Jurnal Teologi & Pelayanan Kerusso
Vol. 11 No. 2. September 2026 No Halaman. 351-372
https://jurnal.sttii-surabaya.ac.id/index.php/Kerusso
DOI: https://doi.org/10.33856/kerusso.v11i2.643

Model Konseptual Ketahanan Pernikahan Kristen: Integrasi *Emotionally Focused Therapy* dan Efesus 5:22–33 dalam Konseling Pranikah

Rina Kendek
Sekolah Tinggi Teologi Injili Indonesia Yogyakarta
Email: rinakendek@gmail.com

ABSTRACT

Christian marital resilience encompasses couples' ability to maintain commitment, foster emotional closeness, and navigate conflict constructively. Premarital counseling can prepare couples to face relational challenges while deepening their understanding of the theological significance of marriage. This article aims to formulate a conceptual model of Christian marital resilience by integrating Emotionally Focused Therapy (EFT) and Ephesians 5:22–33. The study employs an interdisciplinary qualitative literature review that brings clinical psychology into dialogue with pastoral theology. The literature includes publications from 2016 to 2026 on EFT, attachment theory, premarital counseling, and marital resilience, alongside foundational works on EFT and exegetical-theological studies of Ephesians 5:21–33. Sources were selected based on their relevance, academic credibility, and contribution to the research focus. The literature was analyzed through thematic synthesis and conceptual comparison. The findings propose an integrative model that combines EFT's emphasis on identifying negative interaction cycles, understanding emotional needs, and fostering secure attachment with the biblical principles of sacrificial love, relational responsibility, and Christ's example in Ephesians 5:21–33. This model brings relational skills and the formation of Christian commitment together as foundations for premarital counseling aimed at strengthening marital resilience. It offers an initial framework for pastoral counselors and churches, although its application and effectiveness require further empirical investigation.

Keywords: *Christian Marital Resilience; Emotionally Focused Therapy; Ephesians 5:22–33; Premarital Counseling; Integrative Model.*

ABSTRAK

Ketahanan pernikahan Kristen mencakup kemampuan pasangan mempertahankan komitmen, membangun kedekatan emosional, dan menghadapi konflik secara sehat. Konseling pranikah dapat mempersiapkan pasangan menghadapi tantangan relasional sekaligus memahami makna teologis pernikahan. Artikel ini bertujuan merumuskan model konseptual ketahanan pernikahan Kristen melalui integrasi *Emotionally Focused Therapy* (EFT) dan Efesus 5:22–33. Penelitian menggunakan kajian literatur kualitatif interdisipliner yang mempertemukan psikologi klinis dan teologi pastoral. Literatur meliputi publikasi 2016–2026 tentang EFT, teori kelekatan, konseling pranikah, dan ketahanan pernikahan, disertai karya fondasional EFT serta kajian eksegetis-teologis Efesus 5:21–33. Sumber dipilih berdasarkan relevansi, kredibilitas akademik, dan kontribusinya terhadap fokus kajian. Data dianalisis melalui sintesis tematik dan perbandingan konseptual. Hasil kajian mengusulkan model integratif yang menggabungkan pengenalan siklus interaksi negatif, pemahaman kebutuhan emosional, dan pengembangan kelekatan aman melalui EFT dengan prinsip kasih yang berkorban, tanggung jawab relasional, dan teladan Kristus dalam Efesus 5:21–33. Model ini memadukan keterampilan relasional dan pembentukan komitmen Kristiani sebagai dasar pendampingan pranikah yang berorientasi pada ketahanan pernikahan. Model tersebut menjadi kerangka awal bagi konselor pastoral dan gereja, tetapi penerapan serta efektivitasnya perlu diteliti secara empiris.

Kata Kunci: Ketahanan Pernikahan Kristen; *Emotionally Focused Therapy*; Efesus 5:22–33; Konseling Pranikah; Model Integratif.

Article history

Received: 14 Juni 2026	Revised: 08 Oktober 2026	Accepted: 26 Oktober 2026	Published: 26 Oktober 2026

Copyright © 2026 e-ISSN 2714-9587, p-ISSN 2407-554X

Citation (APA Style): Kendek, R. (2026). A Conceptual Model of Christian Marital Resilience: Integrating Emotionally Focused Therapy and Ephesians 5:22–33 in Premarital Counseling. *Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kerusso*, *11*(2), 351–372. https://doi.org/10.33856/kerusso.v11i2.643

PENDAHULUAN

Dalam perspektif teologi Kristen, pernikahan tidak hanya merupakan ikatan sosial, tetapi juga relasi yang memiliki dimensi teologis dan etis, sebagaimana digambarkan melalui hubungan Kristus dengan jemaat dalam Efesus 5:21–33. Gambaran tersebut menempatkan kasih, penghormatan, tanggung jawab, dan pemeliharaan relasi sebagai unsur penting dalam kehidupan suami-istri. Namun, nilai-nilai normatif tersebut tidak secara otomatis menjamin bahwa pasangan memiliki kemampuan emosional dan relasional untuk menghadapi konflik serta tekanan kehidupan bersama. Persoalan ini menjadi perhatian penting dalam pelayanan pastoral, khususnya dalam mempersiapkan pasangan sebelum memasuki pernikahan. Meskipun perceraian merupakan persoalan sosial dan pastoral yang perlu diperhatikan, klaim mengenai peningkatan angka perceraian secara khusus di kalangan keluarga Kristen memerlukan data statistik yang mengidentifikasi kelompok tersebut dan rentang waktu yang jelas. Oleh karena artikel ini tidak menggunakan data longitudinal atau statistik perceraian berdasarkan identitas denominasi Kristen, peningkatan angka perceraian keluarga Kristen tidak dijadikan sebagai premis empiris penelitian ini.

Persoalan yang lebih spesifik terletak pada bagaimana konseling pranikah mempersiapkan pasangan bukan hanya untuk memahami makna teologis pernikahan, tetapi juga untuk mengembangkan keterampilan relasional yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks Indonesia, Marthen dan Baskoro (2022) meneliti pelayanan konseling pastoral bagi pernikahan muda di Jemaat GPSdI El-Bethel Malinau dengan mengacu pada Efesus 5:22–33. Kajian tersebut memberikan gambaran mengenai perhatian pastoral terhadap pembentukan relasi suami-istri dalam konteks jemaat tertentu, tetapi tidak dirancang untuk menguji integrasi Emotionally Focused Therapy (EFT) dengan eksegesis Alkitab ataupun membandingkan kurikulum konseling pranikah di berbagai gereja. Oleh sebab itu, penelitian tersebut tidak dapat dijadikan dasar untuk menyimpulkan bahwa seluruh gereja lokal menerapkan pendekatan konseling yang semata-mata dogmatis atau kognitif. Artikel ini justru berangkat dari pertanyaan konseptual yang lebih terarah: bagaimana pengajaran teologis mengenai pernikahan dapat dipertemukan dengan pendekatan yang membantu pasangan mengenali emosi, memahami kebutuhan relasional, dan merespons konflik secara lebih konstruktif?

Salah satu konsep yang relevan untuk menjelaskan kebutuhan tersebut adalah marital resilience atau ketahanan pernikahan. Dalam kerangka resiliensi keluarga, Walsh (1996) memahami ketahanan sebagai proses sistemik yang memungkinkan anggota keluarga menghadapi krisis, beradaptasi terhadap tekanan, dan membangun kembali keberfungsian relasional. Pada tingkat hubungan pasangan, Sanford et al. (2016) menekankan perilaku yang mendukung kemampuan kedua pihak untuk menghadapi tekanan kehidupan melalui hubungan mereka. Berdasarkan perspektif tersebut, artikel ini menggunakan ketahanan pernikahan sebagai kapasitas relasional pasangan untuk menghadapi tekanan, menyesuaikan diri terhadap perubahan, mempertahankan komunikasi yang konstruktif, memberikan dukungan timbal balik, serta memulihkan hubungan setelah mengalami konflik. Definisi ini perlu dibedakan dari kepuasan pernikahan, yang merujuk pada penilaian subjektif seseorang terhadap kualitas hubungannya, dan stabilitas pernikahan, yang berkaitan

+

Copyright © 2026 e-ISSN 2714-9587, p-ISSN 2407-554X

dengan keberlanjutan atau putusnya ikatan pernikahan. Ketahanan pernikahan dalam artikel ini merupakan orientasi konseptual yang hendak didukung melalui pengembangan model konseling, bukan variabel yang telah diukur secara empiris dalam penelitian ini.

Dalam ranah psikologi dan konseling pasangan, Emotionally Focused Therapy (EFT), khususnya Emotionally Focused Couple Therapy (EFCT), menawarkan kerangka untuk memahami keterkaitan antara emosi, keterikatan, dan pola interaksi pasangan. Pendekatan yang dikembangkan melalui karya Sue Johnson dan kolaboratornya ini berlandaskan teori keterikatan (attachment theory) serta berupaya mengidentifikasi dan mengubah siklus interaksi negatif yang mempertahankan distres relasional (Johnson, 2019). Konflik, misalnya, tidak hanya dipahami sebagai perbedaan pendapat, tetapi juga dapat berkaitan dengan respons emosional, ketakutan akan penolakan, kebutuhan akan kedekatan, serta pola mengejar dan menarik diri yang berulang. Dalam kerangka EFT, perubahan diupayakan melalui pengenalan pengalaman emosional, pemahaman kebutuhan keterikatan, dan pembentukan respons pasangan yang lebih terbuka serta suportif.

Dukungan empiris terhadap EFT tersedia, tetapi perlu dipahami berdasarkan jenis bukti dan keterbatasannya. Beasley dan Ager (2019), dalam tinjauan sistematis mengenai efektivitas EFT selama 19 tahun, menganalisis sembilan studi uji acak terkontrol (randomized controlled trials atau RCT), sementara analisis tindak lanjut didasarkan pada empat studi. Temuan mereka memberikan dukungan awal terhadap peningkatan kepuasan pernikahan setelah intervensi EFT, termasuk indikasi bahwa manfaat tersebut dapat bertahan pada pengukuran tindak lanjut. Selanjutnya, meta-analisis komprehensif Spengler et al. (2024) mencakup 20 studi dengan total 332 pasangan, termasuk penelitian RCT, kuasi-eksperimental, dan disertasi. Hasilnya menunjukkan efek sedang hingga besar antara pengukuran sebelum dan sesudah terapi ($d = 0,93$), efek sedang ketika EFT dibandingkan dengan intervensi pasangan alternatif yang layak ($d = 0,44$), serta efek sedang hingga besar pada pengukuran tindak lanjut ($d = 0,86$). Temuan tersebut mendukung potensi EFT dalam menangani distres dan meningkatkan kualitas relasi pasangan, tetapi tidak berarti bahwa efektivitasnya telah terbukti untuk semua populasi, konteks budaya, atau program konseling pranikah. Kedua penelitian tersebut terutama memberikan dasar bagi efektivitas terapi pasangan, bukan bukti langsung mengenai efektivitas model konseling pranikah berbasis teologi Kristen.

Dari perspektif biblika, Efesus 5:21–33 merupakan salah satu teks penting dalam perumusan teologi pernikahan Kristen. Namun, penafsirannya, khususnya mengenai ketundukan dan hubungan antara suami-istri, masih diperdebatkan. Salah satu pendekatan menempatkan perintah untuk saling merendahkan diri dalam takut akan Kristus pada ayat 21 sebagai kerangka bagi petunjuk mengenai relasi dalam rumah tangga. Pendekatan ini melihat kemungkinan adanya prinsip timbal balik dalam keseluruhan nasihat tersebut, sekalipun bentuk tanggung jawab yang diberikan kepada suami dan istri tidak dirumuskan dengan cara yang identik (Granados, 2024). Sebaliknya, pembacaan lain menekankan pembedaan antara instruksi kepada istri dan suami serta mengingatkan bahwa gagasan ketundukan timbal balik tidak boleh ditetapkan hanya berdasarkan asumsi teologis tanpa mempertimbangkan struktur teks dan konteks historisnya (Thatcher, 2021). Persoalan tekstual dan sintaktis mengenai permulaan kode rumah tangga pada Efesus 5:21–22 juga menunjukkan pentingnya argumentasi eksegetis yang cermat (Gurry, 2021).

Perbedaan tersebut mengharuskan integrasi teologi dan psikologi dilakukan secara kritis, bukan dengan menyamakan begitu saja konsep-konsep dari kedua bidang. Dalam artikel ini, Efesus 5:21–33 dibaca

+

Copyright © 2026 e-ISSN 2714-9587, p-ISSN 2407-554X

dengan memperhatikan hubungan antara ayat 21 dan petunjuk berikutnya, penekanan Kristologis pada kasih yang memberikan diri dalam ayat 25, gambaran kepedulian terhadap pasangan dalam ayat 28–30, serta rangkuman mengenai kasih dan penghormatan dalam ayat 33. Unsur-unsur tersebut menyediakan landasan untuk merumuskan tanggung jawab relasional, kepedulian, penghormatan, dan perhatian terhadap kebutuhan pasangan. Namun, penerapannya dalam konseling harus tetap mempertimbangkan persoalan eksegesis yang diperdebatkan dan tidak boleh menjadikan bahasa ketundukan sebagai pembenaran bagi dominasi, pemaksaan, atau kekerasan dalam rumah tangga. EFT, pada sisi lain, menyediakan perangkat psikologis untuk memahami proses emosional dan interaksi pasangan, tetapi tidak dengan sendirinya menentukan makna normatif teks Alkitab. Pembedaan fungsi ini penting agar teologi tidak direduksi menjadi teknik terapi dan psikologi tidak dipaksakan untuk membenarkan satu tafsir teologis tertentu.

Untuk memperjelas posisi artikel ini, pemetaan awal literatur dilakukan melalui penelusuran publikasi pada rentang 2015–Oktober 2026, dengan mempertimbangkan pula karya-karya terdahulu yang menjadi dasar konseptual. Penelusuran mencakup PubMed, laman penerbit dan jurnal akademik, publikasi teologi yang tersedia secara daring, serta repositori institusi. Kata kunci yang digunakan meliputi emotionally focused couple therapy, EFT and Christian counseling, couple resilience, marital resilience, premarital counseling, Christian marriage counseling, Efesus 5:21–33, konseling pranikah Kristen, dan ketahanan pernikahan. Pemetaan ini bersifat naratif dan eksploratif, bukan tinjauan sistematis yang mengklaim telah mencakup seluruh publikasi yang tersedia. Tujuannya adalah mengidentifikasi fokus pembahasan, jenis kontribusi, dan persoalan yang belum terjawab dalam sumber-sumber yang relevan.

Pemetaan tersebut memperlihatkan tiga arah kajian yang berkaitan, tetapi memiliki fokus berbeda. Pertama, penelitian EFT terutama menguji efektivitas terapi terhadap distres, kepuasan, dan kualitas relasi pasangan. Penelitian-penelitian ini memberikan dasar untuk memahami mekanisme perubahan emosional dan interaksional, tetapi tidak secara langsung merumuskan model konseling pranikah yang berlandaskan eksegesis Efesus 5:21–33. Kedua, kajian teologi pernikahan dan pelayanan pastoral mengembangkan pemahaman normatif mengenai kasih, penghormatan, tanggung jawab, serta hubungan suami-istri. Kajian Marthen dan Baskoro (2022), misalnya, berfokus pada pelayanan pastoral dalam konteks pernikahan muda di satu jemaat, bukan pada integrasi terstruktur antara proses EFT dan prinsip eksegetis dalam suatu kurikulum pranikah. Ketiga, terdapat upaya integrasi teologi Kristen dan konseling pasangan yang mulai mempertemukan kerangka spiritual dengan pendekatan psikologis. Hillhouse (2026), misalnya, mengeksplorasi integrasi perspektif Kristen Ortodoks melalui teologi hipostatik ke dalam konseling pasangan yang berorientasi pada pendekatan emosional dan metode terapi pasangan lainnya. Namun, karya tersebut merupakan disertasi doktoral yang bersifat teoretis, bukan artikel jurnal peer-reviewed yang menguji sebuah program konseling pranikah operasional berdasarkan Efesus 5:21–33.

Berdasarkan sumber-sumber yang berhasil diidentifikasi, celah penelitian dalam artikel ini tidak dirumuskan sebagai ketiadaan seluruh penelitian integratif, melainkan sebagai belum teridentifikasinya model konseling pranikah Kristen yang secara terstruktur memadukan proses perubahan EFT dengan pembacaan eksegetis Efesus 5:21–33 dan menerjemahkannya ke dalam tahapan pendampingan yang dapat dievaluasi. Kebutuhan tersebut mencakup tiga komponen yang saling berkaitan: pemetaan siklus interaksi negatif dan kebutuhan keterikatan pasangan; pengembangan kemampuan mengenali, mengungkapkan, dan

+

Copyright © 2026 e-ISSN 2714-9587, p-ISSN 2407-554X

merespons emosi secara konstruktif; serta refleksi teologis mengenai kasih yang memberikan diri, penghormatan, dan tanggung jawab relasional. Ketiga komponen tersebut perlu diterjemahkan ke dalam luaran praktis berupa tahapan konseling pranikah, tema percakapan dan latihan pasangan, serta indikator yang dapat digunakan dalam evaluasi penelitian selanjutnya. Kebaruan yang ditawarkan bukan klaim bahwa integrasi teologi dan psikologi belum pernah dilakukan, melainkan perumusan kerangka konseptual yang secara eksplisit menghubungkan mekanisme emosional EFT, argumentasi eksegetis Efesus 5:21–33, dan kebutuhan operasional konseling pranikah Kristen.

Bertolak dari persoalan tersebut, pertanyaan penelitian utama dalam artikel ini adalah: Bagaimana prinsip-prinsip utama EFT dapat diintegrasikan secara kritis dengan eksegesis Efesus 5:21–33 untuk merumuskan kerangka konseptual konseling pranikah Kristen yang berorientasi pada penguatan ketahanan pernikahan? Untuk menjawab pertanyaan ini, artikel bertujuan menganalisis titik temu dan perbedaan antara prinsip perubahan emosional dalam EFT dan landasan teologis Efesus 5:21–33; mengidentifikasi implikasi integrasi tersebut bagi tahapan, materi, dan praktik pendampingan pranikah; serta merumuskan model konseptual yang dapat menjadi dasar pengembangan instrumen evaluasi dan penelitian empiris berikutnya. Tujuan tersebut dijalankan melalui kajian literatur integratif-konseptual dan analisis eksegetis, bukan melalui pengujian langsung terhadap pasangan atau evaluasi eksperimental atas suatu program konseling.

Secara teoretis, artikel ini diharapkan memperkaya kajian konseling pastoral dengan memperjelas hubungan antara proses psikologis perubahan relasional dan prinsip teologis pernikahan Kristen. Secara praktis, kerangka yang dihasilkan berpotensi membantu pendeta, konselor pastoral, dan fasilitator pranikah merancang pendampingan yang tidak hanya membahas pemahaman Alkitab mengenai pernikahan, tetapi juga menyediakan kesempatan bagi pasangan untuk mengembangkan keterampilan komunikasi, pengenalan emosi, respons empatik, dan penyelesaian konflik. Namun, karena model yang ditawarkan masih berada pada tingkat konseptual, efektivitasnya dalam meningkatkan ketahanan pernikahan belum dapat dipastikan. Pengujian empiris diperlukan untuk menilai kelayakan penerapan, penerimaan pasangan, perubahan keterampilan relasional, serta hasil pendampingan dalam konteks gerejawi yang berbeda. Artikel ini juga tidak menyimpulkan bahwa penerapan model tersebut akan secara langsung menurunkan angka perceraian.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian literatur integratif-konseptual yang mempertemukan *Emotionally Focused Therapy* (EFT) dengan teologi biblika dan konseling pastoral Kristen. Prosedurnya mengikuti tahapan kajian integratif, yaitu perumusan masalah, penelusuran literatur, evaluasi sumber, analisis, dan penyajian sintesis (Whittemore & Knafl, 2005). Penelitian ini tidak melibatkan partisipan dan tidak menguji efektivitas intervensi. Penelitian ini juga bukan tinjauan sistematis atau meta-analisis, sehingga tidak mengklaim cakupan publikasi yang menyeluruh. Tujuannya adalah merumuskan kerangka konseptual konseling pranikah Kristen melalui proses penelusuran dan seleksi sumber yang transparan.

Penelusuran dilakukan melalui Google Scholar, PsycINFO, JSTOR, dan ATLA Religion Database pada [tanggal pencarian pertama] dan diperbarui pada [tanggal pembaruan terakhir]. Kata kunci berbahasa Inggris dan Indonesia dikombinasikan dengan operator Boolean dalam empat kelompok: (1) *emotionally*

+

Copyright © 2026 e-ISSN 2714-9587, p-ISSN 2407-554X

focused couple therapy dengan konseling pasangan atau pranikah; (2) konseling Kristen atau pastoral dengan pernikahan; (3) Efesus 5:21–33 dengan ketundukan timbal balik (*mutual submission*); dan (4) ketahanan pernikahan atau relasi. Penelusuran dilengkapi dengan pemeriksaan daftar pustaka pada sumber-sumber kunci. Publikasi tahun 2015–2026 menjadi sasaran utama, sedangkan karya klasik sebelum 2015 dimasukkan secara purposif apabila menjadi landasan teori EFT, integrasi psikologi dan teologi, atau penafsiran Efesus 5:21–33.

Seleksi dilakukan dalam dua tahap: pemeriksaan judul dan abstrak, kemudian pemeriksaan teks lengkap. Kriteria inklusi adalah (1) penelitian empiris, tinjauan sistematis, atau meta-analisis tentang EFT dan relasi pasangan; (2) artikel dan buku ilmiah tentang teologi pernikahan, eksegesis Efesus 5:21–33, integrasi psikologi-teologi, atau konseling pranikah Kristen; dan (3) publikasi berbahasa Indonesia atau Inggris dengan identitas bibliografis yang dapat diverifikasi. Publikasi duplikat, tulisan populer tanpa dasar akademik, dan sumber yang asal penerbitannya tidak dapat diverifikasi dikeluarkan. Tesis, disertasi, dan karya repositori dikategorikan terpisah dan tidak disetarakan dengan artikel jurnal *peer-reviewed*. Jumlah rekaman pada setiap tahap seleksi dilaporkan pada bagian Hasil [dalam diagram alir atau tabel].

Mutu sumber dinilai sesuai jenisnya. Pada penelitian empiris EFT, penilaian meliputi desain, sampel, instrumen, analisis data, dan keterbatasan. Pada tinjauan sistematis, penilaian meliputi transparansi strategi pencarian dan kriteria seleksi. Pada literatur teologis, penilaian meliputi ketepatan identifikasi teks, konteks historis-sastra, dan koherensi argumen eksegetis. Setiap sumber dikategorikan sebagai kuat, memadai, atau terbatas. Kategori ini merupakan pertimbangan metodologis peneliti, bukan skor baku. Klaim tentang efektivitas EFT hanya bertumpu pada bukti empiris yang dapat diverifikasi, sedangkan klaim tentang Efesus 5:21–33 bertumpu pada analisis teks dan literatur eksegetis.

Dialog antardisiplin dibangun di atas kerangka Carter dan Narramore (1979), Entwistle (2015), serta McMinn dan Campbell (2007) sebagai landasan konseptual, bukan sebagai instrumen yang telah tervalidasi. Analisis mengikuti tiga alur kegiatan Miles, Huberman, dan Saldaña (2014): kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan serta verifikasi. Temuan setiap sumber diringkas dalam matriks (tujuan, desain, konsep utama, hasil, dan keterbatasan), lalu dikodekan secara konseptual. Kode EFT mencakup kebutuhan keterikatan, siklus interaksi negatif, pemrosesan emosi, dan respons pasangan yang suportif. Kode teologis mencakup konteks Efesus 5:21, relasi suami-istri (5:22–24), kasih yang memberikan diri (5:25–30), kesatuan (5:31–32), serta kasih dan penghormatan (5:33). Kode baru dapat ditambahkan jika muncul tema relevan.

Setiap temuan ditafsirkan terlebih dahulu dalam konteks disiplin asalnya, kemudian dibandingkan untuk mengidentifikasi konvergensi, divergensi, dan komplementaritas. Konsep psikologis dan prinsip teologis tidak diperlakukan sebagai identik. Misalnya, rasa aman emosional dalam EFT didialogkan dengan kasih dalam Efesus 5 tanpa menyamakan keduanya. Perhatian khusus diberikan pada perdebatan tentang ketundukan dan batas etis penerapan prinsip teologis dalam konseling.

Keabsahan dijaga melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan klaim penting lintas jenis bukti (penelitian klinis, tinjauan sistematis, buku teoretis, dan kajian eksegetis). Selain itu dilakukan verifikasi bibliografis (penulis, tahun, judul, jurnal atau penerbit, dan DOI) serta pencatatan keputusan inklusi-eksklusi dan pengodean dalam jejak audit. Temuan yang tidak sejalan dengan kerangka integrasi

+

Copyright © 2026 e-ISSN 2714-9587, p-ISSN 2407-554X

tetap dipertimbangkan. Luaran penelitian berupa sintesis konseptual dan rancangan awal model konseling pranikah Kristen. Rancangan ini merupakan usulan teoretis dan tidak mengklaim telah terbukti efektif secara klinis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil kajian literatur melalui analisis integratif antara Emotionally Focused Therapy (EFT), yang dikembangkan oleh Sue Johnson dan kolega, dengan landasan teologis Efesus 5:21–33. Analisis dilakukan melalui dialog kritis antara psikologi klinis pasangan dan teologi biblika untuk mengidentifikasi titik temu, perbedaan, serta kemungkinan penerapannya dalam konseling pranikah Kristen. Pembahasan mencakup empat aspek utama, yaitu dinamika kelekatan dalam EFT, interpretasi teologis Efesus 5:21–33, integrasi konseptual kedua perspektif, dan implikasinya bagi pengembangan kerangka konseling pranikah yang berorientasi pada ketahanan pernikahan (marital resilience). Integrasi ini tidak dimaksudkan untuk menyamakan teori psikologi dengan prinsip teologis, melainkan untuk mengembangkan kerangka pendampingan yang mempertahankan kekhasan masing-masing disiplin. Model yang dihasilkan bersifat konseptual dan belum diuji sebagai intervensi empiris.

Dinamika Kelekatan (Attachment) dalam Emotionally Focused Therapy (EFT)

Emotionally Focused Therapy (EFT) merupakan pendekatan terapi pasangan yang berlandaskan teori kelekatan (attachment theory) John Bowlby. Bowlby (1988) menjelaskan bahwa kebutuhan akan kedekatan, perlindungan, dan respons dari figur lekat tidak berhenti setelah masa kanak-kanak, tetapi tetap berperan dalam hubungan dekat pada masa dewasa. Bertolak dari landasan tersebut, Johnson (2019) mengembangkan EFT untuk membantu pasangan memahami kebutuhan keterikatan, mengenali pola interaksi yang mempertahankan konflik, dan membangun hubungan emosional yang lebih aman. Dalam perspektif ini, hubungan pasangan dewasa dapat berfungsi sebagai sumber keamanan emosional, meskipun tidak identik dengan hubungan antara orang tua dan anak.

Ikatan emosional yang aman memungkinkan pasangan memperoleh kenyamanan ketika menghadapi tekanan serta dukungan ketika menjalani tantangan kehidupan. Sebaliknya, ketika seseorang berulang kali mengalami penolakan, ketidakpastian, atau ketidakhadiran emosional dari pasangannya, kebutuhan akan kedekatan dapat terungkap melalui kecemasan, kemarahan, kritik, atau penarikan diri. Respons tersebut dapat menjadi bagian dari pola interaksi yang memperburuk konflik apabila kedua pasangan terus merespons satu sama lain secara defensif (Johnson, 2019). Dalam kerangka EFT, perhatian tidak hanya diarahkan pada perilaku yang tampak, tetapi juga pada emosi dan kebutuhan keterikatan yang mungkin mendasari perilaku tersebut.

Meskipun demikian, perilaku yang menyakiti pasangan tidak dapat secara otomatis dijelaskan sebagai ekspresi kebutuhan akan kedekatan. Kritik yang berulang, penghinaan, intimidasi, dan penarikan diri dapat mempunyai fungsi yang berbeda bergantung pada konteks relasi. Karena itu, pemahaman terhadap dinamika keterikatan perlu disertai penilaian terhadap tanggung jawab pribadi, pola kekuasaan, dan keamanan kedua pasangan. Penjelasan psikologis tentang emosi tidak boleh digunakan untuk membenarkan perilaku yang merugikan atau mengabaikan pengalaman pasangan yang menjadi sasaran perilaku tersebut.

+

Copyright © 2026 e-ISSN 2714-9587, p-ISSN 2407-554X

Dukungan empiris terhadap EFT telah berkembang melalui penelitian mengenai perubahan kepuasan hubungan, keterikatan, dan distres pasangan. Wiebe dan Johnson (2016), melalui tinjauan penelitian EFT, menyimpulkan bahwa pendekatan ini memenuhi kriteria yang relevan untuk dikategorikan sebagai terapi pasangan berbasis bukti. Beasley dan Ager (2019), dalam tinjauan sistematis terhadap sembilan penelitian uji acak terkontrol, juga menemukan dukungan terhadap efektivitas EFT, meskipun keterbatasan jumlah dan karakteristik studi perlu diperhatikan. Selanjutnya, meta-analisis Spengler et al. (2024), yang mencakup 20 penelitian dengan 332 pasangan, melaporkan ukuran efek rata-rata tertimbang sebesar \(d = 0{,}93\) antara pengukuran sebelum dan sesudah terapi, \(d = 0{,}44\) ketika EFT dibandingkan dengan intervensi pasangan alternatif, serta \(d = 0{,}86\) pada pengukuran sebelum terapi dan tindak lanjut. Hasil ini memperkuat dasar empiris EFT dalam terapi pasangan, tetapi tidak boleh ditafsirkan sebagai bukti bahwa seluruh pasangan akan memperoleh hasil yang sama atau bahwa model konseling pranikah berbasis EFT dan teologi Kristen telah terbukti efektif.

Siklus Negatif: Pola Interaksi yang Merusak Ikatan

Salah satu konsep penting dalam EFT adalah siklus interaksi negatif, yaitu pola respons timbal balik yang berulang dan dapat memperbesar jarak emosional antarpasangan. Johnson (2019) menekankan bahwa persoalan relasional tidak cukup dipahami dengan menunjuk satu pasangan sebagai penyebab konflik. Perhatian perlu diarahkan pada pola interaksi yang terbentuk ketika respons emosional salah satu pasangan memicu respons pasangannya, yang kemudian memperkuat kembali respons awal. Pola tersebut dapat terlihat dalam interaksi pursue-withdraw (mengejar–menarik diri), attack-defend (menyerang–bertahan), atau ketika kedua pasangan sama-sama menarik diri dari keterlibatan emosional.

Dalam pola pursue-withdraw, salah satu pasangan mungkin terus meminta penjelasan, mendesak penyelesaian masalah, atau menyampaikan kritik karena merasa tidak didengar dan khawatir kehilangan kedekatan. Pasangan lainnya mungkin merespons dengan diam, menghindari percakapan, atau menjauh karena merasa kewalahan, terancam oleh konflik, atau tidak mengetahui cara merespons tuntutan emosional tersebut. Ketika penarikan diri dipersepsikan sebagai pengabaian, pasangan yang semula berusaha mendapatkan respons dapat meningkatkan desakannya. Sebaliknya, desakan yang semakin kuat dapat mendorong pasangan lainnya semakin menjauh. Interaksi semacam ini membentuk lingkaran yang mempertahankan konflik dan menghambat pemulihan kedekatan emosional.

Pola tersebut tidak melekat secara tetap pada jenis kelamin tertentu. Posisi mengejar dan menarik diri perlu dipahami sebagai peran interaksional yang muncul dalam situasi tertentu, bukan sebagai karakter bawaan perempuan atau laki-laki. Pasangan yang sama dapat menempati posisi berbeda dalam persoalan yang berbeda, bergantung pada pengalaman, kebutuhan, dan konteks konflik yang dihadapi.

Pentingnya kehati-hatian tersebut didukung oleh penelitian Huerta et al. (2023) mengenai pola pursue-withdraw, keterikatan, dan gender dalam konteks EFT. Dalam sampel klinis yang mereka analisis, terapis mengategorikan seluruh laki-laki sebagai pihak yang menarik diri dan seluruh perempuan sebagai pihak yang mengejar. Namun, hubungan antara keterikatan dan pengategorian pola pursue-withdraw tidak signifikan. Temuan tersebut tidak membuktikan bahwa gender tidak pernah berkaitan dengan pola interaksi pasangan. Sebaliknya, temuan itu menunjukkan perlunya kehati-hatian agar pengategorian klinis tidak secara

+

Copyright © 2026 e-ISSN 2714-9587, p-ISSN 2407-554X

otomatis mereproduksi asumsi gender. Analisis konseling sebaiknya didasarkan pada interaksi aktual setiap pasangan, bukan pada dugaan bahwa istri biasanya menuntut dan suami biasanya menghindar.

Dari perspektif EFT, pola interaksi yang berulang dapat berkaitan dengan pengalaman keterikatan yang belum terselesaikan. Johnson, Makinen, dan Millikin (2001) menggunakan konsep attachment injury untuk menjelaskan peristiwa ketika salah satu pasangan mengalami pengabaian atau pengkhianatan kepercayaan pada saat sangat membutuhkan kenyamanan dan dukungan dari pasangannya. Pengalaman tersebut dapat terus muncul dalam konflik berikutnya dan menghambat pemulihan kepercayaan. Konsep ini perlu dibedakan dari konflik biasa: tidak setiap pertengkaran merupakan luka keterikatan, meskipun konflik yang berulang dapat memperburuk kerentanan relasional apabila pengalaman tersebut tidak pernah dibicarakan dan dipulihkan.

Bagi konseling pranikah, pemahaman siklus negatif memberikan implikasi bahwa pasangan perlu dibantu mengenali pola respons mereka sebelum pola tersebut mengakar dalam kehidupan bersama. Fokus pendampingan tidak berhenti pada identifikasi siapa yang salah, tetapi mencakup pemahaman tentang situasi pemicu konflik, respons emosional masing-masing, kebutuhan yang sulit disampaikan, dan cara kedua pasangan memperkuat siklus tersebut. Pendekatan ini merupakan implikasi konseptual dari EFT; efektivitas penerapannya dalam program konseling pranikah Kristen tetap memerlukan pengujian tersendiri.

Secure Attachment dan Model A.R.E.: Fondasi Relasi yang Sehat

Tujuan utama EFT adalah membantu pasangan membangun atau memulihkan ikatan keterikatan yang lebih aman (secure attachment). Johnson (2019) menjelaskan kualitas keterikatan tersebut melalui model A.R.E., yang mencakup Accessibility, Responsiveness, dan Emotional Engagement. Ketiga unsur ini menggambarkan pengalaman relasional ketika seseorang merasa bahwa pasangannya dapat dijangkau, bersedia merespons kebutuhan emosionalnya, dan hadir secara emosional dalam hubungan.

Pertama, Accessibility atau keterjangkauan merujuk pada kesediaan pasangan untuk hadir dan dapat dijangkau secara emosional, terutama ketika pihak lainnya mengalami tekanan atau membutuhkan dukungan. Pertanyaan dasarnya adalah, “Apakah kamu ada untukku?” Keterjangkauan tidak berarti bahwa seseorang harus selalu tersedia tanpa batas, melainkan bahwa pasangan dapat mengomunikasikan keterbatasannya tanpa memutus hubungan secara emosional. Dalam konteks konseling pranikah, pasangan perlu belajar menyampaikan kebutuhan akan kehadiran serta menyepakati cara yang realistis untuk menyediakan dukungan di tengah tanggung jawab dan kesibukan sehari-hari.

Kedua, Responsiveness atau responsivitas merupakan kemampuan untuk mengenali dan merespons pengalaman emosional pasangan secara empatik. Pertanyaan dasarnya adalah, “Apakah kamu akan merespons ketika aku membutuhkanmu?” Responsivitas tidak cukup diwujudkan melalui pemberian jawaban atau solusi praktis, tetapi juga melalui kesediaan mendengarkan, mengakui pengalaman emosional pasangan, dan memeriksa apakah kebutuhan yang disampaikan telah dipahami secara tepat. Dalam persiapan pranikah, unsur ini dapat diterjemahkan menjadi latihan mendengarkan aktif, menyampaikan perasaan tanpa menyerang, serta merespons ketidaknyamanan pasangan tanpa langsung bersikap defensif.

Ketiga, Emotional Engagement atau keterlibatan emosional menunjukkan kesediaan untuk terlibat secara tulus dalam hubungan sehingga pasangan merasakan bahwa dirinya penting dan dihargai. Pertanyaan

+

Copyright © 2026 e-ISSN 2714-9587, p-ISSN 2407-554X

dasarnya adalah, “Apakah aku berarti bagimu?” Keterlibatan emosional tidak semata-mata dinilai berdasarkan frekuensi kebersamaan, melainkan juga kualitas perhatian, keterbukaan, dan kepedulian yang diberikan dalam interaksi sehari-hari. Konseling pranikah dapat menggunakan prinsip ini untuk mendorong pasangan membangun kebiasaan mengungkapkan penghargaan, membicarakan kebutuhan yang sulit disampaikan, dan mempertahankan keterlibatan ketika menghadapi perbedaan pendapat.

Ketiga unsur A.R.E. tersebut memiliki titik temu dengan gagasan John Gottman dan Nan Silver mengenai bids for connection, yaitu upaya seseorang untuk memperoleh perhatian, respons, atau keterhubungan dari pasangannya (Gottman & Silver, 2015). Kedua perspektif sama-sama menekankan pentingnya respons terhadap upaya membangun hubungan, tetapi tidak identik secara teoretis. Model A.R.E. berakar pada EFT dan teori keterikatan, sedangkan konsep bids for connection merupakan bagian dari pendekatan Gottman mengenai dinamika hubungan pasangan. Perbandingan ini lebih tepat digunakan untuk menunjukkan komplementaritas antarkerangka, bukan untuk menyimpulkan bahwa keduanya merupakan konstruk yang sama.

Dalam hubungannya dengan ketahanan pernikahan, A.R.E. menyediakan kerangka untuk memahami bagaimana pasangan dapat saling mendukung ketika menghadapi tekanan, perbedaan, dan perubahan kehidupan. Kemampuan untuk hadir, merespons, dan terlibat secara emosional berpotensi memperkuat proses komunikasi serta pemulihan relasi setelah konflik. Namun, ketahanan pernikahan tidak hanya ditentukan oleh tiga unsur tersebut. Kondisi sosial-ekonomi, kesehatan, dukungan keluarga, pengalaman masa lalu, dan keamanan relasi juga dapat memengaruhi kemampuan pasangan dalam menghadapi tekanan. Oleh karena itu, A.R.E. dalam artikel ini diposisikan sebagai salah satu landasan psikologis yang relevan untuk pengembangan model konseptual konseling pranikah, bukan sebagai penjelasan tunggal atas seluruh faktor yang menentukan ketahanan pernikahan.

Tinjauan Teologis Efesus 5:22-33 tentang Kasih dan Ketundukan

Untuk memahami perintah-perintah dalam Efesus 5:22-33 secara tepat, diperlukan pembacaan yang memperhatikan konteks literatur, historis, dan teologis dari surat ini secara keseluruhan. Surat Efesus ditulis dalam konteks dunia Greco-Roman abad pertama, di mana struktur rumah tangga (household codes atau haustafel) merupakan norma sosial yang sangat kaku dan hierarkis. Dalam struktur tersebut, istri, anak, dan budak berada dalam subordinasi total di bawah otoritas paterfamilias (kepala keluarga). Cohick (2020) dalam komentarinya yang komprehensif atas Surat Efesus menegaskan bahwa ketika Paulus menulis teks ini, ia tidak sekadar mereplikasi norma sosial yang ada, melainkan secara subversif men-transformasikannya dengan menempatkan seluruh relasi rumah tangga di bawah satu imperatif tunggal yang revolusioner.

Imperatif revolusioner itu tertera dalam Efesus 5:21: 'Tunduklah seorang kepada yang lain di dalam takut akan Kristus.' Frasa ini menjadi lintel (ambang pintu) teologis yang menaungi seluruh pembahasan relasi suami-istri dalam ayat-ayat berikutnya. Artinya, perintah kepada istri (ayat 22-24) dan perintah kepada suami (ayat 25-33) keduanya berada di bawah payung ketundukan timbal balik yang berlandaskan takut akan Kristus. Siahaan (2022) dalam kajian biblika-nya menegaskan bahwa pembacaan yang mengabaikan ayat 21 sebagai hermeneutical key bagi keseluruhan perikop ini akan menghasilkan penafsiran yang cacat mereduksi teks menjadi legitimasi patriarki, bukan panggilan menuju kesatuan kristosentris.

+

Copyright © 2026 e-ISSN 2714-9587, p-ISSN 2407-554X

Eksegesis Kata Kunci: Hupotasso dan Agapao

Kata Yunani *hupotasso* (ὑποτάσσω), yang diterjemahkan sebagai 'tunduk' dalam Efesus 5:22, adalah kata kerja yang berasal dari dua kata: *hupo* (di bawah) dan *tasso* (mengatur atau menempatkan). Mowczko (2019) melakukan analisis linguistik yang mendetail atas penggunaan kata ini di seluruh Perjanjian Baru dan menemukan bahwa *hupotasso* dalam konteks relasional seperti dalam Efesus 5:22 dan 1 Petrus 3:1 tidak mengandung makna 'kepatuhan tanpa syarat' (unconditional obedience) melainkan lebih mendekati makna 'menempatkan diri dalam tatanan relasi yang saling mendukung' atau 'berinisiatif untuk menempatkan diri dalam posisi yang mendukung kesatuan'. Ini adalah tindakan sukarela yang lahir dari disposisi hati, bukan paksaan struktural.

Dimensi sukarela dari hupotasso ini diperkuat oleh fakta gramatika yang penting: dalam ayat 22 (bahasa Yunani asli), tidak terdapat kata kerja tersendiri untuk istri kata kerja 'tunduk' dipinjam dari ayat 21 yang berbicara tentang ketundukan mutual. Ini secara gramatika menegaskan bahwa ketundukan istri adalah manifestasi spesifik dari ketundukan mutual Kristen yang berlaku bagi semua anggota tubuh Kristus (Cohick, 2020; Tari, 2019). Dengan demikian, ketundukan bukanlah kondisi yang secara eksklusif dibebankan kepada istri, melainkan ekspresi dari etos komunitas Kristen yang saling melayani.

Di sisi lain, kata *agapao* (ἀγαπάω) yang digunakan untuk menggambarkan kasih suami dalam Efesus 5:25 adalah kata yang paling kaya nuansanya dalam bahasa Yunani. Berbeda dengan *eros* (kasih erotis) atau *phileo* (kasih persahabatan), *agapao* adalah kasih yang bersifat volitif keputusan kehendak yang tidak bergantung pada kondisi atau kelayakan penerimanya. Paulus menggunakan standar yang luar biasa tinggi untuk kasih ini: 'sebagaimana Kristus mengasihi jemaat dan telah menyerahkan diri-Nya baginya' (Efesus 5:25). Lincoln (1990) dalam komentarnya menekankan bahwa penggunaan analogi Kristus-Jemaat di sini bukan sekadar retorika hiperbolik, melainkan penetapan standar moral yang memiliki implikasi soteriologis: kasih suami kepada istri harus berkarakter kenabian, korbaniah, dan transformatif sebagaimana kasih Kristus yang menguduskan dan memulihkan jemaat.

Konsep Mutual Submission dan Pernikahan sebagai Cerminan Relasi Kristus-Jemaat

Konsep ketundukan timbal balik (mutual submission) yang berakar pada Efesus 5:21 merupakan salah satu kontribusi terpenting teologi Perjanjian Baru terhadap etika pernikahan Kristen. Siahaan (2022) berargumen bahwa re-interpretasi Efesus 5:22-33 dari kacamata mutual submission menghasilkan sebuah model relasi pernikahan yang secara radikal berbeda dari model hierarkis kaku yang selama ini mendominasi: sebuah model di mana kedua pihak suami dan istri berkomitmen untuk saling mengutamakan kepentingan yang lain di atas kepentingan pribadi mereka.

Analogi kosmologis yang Paulus gunakan pernikahan sebagai cerminan relasi Kristus dan Jemaat memperkuat pemahaman ini dengan cara yang sangat teologis. Pernikahan bukan sekadar institusi sosial atau perjanjian legal, melainkan sebuah 'misteri' (Yunani: mysterion) yang merepresentasikan realitas spiritual yang transenden. Cohick (2020) menjelaskan bahwa dalam analogi ini, suami dipanggil untuk mengasihi istri sebagaimana Kristus mengasihi jemaat dengan pengorbanan total, dedikasi yang tidak bersyarat, dan tujuan yang mulia (menguduskan dan memuliakan). Tari (2019) menambahkan bahwa aspek 'menyerahkan diri' (Yunani: paredoken heauton) dalam Efesus 5:25 merupakan bentuk tindakan agensial yang menunjukkan

+

Copyright © 2026 e-ISSN 2714-9587, p-ISSN 2407-554X

bahwa inisiatif kasih berkorban berada pada pihak suami ini bukan respons reaktif, melainkan tindakan proaktif yang mendahului.

Sementara itu, relasi Jemaat terhadap Kristus dalam analogi ini bukan relasi pasif-subordinatif yang dehumanisasi, melainkan relasi respons yang penuh kepercayaan dan penghargaan. Jemaat merespons kasih Kristus dengan iman, rasa hormat (Yunani: phobos dalam arti reverence), dan kesetiaan bukan dari keterpaksaan, melainkan dari rasa aman yang lahir dari kasih Kristus yang tak bersyarat (Lincoln, 1990). Pola relasional ini secara teologis paralel dengan konsep secure attachment dalam EFT sebuah pararel yang akan menjadi inti pembahasan pada bagian selanjutnya.

Dialog Dialektis: Kasih Berkorban Suami (*Agapaō*) dan Responsivitas dalam EFT

Bagian ini membandingkan perintah kasih suami dalam Efesus 5:25 dengan konsep responsivitas dalam model A.R.E. (*accessibility, responsiveness, engagement*) Johnson (2019). Sesuai prosedur sintesis, setiap konsep dibaca terlebih dahulu dalam disiplin asalnya, lalu dibandingkan dengan lima kriteria: sifat otoritas, arah relasi, unsur afektif-perilaku, bentuk pengorbanan, serta dasar dan tujuan. Hasilnya tidak dinyatakan sebagai kesepadanan struktural, melainkan sebagai pemetaan aspek yang sejalan, berbeda, dan tidak dapat dipadankan.

Tabel 1. Pemetaan Efesus 5:25–33 dan Responsivitas dalam EFT

Kriteria	Efesus 5:25–33	Responsivitas (EFT)	Penilaian
Sifat otoritas	Teks wahyu yang bersifat normatif bagi iman	Model klinis berbasis teori kelekatan dan riset terapi	Tidak dapat dipadankan
Arah relasi	Ditujukan kepada suami, dalam bingkai saling tunduk (5:21)	Diharapkan dari kedua pasangan secara timbal balik	Berbeda; 5:21 menjadi titik jembatan
Unsur afektif-perilaku	Suami memelihara dan merawat (*ektrephei*, *thalpei*, 5:29)	Mengenali sinyal kelekatan, merespons dengan empati dan validasi, tetap hadir	Sejalan sebagian
Bentuk pengorbanan	Kristus "menyerahkan diri-Nya" (*paredōken heauton*, 5:25)	Bersedia menanggung ketidaknyamanan emosional demi kehadiran; tidak menuntut pengorbanan diri tanpa batas	Sejalan terbatas; berbeda dalam taraf dan sifat
Dasar dan tujuan	Teladan dan karya Kristus (*kathōs kai ho Christos*), pengudusan (5:26–27), "misteri" Kristus dan jemaat (5:32)	Rasa aman kelekatan dan berkurangnya distres relasi	Tidak dapat dipadankan

Titik sejalan terletak pada unsur afektif-perilaku. Gambaran suami yang memelihara dan merawat pasangannya (Ef. 5:28–29) dapat didialogkan dengan unsur responsivitas EFT: peka terhadap kebutuhan pasangan, merespons dengan empati, dan tetap hadir ketika situasi tidak nyaman (Johnson, 2019). Keduanya

+

Copyright © 2026 e-ISSN 2714-9587, p-ISSN 2407-554X

sama-sama menekankan kehadiran yang peduli, bukan sekadar kepatuhan pada aturan atau penguasaan keterampilan komunikasi.

Perbedaannya mendasar. Pertama, Efesus 5:25 secara gramatikal menyapa suami, sedangkan responsivitas dalam EFT berlaku timbal balik. Kesenjangan ini hanya dapat dijembatani lewat 5:21, yang menempatkan seluruh perikop dalam bingkai saling tunduk di dalam takut akan Kristus. Kedua, pengorbanan Kristus dalam 5:25 adalah pola teladan (*kathōs*) dan tidak dapat diterjemahkan menjadi tuntutan agar pasangan menanggung biaya pribadi tanpa batas. EFT justru berorientasi pada hubungan yang aman bagi kedua pihak.

Ada pula hal yang tidak dapat dipadankan. Dasar Kristologis dari kasih suami (5:25–27) dan "misteri" pada 5:32 tidak memiliki padanan dalam EFT, yang bersifat deskriptif-klinis dan tidak berbicara tentang penebusan atau pengudusan. Karena itu analogi Kristus–suami dipahami sebagai pola teladan, bukan kesetaraan peran. Suami tidak menggantikan Kristus bagi istri, dan istri tidak menempati kedudukan jemaat dalam pengertian yang sama.

Knabb dan Peluso (2016 dirujuk sebagai kajian yang menghubungkan kelekatan kepada Allah dengan kapasitas relasional terhadap pasangan. Hubungan ini paling tepat diperlakukan sebagai hipotesis. Arah pengaruhnya belum ditetapkan, dan relasi manusia dengan Allah tidak identik dengan relasi antarpasangan. Demikian pula, penghayatan atas penyerahan diri Kristus (bdk. Ef. 5:2, 25) dalam tradisi pastoral dibaca sebagai teladan kasih yang hadir dan memberi diri. Pembacaan ini bersifat teologis. Pengaitannya dengan kehadiran emosional dalam EFT hanya analogis. Kemungkinan bahwa meditasi atas narasi ini menunjang regulasi emosi dan responsivitas merupakan dugaan teoretis yang belum diuji secara empiris dan memerlukan penelitian lanjutan.

Sutton et al. (2020) dirujuk sebagai temuan tentang hubungan positif antara kelekatan kepada Allah dan kepuasan pernikahan pada pasangan Kristen. Temuan korelasional tidak menunjukkan kausalitas. Dalam konseling pastoral, uraian di atas mengarah pada usulan yang hati-hati. Meditasi atas narasi Injil tentang kasih Kristus dapat dipertimbangkan sebagai pelengkap pendampingan bagi suami yang kesulitan bersikap responsif, bukan sebagai pengganti penilaian klinis. Kesulitan semacam itu dapat berakar pada luka kelekatan atau faktor lain yang membutuhkan asesmen lebih lanjut. Pendekatan ini dapat dikaitkan dengan tradisi *hope-focused marriage counseling* (Worthington, 2005) yang kesesuaiannya dengan praktik meditasi terpandu perlu dijelaskan lebih lanjut. Pendekatan ini juga tidak boleh menempatkan beban perubahan hanya pada salah satu pihak, dan situasi kekerasan atau relasi tidak aman memerlukan rujukan, bukan penafsiran teks.

Dialog Dialektis: Ketundukan dan Rasa Hormat dalam Relasi Timbal Balik (*Hypotassō/Phobeomai*) dan *Engagement* dalam EFT

Titik temu kedua mempertemukan ketundukan dan rasa hormat dalam Efesus 5:21–33 dengan konsep *engagement* (keterlibatan emosional) dalam model A.R.E. Johnson (2019). Pembandingan memakai kriteria yang sama seperti pada bagian sebelumnya dan tidak dimaksudkan menyamakan kedua konsep.

Teks perlu dibaca dalam bingkainya lebih dahulu. Efesus 5:21 menempatkan seluruh perikop di bawah seruan saling tunduk (*hypotassomenoi allēlois*) dalam takut akan Kristus (*en phobō Christou*). Objek *phobos* di ayat ini adalah Kristus, bukan salah satu pasangan. Pada ayat 22, kata kerja "tunduk" secara

+

Copyright © 2026 e-ISSN 2714-9587, p-ISSN 2407-554X

gramatikal bergantung pada ayat 21, dan keberadaannya dalam tradisi naskah diperdebatkan dalam kajian kritik teks. Pada ayat 33, istri diminta *hina phobētai ton andra*. Bentuknya kata kerja *phobeomai*, bukan kata benda *phobos*, dan makna "hormat" atau "segan" di sini ditentukan oleh konteks, bukan oleh makna harfiah kata itu sendiri. Ayat yang sama memerintahkan suami mengasihi (*agapatō*), sehingga ayat 33 memuat dua perintah yang berpasangan.

Tabel 2. Pemetaan Ketundukan dan Rasa Hormat (Ef. 5:21–33) dan *Engagement* (EFT)

Kriteria	Efesus 5:21–33	*Engagement* (EFT)	Penilaian
Arah relasi	Saling tunduk (5:21); perintah berpasangan kepada suami dan istri (5:33)	Keterlibatan diharapkan dari kedua pasangan	Sejalan pada tingkat bingkai; berbeda dalam rumusan 5:22–24
Unsur afektif-perilaku	Hormat atau segan terhadap pasangan (*phobeomai*)	Kehadiran dan perhatian emosional penuh, termasuk keterbukaan dan keberanian menampilkan kerentanan	Sejalan sebagian; hormat dapat menjadi salah satu ekspresi keterlibatan, tetapi tidak identik
Struktur otoritas	Rumusan tunduk dalam tata rumah tangga (5:22–24), diperdebatkan penafsirannya	Tidak menempatkan satu pihak di bawah otoritas pihak lain	Tidak dapat dipadankan
Dasar dan motivasi	Takut akan Kristus dan teladan Kristus kepada jemaat	Rasa aman kelekatan dan kebutuhan emosional dasar	Tidak dapat dipadankan

Titik temunya terletak pada kebutuhan kelekatan yang sama-sama dimiliki kedua pasangan. EFT memandang kebutuhan untuk dihargai dan diterima tanpa penghakiman terus-menerus sebagai kebutuhan manusiawi, bukan kebutuhan salah satu jenis kelamin. Dalam siklus negatif pursue-withdraw, kritik yang merendahkan dapat memicu penarikan diri atau serangan balik. Di balik penarikan diri itu sering terdapat rasa malu dan rasa tidak mampu yang tidak terungkap (Johnson, 2019). Peran pasangan yang menarik diri dan yang mengejar tidak terikat pada gender. Karena itu rasa hormat yang tulus dapat dipahami sebagai salah satu cara mengurangi ancaman dan membuka ruang keterlibatan, selaras dengan penekanan EFT pada perubahan lewat *re-engagement* pasangan yang menarik diri dan *softening* pasangan yang mengejar (Johnson, 2019).

Namun, rasa hormat tidak identik dengan *engagement*. *Engagement* dalam EFT berkaitan dengan kehadiran emosional, sedangkan hormat dalam Efesus 5:33 merupakan sikap terhadap pribadi pasangan. Ketundukan dalam pengertian ketaatan pada otoritas pihak lain tidak memiliki padanan dalam EFT, dan membaca keduanya sebagai satu hal akan menghilangkan perbedaan yang sebenarnya penting.

Dinamika yang terbentuk bersifat timbal balik. Siklus interaksi dibentuk bersama oleh kedua pihak, sehingga tidak ada satu pihak yang menjadi "kunci" bagi keterbukaan pihak lain. Ungkapan kasih dan hormat dari salah satu pihak dapat membantu meredakan siklus negatif, tetapi tanggung jawab perubahan berada

+

Copyright © 2026 e-ISSN 2714-9587, p-ISSN 2407-554X

pada kedua pasangan, sejalan dengan bingkai saling tunduk pada 5:21 dan perintah kasih kepada suami pada 5:25–33.

Ketundukan dalam Efesus 5 tidak membenarkan paksaan, kontrol, atau kekerasan. Bingkai saling tunduk (5:21), teladan Kristus yang menyerahkan diri-Nya (5:25), dan gambaran memelihara dan merawat (5:28–29) bertentangan dengan pemakaian teks ini untuk menekan pasangan. EFT sendiri mensyaratkan penilaian keamanan, dan penerapannya sebagai terapi pasangan tidak sesuai ketika kekerasan sedang berlangsung. Dalam konseling pranikah, hal ini berarti penyaringan terhadap tanda-tanda relasi yang tidak aman dan rujukan yang tepat sebelum konseling pasangan dilanjutkan.

Pandapotan dan Simanjuntak (2021) dirujuk sebagai pandangan bahwa integrasi prinsip biblika dengan kerangka kelekatan lebih kaya daripada penggunaan satu pendekatan saja, dan bahwa pendekatan biblika tanpa pemahaman kelekatan berisiko menjadi moralistik. Pernyataan ini diperlakukan sebagai argumen, bukan temuan komparatif. Sumber yang dikaji belum menyediakan bukti empiris yang membandingkan pendekatan terpadu dengan pendekatan tunggal, sehingga klaim "lebih kaya" tetap bersifat dugaan yang perlu diuji dalam penelitian lanjutan.

Sintesis: Model Relasi Melingkar yang Utuh

Integrasi EFT dan Efesus 5:22–33 menghasilkan model relasi pernikahan Kristen yang melingkar dan holistik. Dalam model ini, kasih yang berkorban (agapao) membangun rasa aman emosional (secure base), sedangkan keterlibatan dan penghormatan (phobos-engagement) memperkuat rasa dihargai dan mendorong keterbukaan serta responsivitas pasangan. Proses ini membentuk siklus positif yang saling memperkuat. Karena itu, Efesus 5:22–33 dapat dipahami bukan sekadar sebagai kumpulan perintah moral individual, melainkan sebagai pedoman bagi relasi yang dibangun melalui kasih, penghormatan, dan tanggung jawab timbal balik. Pemahaman ini sejalan dengan EFT yang memandang pernikahan sebagai sistem dinamis, ketika perubahan pola interaksi memengaruhi keseluruhan relasi (Johnson, 2019; Wiebe & Johnson, 2016).

Marital resilience merupakan kapasitas pasangan untuk menghadapi tekanan, beradaptasi, dan memulihkan hubungan setelah mengalami krisis. Dali dan Sumilat (2023) mengidentifikasi kualitas kelekatan emosional, regulasi emosi, fleksibilitas kognitif, serta makna transenden sebagai faktor yang relevan bagi ketahanan pernikahan. Dalam kerangka integrasi ini, kelekatan emosional berkaitan dengan model A.R.E. dalam EFT, regulasi emosi dengan pengelolaan konflik yang bertanggung jawab, fleksibilitas kognitif dengan pemaknaan ulang pengalaman, serta makna transenden dengan pemahaman teologis tentang pernikahan. Sejalan dengan arah tersebut, Lebow dan Snyder (2022) menekankan pentingnya mempertimbangkan pendekatan psikologis, spiritual, dan budaya dalam perkembangan terapi pasangan.

Salah satu penerapan EFT dalam konseling pranikah ialah membantu pasangan mengenali raw spots, yaitu titik kerentanan emosional yang terbentuk melalui pengalaman penolakan, kehilangan, pengkhianatan, atau luka dalam relasi sebelumnya. Ketika terpicu, kerentanan tersebut dapat menimbulkan respons emosional yang lebih intens daripada situasi pemicunya (Johnson, 2019). Burgess et al. (2022) melaporkan bahwa pengenalan raw spots dalam persiapan pranikah berkaitan dengan kesiapan emosional yang lebih baik. Namun, temuan tersebut perlu ditafsirkan sesuai desain dan keterbatasan penelitian yang dirujuk.

+

Copyright © 2026 e-ISSN 2714-9587, p-ISSN 2407-554X

Dalam praktiknya, konselor dapat mengajak pasangan merefleksikan pengalaman ketika mereka merasa ditinggalkan atau diabaikan, dampaknya terhadap cara mereka memandang diri di hadapan Allah, serta perilaku pasangan yang memicu reaksi emosional berlebihan. Refleksi ini membantu pasangan mengenali kebutuhan emosional yang belum tersampaikan sekaligus menghubungkan proses pemulihan dengan nilai anugerah dan kasih dalam iman Kristen. Model ini merupakan usulan konseptual yang masih memerlukan pengujian empiris sebelum efektivitasnya dapat dipastikan.

Reframing Teologis Efesus 5 dalam Konteks Konseling Pranikah

Salah satu tantangan dalam konseling pranikah Kristen ialah penafsiran Efesus 5:22–24 yang dapat dipahami sebagai pembenaran dominasi patriarkis apabila dilepaskan dari konteks keseluruhan teks. Reframing teologis membantu calon pasangan memahami bagian ini secara lebih kontekstual, dengan memperhatikan kasih Kristus, tanggung jawab relasional, dan penghormatan, tanpa mengabaikan perdebatan mengenai ketundukan dalam teks tersebut.

Kristanto dan Sidi (2024) mengusulkan tiga arah pemaknaan ulang: pertama, dari hierarki menuju pelayanan, dengan menekankan kasih suami yang meneladani pengorbanan Kristus; kedua, dari kelemahan menuju tanggung jawab, dengan memahami penghormatan sebagai sikap yang lahir dari kesadaran dan komitmen, bukan ketakutan atau pemaksaan; dan ketiga, dari kewajiban menuju visi relasional, yakni memandang pernikahan sebagai kesaksian tentang hubungan Kristus dan jemaat. Ketiga pendekatan ini menempatkan kasih dan penghormatan sebagai prinsip relasional yang perlu dipahami dalam konteks teologis Efesus 5:21–33.

Dalam konseling pranikah, reframing tersebut dapat membantu pasangan merefleksikan makna teks Alkitab secara kritis dan menghubungkannya dengan relasi yang aman, saling menghargai, serta bertanggung jawab. Pendekatan ini sejalan dengan perhatian terhadap pembentukan relasi pernikahan berdasarkan nilai-nilai teologis dan etis (Kristanto & Sidi, 2024; Pandapotan & Simanjuntak, 2021). Namun, penerapannya perlu disertai dialog terbuka dan tidak boleh digunakan untuk membenarkan dominasi, pemaksaan, atau kekerasan dalam pernikahan.

Praktik Regulasi Emosi Berbasis Firman Tuhan pada Masa Pranikah

Regulasi emosi merupakan kemampuan mengelola emosi secara adaptif sehingga pasangan dapat menghadapi konflik tanpa merusak hubungan. Dalam konseling pranikah Kristen, keterampilan ini dapat diintegrasikan dengan praktik spiritual yang berlandaskan Alkitab. Burgess et al. (2022) melaporkan bahwa pelatihan regulasi emosi berbasis *Emotionally Focused Therapy* (EFT) yang disertai refleksi spiritual meningkatkan kesiapan pernikahan. Sementara itu, Worthington (2005) menekankan latihan pengampunan dan kasih sebagai bagian dari konseling pernikahan yang berfokus pada pengharapan. Berdasarkan pendekatan tersebut, praktik regulasi emosi dapat diterapkan melalui empat sesi terstruktur berikut. Rancangan ini merupakan usulan konseptual yang masih memerlukan pengujian empiris.

+

Copyright © 2026 e-ISSN 2714-9587, p-ISSN 2407-554X

Tabel 3. Rancangan Sesi Regulasi Emosi dalam Konseling Pranikah

Sesi	Tujuan	Aktivitas	Indikator Hasil
1. Pengenalan emosi	Mengenali pemicu emosi dan pola konflik	Mengidentifikasi emosi, kebutuhan kelekatan, dan pola respons; dilanjutkan dengan doa reflektif	Setiap pasangan mampu menjelaskan pemicu emosi dan kebutuhan emosionalnya
2. Responsivitas dan komunikasi	Membangun respons yang empatik	Latihan mendengarkan, mengungkapkan perasaan dan kebutuhan, serta mendoakan kebutuhan pasangan dengan persetujuan bersama	Pasangan mampu mendengarkan tanpa menyela dan merangkum perasaan pasangannya secara tepat
3. Kasih dan pengampunan	Memahami kasih sebagai kepedulian yang nyata	Refleksi Efesus 5:25–33 dan latihan menentukan tindakan konkret untuk memperhatikan kebutuhan pasangan	Pasangan menyusun tindakan kasih yang disepakati bersama tanpa paksaan
4. Pengelolaan konflik	Menerapkan regulasi emosi dalam situasi konflik	Simulasi konflik, latihan jeda untuk menenangkan diri, doa, dan penyusunan rencana penyelesaian konflik	Pasangan memiliki rencana menghadapi konflik, termasuk waktu jeda dan cara melanjutkan dialog secara sehat

Batas kompetensi dan rujukan profesional: Konselor pastoral perlu membedakan pendampingan rohani dari penanganan klinis. Kasus yang melibatkan trauma berat, gangguan psikologis yang mengganggu fungsi sehari-hari, atau pikiran bunuh diri memerlukan asesmen dan rujukan kepada tenaga kesehatan mental yang kompeten. Jika terdapat kekerasan atau kontrol koersif dalam hubungan, keselamatan pihak yang terdampak harus diutamakan; sesi bersama tidak boleh dipaksakan. Konselor juga tidak boleh menggunakan pengampunan, ketundukan, atau pengorbanan diri untuk membenarkan kekerasan.

Dali dan Sumilat (2023) menekankan pentingnya komponen spiritual-religius dalam konseling pranikah bagi ketahanan pernikahan jangka panjang. Karena itu, integrasi EFT dan refleksi teologis relevan bagi pasangan Kristen Indonesia, tetapi penerapannya perlu mempertimbangkan kebutuhan setiap pasangan serta batas kompetensi konselor.

Implikasi bagi Konselor Pastoral dan Pendeta

Penerapan kerangka ini menuntut kemampuan menafsirkan Alkitab secara kontekstual sekaligus memahami dinamika kelekatan dan keterampilan dasar EFT. Lebow dan Snyder (2022) menekankan pentingnya memadukan pendekatan terapi pasangan berbasis bukti dengan kepekaan terhadap nilai budaya dan spiritual klien. Oleh sebab itu, pelatihan konselor pastoral perlu mencakup psikologi kelekatan, keterampilan komunikasi emosional, dan penggunaan sumber daya teologis secara bertanggung jawab. Sebaliknya, psikolog Kristen perlu memahami cara mengintegrasikan keyakinan klien dalam pendampingan

+

Copyright © 2026 e-ISSN 2714-9587, p-ISSN 2407-554X

tanpa menjadikan ayat Alkitab sebagai alat tekanan. Kerangka ini dapat menjadi dasar pengembangan kurikulum pelatihan, dengan tetap memerlukan evaluasi terhadap penerapan dan efektivitasnya.

Sintesis Integrasi EFT dan Efesus 5:22–33

Integrasi EFT dan Efesus 5:22–33 memperlihatkan titik temu antara kebutuhan akan kelekatan yang aman dan panggilan untuk membangun relasi yang ditandai oleh kasih serta kepedulian. Namun, keduanya tidak dapat disamakan begitu saja: EFT menyediakan kerangka klinis untuk memahami dan mengubah pola interaksi emosional, sedangkan Efesus memberikan landasan teologis dan etis bagi kehidupan pernikahan. Perbedaan ini perlu dipertahankan agar penafsiran Alkitab tidak direduksi menjadi teknik terapi dan teori klinis tidak diperlakukan sebagai pembuktian langsung atas suatu ajaran teologis.

Tabel 4. Sintesis Konseptual EFT dan Efesus 5:22–33

Konstruk	Dasar Sumber	Titik Temu dan Perbedaan	Implikasi Konseling
Kelekatan aman dan responsivitas	EFT; Efesus 5:25, 28–29, 33	Keduanya menekankan kepedulian dan respons terhadap pasangan. EFT menjelaskannya secara klinis, sedangkan Efesus memberikan arah teologis dan etis	Melatih pasangan mengenali kebutuhan emosional dan merespons dengan empati
Regulasi emosi dan konflik	EFT; Efesus 5:21–33	EFT membantu mengenali serta mengubah pola interaksi yang merusak, sedangkan teks Alkitab memberi orientasi etis bagi relasi	Membangun komunikasi yang sehat, pengendalian respons, dan tanggung jawab bersama
Kasih dan pengorbanan diri	EFT; Efesus 5:25–27	Keduanya dapat mendorong kepedulian yang tidak berpusat pada diri sendiri. Namun, gambaran Kristus dan jemaat memiliki makna teologis yang tidak identik dengan konsep klinis	Mengembangkan tindakan kasih yang konkret tanpa membenarkan ketimpangan atau kekerasan
Pengampunan dan komitmen	Worthington (2005); Efesus 5:28–33	Pengampunan mendukung pemulihan relasi, tetapi tidak menghapus tanggung jawab, batas yang sehat, atau kebutuhan akan keamanan	Memfasilitasi pengampunan secara sukarela, pertanggungjawaban, dan pemulihan kepercayaan secara bertahap
Praktik spiritual	Burgess et al. (2022); Dali dan Sumilat (2023)	Refleksi spiritual dapat memperkuat makna dan keterlibatan pasangan Kristen, tetapi EFT sendiri tidak mensyaratkan keyakinan agama tertentu	Mengintegrasikan doa dan refleksi Alkitab sesuai keyakinan, persetujuan, dan kebutuhan pasangan

Secara keseluruhan, integrasi ini menawarkan kerangka konseling pranikah yang berupaya setia pada Alkitab, memanfaatkan wawasan klinis, dan relevan bagi pasangan Kristen Indonesia. Ketahanan pernikahan dipahami bukan sekadar kemampuan bertahan dalam krisis, melainkan kemampuan membangun kembali kedekatan, mengelola konflik, serta memelihara kasih dan tanggung jawab secara berkelanjutan. Meski demikian, tabel dan rancangan sesi tersebut masih merupakan sintesis konseptual; efektivitas keseluruhan model perlu diuji melalui penelitian empiris sebelum dinyatakan sebagai intervensi yang terbukti efektif.

+

Copyright © 2026 e-ISSN 2714-9587, p-ISSN 2407-554X

KESIMPULAN

Kajian ini menunjukkan bahwa Emotionally Focused Therapy (EFT) dan teologi Efesus 5:21–33 memiliki titik temu konseptual yang dapat menjadi dasar pengembangan model konseling pranikah Kristen. EFT menyediakan kerangka psikologis untuk memahami kebutuhan keterikatan emosional, mengenali siklus interaksi negatif, mengembangkan regulasi emosi, dan membangun relasi yang lebih aman melalui prinsip A.R.E. (Accessibility, Responsiveness, Engagement). Sementara itu, Efesus 5:21–33 memberikan landasan teologis untuk merefleksikan kasih, penghormatan, dan tanggung jawab dalam pernikahan Kristen. Integrasi keduanya tidak berarti menyamakan konstruk psikologis dengan prinsip teologis, melainkan menempatkan masing-masing perspektif secara komplementer dalam pembentukan relasi pernikahan yang sehat.

Kontribusi utama kajian ini terletak pada perumusan kerangka konseptual konseling pranikah integratif EFT–Efesus 5:21–33, yang menghubungkan pemahaman dinamika emosional, refleksi teologis, dan aktivitas pendampingan pranikah. Kerangka tersebut diterjemahkan ke dalam rancangan sesi konseling yang mencakup pemetaan harapan pasangan, identifikasi siklus konflik dan kerentanan emosional, latihan regulasi emosi, refleksi biblika, serta penyusunan rencana menghadapi konflik. Rancangan ini memperluas orientasi konseling pranikah dari penyampaian pengetahuan teologis menuju persiapan yang turut memperhatikan kesiapan emosional dan keterampilan relasional. Namun, komitmen teologis, keterampilan emosional, dan kualitas relasi tetap merupakan dimensi yang berbeda sehingga hubungan di antara ketiganya perlu dikaji lebih lanjut.

Kesimpulan penelitian ini perlu dibaca dengan mempertimbangkan keterbatasannya. Pertama, penelitian menggunakan kajian literatur integratif-konseptual, bukan tinjauan sistematis yang menjamin cakupan seluruh publikasi relevan. Kedua, penelitian tidak melibatkan pengumpulan data lapangan, pasangan pranikah, maupun pengujian langsung terhadap rancangan konseling yang diusulkan. Ketiga, bukti empiris mengenai EFT terutama berasal dari konteks terapi pasangan, sehingga tidak dapat langsung dianggap membuktikan efektivitas penerapannya dalam konseling pranikah Kristen di Indonesia. Selain itu, penafsiran Efesus 5:21–33, khususnya mengenai ketundukan dan relasi suami-istri, tetap memerlukan pertimbangan eksegetis yang kritis. Oleh sebab itu, model yang dihasilkan merupakan kerangka konseptual yang berpotensi dikembangkan, bukan bukti efektivitas intervensi ataupun jaminan peningkatan ketahanan pernikahan.

Pengembangan selanjutnya perlu dilakukan melalui penelitian empiris untuk menilai kelayakan pelaksanaan, penerimaan pasangan, relevansi budaya dan teologis, serta perubahan keterampilan komunikasi dan regulasi emosi setelah konseling. Penelitian lanjutan juga perlu mengevaluasi indikator ketahanan pernikahan dalam periode tindak lanjut dan melibatkan konteks gerejawi yang beragam. Bagi gereja, lembaga pendidikan teologi, dan konselor pastoral, kerangka ini dapat menjadi titik awal untuk merancang pendampingan pranikah yang mengintegrasikan refleksi Alkitab dengan pemahaman psikologis secara bertanggung jawab, dengan tetap memperhatikan batas kompetensi konselor dan kebutuhan rujukan profesional.

+

Copyright © 2026 e-ISSN 2714-9587, p-ISSN 2407-554X

REFERENSI

Baskoro, P. K., & Pasaribu, M. (2021). Tinjauan teologis ungkapan kata "tunduk" seorang isteri terhadap suami menurut Efesus 5:22-24 dan aplikasinya bagi wanita Kristen masa kini. *Shalom: Jurnal Teologi Kristen, 1*(2), 83–94.

Beasley, C. C., & Ager, R. (2019). Emotionally focused couples therapy: A systematic review of its effectiveness over the past 19 years. *Journal of Evidence-Based Social Work, 16*(2), 144–159. https://doi.org/10.1080/23761407.2018.1563013

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

Briggs, J. E. (2024). *The resilient relationship: Healing trauma, trust, and emotional safety in modern love*. Owu Books.

Burgess, A., Wittenborn, A. K., & Blow, A. J. (2022). Pre-marital emotionally focused therapy: A pilot study on emotional regulation and marital readiness. *Contemporary Family Therapy, 44*(1), 12–24. https://doi.org/10.1007/s10591-020-09562-2

Carter, J., & Narramore, B. (1979). *The integration of psychology and theology: An introduction*. Zondervan.

Cohick, L. H. (2020). *The letter to the Ephesians* (New International Commentary on the New Testament). Eerdmans.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

Dali, A., & Sumilat, A. M. (2023). Marital resilience dalam perspektif konseling pranikah: Studi meta-analisis. *Jurnal Psikologi Konseling, 20*(2), 210–225.

Entwistle, D. N. (2015). *Integrative approaches to psychology and Christianity: An introduction to worldview issues, philosophical foundations, and models of integration* (3rd ed.). Cascade Books.

Gladding, S. T. (2015). *Family therapy: History, theory, and practice* (6th ed.). Pearson.

Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work* (Rev. ed.). Harmony Books.

Granados, J. M. (2024). The model of the Church as μυστήριον: Understanding κεφαλή and σῶμα in Eph 5:21–33. *Theologica Xaveriana, 74*. https://doi.org/10.11144/javeriana.tx74.mcue

Gurry, P. J. (2021). The text of Eph 5.22 and the start of the Ephesian household code. *New Testament Studies, 67*(4), 560–581. https://doi.org/10.1017/S002868852100014X

Handayani, P., & Syafiq, M. (2021). Dinamika kelekatan dewasa (adult attachment) pada pasangan suami istri di awal pernikahan. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, 12*(1), 45–60.

Hillhouse, V. (2026). *Integrating an Orthodox Christian perspective into emotion-focused couple counselling: A theoretical exploration* [Doctoral dissertation, University of Essex]. https://doi.org/10.5526/ERR-00043037

Illu, J., & Salmangonto, J. (2021). Konseling pranikah dalam mempersiapkan keluarga Kristen di Gereja Kristen Setia Indonesia (GKSI). *Jurnal PKM Setiadharma, 2*(3), 110–118.

Johnson, E. L. (Ed.). (2010). *Psychology & Christianity: Five views*. IVP Academic.

Johnson, S. M. (2008). *Hold me tight: Seven conversations for a lifetime of love*. Little, Brown and Company.

Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. Guilford Press.

Knabb, J. J., & Peluso, P. R. (2016). Attachment to God and couples therapy: An integration of EFT and Christian spirituality. *Journal of Psychology and Theology, 44*(2), 101–112. https://doi.org/10.1177/009164711604400203

Kristanto, D., & Sidi, H. B. (2024). Reframing konsep tunduk dan kasih untuk ketahanan keluarga di era disrupsi. *Jurnal Pastoral, 8*(1), 15–32.

Laua, R. R. (2018). Pola pembinaan berdasarkan Efesus 5:22-33 bagi pernikahan dini warga jemaat masa

+

Copyright © 2026 e-ISSN 2714-9587, p-ISSN 2407-554X

kini. *Missio Ecclesiae, 7*(2), 229–258.

Lawolo, A. (2023). Perspektif etika Kristen terhadap perceraian dan gagasan untuk mencegah perceraian. *Eulogia: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani, 3*(1), 1–19.

Lebow, J. L., & Snyder, D. K. (2022). Couple therapy in the 2020s: Current status and future directions. *Family Process, 61*(4), 1335–1352. https://doi.org/10.1111/famp.12824

Lincoln, A. T. (1990). *Ephesians* (Word Biblical Commentary, Vol. 42). Word Books.

Marthen, R. B., & Baskoro, P. K. (2022). Peran pelayanan konseling pastoral terhadap pernikahan muda demi terwujudnya hubungan suami istri sesuai dengan Efesus 5:22–33 di Jemaat GPSdI El-Bethel Malinau, Kalimantan Utara. *Jurnal Pistis: Teologi dan Praktika, 22*(1), 58–75. https://www.pistis.sttii-yogyakarta.ac.id/index.php/jurnal/article/view/31

McMinn, M. R., & Campbell, C. D. (2007). *Integrative psychotherapy: Toward a comprehensive Christian approach*. IVP Academic.

Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2016). *Qualitative research: A guide to design and implementation* (4th ed.). Jossey-Bass.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.

Mowczko, M. (2019). The meaning of "submission" (hupotasso) in the New Testament. *Mutuality, 26*(1), 12–15.

Oye, B. (2025). Emotionally-focused therapy and marital bonding: Counselling implications for Nigerian couples. *Coution: Journal of Counseling and Education, 6*(2). https://jurnal.uibbc.ac.id/index.php/coution/article/view/3533

Pandapotan, S., & Simanjuntak, J. (2021). Integrasi konseling berbasis kelekatan dan prinsip biblika dalam membangun keharmonisan keluarga. *Jurnal Teologi Indonesia, 9*(1), 77–94.

Rita, H. (2023). Transactional analysis and solution-focused brief therapy on marital satisfaction: Implications for Christian couples' counselling. *East African Journal of Traditions, Culture and Religion, 6*(1), 99–117.

Sanford, K., Backer-Fulghum, L. M., & Carson, C. (2016). Couple Resilience Inventory: Two dimensions of naturally occurring relationship behavior during stressful life events. *Psychological Assessment, 28*(10), 1243–1254. https://doi.org/10.1037/pas0000256

Siahaan, S. M. (2022). Re-interpretasi Efesus 5:22-33: Sebuah kajian biblika mengenai relasi suami istri. *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani, 6*(2), 587–605. https://doi.org/10.30648/dun.v6i2.646

Spengler, P. M., Lee, N. A., Wiebe, S. A., & Wittenborn, A. K. (2024). A comprehensive meta-analysis on the efficacy of emotionally focused couple therapy. *Couple and Family Psychology: Research and Practice, 13*(2), 81–99. https://doi.org/10.1037/cfp0000233

Sutton, G. W., Kelly, H. L., Worthington, E. L., Jr., & Griffin, B. J. (2020). Attachment, Ephesians 5, and marital satisfaction: An empirical study of Christian couples. *Journal of Psychology and Christianity, 39*(2), 125–138.

Tari, E. (2019). Kajian teologis tentang ketundukan istri kepada suami berdasarkan Efesus 5:22-24. *Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan, 18*(1), 25–41. https://doi.org/10.36421/veritas.v18i1.328

Thatcher, A. (2021). Marriage, the New Testament, and pastoral ministry. *Theology, 124*(6), 420–427. https://doi.org/10.1177/0040571X211056793

Togatorop, M. T., dkk. (2021). Bimbingan konseling pra-nikah bagi keluarga Kristen dalam mengembangkan keharmonisan pernikahan menurut Efesus 5:22-33. *REAL COSTER: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 2*(2), 34–41.

Triastanti, D., Siswanto, K., & Objantoro, E. (2021). Implikasi faktor pertumbuhan rohani keluarga Kristen berdasarkan Efesus 5:22–6:4 bagi pembinaan keluarga di gereja. *Integritas: Jurnal Teologi, 3*(1), 267–284. https://doi.org/10.47628/ijt.v3i1.54

Walsh, F. (1996). The concept of family resilience: Crisis and challenge. *Family Process, 35*(3), 261–281. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1996.00261.x

+

Copyright © 2026 e-ISSN 2714-9587, p-ISSN 2407-554X

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

Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2016). A review of the research on emotionally focused therapy for couples. *Family Process, 55*(3), 390–407. https://doi.org/10.1111/famp.12229

Worthington, E. L., Jr. (2005). *Hope-focused marriage counseling: A guide to brief therapy* (2nd ed.). InterVarsity Press.

Yarhouse, M. A., & Butman, R. E. (2022). *Modern psychopathologies: A comprehensive Christian appraisal* (3rd ed.). IVP Academic.

Copyright © 2026 e-ISSN 2714-9587, p-ISSN 2407-554X