapat merusak aliansi terapeutik dengan pihak yang lain.

Bartle-Haring dan Whiting (2024) menunjukkan bahwa konselor perlu mengembangkan keterampilan dalam mempertahankan neutrality yang terapeutik sebuah posisi di mana konselor tidak memihak siapapun tetapi tetap engaged secara empatik dengan kedua pihak. Hal ini memerlukan kesadaran konselor yang tinggi terhadap bias pribadi, kemampuan manajemen counter-transference, dan fleksibilitas terapeutik dalam beralih antara individual dan dyadic focus dalam sesi yang sama.

Wang dkk. (2026) melalui simulasi multi-agen menunjukkan bahwa pola komunikasi "blame-defend" merupakan salah satu pola yang paling sering mengunci dinamika terapeutik. Konselor dapat mengintervensi pola ini dengan melakukan interruption terapeutik yang terstruktur menghentikan siklus saling menyalahkan dan mengarahkan pasangan untuk mengekspresikan kebutuhan dan ketakutan yang mendasari, bukan sekadar narasi korban.

Pendekatan berbasis attachment theory, seperti yang diimplementasikan dalam EFT (Navabinejad & Saadati, 2024), menawarkan framework yang berguna dalam situasi ini. Dengan mengeksplorasi attachment injuries yang mendasari narasi korban masing-masing pihak, konselor dapat membantu pasangan memahami bahwa kedua narasi tersebut valid secara emosional keduanya adalah ekspresi dari rasa sakit dan kebutuhan attachment yang tidak terpenuhi tanpa harus menentukan siapa yang benar atau salah.

Strategi praktis lain yang dapat digunakan konselor adalah externalizing the problem sebuah teknik dari Narrative Therapy di mana masalah (misalnya: "pola saling menyalahkan" atau "tembok yang memisahkan") diposisikan sebagai entitas eksternal yang menjadi musuh bersama kedua pasangan, bukan sebagai sesuatu yang melekat pada salah satu pihak. Teknik ini terbukti efektif dalam mengurangi dinamika defensif dan membuka ruang untuk kolaborasi terapeutik.

Konseling perkawinan, pasangan, dan keluarga memiliki peran penting dalam membantu individu membangun hubungan yang sehat, harmonis, dan adaptif. Dalam praktiknya, konselor menghadapi berbagai dinamika dan permasalahan yang memerlukan kompetensi, empati, serta strategi penanganan yang tepat. Namun, konselor tidak bertugas menentukan keputusan bagi klien, melainkan membantu klien memahami masalah, menemukan insight, dan

mempertimbangkan pilihan yang dimiliki. Dengan demikian, setiap keputusan tetap dikembalikan kepada klien sebagai pihak yang menjalani hubungan dan kehidupannya sendiri.

SIMPULAN

Kajian literatur ini menegaskan bahwa konseling perkawinan merupakan instrumen yang efektif, multidimensi, dan strategis dalam membangun ketahanan keluarga. Temuan-temuan dari berbagai penelitian nasional dan internasional secara konsisten menunjukkan bahwa intervensi konseling baik dalam bentuk konseling pranikah, konseling pernikahan, maupun konseling berbasis nilai dan budaya memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kualitas hubungan perkawinan, resiliensi keluarga, dan kesejahteraan psikologis seluruh anggota keluarga.

Beberapa poin kesimpulan utama dari kajian ini adalah: Pertama, konseling pranikah yang komprehensif dan berbasis kompetensi merupakan bentuk intervensi preventif yang paling efektif dalam mempersiapkan pasangan menghadapi dinamika pernikahan. Kedua, pendekatan terapeutik yang terbukti efektif termasuk EFT, SFT, dan MBFT bekerja melalui mekanisme yang berbeda namun komplementer dalam meningkatkan resiliensi keluarga. Ketiga, kontekstualisasi budaya dan integrasi nilai-nilai agama dalam konseling perkawinan merupakan faktor diferensiasi yang signifikan dalam konteks Indonesia. Keempat, kompetensi dan kesiapan konselor merupakan determinan kritis yang menentukan efektivitas intervensi konseling. Kelima, konseling perkawinan yang efektif menciptakan efek riak positif yang tidak hanya berdampak pada hubungan pasangan, tetapi juga pada kesejahteraan seluruh anggota keluarga, termasuk anak-anak.

Kajian ini juga mengidentifikasi sejumlah tantangan praktis yang perlu mendapat perhatian, termasuk penanganan klien yang tidak kooperatif, regulasi emosi dalam konflik perkawinan, dan dinamika di mana kedua pasangan memposisikan diri sebagai korban. Strategi-strategi terapeutik berbasis bukti tersedia untuk menangani tantangan-tantangan ini, namun keberhasilannya bergantung pada kompetensi, kesiapan, dan kreativitas konselor dalam mengadaptasi pendekatan sesuai konteks klinis yang dihadapi.

SARAN

Berdasarkan temuan kajian literatur ini, beberapa rekomendasi diajukan:

1. Bagi lembaga pemerintah khususnya Kementerian Agama RI, disarankan untuk memperkuat program Bimbingan Perkawinan dengan mengintegrasikan modul berbasis keterampilan bukan hanya transfer informasi yang mencakup regulasi emosi, komunikasi asertif, dan resolusi konflik secara experiential.
2. Bagi para konselor, disarankan untuk mengembangkan kompetensi interkultural dan sensitivitas spiritual sebagai kompetensi inti, mengingat pentingnya kontekstualisasi budaya dan nilai dalam konseling perkawinan di Indonesia.
3. Bagi lembaga pendidikan konseling, disarankan untuk memasukkan pelatihan spesifik mengenai penanganan klien tidak kooperatif, dinamika korban-korban, dan konflik nilai dalam kurikulum pelatihan konselor keluarga dan perkawinan.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian empiris dengan desain Randomized Controlled Trial di Indonesia untuk menguji efektivitas pendekatan-pendekatan konseling perkawinan dalam konteks budaya dan institusional Indonesia secara lebih terukur.
5. Bagi masyarakat umum dan pasangan, disarankan untuk memanfaatkan layanan konseling perkawinan yang tersedia baik di KUA, lembaga konseling swasta, maupun

layanan berbasis komunitas sebagai investasi preventif dalam membangun ketahanan keluarga jangka panjang.

REFERENSI

- Agisti, N., & Hunainah. (2025). Konseling keluarga sebagai pilar ketahanan keluarga di era digital. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2).
- Amani, A., & Hosseini, V. (2023). A meta-analysis of research into the effectiveness of premarital education programs on marital expectations. *Journal of Counseling Research*, 22(87).
- Bartle-Haring, S., & Whiting, R. (2024). Perceived overlap and therapy outcomes among couple clients. *Journal of Marital and Family Therapy*, 50(4), 821–839.
- Boto-García, D., & Perali, F. (2023). The association between marital locus of control and break-up intentions. *arXiv*. <https://arxiv.org/abs/2302.14133>
- Brigance, C. A., Waalkes, P. L., Freedle, A., & Kim, S. R. (2024). Gottman's sound relationship house and relational resilience through infertility for couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 50(4), 933–952.
- Delghandi, B., & Namani, E. (2024). Comparing the effectiveness of structural family therapy and mindfulness-based family therapy in cohesion and adaptability in couples with marital dissatisfaction. *Heliyon*, 10(4), e24827. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24827>
- Ezadany, M. A. (2025). Pre-marital readiness from the perspective of family guidance and counseling: A literature review. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*. 23(2).
- Freer, M., & Surana, K. (2021). Marital stability with committed couples: A revealed preference analysis. *arXiv*. <https://arxiv.org/abs/2110.10781>
- Hunainah, H., Syaputra, Y.D., Sukirno, A., Monalisa. (2023). Peningkatan ketahanan keluarga berbasis konseling komunitas. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2).
- Jumas, M., Subhi, M., & Mufidah, L. (2026). Urgensi konseling keluarga dalam mewujudkan ketahanan keluarga: Studi perspektif hukum keluarga Islam di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(2).
- Liu, D., Zhou, H., & An, P. (2024). "When he feels cold, he goes to the seahorse": Blending generative AI into multimaterial storymaking for family expressive arts therapy. *arXiv*. <https://arxiv.org/abs/2402.06472>
- Muslifah, S., & Busriyanti, B. (2024). Ketahanan keluarga melalui konseling pra nikah di Kabupaten Jember. *Qonun: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 8(1).
- Navabinejad, S., & Saadati, N. (2024). Enhancing family connectedness and resilience through emotionally focused therapy: A randomized controlled trial. *Journal of Psychosociological Research in Family and Culture*, 1(3).
- Pramudhita, D., Darajat, A. H., Zami, Q. A. (2025). Peran konseling pra-nikah di KUA dalam membentuk ketahanan keluarga. *Transgenera*. 2(2).
- Prayogi, A., & Jauhari, M. (2021). Bimbingan perkawinan calon pengantin: Upaya mewujudkan ketahanan keluarga nasional. *Jurnal Bimbingan, Konseling dan Psikoterapi Islam*, 5(2).
- Song, J. A., & Jeon, S. S. (2023). A meta-analysis of variables related to marital satisfaction among Korean couples. *Jurnal Akses Terbuka Korea*, 35(2), 69–114. <https://doi.org/10.21478/family.35.2.202306.003>
- Syafri, F. A., Danim, S., Dharmayana, I. W.. (2025). Enhancing children's resilience and subjective well-being through mother-led counseling. *Konselor*. 14(3).
- Ulfiah, U. (2021). Konseling keluarga untuk meningkatkan ketahanan keluarga. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 129–142. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i1.12839>

- Wang, C., Chen, A., Bao, C., Jin, S., Chan, Y. K., Mindel, J. R., Xie, S., Swartz, H., Wu, T., Kraut, R. E., & Zhu, H. (2026). Modeling multi-party interaction in couples therapy: A multi-agent simulation approach. *arXiv*. <https://arxiv.org/abs/2601.10970>
- Zainuri, A., Pajariato, H., Anuar, A. B., (2025). Marital interaction value-based counseling as a strategy to build Muslim family resilience. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 13(2). <https://doi.org/10.29210/1157000>