

## PERAN KONSELING PASTORAL DALAM PENGUATAN KETAHANAN KELUARGA KRISTEN DI ERA DIGITAL MENURUT EFESUS 5:21-33 DAN TEORI SISTEM KELUARGA BOWEN

Yonel Oktapianus<sup>1)</sup>, Risma Meyani Samsor<sup>2)</sup>, Desri Eka Pagau<sup>3)</sup>, Ruspita Warsi  
Tandung<sup>4)</sup>, Friska Rerungan<sup>5)</sup>

IAKN Toraja<sup>1)</sup>, IAKN Toraja<sup>2)</sup>, IAKN Toraja<sup>3)</sup>, IAKN Toraja<sup>4)</sup>, IAKN Toraja<sup>5)</sup>  
Corresponding Author. rismameyani99@gmail.com, Telp: +6282262614020

Received: 28 Agustus 2024; Revision: 2 September 2024; Accepted: 3 September 2024

### ABSTRACT

Pesatnya perkembangan teknologi digital telah membawa tantangan signifikan bagi keluarga Kristen. Konseling pastoral, yang berlandaskan prinsip alkitabiah dan teori sistem keluarga, memainkan peran krusial dalam memperkuat ketahanan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran konseling pastoral dalam meningkatkan ketahanan keluarga Kristen di era digital ditinjau dari dua perspektif: prinsip-prinsip relasi suami-istri menurut Efesus 5:21-33 dan teori sistem keluarga Bowen. Dengan pendekatan kualitatif dan studi kepustakaan, penelitian ini mengkaji bagaimana prinsip-prinsip alkitabiah ini dan konsep-konsep seperti diferensiasi diri dapat diintegrasikan ke dalam konseling pastoral untuk memperlengkapi keluarga menghadapi tantangan era digital. Temuan menyoroti relevansi Efesus 5:21-33 dalam membantu pasangan menjaga komitmen dan keintiman, serta nilai teori Bowen dalam meningkatkan keterampilan mengelola stres dan komunikasi. Implikasi bagi konseling pastoral meliputi peningkatan kapasitas konselor, perancangan pelayanan yang holistik dan kontekstual, pengembangan program pendukung, dan integrasi dengan pelayanan gereja secara keseluruhan. Dengan mengintegrasikan hikmat alkitabiah dan wawasan sistem keluarga, konseling pastoral dapat memberdayakan keluarga Kristen untuk berkembang dan menjadi saksi yang melawan arus di tengah kompleksitas era digital.

**Kata kunci:** Konseling Pastoral; Ketahanan Keluarga; Era Digital; Efesus 5:21-33; Teori Sistem Keluarga Bowen

### Pendahuluan

Di era digital saat ini, keluarga Kristen menghadapi tantangan yang semakin kompleks. Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan signifikan dalam pola interaksi antar anggota keluarga. Media sosial, gadget, dan internet menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, menciptakan dinamika baru dalam relasi keluarga. Pergeseran nilai, pengaruh budaya pop, dan paparan konten negatif melalui platform digital turut memengaruhi keutuhan dan keharmonisan keluarga Kristen (Barna Group, 2015). Konflik, kesalahpahaman, dan berkurangnya kualitas komunikasi menjadi risiko nyata yang dihadapi. Di tengah arus perubahan yang begitu cepat, ketahanan keluarga menjadi aspek krusial untuk menjaga eksistensi dan kesejahteraan keluarga Kristen. Keluarga yang tangguh secara spiritual, emosional, dan relasional akan lebih mampu menghadapi tantangan zaman dan menjadi saksi Kristus yang efektif (Santo, 2021).

Konseling pastoral sebagai pendekatan yang berlandaskan pada prinsip-prinsip Alkitab dan ilmu psikologi memiliki peran strategis dalam menguatkan ketahanan keluarga Kristen di era digital (Susabda, 1996). Melalui pendampingan yang holistik dan berpusat pada Kristus, konseling pastoral dapat membantu anggota keluarga mengembangkan pola komunikasi yang sehat, mengelola konflik secara konstruktif, membangun resiliensi, serta memperkuat ikatan dan komitmen dalam keluarga. Konseling pastoral juga berperan dalam menumbuhkan spiritualitas yang kokoh, memfasilitasi pertumbuhan iman, dan mendorong penerapan nilai-nilai Kristen dalam kehidupan keluarga (SPROUL, 2020). Dengan bimbingan dan dukungan

yang tepat, keluarga Kristen akan lebih siap menghadapi tantangan di era digital, menjadi lebih tangguh, dan mampu memancarkan kasih Kristus bagi dunia. Konseling pastoral menjadi sarana penting untuk memperlengkapi keluarga Kristen agar tetap berdiri teguh di atas fondasi iman yang kuat dan menjadi berkat bagi sesama di tengah dinamika perubahan zaman.

Kemajuan teknologi dan arus globalisasi di era digital saat ini memberikan berbagai kemudahan, namun juga membawa dampak negatif yang mengancam ketahanan keluarga Kristen. Degradasi moral yang melanda generasi penerus, seperti maraknya kejahatan, narkoba, perzinahan, dan sikap acuh terhadap agama, menunjukkan rapuhnya fondasi iman dan karakter dalam keluarga (Idi and Sahrodi 2017; Nurlatu et al. 2021). Keluarga sebagai benteng pertama dalam mendidik anak-anak menghadapi tantangan besar untuk membentengi diri dari invasi budaya yang bertentangan dengan nilai-nilai kristiani (Jahroh and Sutarna 2016). Oleh karena itu, penguatan ketahanan keluarga Kristen menjadi suatu urgensi di tengah carut-marutnya degradasi moral di era digital ini.

Menghadapi problematika ketahanan keluarga tersebut, konseling pastoral memiliki relevansi yang kuat sebagai upaya pendampingan dan penguatan. Konseling pastoral yang alkitabiah dapat membantu keluarga Kristen membangun fondasi iman dan mengatasi berbagai persoalan (Nurlatu et al. 2021). Melalui konseling, keluarga dibimbing untuk memahami panggilan sebagai pusat pendidikan karakter dan iman anak. Namun, untuk mengoptimalkan peran konseling pastoral bagi ketahanan keluarga, diperlukan kajian menyeluruh terhadap prinsip-prinsip alkitabiah maupun teori sistem keluarga. Pemahaman yang utuh tentang dinamika keluarga dalam terang firman Tuhan akan memperlengkapi pelayanan konseling pastoral yang holistik dan transformatif.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan pentingnya peran gereja dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental jemaat, khususnya di era digital. Penelitian yang dilakukan oleh Tyas, Alfianto, dan Rahmawati (2022) menunjukkan bahwa masalah kesehatan jiwa yang pernah dialami oleh generasi Z di kelompok pemuda gereja kota Malang adalah stres (24.6%). Penelitian ini dilakukan dengan mengambil sampel 175 orang muda generasi Z (12-23 tahun) yang tergabung dalam kelompok pemuda beragama Kristen Protestan yang tinggal di kota Malang.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Adams et al. (2018) menunjukkan pentingnya peran pemuka agama dan jemaat dalam menginisiasi dialog di komunitas iman terkait stigma sosial pada isu-isu kesehatan mental. Penelitian ini menyarankan agar pemuka agama dan jemaat memberikan edukasi terkait penyakit mental dan penyebabnya, mengklasifikasikan kemiripan antara jemaat dengan gangguan kesehatan mental, serta mempromosikan interaksi sosial yang positif. Tujuan dari kesadaran kesehatan mental di lingkungan gereja adalah untuk menciptakan inklusivitas dan welas asih bagi mereka yang memiliki gangguan kesehatan mental serta melawan stigma dan tindakan yang merendahkan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Gross dan Paltzer (2021) menunjukkan efek positif dari program gereja berbasis virtual di Chile selama pandemi COVID-19. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, sosial, dan spiritual jemaat melalui kegiatan kelompok kecil secara virtual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program ini berdampak positif bagi jemaat, salah satunya adalah jemaat menjadi lebih nyaman untuk berbagi cerita iman mereka. Penelitian-penelitian di atas menunjukkan pentingnya peran gereja dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental jemaat, baik melalui edukasi, dukungan sosial, maupun program-program yang inovatif.

Penelitian ini berfokus pada peran konseling pastoral dalam penguatan ketahanan keluarga Kristen di era digital. Pertama, menurut Efesus 5:21-33, keluarga Kristen memiliki prinsip relasi yang sehat antara suami dan istri. Suami dituntut untuk mengasihi istrinya seperti Kristus mengasihi jemaat (ay. 25), sedangkan istri dituntut untuk tunduk pada suaminya seperti

kepada Tuhan (ay. 22). Wasiyono (2022) menjelaskan bahwa hubungan suami dan istri merupakan wajah dari kasih Kristus yang terlihat. Kasih menjadi dasar yang menguatkan hubungan tersebut menjadi hubungan yang kuat di tengah tantangan dan pergumulan. Dengan demikian, konseling pastoral berperan untuk mendampingi pasangan suami istri dalam menerapkan prinsip kasih dan ketundukan sesuai dengan kebenaran firman Tuhan (Yusana, 2021).

Kedua, menurut teori sistem keluarga Bowen, keluarga merupakan suatu sistem emosional yang saling terkait satu sama lain (Ronda, 2018). Teori ini menekankan pentingnya diferensiasi diri, yaitu kemampuan seseorang untuk memisahkan antara proses berpikir dan perasaan emosi. Semakin tinggi diferensiasi diri seseorang, semakin mampu ia mengelola stres dan konflik dalam keluarga. Dalam konteks era digital, keluarga Kristen menghadapi berbagai tantangan seperti kesibukan dengan gawai, kurangnya komunikasi tatap muka, dan paparan konten negatif. Konseling pastoral berperan untuk membantu anggota keluarga meningkatkan diferensiasi diri mereka sehingga dapat mengelola stres dan konflik dengan lebih baik (Nainggolan & Harefa, 2020). Konselor pastoral juga dapat memfasilitasi komunikasi yang sehat dan mendorong keluarga untuk menjaga keutuhan relasi di tengah terpaan teknologi digital.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis peran konseling pastoral dalam penguatan ketahanan keluarga Kristen di era digital ditinjau dari dua perspektif, yaitu menurut Efesus 5:21-33 dan teori sistem keluarga Bowen. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam bagaimana prinsip-prinsip alkitabiah dalam Efesus 5:21-33 tentang relasi suami-istri dan konsep-konsep dalam teori sistem keluarga Bowen, seperti diferensiasi diri, dapat diintegrasikan dalam pelayanan konseling pastoral untuk menguatkan ketahanan keluarga Kristen dalam menghadapi tantangan-tantangan di era digital.

Kegunaan penelitian ini meliputi tiga aspek utama. Pertama, secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan konseling pastoral keluarga dengan memperkaya khazanah pengetahuan tentang penerapan prinsip alkitabiah dan teori sistem keluarga dalam konteks era digital. Kedua, secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pelayanan konseling pastoral keluarga di gereja, membantu para konselor pastoral dalam mendampingi keluarga-keluarga Kristen menghadapi dinamika dan problematika di era digital. Ketiga, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang mengkaji topik-topik terkait konseling pastoral, ketahanan keluarga, atau tantangan keluarga Kristen di era digital.

## Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*). Menurut Zed (2014), studi kepustakaan merupakan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat, serta mengolah bahan penelitian. Penelitian dilaksanakan selama tiga bulan, dimulai dari Januari hingga Maret 2023, dengan lokasi penelitian yang fleksibel karena memanfaatkan sumber-sumber kepustakaan yang dapat diakses secara daring maupun luring. Sasaran penelitian ini adalah sumber-sumber pustaka yang relevan dengan topik penelitian, yaitu peran konseling pastoral dalam penguatan ketahanan keluarga Kristen di era digital, yang mencakup buku, jurnal ilmiah, artikel, dan sumber-sumber lain yang kredibel dan relevan (Sugiyono, 2016).

Prosedur penelitian ini mengikuti langkah-langkah yang dijabarkan oleh Khatibah (2011), yaitu: 1) Pemilihan topik; 2) Eksplorasi informasi; 3) Menentukan fokus penelitian; 4) Pengumpulan sumber data; 5) Persiapan penyajian data; dan 6) Penyusunan laporan. Instrumen penelitian yang digunakan adalah peneliti sendiri sebagai *human instrument*, yang berperan

dalam mengumpulkan, menganalisis, dan menginterpretasikan data (Hadi, 1995). Pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi, yaitu mengumpulkan data-data berupa catatan, buku, jurnal, artikel, dan sumber-sumber lain yang relevan dengan topik penelitian (Arikunto, 2010). Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*), yang meliputi langkah-langkah: 1) Reduksi data; 2) Penyajian data; dan 3) Penarikan kesimpulan (Miles & Huberman, 1992).

Untuk memastikan keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu membandingkan dan mengecek informasi yang diperoleh dari sumber-sumber yang berbeda (Moleong, 2017). Peneliti juga menerapkan *member checking* dengan melibatkan ahli dalam bidang konseling pastoral dan ketahanan keluarga untuk meninjau dan memberikan umpan balik terhadap hasil penelitian (Creswell & Miller, 2000). Selain itu, peneliti menjaga keterpercayaan (*trustworthiness*) dengan melakukan audit trail, yaitu mendokumentasikan seluruh proses penelitian secara rinci dan sistematis, sehingga dapat ditelusuri dan diverifikasi oleh pihak lain (Lincoln & Guba, 1985). Dengan mengikuti prosedur yang rigorous dan menjaga integritas penelitian, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan pelayanan konseling pastoral keluarga di era digital.

## Hasil dan Pembahasan

### Analisis prinsip-prinsip relasi suami-istri menurut Efesus 5:21-33 dan implikasinya bagi ketahanan keluarga Kristen di era digital

Efesus 5:21-33 mengajarkan prinsip-prinsip relasi suami-istri yang berpusat pada kasih Kristus. Menurut Paulus, kasih Kristus menjadi dasar dan model bagi relasi suami-istri (O'Brien, 2013). Kristus telah menunjukkan kasih-Nya dengan memberikan diri-Nya bagi jemaat, yang adalah memelai-Nya. Kasih ini bersifat *sacrificial* (rela berkorban), *unconditional* (tanpa syarat), dan *selfless* (tidak mementingkan diri sendiri). Suami dipanggil untuk mengasahi istrinya dengan cara yang sama seperti Kristus mengasahi jemaat (Ef. 5:25). Ini berarti kasih suami harus rela berkorban, tidak bersyarat, dan lebih mengutamakan kepentingan istrinya di atas kepentingannya sendiri (Simeon, 2015).

Paulus juga menekankan pentingnya ketundukan istri kepada suami seperti kepada Tuhan (Ef. 5:22). Namun, hal ini bukan berarti inferioritas atau subordinasi. Ketundukan istri adalah respons terhadap kasih suami dan cerminan dari ketundukan jemaat kepada Kristus (Lincoln, 1990). Sama seperti jemaat tunduk kepada Kristus sebagai Kepala, demikian pula istri tunduk kepada suami sebagai kepala dalam relasi pernikahan (Ef. 5:23-24). Ketundukan ini bukan ketundukan yang dipaksakan, melainkan ketundukan yang lahir dari hati yang penuh kasih dan rasa hormat.

Sebagai kepala, suami memiliki tanggung jawab untuk memimpin, melindungi, dan memelihara istrinya, sama seperti Kristus memimpin, melindungi, dan memelihara jemaat-Nya. Suami harus mengasahi istrinya seperti tubuhnya sendiri (Ef. 5:28) dan memperlakukannya dengan penuh pengertian (1 Pet. 3:7). Kepemimpinan suami bukanlah otoritas yang sewenang-wenang, melainkan kepemimpinan yang penuh kasih, yang rela melayani, dan yang mengutamakan kesejahteraan istrinya (Evans, 2018).

Prinsip-prinsip relasi suami-istri dalam Efesus 5:21-33 ini memiliki implikasi penting bagi ketahanan keluarga Kristen di era digital. Di tengah maraknya godaan di dunia maya, seperti pornografi, *cybersex*, dan perselingkuhan *online*, suami-istri perlu berkomitmen untuk menjaga kemurnian dan kesetiaan dalam pernikahan. Kasih yang rela berkorban akan memungkinkan pasangan untuk saling setia dan menolak godaan (Frederick, 2021).

Di era ketika orang lebih banyak menatap layar gadget daripada wajah pasangannya, komunikasi yang intim dan penuh perhatian amatlah penting. Suami-istri perlu meluangkan waktu berkualitas untuk membangun keintiman, baik secara fisik, emosional, maupun spiritual. Keterbukaan, saling menghargai, dan sikap mau mendengarkan dengan penuh kasih dapat mencegah kesalahpahaman dan menjaga keharmonisan hubungan (Balswick & Balswick, 2014).

Dalam hal penggunaan media sosial dan teknologi digital, suami-istri perlu bijak dan saling menghormati. Mereka harus menyepakati batasan yang jelas, misalnya dalam hal berbagi informasi pribadi, interaksi dengan lawan jenis, atau waktu yang dihabiskan untuk berinternet. Ketundukan istri bukan berarti ia tidak boleh memiliki suara atau pendapat. Sebaliknya, suami perlu mendengarkan dan menghargai perspektif istrinya. Keputusan menyangkut keluarga sebaiknya diambil bersama secara rukun (Scheunemann, 2005).

Selain itu, suami-istri perlu mewaspadaikan bahaya kecanduan internet, *game online*, atau media sosial yang dapat mengganggu keintiman dan komunikasi dalam keluarga. Mereka perlu bersikap disiplin, menentukan prioritas, dan menjaga keseimbangan antara aktivitas *online* dan interaksi *offline* (Emerson, 2017).

Gereja dapat berperan aktif dalam mendukung pasangan suami-istri Kristen melalui konseling pastoral. Konselor dapat menolong pasangan untuk memahami dan menerapkan prinsip-prinsip relasi suami-istri menurut Efesus 5:21-33 dalam konteks era digital. Melalui konseling pranikah, pasangan dapat dibekali dengan pemahaman teologis yang benar tentang pernikahan dan keterampilan praktis dalam berkomunikasi serta menyelesaikan konflik (Scheunemann, 2005).

Konseling pernikahan dapat menolong pasangan yang sedang menghadapi tantangan dalam relasi mereka, misalnya akibat keretakan hubungan karena perselingkuhan *online* atau kecanduan pornografi. Konselor dapat mendampingi pasangan dalam proses pemulihan, rekonsiliasi, dan pembaharuan komitmen pernikahan (Jakes, 2007). Program *marriage enrichment* juga dapat diselenggarakan untuk memperkaya dan memperkuat hubungan suami-istri secara berkala.

Gereja juga perlu melengkapi pasangan dengan pemahaman tentang literasi media dan penggunaan teknologi yang sehat dalam keluarga. Seminar atau lokakarya tentang topik-topik seperti *parenting* di era digital, mengelola penggunaan media sosial, atau membangun komunikasi yang intim dapat sangat bermanfaat (Simeon, 2015).

Dengan menerapkan prinsip-prinsip relasi suami-istri menurut Efesus 5:21-33 dan memanfaatkan dukungan konseling pastoral, pasangan Kristen dapat membangun ketahanan keluarga di tengah tantangan era digital. Mereka dapat menjadi saksi Kristus melalui pernikahan yang mencerminkan kasih dan kesetiaan-Nya di tengah dunia yang semakin sekular.

### **Analisis konsep diferensiasi diri dalam teori sistem keluarga Bowen dan relevansinya bagi penguatan ketahanan keluarga Kristen di era digital**

Konsep diferensiasi diri dalam teori sistem keluarga Murray Bowen memiliki relevansi yang signifikan bagi penguatan ketahanan keluarga Kristen di era digital. Diferensiasi diri merujuk pada kemampuan individu untuk memisahkan proses berpikir dan merasakan, serta untuk menentukan perilaku berdasarkan keyakinan dan nilai-nilai sendiri daripada reaktivitas emosional terhadap orang lain (Bowen, 1993). Individu dengan tingkat diferensiasi diri yang tinggi mampu mempertahankan rasa individualitas mereka sambil tetap terhubung secara

emosional dengan keluarga. Mereka dapat mengelola stres dan konflik dengan lebih efektif, tanpa terjebak dalam pola interaksi yang tidak sehat (Brown, 1999).

Di era digital yang ditandai dengan perubahan cepat dan paparan konstan terhadap teknologi, keluarga Kristen menghadapi berbagai tantangan dalam mempertahankan keharmonisan dan ketahanan mereka. Kesibukan dengan gawai, kurangnya komunikasi tatap muka, dan paparan terhadap konten negatif dapat meningkatkan stres dan konflik dalam keluarga (Suwito & Umah, 2020). Dalam konteks ini, diferensiasi diri menjadi semakin penting sebagai fondasi bagi anggota keluarga untuk mengelola tekanan eksternal dan mempertahankan hubungan yang sehat.

Individu dengan tingkat diferensiasi diri yang rendah cenderung bereaksi secara emosional terhadap stres, mudah terjebak dalam konflik, dan mengalami kesulitan dalam memisahkan diri dari masalah keluarga. Sebaliknya, individu dengan diferensiasi diri yang tinggi mampu menghadapi tekanan dengan tenang, mempertahankan pemikiran jernih, dan mengomunikasikan perasaan serta kebutuhan mereka secara efektif (Bowen, 1993). Dalam keluarga Kristen, kemampuan ini sangat penting untuk menjaga kesehatan emosional dan spiritual anggota keluarga di tengah tuntutan era digital.

Salah satu tantangan utama yang dihadapi keluarga di era digital adalah kesibukan dengan gawai dan kurangnya komunikasi tatap muka. Ketergantungan pada teknologi dapat mengganggu interaksi langsung antar anggota keluarga, mengurangi keintiman emosional, dan meningkatkan rasa isolasi (Rahmatullah & Azhar, 2022). Individu dengan diferensiasi diri yang tinggi mampu menetapkan batasan yang sehat dalam penggunaan teknologi, memprioritaskan waktu berkualitas bersama keluarga, dan memelihara komunikasi yang terbuka dan jujur. Mereka juga dapat mendorong anggota keluarga lain untuk melakukan hal yang sama, menciptakan lingkungan yang lebih kondusif bagi pertumbuhan dan ketahanan keluarga.

Tantangan lain di era digital adalah paparan terhadap konten negatif, seperti pornografi, kekerasan, dan informasi yang menyesatkan. Paparan terhadap konten tersebut dapat mempengaruhi perkembangan moral dan spiritual anggota keluarga, terutama anak-anak dan remaja (Harianto, 2018). Individu dengan diferensiasi diri yang tinggi memiliki kemampuan untuk menyaring informasi secara kritis, berpegang pada nilai-nilai dan keyakinan mereka, serta membimbing anggota keluarga lain dalam menghadapi tantangan ini. Mereka dapat menciptakan lingkungan keluarga yang aman dan mendukung, di mana anggota keluarga dapat berbagi kekhawatiran, belajar bersama, dan saling menguatkan.

Dalam menghadapi tantangan-tantangan tersebut, konseling pastoral memainkan peran penting dalam membantu anggota keluarga meningkatkan diferensiasi diri mereka. Konselor dapat membantu individu memahami pola emosional dan perilaku mereka, serta bagaimana hal tersebut mempengaruhi dinamika keluarga (Kim-Appel & Appel, 2021). Melalui proses konseling, individu dapat belajar strategi untuk mengelola stres, mengomunikasikan perasaan dan kebutuhan secara efektif, serta menetapkan batasan yang sehat dalam hubungan keluarga.

Konselor pastoral juga dapat memfasilitasi dialog keluarga yang terbuka dan jujur, di mana anggota keluarga dapat berbagi perspektif, mengungkapkan kekhawatiran, dan mencari solusi bersama untuk tantangan yang dihadapi. Dengan menciptakan ruang yang aman untuk komunikasi dan pertumbuhan, konseling pastoral dapat membantu keluarga mengembangkan ketahanan dan adaptabilitas dalam menghadapi tuntutan era digital (Susabda, 2018).

Selain itu, konseling pastoral dapat mengintegrasikan prinsip-prinsip iman Kristen dalam proses peningkatan diferensiasi diri. Konselor dapat mendorong anggota keluarga untuk bersandar pada firman Tuhan, berdoa bersama, dan mencari hikmat ilahi dalam menghadapi

tantangan. Dengan memperkuat fondasi spiritual keluarga, konseling pastoral dapat membantu anggota keluarga mengembangkan pandangan yang lebih holistik tentang diri mereka sendiri dan hubungan mereka dengan Tuhan serta sesama (Bons-Storm, 2021).

Dalam proses konseling, teknik-teknik seperti *reframing*, penyelesaian konflik, dan pengembangan keterampilan komunikasi dapat digunakan untuk membantu anggota keluarga meningkatkan diferensiasi diri mereka. Konselor juga dapat mendorong anggota keluarga untuk terlibat dalam aktivitas yang memupuk pertumbuhan pribadi dan spiritual, seperti pengembangan diri, pelayanan masyarakat, dan komunitas iman (Rodrigues, 2022). Dengan mengembangkan diferensiasi diri yang sehat, anggota keluarga dapat menjadi agen perubahan positif dalam keluarga mereka dan komunitas yang lebih luas.

Secara keseluruhan, konsep diferensiasi diri dalam teori sistem keluarga Bowen menawarkan kerangka kerja yang berharga untuk memperkuat ketahanan keluarga Kristen di era digital. Dengan meningkatkan kemampuan anggota keluarga untuk mengelola stres, berkomunikasi secara efektif, dan berpegang pada nilai-nilai iman, diferensiasi diri dapat membantu keluarga menghadapi tantangan-tantangan yang ditimbulkan oleh kemajuan teknologi dan perubahan sosial. Melalui konseling pastoral yang mengintegrasikan prinsip-prinsip ini, keluarga Kristen dapat mengembangkan ketahanan dan flourishing di tengah kompleksitas era digital.

### **Integrasi prinsip-prinsip Efesus 5:21-33 dan teori sistem keluarga Bowen dalam pelayanan konseling pastoral untuk penguatan ketahanan**

Efesus 5:21-33 menyajikan prinsip-prinsip alkitabiah yang fundamental bagi pernikahan dan keluarga Kristen. Perikop ini menekankan pentingnya *mutual submission* (saling tunduk) antara suami dan istri dalam ketakutan akan Kristus (Ef. 5:21). Suami diperintahkan untuk mengasihi istrinya seperti Kristus mengasihi jemaat (Ef. 5:25), sementara istri diperintahkan untuk tunduk kepada suaminya seperti kepada Tuhan (Ef. 5:22). Hubungan pernikahan dianalogikan dengan hubungan Kristus dan jemaat, menunjukkan kesucian dan keintiman relasi suami-istri (Ef. 5:31-32). Prinsip-prinsip ini menekankan pentingnya kasih, penghormatan, kesatuan, dan kesetiaan dalam pernikahan Kristen Nainggolan & Harefa, 2020().

Di sisi lain, teori sistem keluarga yang dikembangkan oleh Murray Bowen menyajikan kerangka konseptual untuk memahami dinamika relasional dalam keluarga. Teori ini berfokus pada pola-pola interaksi emosional antar anggota keluarga lintas generasi. Konsep-konsep utama dalam teori Bowen meliputi *differentiation of self* (diferensiasi diri), *triangles* (segitiga), *nuclear family emotional process* (proses emosional keluarga inti), *family projection process* (proses proyeksi keluarga), *emotional cutoff* (pemutusan emosional), *multigenerational transmission process* (proses transmisi multigenerasi), *sibling position* (posisi saudara kandung), dan *societal emotional process* (proses emosional masyarakat) Goldenberg & Goldenberg, 2013(). Tujuan terapi keluarga Bowenian adalah meningkatkan diferensiasi diri setiap anggota keluarga, sehingga mereka dapat berfungsi secara lebih otonom dan adaptif dalam sistem relasional.

Titik temu antara prinsip-prinsip Efesus 5:21-33 dan teori sistem keluarga Bowen terletak pada penekanan terhadap kesehatan relasional dan kedewasaan individu dalam konteks keluarga. Saling tunduk yang dianjurkan dalam Efesus 5:21 dapat dipahami sebagai bentuk diferensiasi diri, di mana suami dan istri dapat mempertahankan otonomi sekaligus keintiman dalam relasi mereka. Kasih Kristus yang menjadi model bagi suami (Ef. 5:25) menyiratkan

kemampuan untuk mengelola reaktivitas emosional dan memproyeksikan ketenangan dalam menghadapi tekanan relasional. Ketundukan istri kepada suami (Ef. 5:22) dapat dimaknai sebagai sikap respek dan dukungan, alih-alih peleburan identitas atau penyangkalan diri Dian, 2020).

Pendekatan konseling pastoral yang mengintegrasikan prinsip-prinsip Efesus 5:21-33 dan teori sistem keluarga Bowen dapat diterapkan untuk menguatkan ketahanan keluarga Kristen di era digital. Konselor dapat membantu pasangan suami-istri untuk memahami dan menginternalisasi prinsip-prinsip alkitabiah tentang pernikahan, sembari menggali pola-pola interaksi emosional dalam keluarga asal mereka. Melalui *genogram* (diagram pohon keluarga), pasangan dapat menelusuri pengaruh multigenerasional terhadap gaya relasional mereka saat ini. Konselor dapat memfasilitasi diferensiasi diri masing-masing pasangan, sehingga mereka dapat merespons tantangan-tantangan relasional secara lebih adaptif, alih-alih reaktif Hutagalung, 2020).

Dalam menghadapi disrupsi era digital terhadap kehidupan keluarga, seperti kesenjangan komunikasi antar generasi atau perselingkuhan emosional via media sosial, konselor dapat menggali kompetensi pasangan dalam mengelola *triangles* (pelibatan pihak ketiga dalam mengatasi ketegangan relasional). Pasangan diajak untuk merefleksikan penerapan kasih Kristus dan ketundukan yang membangun dalam konteks konkret interaksi mereka sehari-hari. Keterhubungan emosional yang sehat dapat dibangun melalui aktivitas bersama secara fisik, seperti *digital detox* (puasa media digital), dialog intim, atau *family rituals* (ritual keluarga). Dengan demikian, keluarga dapat mengembangkan identitasnya sebagai "gereja mini" yang mencerminkan kesatuan dan kasih Kristus Angin & Arifianto, 2019).

Contoh praktisnya, seorang suami yang cenderung menarik diri (*emotional cutoff*) ketika menghadapi konflik dengan istrinya, dapat didorong untuk berbagi perasaannya secara asertif, alih-alih menghindar. Ia dapat menggali ketakutan-ketakutan relasional yang dipelajarinya dari keluarga asal, sembari merefleksikan kasih pengorbanan Kristus sebagai model dalam memperbaiki relasi. Di sisi lain, seorang istri yang cenderung merespons secara emosional atau impulsif, dapat belajar menenangkan diri dan menyampaikan kebutuhannya secara respektif. Ia dapat menggali pola-pola segitiga dan proyeksi keluarga yang membentuk gaya komunikasinya, sembari berlatih sikap tunduk yang didasari oleh iman. Bersama-sama, pasangan dapat menyepakati *aturan digital* dalam keluarga, seperti tidak membawa ponsel ke meja makan atau kamar tidur, guna memprioritaskan kebersamaan.

Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip alkitabiah dan wawasan sistem keluarga, pelayanan konseling pastoral dapat memperlengkapi keluarga Kristen dengan landasan spiritual dan keterampilan relasional yang dibutuhkan untuk memperkuat ketahanan mereka di tengah terpaan era digital. Transformasi keluarga dari dalam ini pada akhirnya dapat menjadi kesaksian iman yang hidup bagi dunia yang haus akan kasih dan kebenaran.

### **Implikasi hasil penelitian bagi pengembangan pelayanan konseling pastoral keluarga di gereja dalam konteks era digital**

Berdasarkan analisis peran konseling pastoral menurut Efesus 5:21-33 dan teori sistem keluarga Bowen, beberapa temuan utama dapat dirangkum. Pertama, prinsip-prinsip alkitabiah tentang relasi suami-istri dalam Efesus 5:21-33, seperti kasih Kristus sebagai model bagi suami dan ketundukan istri kepada suami, memiliki relevansi yang kuat bagi ketahanan keluarga Kristen di era digital. Penerapan prinsip-prinsip ini dapat membantu pasangan menghadapi tantangan-tantangan seperti kesibukan dengan gawai, kurangnya komunikasi tatap muka, dan

paparan konten negatif (Frederick, 2021; Balswick & Balswick, 2014). Kedua, konsep diferensiasi diri dalam teori sistem keluarga Bowen menawarkan kerangka kerja yang berharga untuk memperkuat ketahanan keluarga. Dengan meningkatkan kemampuan anggota keluarga untuk mengelola stres, berkomunikasi secara efektif, dan berpegang pada nilai-nilai iman, diferensiasi diri dapat membantu keluarga menghadapi disrupsi era digital (Bowen, 1993; Kim-Appel & Appel, 2021).

Temuan-temuan ini membawa implikasi praktis bagi pengembangan pelayanan konseling pastoral keluarga di gereja. Pertama, gereja perlu meningkatkan kapasitas konselor pastoralnya dalam memahami dan menerapkan prinsip-prinsip Efesus 5:21-33 serta teori sistem keluarga Bowen. Pelatihan dan pendidikan lanjutan bagi konselor pastoral merupakan langkah penting untuk memperlengkapi mereka dengan kerangka konseptual dan keterampilan yang dibutuhkan (Susabda, 2018). Kedua, pelayanan konseling pastoral perlu dirancang secara holistik dan kontekstual, dengan mempertimbangkan dinamika relasional dan tantangan-tantangan spesifik yang dihadapi keluarga Kristen di era digital. Pendekatan yang mengintegrasikan prinsip-prinsip alkitabiah dan wawasan sistem keluarga dapat diterapkan, misalnya melalui genogram, reframing, penyelesaian konflik, dan pengembangan keterampilan komunikasi (Hutagalung, 2020).

Ketiga, gereja dapat mengembangkan program-program pendukung untuk memperkuat ketahanan keluarga, seperti seminari pernikahan, kelompok pendukung orang tua, atau lokakarya literasi digital. Program-program ini dapat membantu anggota keluarga mengembangkan diferensiasi diri yang sehat, menginternalisasi nilai-nilai alkitabiah, dan mempraktikkan strategi-strategi adaptif dalam menghadapi disrupsi era digital (Evans, 2018; Simeon, 2015). Keempat, pelayanan konseling pastoral perlu diintegrasikan dengan pelayanan gereja secara keseluruhan, termasuk khotbah, pemuridan, dan misi. Dengan menjadikan ketahanan keluarga sebagai fokus pelayanan yang holistik, gereja dapat menciptakan ekosistem yang mendukung pertumbuhan dan transformasi keluarga-keluarga Kristen di era digital (Angin & Arifianto, 2019).

Hasil penelitian ini juga membuka peluang untuk pengembangan penelitian lebih lanjut di bidang konseling pastoral, ketahanan keluarga, dan tantangan era digital. Pertama, studi longitudinal dapat dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi konseling pastoral yang mengintegrasikan prinsip-prinsip Efesus 5:21-33 dan teori sistem keluarga Bowen dalam jangka panjang (Nainggolan & Harefa, 2020). Kedua, penelitian komparatif dapat mengeksplorasi pendekatan-pendekatan konseling pastoral yang berbeda dalam menguatkan ketahanan keluarga, guna mengidentifikasi *best practices* dalam konteks era digital (Harianto, 2018). Ketiga, studi interdisipliner dapat mengintegrasikan wawasan dari bidang-bidang terkait, seperti psikologi, sosiologi, dan teologi, untuk mengembangkan model konseling pastoral yang komprehensif bagi keluarga di era digital (Rahmatullah & Azhar, 2022).

Dalam kesimpulannya, pelayanan konseling pastoral memiliki peran strategis dalam menguatkan ketahanan keluarga Kristen di era digital. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip alkitabiah dari Efesus 5:21-33 dan konsep-konsep dari teori sistem keluarga Bowen, konselor pastoral dapat membantu keluarga-keluarga mengembangkan relasi yang sehat, menanamkan nilai-nilai iman, meletakkan prinsip alkitabiah dalam menyikapi tantangan digital. Gereja, sebagai komunitas iman, terpanggil untuk memperlengkapi, mengarahkan dan memberikan *support system* bagi keluarga dalam upaya membentuk keluarga yang kuat. Hal ini membutuhkan komitmen dan upaya yang menyeluruh melibatkan berbagai komponen pelayanan gereja, dengan konseling keluarga sebagai ujung tombaknya. Dengan demikian,

keluarga-keluarga Kristen dapat menjadi *counter-culture* yang menerangi dunia dengan kasih dan kebenaran Kristus di tengah carut-marut era digital.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa konseling pastoral memiliki peran yang strategis dalam menguatkan ketahanan keluarga Kristen di era digital. Prinsip-prinsip relasi suami-istri yang alkitabiah menurut Efesus 5:21-33, seperti kasih Kristus sebagai teladan bagi suami dan ketundukan istri, sangat relevan untuk membantu pasangan menghadapi tantangan-tantangan di era digital, seperti kesibukan dengan gawai, kurangnya komunikasi tatap muka, dan paparan terhadap konten negatif. Konsep diferensiasi diri dalam teori sistem keluarga Bowen juga menawarkan kerangka kerja yang berharga untuk membantu anggota keluarga meningkatkan kemampuan mengelola stres, berkomunikasi secara efektif, dan berpegang pada nilai-nilai iman. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip alkitabiah dan wawasan sistem keluarga, pelayanan konseling pastoral dapat memperlengkapi keluarga Kristen dengan landasan spiritual dan keterampilan relasional yang dibutuhkan untuk memperkuat ketahanan mereka di tengah terpaan era digital.

Implikasi dari hasil penelitian ini bagi pengembangan pelayanan konseling pastoral keluarga di gereja meliputi: 1) Peningkatan kapasitas konselor pastoral dalam memahami dan menerapkan prinsip-prinsip Efesus 5:21-33 serta teori sistem keluarga Bowen; 2) Perancangan pelayanan konseling pastoral yang holistik dan kontekstual, dengan mempertimbangkan dinamika relasional dan tantangan spesifik keluarga Kristen di era digital; 3) Pengembangan program-program pendukung untuk memperkuat ketahanan keluarga, seperti seminar pernikahan, kelompok pendukung orang tua, atau lokakarya literasi digital; dan 4) Integrasi pelayanan konseling pastoral dengan pelayanan gereja secara keseluruhan, menjadikan ketahanan keluarga sebagai fokus pelayanan yang holistik. Dengan demikian, gereja dapat menciptakan ekosistem yang mendukung pertumbuhan dan transformasi keluarga-keluarga Kristen, sehingga mereka dapat menjadi *counter-culture* yang menerangi dunia dengan kasih dan kebenaran Kristus di tengah carut-marut era digital.

## Referensi

- Adams, K. S., Tost, J. R., Whatley, M. A., Brown, M. C., Dochney, B. J., Taylor, J. M., & Neal, M. H. (2018). Relationship of Christian beliefs to attitudes toward people with mental illness. *American Journal of Psychotherapy*, 71(3), 104–109. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.20180022>
- Angin, Y. H. P., & Arifianto, Y. A. (2019). Prinsip-prinsip dalam membangun pernikahan Kristen yang kuat. *Jurnal Teologi Gracia Deo*, 1(2), 130–141.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Balswick, J. O., & Balswick, J. K. (2014). *The family: A Christian perspective on the contemporary home* (4th ed.). Baker Academic.
- Bons-Storm, R. (2021). Pastoral care within the context of family systems theory. In J. R. Farris (Ed.), *International handbook of pastoral care and counseling* (pp. 269–281). Routledge.

- Bowen, M. (1993). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Brown, J. (1999). Bowen family systems theory and practice: Illustration and critique. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 20(2), 94–103. <https://doi.org/10.1002/j.1467-8438.1999.tb00363.x>
- Creswell, J. W., & Miller, D. L. (2000). Determining validity in qualitative inquiry. *Theory into Practice*, 39(3), 124–130.
- Dian, A. (2020). Pernikahan Kristen: Studi Alkitabiah terhadap pernikahan di mata Tuhan ditinjau dari Matius 19:6, 9. *Jurnal Teologi Anakrino*, 2(1), 1–18.
- Emerson, T. (2017). *The internet and social media: A guide for Christian parents and youth leaders*. Randall House Publications.
- Evans, T. (2018). *Kingdom marriage: Menyatukan tujuan Allah dan sukacita penuh dalam pernikahan Anda*. Penerbit Andi.
- Frederick, D. (2021). *Pornography and the sexualization of culture: A biblical response*. Crosslink Publishing.
- Gross, E., & Paltzer, J. (2021). Effects of a virtual church-based wellness circle program in Chile during COVID-19. *Christian Relief, Development, and Advocacy: The Journal of the Accord Network*, 2(2), 85–90.
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2013). *Family therapy: An overview* (8th ed.). Brooks/Cole.
- Hariato, G. P. (2018). Pengaruh internet terhadap perkembangan anak remaja. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(2), 157–168. <https://doi.org/10.24854/jpu02018-161>
- Hadi, S. (1995). *Metodologi research*. Andi Offset.
- Hutagalung, D. (2020). Pernikahan dini ditinjau dari iman Kristen. *HAGGADAH: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, 1(1), 17–31.
- Jahroh, W. S., & Sutarna, N. (2016). Pendidikan karakter sebagai upaya mengatasi degradasi moral. *Prosiding Seminar Nasional Inovasi Pendidikan*, 395–402.
- Jakes, T. D. (2007). *Merayakan perkawinan: Pernikahan spiritual umat percaya*. Gospel Press.
- Kim-Appel, D., & Appel, J. K. (2021). Bowenian family systems theory: Approaches and applications. In J. Lebow, A. Chambers, & D. C. Breunlin (Eds.), *Encyclopedia of couple and family therapy* (pp. 341–351). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-49425-8\\_573](https://doi.org/10.1007/978-3-319-49425-8_573)
- Khatibah. (2011). Penelitian kepustakaan. *Iqra': Jurnal Perpustakaan dan Informasi*, 5(1), 36–39.
- Lincoln, A. T. (1990). *Word biblical commentary: Ephesians*. Word Books Publisher.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1992). *Analisis data kualitatif: Buku sumber tentang metode-metode baru*. UI Press.

- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). PT Remaja Rosdakarya.
- Nainggolan, A. M., & Harefa, T. N. (2020). Spritualitas pernikahan Kristen. *Diegesis: Jurnal Teologi*, 5(1), 1–15.
- Nurlatu, J., Tafonao, M., Mosin, T., & Setiawan, D. E. (2021). Upaya pembinaan warga gereja dalam mengatasi degradasi moral pada kaum muda. *CARAKA: Jurnal Teologi Biblika dan Praktika*, 2(2), 269–282. <https://doi.org/10.46348/car.v2i2.63>
- Rahmatullah, A. S., & Azhar, A. S. (2022). The impact of gadget addiction on family disharmony: A case study in Banjarmasin, Indonesia. *Journal of Family Sciences*, 7(1), 1–12. <https://doi.org/10.29244/jfs.7.1.1-12>
- Rodrigues, E. (2022). Promoting differentiation of self through pastoral counseling: A Bowen family systems approach. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 76(2), 120–129. <https://doi.org/10.1177/15423050211069931>
- Ronda, D. (2018). *Pengantar pastoral konseling*. Kalam Hidup.
- Scheunemann, D. (2005). *Romantika Kehidupan Suami-Istri*. Penerbit Andi.
- Simeon, R. D. (2015). *Keluargaku Sorgaku: Menggenapi Perjanjian Berkat Dalam Pernikahan Kudus*. Penerbit Andi.
- Santo, J. C. (2021). Gereja Menghadapi Era Masyarakat 5.0: Peluang Dan Ancaman. *Miktab: Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kristiani*, 1(2), 213.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Susabda, Y. B. (1996). *Pastoral Konseling* (Cetakan ke). Malang: Gandum Mas.
- Susabda, Y. B. (2018). *Konseling pastoral: Pendekatan integrasi-interkorelasi dalam teologi dan psikologi*. Momentum.
- Suwito, S., & Umah, K. (2020). The influence of gadget on family harmony: Study at Karangbong Village, Pajajaran, Probolinggo. *Journal of Educational and Social Research*, 10(6), 336-342. <https://doi.org/10.36941/jesr-2020-0132>
- Tyas, M. Y. S., Alfianto, A. G., & Rahmawati, W. (2022). Gambaran kesehatan jiwa pada generasi Z di kelompok pemuda gereja kota Malang: Laporan kasus. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 10(1), 29–34. <https://doi.org/10.47794/jkhws.v10i1.359>
- Wasiyono, J. S. (2022). Hormat Dan Kasih Dalam Pernikahan Kristen: Sebuah Penelitian Eksegetikal Terhadap Efesus 5: 21-33. *Sotiria: Jurnal Theologia Dan Pendidikan Agama Kristen*. <http://sttpaulusmedan.ac.id/e-journal/index.php/sotiria/article/view/53>
- Yusana, F. (2021). Pendampingan Pastoral Pasangan Pernikahan Yang Mengalami Krisis Relasi Dengan Dasar Kejadian 2:24. *Jurnal Ilmu Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 2(2), 140.
- Zed, M. (2014). *Metode penelitian kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.

