

Konseling Perkawinan: Solusi Mewujudkan Keluarga Bahagia

Eva Ningsih¹ Sri Novianti² Amirah Diniaty³ Yulita Kurniawaty Asra⁴
Universitas Sultan Syarif Kasim Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia^{1,2,3,4}
Email: evanningsih28@gmail.com¹ srinovianti112@guru.paud.belajar.id²

Abstrak

Konseling perkawinan merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu pasangan suami-istri mengatasi berbagai permasalahan dalam kehidupan berkeluarga. Tujuan utama dari konseling ini adalah untuk mencapai keharmonisan dalam hubungan perkawinan dan menciptakan keluarga yang bahagia. Dalam konteks ini, konseling berfokus pada pemberdayaan individu dalam menghadapi konflik, meningkatkan komunikasi, serta memperkuat ikatan emosional antara pasangan. Proses konseling juga membantu pasangan dalam memahami dinamika kehidupan keluarga, menyelesaikan masalah dengan cara yang konstruktif, dan mengembangkan keterampilan untuk mengelola perbedaan secara sehat. Melalui pendekatan yang sistematis dan berbasis pada prinsip etika, konseling perkawinan memberi ruang bagi pasangan untuk merefleksikan diri, meningkatkan pemahaman terhadap kebutuhan masing-masing, dan mencari solusi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini merupakan pendekatan tinjauan pustaka (*library research*) yang bersumber dari buku dan artikel mengenai mewujudkan keharmonisan rumah tangga dengan menggunakan konseling keluarga. Dengan pendekatan konseling perkawinan digunakan sebagai proses intervensi terhadap masalah yang mengganggu keharmonisan keluarga. Konseling keluarga dengan berusaha membangun ikatan yang lebih dekat, individu yang mampu mengendalikan emosi, dan keluarga yang selalu memiliki komunikasi yang baik dalam mewujudkan keharmonisan keluarga. Dengan demikian, konseling perkawinan tidak hanya berfungsi sebagai pemecah masalah, tetapi juga sebagai alat untuk mendorong perkembangan pribadi dan pasangan menuju kehidupan keluarga yang lebih harmonis dan bahagia.

Kata Kunci: Konseling, Perkawinan, Keluarga, Bahagia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Perkawinan merupakan fondasi utama dalam kehidupan sosial manusia yang tidak hanya menciptakan ikatan emosional antara individu, tetapi juga menjadi cikal bakal pembentukan keluarga yang harmonis. Sebagai institusi sosial, perkawinan diharapkan dapat membentuk keluarga yang sejahtera, baik dalam aspek emosional, sosial, maupun ekonomi. Namun, dalam kenyataannya, banyak pasangan menghadapi berbagai permasalahan dalam kehidupan perkawinan mereka, yang bisa mengancam keharmonisan keluarga. Permasalahan tersebut dapat beragam, mulai dari komunikasi yang buruk, perbedaan pandangan hidup, sampai ketidaksetaraan dalam pembagian peran. Oleh karena itu, konseling perkawinan menjadi solusi yang semakin banyak dicari untuk mengatasi konflik-konflik dalam rumah tangga dan mewujudkan keluarga bahagia. Konseling perkawinan adalah sebuah pendekatan yang dilakukan oleh seorang konselor profesional untuk membantu pasangan dalam mengatasi permasalahan yang mereka hadapi dalam hubungan perkawinan. Dalam proses konseling, pasangan akan dibimbing untuk memahami akar permasalahan yang muncul dan cara-cara yang efektif untuk menyelesaikan masalah tersebut. Konseling perkawinan bertujuan untuk meningkatkan kualitas hubungan pasangan, memperbaiki komunikasi, serta membantu mereka mengelola konflik dengan cara yang sehat. Salah satu tujuan utama dari konseling perkawinan adalah menciptakan keharmonisan dalam hubungan suami istri, yang pada gilirannya dapat mendukung terciptanya keluarga yang bahagia.

Penelitian mengenai konseling perkawinan telah banyak dilakukan untuk mengeksplorasi efektivitas dan manfaat dari pendekatan ini. Sebagai contoh, studi yang dilakukan oleh Hahlweg, Kniige, dan Reiner (2016) menunjukkan bahwa konseling perkawinan dapat meningkatkan kepuasan perkawinan pasangan, khususnya dalam aspek komunikasi dan penyelesaian konflik. Penelitian tersebut menegaskan bahwa pasangan yang mengikuti konseling dapat memperbaiki kualitas hubungan mereka dengan mempelajari keterampilan komunikasi yang lebih baik serta cara-cara untuk menyelesaikan konflik tanpa kekerasan. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa konseling perkawinan tidak hanya bermanfaat bagi pasangan yang menghadapi masalah serius, tetapi juga dapat menjadi langkah preventif untuk menjaga hubungan tetap harmonis. Selain itu, penelitian oleh Shapiro dan Gottman (2016) menunjukkan bahwa intervensi dalam bentuk konseling perkawinan dapat mengurangi tingkat perceraian. Mereka menemukan bahwa pasangan yang mengikuti sesi konseling memiliki peluang lebih besar untuk tetap bersama dalam jangka panjang karena mereka lebih mampu mengelola perbedaan dan ketegangan yang terjadi dalam hubungan mereka. Dalam studi ini, pentingnya intervensi dini dalam masalah perkawinan menjadi sangat jelas, karena pasangan yang mendapatkan dukungan melalui konseling cenderung memiliki tingkat kepuasan yang lebih tinggi dan hubungan yang lebih sehat.

Namun, meskipun konseling perkawinan terbukti efektif dalam banyak kasus, beberapa penelitian juga menyoroti tantangan yang dihadapi dalam implementasinya. Penelitian oleh Blanchard dan McCarty (2018) mengungkapkan bahwa salah satu hambatan utama dalam pelaksanaan konseling adalah stigma yang masih melekat pada pasangan yang mencari bantuan profesional untuk masalah perkawinan mereka. Banyak pasangan merasa malu atau takut jika orang lain mengetahui bahwa mereka membutuhkan konseling, yang pada akhirnya mengurangi keinginan mereka untuk mencari bantuan. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya konseling perkawinan dan mengurangi stigma negatif terhadap terapi ini. Dalam konteks budaya Indonesia, konseling perkawinan memiliki tantangan tersendiri. Sebagai negara yang mayoritas penduduknya menganut agama Islam, banyak pasangan yang lebih memilih untuk mencari solusi berdasarkan ajaran agama atau melalui keluarga dan teman terdekat. Hal ini seiring dengan hasil penelitian oleh Suryani (2014), yang menunjukkan bahwa dalam masyarakat Indonesia, masalah perkawinan seringkali diselesaikan dengan cara yang lebih tradisional dan kurang melibatkan pihak profesional. Padahal, konseling perkawinan dapat memberikan panduan objektif dan profesional yang dapat membantu pasangan untuk melihat masalah dari perspektif yang lebih luas dan konstruktif.

Kendati demikian, ada juga penelitian yang menunjukkan bahwa konseling perkawinan dapat diadaptasi dengan konteks budaya setempat untuk lebih diterima oleh masyarakat. Sebagai contoh, penelitian oleh Triwahyuni (2020) menyatakan bahwa integrasi antara pendekatan konseling dan nilai-nilai budaya lokal dapat meningkatkan efektivitas terapi. Hal ini penting karena setiap budaya memiliki cara dan norma tersendiri dalam menghadapi masalah perkawinan, dan pendekatan yang sensitif terhadap konteks budaya dapat membantu pasangan merasa lebih nyaman dan terbuka dalam menjalani sesi konseling. Secara keseluruhan, konseling perkawinan merupakan solusi yang efektif untuk mengatasi berbagai permasalahan dalam hubungan suami istri, serta berkontribusi pada terciptanya keluarga yang bahagia. Meskipun ada beberapa tantangan yang harus dihadapi, baik dari sisi stigma sosial maupun penerimaan dalam konteks budaya, konseling tetap menjadi pilihan yang penting untuk menjaga keharmonisan dalam rumah tangga. Dengan adanya pemahaman yang lebih luas mengenai manfaat konseling perkawinan, diharapkan lebih banyak pasangan yang merasa didorong untuk mencari bantuan profesional saat menghadapi masalah dalam

hubungan mereka, sehingga keluarga bahagia dapat tercapai. Dengan demikian artikel dapat memperkaya pemahaman tentang konseling perkawinan dan dampaknya terhadap keharmonisan keluarga dan memberikan wawasan baru mengenai keberhasilan dan tantangan yang dihadapi dalam konseling perkawinan. Penelitian sebelumnya seringkali mengkaji konseling dari perspektif psikologi atau sosial, namun artikel ini akan mencoba untuk menggabungkan temuan-temuan tersebut dalam konteks yang lebih luas, yaitu untuk mewujudkan keluarga bahagia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan atau kajian literatur untuk menganalisis peran konseling perkawinan sebagai solusi untuk mewujudkan keluarga bahagia. Metode studi kepustakaan dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali informasi yang relevan dan terpercaya dari berbagai sumber tertulis yang telah ada, seperti jurnal ilmiah, buku, laporan penelitian, dan artikel yang membahas topik konseling perkawinan dan hubungannya dengan kesejahteraan keluarga. Penelitian kepustakaan sama dengan penelitian yang melakukan analisis teks atau wacana tentang peristiwa apapun. Zed (2008) mengatakan bahwa riset kepustakaan adalah serangkaian tindakan yang mencakup membaca, mencatat, dan mengolah sumber penelitian. Sementara Sari (2020) menjelaskan bahwa penelitian kepustakaan juga disebut dengan *literature review* yaitu studi yang menggunakan berbagai sumber perpustakaan, seperti catatan sejarah, dokumen, buku, dan majalah, untuk mengumpulkan data dan informasi. Bermakna bahwa penelitian kepustakaan ini erat kaitannya dengan penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan informasi dalam bentuk catatan dan data deskriptif untuk membantu penulisan. Pendekatan secara kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati (Moloeng, 2017). Sedangkan Bungin (2022) mengatakan pendekatan kualitatif, selain didasari oleh filsafat fenomenologisme dan humanistik, juga mendasari pendekatannya pada filsafat empiris, idealisme, kritisme, vitalisme, dan rasionalisme maupun humanisme. Dalam berpikir positivisme, pendekatan kualitatif dipandang sebagai kritik terhadap postpositivisme. Menurut Saryono (2013) bahwa penelitian kualitatif merupakan penelitian yang digunakan untuk menyelidiki, menemukan, menggambarkan, dan menjelaskan kualitas atau keistimewaan dari pengaruh sosial yang tidak dapat dijelaskan, diukur atau digambarkan melalui pendekatan kuantitatif. Adapun pengumpulan informasi dilakukan melalui dokumentasi guna mencari data dalam bentuk catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, agenda dan sebagainya (Bungin, 2003 dan Arikunto, 2019).

Pengumpulan data kedua melalui observasi yang digunakan untuk melacak dan mencatat semua yang ada dalam sumber yang digunakan (Mardalis, 1995). Selanjutnya penelitian kualitatif dalam menganalisis data mengarah kepada analisis isi (*content analysis*). Creswell (2014) menyebutkan bahwa tahapan yang dilakukan dalam *content analysis* antara lain: 1. mengolah dan mempersiapkan data menggunakan pemilihan dan penyusunan data; 2. membaca semua informasi; 3. melakukan *coding* semua data, yang merupakan proses mengorganisasikan data dengan mengumpulkan fragmen teks dan menuliskannya; 4. menjelaskan *setting* (ranah), orang (peserta), kategori, dan tema yang akan dianalisis; 5. menjelaskan deskripsi; (6) interpretasi. Sementara Bungin (2022) menetapkan *content analysis* dilakukan dengan berbagai cara yakni (1) analisis seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber; (2) melakukan reduksi data melalui abstraksi; dan (3) menyusun data menjadi satuan-satuan yang kemudian dikategorisasikan selama proses coding data. Hasil coding informasi akan dianalisis lalu diperiksa keabsahan data.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Definisi Konseling

Istilah konseling secara etimologis diambil dari bahasa Latin, yaitu "Consilium" artinya "dengan" atau "bersama" dipadankan dengan "menerima" atau "memahami". Bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling diambil dari kata "sellan" artinya "menyerahkan" atau menyampaikan (Prayitno, 1994). Konseling merupakan proses pengumpulan berbagai fakta dan pengalaman yang berkaitan dengan masalah-masalah tertentu, dengan tujuan agar individu yang bersangkutan (konselee) dapat mengatasi masalah tersebut secara mandiri, dengan mendapatkan dukungan pribadi dan langsung untuk membantu pemecahannya (Jones, 1959). Konseling dapat dipahami sebagai suatu proses di mana konselor membantu klien untuk menginterpretasikan fakta-fakta terkait pilihan, rencana, atau penyesuaian yang perlu dibuatnya (Shertzer & Stone, 1974). Pendapat lain mengungkapkan bahwa konseling adalah upaya untuk membantu individu mengatasi hambatan dalam perkembangan diri dan mencapai potensi optimal dari semua kemampuannya, yang dapat terjadi kapan saja (Mc. Daniel, 1956). Konseling juga diartikan sebagai proses pemberian bantuan melalui hubungan interpersonal langsung antara dua orang, di mana konselor, dengan segala kemampuannya, menciptakan situasi belajar untuk membantu klien memahami dirinya dan memperbaiki kondisi demi tercapainya tujuan yang diinginkan (Bernard & Fullmer, 1969). Berdasarkan berbagai pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling adalah proses bantuan yang dilakukan melalui wawancara antara seorang ahli (konselor) dan individu yang menghadapi masalah (klien), dengan tujuan untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh klien.

Dalam wawancara konseling, klien mengungkapkan masalah yang sedang dihadapinya kepada konselor, sementara konselor menciptakan suasana yang akrab dengan menerapkan prinsip dan teknik wawancara konseling secara tepat, sehingga masalah tersebut dapat dipahami secara menyeluruh. Hal ini mendorong klien untuk mengatasi masalah yang dihadapi dengan memanfaatkan kekuatan dirinya sendiri. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan melalui wawancara antara seorang konselor yang ahli dengan individu yang menghadapi masalah (konselee), yang bertujuan untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh konselee (Laela, 2012). Latar belakang kebutuhan akan konseling berasal dari hakikat manusia sebagai makhluk yang paling mulia dan tinggi derajatnya, yang mendorong manusia untuk terus berkembang tanpa henti dari waktu ke waktu. Oleh karena itu, dimensi-dimensi kemanusiaan perlu dikembangkan dengan mempertimbangkan hal-hal berikut: pertama, terdapat banyak perbedaan antara individu satu dengan yang lainnya. Perbedaan ini bisa dilihat dari segi fisik, seperti tinggi badan, bentuk hidung, bibir, atau jenis rambut, serta dari segi psikis, seperti cara berpikir yang lambat, banyak pertimbangan, mudah tersinggung, atau sensitivitas. Namun, di sisi lain, juga terdapat persamaan, seperti hobi yang sama, misalnya membaca, berjalan-jalan, atau makan pedas, serta kesamaan dalam persepsi dan lain-lain. Dari sinilah pentingnya sikap manusia dalam menyikapi perbedaan-perbedaan tersebut sebagai bentuk keragaman yang memperkaya kehidupan. Dimensi ini sering disebut dengan dimensi keindividualan atau individualitas (Prayitno, 1990). Selanjutnya bahwa pengembangan dimensi keindividualan atau individualitas memungkinkan seseorang untuk mengoptimalkan semua potensi yang dimilikinya, yang berfokus pada aspek-aspek kehidupan yang positif, seperti bakat, minat, kemampuan, dan berbagai kemungkinan lainnya. Perkembangan dimensi ini membantu seseorang menjadi individu yang kuat dengan kepribadiannya sendiri, memiliki identitas yang jelas, serta bersikap positif, produktif, dan dinamis (Prayitno, 1994).

Definisi Konseling Perkawinan

Para ahli dan praktisi konseling memiliki pandangan yang bervariasi dalam mendefinisikan konseling perkawinan. Perbedaan ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti latar belakang teori yang berbeda, perspektif yang beragam, fokus studi yang berbeda, dan pengalaman unik yang dimiliki oleh setiap konselor dalam praktik mereka (Sunarti, 2016). Meskipun demikian, untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai konseling perkawinan, dalam pembahasan berikut akan disajikan berbagai definisi tentang konseling perkawinan yang dikemukakan oleh sejumlah ahli, teoretisi, dan praktisi konseling. *Gottman* dan *Silver* (2015, mengemukakan bahwa konseling perkawinan bertujuan untuk membantu pasangan meningkatkan komunikasi dan keintiman, serta mengurangi ketegangan yang mungkin timbul akibat perbedaan pandangan hidup, gaya komunikasi yang buruk, atau permasalahan lainnya yang dapat mengganggu keharmonisan dalam rumah tangga. Konseling ini tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah jangka pendek, tetapi juga pada pengembangan keterampilan yang dapat digunakan pasangan untuk menjaga hubungan mereka dalam jangka panjang.

Konseling perkawinan (*marriage counseling*) juga dikenal sebagai konseling untuk pasangan suami-istri (Kertamuda, 2009). Secara umum, konseling perkawinan merupakan suatu bentuk konseling yang dilakukan sebagai metode pendidikan, untuk meredakan ketegangan emosional, membantu pasangan suami-istri dalam memecahkan masalah, serta menentukan pola pemecahan masalah yang lebih efektif (Riyadi, 2013). Konseling perkawinan bertujuan untuk memberikan bantuan kepada pasangan (calon suami-istri dan suami-istri) oleh konselor profesional, agar mereka dapat berkembang dan menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan cara-cara yang saling menghargai, penuh toleransi, dan komunikasi yang penuh pengertian. Hal ini bertujuan untuk mencapai motivasi berkeluarga, perkembangan pribadi, kemandirian, serta kesejahteraan bagi seluruh anggota keluarga (Willis, 2009). Dari definisi-definisi yang ada, dapat disimpulkan bahwa konseling perkawinan adalah bantuan yang diberikan oleh konselor profesional kepada pasangan suami-istri yang mengalami masalah atau ketidakharmonisan. Tujuannya adalah untuk membantu pasangan yang menghadapi kesulitan dalam komunikasi akibat permasalahan yang ada di antara mereka, sehingga komunikasi suami-istri menjadi lebih harmonis.

Tujuan konseling perkawinan dalam mewujudkan keluarga bahagia

Masalah-masalah dalam perkawinan merujuk pada berbagai persoalan yang muncul sepanjang hubungan suami-istri, seperti masalah komunikasi dalam perkawinan, ketidakpuasan dalam hubungan seksual, hubungan antara menantu dan mertua, masalah keuangan keluarga, isu terkait keturunan, serta masalah hubungan antara orangtua dan anak, dan sebagainya. DaSatir (Cottone, 1994) menyatakan bahwa tujuan utama dari proses konseling perkawinan adalah untuk membantu pasangan suami-istri atau anggota keluarga lainnya dalam memperbaiki interaksi mereka. Hal ini mencakup kemampuan untuk menafsirkan dinamika yang terjadi, melihat diri mereka seperti yang dilihat oleh pasangan atau anggota keluarga lainnya, mengungkapkan keinginan mereka, menyatakan ketidaksetujuan, membuat pilihan yang tepat, belajar dari pengalaman, bebas dari pengaruh masa lalu, dan mengomunikasikan pesan yang jelas serta konsisten dengan perilakunya. Perez (1979) mengemukakan empat tujuan umum dari konseling perkawinan sebagai berikut:

1. Membantu pasangan suami-istri dan anggota keluarga memahami bahwa dinamika keluarga merupakan hasil interaksi antar anggota keluarga.

2. Membantu pasangan suami-istri dan anggota keluarga menerima kenyataan bahwa masalah yang dialami oleh salah satu anggota keluarga akan mempengaruhi persepsi, harapan, dan interaksi seluruh anggota keluarga lainnya.
3. Memfasilitasi perkembangan pasangan suami-istri dan anggota keluarga agar dapat mencapai keseimbangan dan keselarasan dalam kehidupan keluarga
4. Meningkatkan rasa saling menghargai di antara pasangan suami-istri dan seluruh anggota keluarga.

Berdasarkan kajian terhadap literatur yang membahas konseling perkawinan dan keluarga (Corsini, 1984; dan Cottone, 1992), tujuan konseling perkawinan dan keluarga dapat dirangkum sebagai berikut:

1. Tujuan Kognitif: Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pasangan suami-istri serta anggota keluarga mengenai diri mereka sendiri, kehidupan perkawinan, kehidupan keluarga sebagai sistem, dinamika hubungan suami-istri, dan interaksi dalam keluarga. Meningkatkan pemahaman pasangan suami-istri dan anggota keluarga, terutama remaja, tentang kehidupan psikoseksual dan dampaknya terhadap kehidupan keluarga. Memberikan wawasan mengenai siklus kehidupan keluarga, tugas perkembangan pada setiap tahap, serta fase krisis yang mungkin terjadi dalam perkawinan dan keluarga, dan memberikan pengetahuan praktis dalam mengatasi masalah-masalah yang muncul.
2. Tujuan Afektif: Memperkuat fungsi ego dari pasangan suami-istri dan anggota keluarga. Membina kepuasan diri pasangan suami-istri dan anggota keluarga lainnya dalam hubungan keluarga. Mengembangkan sikap saling percaya, kejujuran, dan saling menghargai di antara pasangan suami-istri serta antar anggota keluarga.
3. Tujuan Psikomotorik: Mengoptimalkan pola interaksi yang harmonis antara pasangan suami-istri dan antar anggota keluarga. Meningkatkan keterampilan komunikasi antara pasangan suami-istri dan antar anggota keluarga. Membantu pasangan suami-istri dan anggota keluarga lainnya dalam merestrukturisasi keluarga dan memperbaiki pola interaksi yang disfungsi. Mengubah perilaku disfungsi (seperti permainan yang merusak hubungan) untuk mengurangi masalah dalam perkawinan dan keluarga. Meningkatkan kemampuan pasangan suami-istri dan anggota keluarga dalam mengatasi konflik yang muncul dalam kehidupan keluarga.

Fungsi Konseling Perkawinan dalam mewujudkan keluarga bahagia

Dalam konteks konseling secara umum, Hatcker (Shetzer, 1981) mengklasifikasikan fungsi konseling menjadi tiga kategori: (1) remedial atau rehabilitatif, (2) preventif, dan (3) edukatif atau pengembangan. Secara historis, fokus utama dalam konseling perkawinan dan keluarga lebih sering mengarah pada fungsi remedial, yang banyak dipengaruhi oleh psikologi klinis dan psikiatri. Fungsi remedial berfokus pada penyesuaian diri, penyelesaian masalah psikologis, pemulihan kesehatan mental, serta mengatasi gangguan emosional yang dialami individu dalam konteks perkawinan dan keluarga. Dalam hal ini, model bantuan yang diterapkan cenderung pasif-reaktif, dengan layanan standar yang ditujukan kepada pasangan suami-istri atau anggota keluarga yang sedang menghadapi masalah. Model ini sangat sedikit melakukan pencegahan dan lebih mengutamakan pemenuhan kebutuhan mendesak dari konseli untuk mempertahankan kehidupan mereka. Seiring dengan kesadaran akan kekurangan dari pendekatan pasif-reaktif ini, muncul dorongan untuk menciptakan model bantuan baru berupa intervensi yang lebih dini terhadap kehidupan perkawinan dan keluarga. Fungsi preventif bertujuan untuk melakukan intervensi sebelum masalah muncul, dengan fokus pada pencegahan. Intervensi ini dilakukan untuk mencegah terjadinya masalah sebelum

individu atau keluarga merasa membutuhkan konseling. Upaya preventif meliputi pengembangan strategi dan program yang dapat digunakan untuk mengantisipasi serta menghindari risiko-risiko kehidupan yang seharusnya dapat dihindari, seperti pemberian informasi tentang proses pembentukan keluarga, pemilihan pasangan hidup, pacaran yang sehat, dinamika kehidupan keluarga, dan hal-hal serupa.

Sementara itu, fungsi edukatif atau pengembangan dalam konseling perkawinan dan keluarga lebih menekankan pada peningkatan atau pengembangan keterampilan hidup dalam perkawinan dan keluarga. Fungsi ini membantu pasangan suami-istri serta anggota keluarga dalam mengidentifikasi dan memecahkan masalah-masalah yang muncul dalam kehidupan berkeluarga, serta mendampingi mereka melalui berbagai tahapan kehidupan keluarga. Untuk tujuan jangka pendek, konseling perkawinan dan keluarga bertujuan untuk membantu pasangan suami-istri dan anggota keluarga memperjelas nilai-nilai diri, mengendalikan kelemahan, meningkatkan keterampilan komunikasi antarpribadi, menentukan tujuan perkawinan dan keluarga, serta mengatasi perasaan kesepian dan masalah lainnya. Intervensi pengembangan ini muncul bersamaan dengan upaya pencegahan, yang merupakan langkah proaktif untuk mendukung pasangan suami-istri dan anggota keluarga sebelum mereka menghadapi masalah psikologis akibat kurangnya perhatian dalam kehidupan keluarga.

Prinsip-Prinsip Membangun Keluarga Bahagia

Membangun keluarga bahagia merupakan impian setiap orang. Meskipun cita-cita ini begitu jelas bagi banyak orang, perjalanan menuju kebahagiaan tersebut tidaklah mudah karena banyak ujian dan tantangan yang harus dihadapi. Mulia (2006) mengemukakan bahwa berdasarkan permasalahan yang sering muncul dalam perkawinan, terdapat beberapa prinsip yang dapat diterapkan sebagai upaya untuk menciptakan keluarga yang bahagia, antara lain:

1. Menumbuhkan Komitmen. Kebahagiaan keluarga dimulai dengan komitmen dari masing-masing pihak untuk membangun keluarga yang bahagia. Komitmen ini harus menjadi tujuan bersama pasangan suami istri, sebagai dasar untuk saling membahagiakan. Tanpa komitmen yang kuat, masalah yang muncul dalam keluarga dapat mudah merusak hubungan dan menggoyahkan fondasi kebahagiaan keluarga. Oleh karena itu, komitmen menjadi langkah awal yang penting dalam membangun kebahagiaan keluarga.
2. Memberikan Apresiasi. Setelah membangun komitmen bersama, langkah berikutnya adalah menyatukan kekuatan masing-masing pihak dengan memberikan apresiasi. Melihat sisi positif dari pasangan akan menciptakan sinergi dalam hubungan. Apresiasi yang tulus, bukan sekadar basa-basi, dapat menumbuhkan sikap positif dalam keluarga. Sebaliknya, kurangnya apresiasi dapat membuat masing-masing pihak merasa tidak dihargai, yang dapat merusak komitmen yang telah dibentuk untuk membangun kebahagiaan.
3. Memelihara Kebersamaan. Kebersamaan adalah fondasi lain yang sangat penting dalam menciptakan keluarga bahagia. Luangkan waktu untuk bersama-sama, bermain, bekerja, atau berlibur. Kebersamaan akan menciptakan perasaan saling membutuhkan dan melengkapi di antara anggota keluarga. Seperti air yang menyuburkan tanaman, kebersamaan memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kehidupan keluarga agar tetap tumbuh dan harmonis.
4. Komunikasi. Komunikasi yang baik adalah kunci untuk membangun pemahaman yang mendalam dalam sebuah hubungan. Komunikasi yang efektif terjadi ketika kedua belah pihak saling memahami makna yang dibagikan. Dalam keluarga, komunikasi yang baik akan memperkuat hubungan emosional dan menghindari kesalahpahaman. Ketiadaan komunikasi dapat menyebabkan perasaan terasing dan menjauhkan dunia masing-masing, sehingga komunikasi menjadi urat nadi kehidupan dalam keluarga.

5. Agama atau Falsafah Hidup. Memiliki keyakinan yang sama dalam hidup, termasuk dalam aspek agama, akan memperkuat ikatan batin dalam keluarga. Aktivitas keagamaan bersama dapat mempererat hubungan keluarga dan memberikan kecerdasan spiritual yang sangat berpengaruh dalam kebahagiaan. Dengan melibatkan anak dalam kegiatan keagamaan, mereka akan lebih memahami nilai-nilai dasar hidup, yang dapat membantu mereka berkembang menjadi individu yang bahagia.
6. Bermain dan Humor. Bermain bersama dan humor adalah hal-hal sederhana namun sangat penting untuk kebahagiaan keluarga. Melalui permainan, ketegangan dapat cair, dan kebahagiaan akan lebih mudah terwujud. Jadilah teman bagi pasangan dan anak, dan rasakan kebahagiaan bersama.
7. Berbagi Tanggung Jawab. Berbagi tugas dan tanggung jawab dalam keluarga membuat setiap anggota merasa lebih terhubung sebagai satu kesatuan. Banyak masalah muncul karena ketidakseimbangan dalam pembagian tugas, seperti suami yang enggan membantu pekerjaan rumah atau istri yang terbebani tugas ganda. Dengan berbagi tanggung jawab, beban setiap pihak menjadi lebih ringan, dan keluarga menjadi lebih harmonis.
8. Melayani Orang Lain. Menolong orang lain yang membutuhkan dapat memberikan pengaruh positif pada anggota keluarga. Pengalaman bersama dalam membantu orang lain akan membuat keluarga semakin bersyukur dengan kondisi mereka, serta memperkuat ikatan kebersamaan dalam keluarga.
9. Kesabaran Menghadapi Cobaan. Setiap manusia pasti menghadapi masalah dalam hidupnya. Kesabaran dan sikap tenang dalam menghadapi cobaan adalah kunci untuk menyelesaikan masalah dengan baik. Jika pasangan merasa kesulitan, mereka tidak perlu ragu untuk meminta bantuan seorang konselor perkawinan. Bantuan profesional akan membantu menyelesaikan masalah dengan cara yang lebih efektif dan lebih baik.

Kompetensi konselor perkawinan dalam mewujudkan keluarga bahagia

Keterampilan dasar konselor perkawinan mencakup sejumlah kemampuan yang penting dalam menjalankan tugas profesional mereka. Konseling adalah kegiatan yang mengutamakan etika dan moralitas, dengan tujuan untuk menghormati dan memanusiakan klien dengan baik. Seorang konselor harus terlatih dengan baik, disiplin, dan terstruktur dalam pendekatannya. Menurut Brammer (Dariyo, 2006), konselor profesional harus memiliki beberapa keterampilan dasar, seperti:

1. Mendengar aktif (*active listening*): Seorang konselor harus mampu mendengarkan keluhan dan perasaan klien dengan penuh perhatian. Mendengar bukan hanya sekedar mendengar, tetapi juga mengikuti pola pikir klien secara aktif. Dengan pemahaman yang mendalam, konselor bisa mengajukan pertanyaan yang tepat untuk menggali lebih dalam masalah klien.
2. Mengarahkan (*leading*): Konselor perlu memastikan bahwa pertanyaan atau komentar yang diajukan tetap relevan dengan masalah yang dibicarakan. Dengan pembicaraan yang terarah, baik konselor maupun klien akan lebih mudah memahami alur masalah dan mencari solusi yang tepat.
3. Merefleksikan (*reflecting*): Apa yang diungkapkan klien sering kali mencerminkan inti permasalahan mereka. Konselor membantu klien untuk memahami masalah mereka dengan cara yang reflektif, mendorong klien untuk menerima kenyataan tersebut dan memberi kesempatan bagi mereka untuk memperbaiki perilaku mereka di masa depan.
4. Meringkas pembicaraan (*summarizing*): Konselor yang berpengalaman akan mampu merangkum pembicaraan klien dengan cara yang jelas dan sederhana. Ini akan membantu klien memahami inti masalahnya dan fokus pada cara penyelesaiannya tanpa terjebak dalam pembicaraan yang bertele-tele.

5. Mengkonfrontasikan (*confronting*): Konfrontasi yang dilakukan dengan hati-hati dapat membantu klien untuk menyadari dan menerima masalah mereka. Hal ini penting untuk menghindari ketergantungan klien pada konselor dan membantu mereka bertanggung jawab serta menghadapi masalah mereka secara lebih dewasa. Konfrontasi bukan berarti bertengkar, tetapi lebih kepada upaya untuk merangsang perkembangan sikap dan pemikiran klien.
6. Menginterpretasikan (*interpretation*): Konselor perlu menyederhanakan dan memberi penafsiran terhadap pembicaraan klien agar dapat dipahami dengan jelas. Penafsiran ini dilakukan dengan cara yang objektif, bukan untuk menghakimi klien, tetapi untuk membantu mereka melihat masalah dari sudut pandang yang lebih jelas dan siap untuk diterima.
7. Menginformasikan (*informing*): Konselor perlu memberi informasi yang jelas kepada klien mengenai durasi sesi konseling, keterbatasan keahlian mereka, serta biaya konsultasi. Hal ini penting untuk memastikan bahwa pembicaraan tetap fokus dan efisien, dan menghindari ketidaknyamanan atau kebingungan di kemudian hari. Dengan memberikan informasi ini di awal, konselor dan klien dapat sepakat mengenai ekspektasi dan prosedur konseling.

Peran Konselor dalam Konseling Perkawinan untuk mewujudkan keluarga bahagia

Peran (*role*) berkaitan dengan status atau posisi seseorang dalam kehidupan sosial. Baruth (1987) membagi posisi dalam kehidupan sosial menjadi dua kategori: *ascribed* yang berkaitan dengan sifat khusus seperti urutan kelahiran, jenis kelamin, atau umur, dan *achieved* yang berkaitan dengan posisi yang diperoleh berdasarkan pencapaian individu dalam kelompok sosial. Dalam konteks profesi konseling, Shertzer (1981) menyatakan bahwa "ketika konselor melaksanakan kewajiban dan tanggung jawab dalam posisinya, maka mereka sedang menjalankan peran mereka". Dengan demikian, peran konselor merujuk pada tugas dan tanggung jawab yang diemban oleh seseorang dalam profesinya sebagai konselor. Menurut Brown (1991), peran konselor dalam konseling perkawinan dan keluarga dibagi menjadi dua kategori, yaitu: (1) sebagai konduktor dan (2) sebagai reaktor. Sebagai konduktor, konselor berperan dominan (direktif) dalam proses konseling dan lebih banyak berfungsi sebagai pemimpin. Sementara itu, sebagai reaktor, konselor berperan secara non-direktif dan lebih mengikuti pola interaksi yang terjadi dalam keluarga. Selain itu, berdasarkan pendapat berbagai ahli (Corsini, 1984; Peterson, 1991; Cottone, 1992; Sue, 2003; Capuzzi, 2003), terdapat tujuh peran konselor dalam konseling perkawinan dan keluarga, yang meliputi: penasihat keluarga (*advocacy*), pemimpin (*leader*), fasilitator (*facilitator*), guru/pendidik (*teacher/educator*), model interaksi interpersonal (*interpersonal interaction model*), konselor (*counselor*), komunikator (*communicator*), dan pialang budaya (*culture-broker*).

Sebagai penasihat, konselor mengembangkan hubungan yang jujur dan terapeutik dengan anggota keluarga, bersikap netral, menghindari penilaian negatif, mengajukan pertanyaan yang membangun, dan mengukur struktur keluarga serta faktor-faktor yang memengaruhi proses keluarga dan konseling. Sebagai pemimpin, konselor bertindak sebagai pengarah dan mitra kerja bagi pasangan suami-istri dan keluarga dalam proses konseling. Sebelum menciptakan kerjasama terapeutik, konselor akan bekerja sama dengan salah satu pasangan atau anggota keluarga untuk menciptakan ketidakseimbangan dalam sistem keluarga yang kemudian akan mengarah pada perubahan. Ketidakseimbangan ini menimbulkan stres yang menjadi fokus penanganan konselor. Sebagai fasilitator, konselor aktif menciptakan suasana konseling yang menyenangkan, bebas, dan saling membantu, serta

mempertemukan pandangan dan sikap kepribadian yang berbeda dengan cara yang positif. Dalam peran ini, konselor mengajak klien untuk melihat diri mereka secara objektif agar dapat melakukan perubahan dan pengembangan diri. Sebagai guru atau pendidik, konselor mengajarkan pengetahuan yang dibutuhkan oleh klien, baik dalam situasi konseling maupun di luar situasi tersebut, serta mengajarkan peran-peran atau fungsi yang diharapkan dalam keluarga. Sebagai model interaksi interpersonal, konselor berperan sebagai individu yang netral, tidak memberikan penilaian atau julukan negatif, serta menafsirkan dan mendemonstrasikan pola-pola perilaku klien dalam konteks individu dan anggota keluarga. Sebagai komunikator, konselor bertindak sebagai penghubung untuk menjembatani komunikasi antara anggota keluarga, serta menafsirkan pesan-pesan yang disampaikan oleh pasangan atau anggota keluarga satu sama lain. Dalam peran konselor, konselor berfungsi sebagai ahli yang membantu pasangan suami-istri dan anggota keluarga mengatasi masalah-masalah yang mereka hadapi dalam kehidupan perkawinan dan keluarga. Terakhir, sebagai pialang budaya, konselor membantu pasangan dan keluarga menegosiasikan konflik yang berkaitan dengan budaya keluarga dan budaya eksternal yang ada di luar kehidupan mereka.

KESIMPULAN

Konseling perkawinan memiliki peran yang sangat penting dalam membantu pasangan yang mengalami masalah dalam pernikahan mereka. Melalui konseling, pasangan dapat memperbaiki komunikasi, mengatasi, memperbaiki hubungan emosional, serta merancang solusi untuk masalah-masalah seperti keuangan dan pembagian peran dalam rumah tangga. Dengan pendekatan yang tepat, konseling dapat memberikan dampak positif jangka panjang terhadap kelangsungan dan kebahagiaan pernikahan.

Saran

1. Bagi Pasangan: Pasangan harus terus menjaga komunikasi terbuka dan saling menghargai perasaan serta kebutuhan masing-masing. Pembagian peran dan tanggung jawab dalam rumah tangga harus selalu dievaluasi dan disesuaikan dengan kondisi baru dalam kehidupan pernikahan. Pasangan perlu memiliki kesadaran untuk mencari bantuan profesional lebih awal saat konflik mulai mempengaruhi hubungan, sebelum masalah tersebut semakin memburuk.
2. Bagi Konselor: Konselor harus terus mengembangkan keahlian dalam menggunakan berbagai teori konseling untuk menyesuaikan dengan dinamika setiap pasangan. Konselor sebaiknya menggunakan teknik mencari masalah yang mendalam agar dapat memahami akar masalah yang tidak selalu terlihat di permukaan. Penting bagi konselor untuk memberikan tugas-tugas rumah yang relevan agar pasangan dapat mempelajari teknik yang telah dipelajari di luar sesi konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2019. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baruth, L. G., & Robinson. 1987. *An Introduction to the Counseling Profession*. New Jersey: Prentice Hall.
- Bernard H.W & Fullmer D.W. 1969. *Principles of Guidance*. New York: Harper & Row Publisher.
- Blanchard, T. C., & McCarty, S. M. 2018. Barriers to seeking marital counseling: An examination of stigma and help-seeking behaviors in couples. *Journal of Family Psychology*, 32(3), 342-349.
- Brown, J. H., & Christensen, D. 1991. *Family Therapy: Theory and Practice*. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company.

- Bungin, Burhan (editor). 2022. Metodologi Penelitian Kualitatif Aktualisasi Metodologis ke Arah Ragam Varian Kontemporer. Jakarta: Rajawali Pers.
- Bungin, Burhan. 2003. Paradima Penelitian. Bandung: Rosda Karya.
- Capuzzi, D. & Gross, D.R. 2003. Counseling and Psychotherapy: Theories and Interventions. Upper Saddle River, New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Corey, G. 2013. Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi. Brooks/Cole.
- Corsini, R. J. 1984. Current Psychotherapies. Itasca-Illinois: Peacock Publisher INC.
- Cottone, R. R. 1992. Theories and Paradigms of Counseling and Psychotherapy. Needham Heights. Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Creswell, J. W. 2011. Penelitian Kualitatif dalam bidang pendidikan. Pekanbaru: UNRI Press.
- Creswell, J. W. 2014. Research Design, Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches, Fourth Edition. Sage Publicaton, terjemahan Achmad Fawaid dan Rianayati Kusmini Pancasari. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dariyo, A. 2005. Memahami Bimbingan, Konseling dan Terapi Perkawinan untuk Pemecahan Masalah Perkawinan. Jurnal psikologi, 3(2), 70-78.
- Gottman, J., & Silver, N. 2015. The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert. Three Rivers Press.
- Hahlweg, K., Kniige, U., & Reiner, J. 2016. Couple therapy and marital satisfaction: A meta-analysis of effectiveness studies. Journal of Marital and Family Therapy, 42(4), 485-500.
- Hamzah, Amir. 2022. Metode Penelitian Kepustakaan Library Research, Kajian Filosofi, Aplikasi, Proses dan Hasil Penelitian. Edisi Revisi, Malang: CV. Literasi Nusantara. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Jones A.J. 1959. Principles of Guidance and Pupil Personil Work. New York: Mc. Graw-Hill Book Company.
- Kertamuda, F. E. 2009. Konseling Pernikahan untuk Keluarga Indonesia.
- Laela, F. N. (2012). Konseling Perkawinan sebagai Salah Satu Upaya Membentuk Keluarga Bahagia. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 2(1), 112-122.
- Mardalis. 1995. Metode Penelitian: Suatu Pendekatan Proposal, Jakarta: Bumi Aksara.
- Mc. Daniel H.B. 1956. Guidance in The Modern School. New York: The Dryden Press.
- Moleong, Lexy J. 2017. Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulia, M. 2006. Membangun Keluarga Bahagia. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Nichols, MP (2013). Dasar-dasar Terapi Keluarga . Pearson.
- Olson, DH, & DeFrain, J. 2003. Pernikahan dan Keluarga: Keberagaman dan Kekuatan. McGraw-Hill. Penerbit Alfabeta.
- Perez, F. J. 1979. Family Counseling: Theory and Practice. New York: S. Vand Nostrand Reinhold Company.
- Peterson, J. V. & Nisenholz, B. 1991. Orientation to Counseling. Second Edition. London: Allyn and Bacon
- Prayitno. 1990. Konselor Masa Depan dalam Tantangan dan Harapan. Bandung: Rineka Cipta.
- Prayitno. 1994. Dasar-dasar Bimbingan dan konseling. Jakarta: Rineka Cipta.
- Riyadi, A. 2013. Bimbingan Konseling Keluarga: Dakwah dalam membentuk Keluarga Sakinah. Yogyakarta: Penerbit Ombak.
- Sari, Milya. 2020. Penelitian Kepustakaan (Library Research) Dalam Penelitian Pendidikan IPA. Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA. Vol.6.no.1 (41-53).
- Saryono, A. 2013. Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Satir, V. (1988). *The New Peoplemaking*. Buku-buku Sains dan Perilaku.
- Shapiro, A. F., & Gottman, J. M. 2016. The benefits of marital therapy: A longitudinal perspective on marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 30(5), 597-608.
- Shertzer B & Stone S.C. 1974. *Foundamental of Counseling*. Bouston: Houghton Mifflin Company.
- Shertzer B & Stone S.C. 1981. *Foundamental of Guidance*. Fourth Edition. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Sue, D. W., & Sue, D. 2003. *Counseling the Culturally Diverse Theory and Practice*. Fourth Editions. Canada: John Wiley & Sons.
- Sunarty, K., & Mahmud, A. 2016. *Konseling perkawinan dan keluarga*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Suryani, E. 2014. *Perkawinan dan masalah sosial dalam masyarakat Indonesia*. Jakarta: Universitas Indonesia Press.
- Triwahyuni, R. 2020. Adaptasi konseling perkawinan dalam konteks budaya Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 120-134.
- Willis, S. S. 2009. *Konseling Keluarga (Family Counseling)*. Bandung: Zed, Mestika. 2008. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia