
Konseling Keluarga untuk Menangani Krisis Komunikasi Suami-Istri: Studi Fenomenologi

Nikmarijal¹, Cyntia Anggraini², Zulham³, Sulistri⁴, Minasti⁵

¹IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

²IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

³IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

⁴IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

⁵IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Corresponding Email: nikmarijal@gmail.com

Received: 2023-09-14 / Accepted: 2023-10-16/ Doi:

ABSTRACT

Communication crises in marital relationships are among the leading causes of domestic conflict, often resulting in a decline in relationship quality or even divorce. This study aims to explore the experiences of married couples in dealing with communication crises and to examine the role of family counseling in managing such conflicts. Using a qualitative approach and phenomenological method, data were collected through in-depth interviews with five couples in the Bangka Belitung region who had participated in family counseling sessions. The findings reveal three main themes: the inability to actively listen, unrealistic expectations toward the partner, and imbalance in relationship roles. The counseling process provided a reflective space and learning experience for the couples to rebuild healthier communication patterns. The study shows that family counseling, when delivered empathetically and contextually, can serve as an effective intervention to improve marital communication dynamics. This research contributes to the development of family counseling practices and emphasizes the importance of culturally grounded psychological interventions in strengthening family resilience.

Keywords: *family counseling, communication crisis, marital relationship*

1. Pendahuluan

Keluarga merupakan unit sosial dasar yang memainkan peran penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis dan sosial anggotanya (Clara & Wardani, 2020). Namun, dinamika kehidupan modern—termasuk tekanan ekonomi, perubahan nilai budaya, dan tuntutan peran ganda dalam rumah tangga—telah meningkatkan potensi konflik antara pasangan, khususnya dalam aspek komunikasi (Ramdhini & Afrizal, 2024). Krisis komunikasi antara suami dan istri kerap menjadi

pemicu utama disintegrasi relasi, bahkan berujung pada perceraian (Ratna, 2005; Saadah, 2022).

Dalam konteks kekinian, krisis komunikasi suami-istri tidak hanya berdampak pada keharmonisan keluarga, tetapi juga berkontribusi terhadap meningkatnya angka perceraian dan konflik rumah tangga (Yani, Mawarpury, Sari, & Ulfa, 2024). Data dari Direktorat Jenderal Badan Peradilan Agama Mahkamah Agung Republik Indonesia menunjukkan bahwa dalam beberapa tahun terakhir, salah satu alasan dominan terjadinya perceraian adalah karena ketidakharmonisan akibat kurangnya komunikasi yang efektif (Sukardi & Rana, 2024). Di sisi lain, era digital turut memperumit jalur komunikasi antar pasangan—di mana keterhubungan secara virtual tidak selalu menjamin keintiman emosional secara nyata. Pasangan suami-istri sering kali mengalami miskomunikasi, salah tafsir, atau bahkan withdrawal komunikasi yang berujung pada krisis relasi yang sulit diselesaikan secara mandiri.

Kajian akademik terdahulu telah banyak menyoroti pentingnya komunikasi dalam hubungan suami-istri. Misalnya, Gottman (dalam Lute, 2015) dalam teorinya mengenai “The Four Horsemen of the Apocalypse” menyebutkan bahwa kritik, sikap defensif, penghinaan, dan penghindaran merupakan pola komunikasi destruktif yang dapat memprediksi kegagalan pernikahan. Sementara itu, penelitian Girma Shifaw (2024) menunjukkan bahwa kualitas komunikasi merupakan indikator utama keberhasilan hubungan perkawinan.

Secara nasional, data Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat 516.334 kasus perceraian di Indonesia pada tahun 2022, meningkat 15,31% dari tahun sebelumnya. Dari jumlah tersebut, 63,41% disebabkan oleh perselisihan dan pertengkaran yang terjadi secara terus-menerus—indikasi kuat bahwa komunikasi menjadi isu krusial dalam kehidupan rumah tangga. Persoalan ini tidak hanya berdampak pada pasangan, tetapi juga berimplikasi serius terhadap kondisi emosional anak dan stabilitas sosial secara lebih luas. Berdasarkan data dari Pengadilan Agama Sungailiat dan Tanjungpandan dalam kurun waktu tahun 2022–2024, kasus perceraian di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung menunjukkan tren yang meningkat, dengan lebih dari 60% penyebab perceraian diklasifikasikan sebagai “pertengkaran terus-menerus” atau “ketidakharmonisan rumah tangga”—kategori yang sangat erat dengan persoalan komunikasi (Cholid, Alfiya, Sari, & Sumarna, 2024; Rahmadini, 2024). Di sisi lain, wawancara dengan beberapa konselor keluarga dan penyuluh agama di wilayah Bangka Belitung mengungkap bahwa banyak pasangan datang dalam kondisi krisis dan berharap hasil instan dari layanan konseling, tanpa memahami bahwa perubahan komunikasi memerlukan proses dan kesadaran bersama.

Sementara sejumlah penelitian sebelumnya telah membahas konseling keluarga dalam kaitannya dengan penyelesaian konflik pernikahan, sebagian besar menggunakan pendekatan kuantitatif dan fokus pada hasil intervensi (Dharmayani, Hendriyadi, Bunyamin, & Santoso, 2024; Pranowo, 2020). Minimnya studi yang menggali pengalaman subjektif pasangan dalam proses konseling menciptakan kesenjangan literatur yang signifikan, terutama dalam memahami dinamika emosional dan makna personal yang menyertai perubahan relasi. Oleh karena itu, pendekatan fenomenologis dinilai tepat untuk mengeksplorasi pengalaman mendalam pasangan dalam memahami dan menangani krisis komunikasi melalui konseling.

Dalam mengkaji permasalahan krisis komunikasi dalam relasi suami-istri serta peran konseling keluarga dalam menangani persoalan tersebut, penelitian ini

menggunakan sejumlah teori utama yang saling melengkapi, baik dari perspektif komunikasi interpersonal, psikologi keluarga, maupun teori konseling. Penggunaan teori-teori ini bertujuan untuk memberikan landasan konseptual yang kuat dalam menganalisis pengalaman subjektif pasangan suami-istri dalam proses konseling keluarga. Pertama Teori Komunikasi Interpersonal (*Interpersonal Communication Theory*). Teori ini berangkat dari pemikiran bahwa komunikasi bukan sekadar pertukaran informasi, tetapi merupakan proses intersubjektif yang membentuk makna, identitas, dan relasi. Salah satu model relevan adalah Teori Konstruktivisme Sosial dalam komunikasi yang menyatakan bahwa makna dibentuk melalui interaksi. Dalam konteks suami-istri, kegagalan komunikasi sering kali terjadi bukan karena perbedaan isi pesan, melainkan karena ketidaksesuaian dalam cara membangun dan memahami makna bersama (Hargie, 2025; Zahavi, 2010).

Teori ini membantu menjelaskan bagaimana miskomunikasi dapat berkembang menjadi konflik, serta mengapa pola komunikasi tertentu (seperti defensif, tertutup, atau pasif-agresif) dapat merusak kualitas hubungan. Melalui konseling, pasangan dapat diarahkan untuk membangun kembali pola komunikasi yang sehat melalui refleksi bersama dan pembelajaran empatik.

Kedua Teori Sistem Keluarga (*Family Systems Theory* – Bowen, 1978) Menurut Bowen, keluarga merupakan sebuah sistem emosional yang saling terhubung. Setiap individu dalam keluarga memengaruhi dan dipengaruhi oleh anggota lain. Dalam sistem ini, krisis komunikasi antara suami dan istri bukanlah fenomena terpisah, melainkan bagian dari dinamika relasional yang lebih luas.

Konsep-konsep seperti *differentiation of self* (tingkat kemandirian emosional individu dalam keluarga) dan *emotional cutoff* (pemutusan komunikasi secara emosional sebagai bentuk respons terhadap stres hubungan) sangat relevan untuk menganalisis akar konflik komunikasi. Konseling keluarga, dalam teori ini, bertujuan untuk membantu pasangan memahami pola sistemik yang selama ini terjadi dan membentuk kembali respons relasional yang lebih adaptif.

Ketiga Model Konseling Humanistik-Eksistensial. Konseling keluarga yang efektif dalam menangani krisis komunikasi memerlukan pendekatan yang menempatkan klien sebagai subjek yang aktif dalam proses perubahan (Rogers, 1986). Dalam hal ini, pendekatan humanistik-eksistensial (Rogers, 1961) sangat sesuai dengan pendekatan fenomenologis penelitian ini. Konsep *unconditional positive regard*, *emphatic understanding*, dan *congruence* menjadi prinsip dasar dalam menciptakan ruang konseling yang aman dan autentik, di mana pasangan dapat merefleksikan pengalaman mereka secara jujur tanpa penghakiman.

Melalui pendekatan ini, konselor tidak sekadar memberikan solusi teknis, tetapi memfasilitasi proses kesadaran dan pemaknaan ulang atas pengalaman komunikasi yang selama ini dialami pasangan. Ini sejalan dengan tujuan pendekatan fenomenologis, yakni mengungkap esensi dari pengalaman manusia sebagaimana yang dirasakan dan dimaknai oleh subjek itu sendiri.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman pasangan suami-istri dalam menjalani konseling keluarga sebagai upaya menangani krisis komunikasi, dengan fokus pada konteks sosial dan budaya masyarakat Bangka Belitung. Temuan penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual dan praktis dalam pengembangan layanan konseling keluarga yang lebih kontekstual, empatik, dan efektif.

2. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis, yang bertujuan untuk menggali makna subjektif dan pengalaman mendalam pasangan suami-istri dalam menghadapi krisis komunikasi serta proses mereka menjalani konseling keluarga. Pendekatan fenomenologis dipilih karena mampu mengungkap esensi pengalaman yang tidak dapat dijangkau melalui pendekatan kuantitatif, khususnya dalam memahami dinamika emosional, kognitif, dan relasional yang dialami oleh subjek penelitian (Heppner, Wampold, Owen, & Wang, 2015).

Data primer dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara mendalam (in-depth interviews) dengan pasangan suami-istri yang telah menjalani proses konseling keluarga selama krisis komunikasi berlangsung. Selain itu, observasi non-partisipatif terhadap sesi konseling (dengan izin dan etika yang berlaku) serta dokumentasi pendukung juga digunakan sebagai sumber informasi tambahan untuk memperkuat validitas data (Creswell & Poth, 2016).

Teknik purposive sampling digunakan untuk memilih partisipan dengan kriteria tertentu, yaitu: (1) pasangan yang telah mengikuti minimal tiga sesi konseling keluarga, (2) mengalami konflik komunikasi yang signifikan dalam rumah tangga, dan (3) bersedia menceritakan pengalaman mereka secara terbuka. Jumlah partisipan ditentukan berdasarkan prinsip saturasi data, yakni ketika informasi yang diperoleh telah menunjukkan pola yang konsisten dan tidak ditemukan tema baru yang signifikan (Sheperis, Young, & Daniels, 2009).

Penelitian ini dilaksanakan di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung, khususnya pada beberapa lembaga konseling keluarga di Pangkalpinang dan sekitarnya, antara bulan Juni hingga Agustus 2025. Lokasi ini dipilih karena merepresentasikan konteks sosial-budaya yang khas dan memiliki dinamika relasi keluarga yang mencerminkan realitas masyarakat lokal.

Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah analisis tematik interpretatif (interpretative phenomenological analysis/IPA). Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahap, yakni: (1) transkripsi data wawancara secara verbatim, (2) pembacaan berulang untuk memperoleh pemahaman holistik, (3) pengkodean tematik untuk mengidentifikasi makna-makna penting, dan (4) interpretasi terhadap tema-tema yang muncul dengan merujuk pada kerangka teoritis yang telah ditetapkan. Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik, member checking, dan audit trail untuk memastikan keterpercayaan hasil penelitian (Creswell & Poth, 2016; Heppner et al., 2015).

3. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dan observasi terhadap lima pasangan suami-istri yang telah menjalani konseling keluarga di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung, ditemukan tiga tema utama yang menggambarkan pengalaman mereka dalam menghadapi krisis komunikasi dan proses konseling:

Tabel 1
Display Data hasil Wawancara

| Tema | Subtema | Kode | Kutipan | Partisipan |
|--------------------------|-----------------------------|------|--|------------|
| Krisis Komunikasi | Ketidakmampuan Mendengarkan | K1 | "Kami sering salah paham karena dia tidak mendengarkan." | Pasangan 3 |

| Tema | Subtema | Kode | Kutipan | Partisipan |
|--|--|------|---|------------|
| Pengalaman Konseling | Ekspektasi yang Tidak Realistis | K2 | "Saya merasa dia tidak paham apa yang saya butuhkan dalam komunikasi." | Pasangan 1 |
| | Ketidakseimbangan Peran dalam Rumah Tangga | K3 | "Saya terlalu banyak mengurus rumah dan anak, dia tidak paham itu." | Pasangan 5 |
| | Peran Konselor sebagai Fasilitator Netral | K4 | "Konselor sangat sabar, membuat kami merasa didengar." | Pasangan 2 |
| | Rasa Canggung pada Awalnya | K5 | "Awalnya kami malu, tetapi akhirnya merasa lebih nyaman." | Pasangan 4 |
| Perubahan Pola Komunikasi | Teknik Mendengarkan Aktif | K6 | "Kami mulai lebih sabar mendengarkan dan menghindari saling menyalahkan." | Pasangan 1 |
| | Penggunaan Bahasa yang Lebih Konstruktif | K7 | "Sekarang kami berusaha berbicara dengan cara yang lebih menghargai." | Pasangan 3 |

dari tabel 1 maka dapat disimpulkan bahwa :

1) Persepsi terhadap Krisis Komunikasi

Pasangan suami-istri yang terlibat dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa krisis komunikasi sering kali dimulai dari ketidakmampuan untuk saling mendengarkan dan memahami satu sama lain. Sebagian besar responden menyebutkan bahwa masalah komunikasi mereka berakar pada ekspektasi yang tidak realistis dan perbedaan cara berkomunikasi antara suami dan istri. Beberapa pasangan juga melaporkan adanya ketidakseimbangan dalam pembagian tugas rumah tangga, yang menyebabkan perasaan frustrasi dan tidak dihargai, yang pada gilirannya memicu konflik komunikasi yang lebih besar.

2) Pengalaman Selama Proses Konseling

Mayoritas pasangan mengungkapkan bahwa konseling keluarga memberikan mereka ruang untuk berbicara dengan terbuka tentang perasaan dan harapan mereka, meskipun pada awalnya terasa canggung dan penuh ketegangan. Salah satu hal yang menonjol adalah pentingnya peran konselor yang bertindak sebagai fasilitator netral, yang mampu menciptakan ruang aman bagi kedua pihak untuk mengungkapkan emosi mereka tanpa takut dihakimi.

3) Perubahan dalam Pola Komunikasi Setelah Konseling

Selama dan setelah menjalani konseling, sebagian besar pasangan

melaporkan adanya peningkatan dalam kemampuan mereka untuk saling mendengarkan dan berbicara dengan lebih jelas. Mereka mulai mengaplikasikan teknik-teknik yang diajarkan selama sesi konseling, seperti teknik mendengarkan aktif dan menghindari penggunaan bahasa yang menyudutkan. Meskipun beberapa pasangan mengakui bahwa perubahan ini tidak instan, mereka merasa bahwa konseling telah memberikan mereka alat untuk memperbaiki komunikasi secara bertahap.

4. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam dinamika krisis komunikasi dalam hubungan suami-istri serta peran konseling keluarga dalam membantu pasangan menghadapi dan mengatasi konflik yang timbul akibat krisis tersebut. Dalam era modern saat ini, perubahan pola hidup, tuntutan ekonomi, serta derasnya arus informasi sering kali menimbulkan tekanan dalam kehidupan rumah tangga (Southerton, 2020). Di tengah arus perubahan tersebut, kemampuan pasangan untuk membangun komunikasi yang sehat menjadi faktor penentu keharmonisan rumah tangga (Arwan, 2018). Namun, kenyataannya, banyak pasangan yang mengalami kesulitan dalam menjaga kualitas komunikasi, yang akhirnya berdampak pada munculnya konflik kronis dan penurunan kualitas relasi. Masalah ini menjadi semakin kompleks ketika pasangan enggan mencari bantuan profesional karena masih adanya stigma negatif terhadap konseling keluarga, terutama di daerah yang menjunjung tinggi nilai adat dan norma sosial seperti di Bangka Belitung.

Melalui pendekatan fenomenologis, penelitian ini mengungkap bahwa krisis komunikasi dalam rumah tangga tidak hanya disebabkan oleh perbedaan pendapat atau kesalahpahaman biasa, tetapi berakar pada dinamika psikologis yang lebih dalam, seperti ketidakmampuan dalam mendengarkan secara aktif, ekspektasi yang tidak realistis terhadap pasangan, serta ketidakseimbangan peran dalam relasi. Ketiga subtema tersebut ditemukan secara konsisten dalam narasi partisipan yang berasal dari latar belakang sosial dan usia pernikahan yang bervariasi. Ketidakmampuan mendengarkan muncul sebagai salah satu faktor pemicu utama konflik, di mana pasangan merasa tidak didengarkan atau tidak dipahami, yang kemudian memicu emosi negatif dan memperbesar jarak emosional (Elkind, 1992; Nichols & Straus, 2021; Rahmadini, 2024). Ekspektasi yang tidak realistis, seperti harapan bahwa pasangan akan selalu memahami tanpa perlu dijelaskan, atau bahwa tugas rumah tangga harus dijalankan sesuai dengan peran tradisional tanpa diskusi, memperlihatkan adanya konstruksi peran yang kaku dan berpotensi menimbulkan friksi (Ali, McGarry, & Maqsood, 2022; Sherman, 2017). Ketidakseimbangan peran juga turut memperburuk krisis komunikasi, terutama ketika salah satu pihak merasa terbebani secara emosional atau fisik, tetapi tidak memiliki ruang untuk mengungkapkan keluhan secara sehat (Retzinger, 1991).

Temuan ini mendukung teori komunikasi interpersonal yang dikemukakan oleh Zhafirah (2020), yang menyatakan bahwa komunikasi yang sehat dalam relasi personal harus dilandasi oleh empati, keterbukaan, dan keinginan untuk memahami perspektif pasangan. Ketika salah satu atau lebih dari elemen ini tidak terpenuhi, maka komunikasi berubah menjadi alat untuk menyerang atau menghindar, bukan lagi sebagai sarana untuk menjalin kedekatan. Dalam konteks pasangan suami-istri, hal ini berpotensi menjadi ancaman serius terhadap

keberlangsungan relasi jangka panjang.

Bagian kedua dari temuan penelitian ini menyoroti pengalaman pasangan dalam mengikuti proses konseling keluarga. Pada awalnya, beberapa partisipan mengaku merasa canggung dan tidak yakin dengan efektivitas konseling. Namun seiring proses berjalan, peran konselor sebagai fasilitator netral dan empatik mulai dirasakan manfaatnya. Pasangan belajar untuk mengungkapkan perasaan tanpa takut dihakimi, serta mulai memahami bahwa perbedaan persepsi bukanlah ancaman, melainkan peluang untuk tumbuh bersama. Proses ini sejalan dengan prinsip-prinsip terapi keluarga sistemik Baptist dan Hamon (2022), di mana perubahan dalam satu bagian sistem keluarga akan memengaruhi keseluruhan sistem secara dinamis. Konselor dalam hal ini tidak bertindak sebagai “penyelesai masalah”, melainkan sebagai pendamping proses eksplorasi, klarifikasi nilai, dan penguatan kompetensi relasional pasangan (Higgins & Dermer, 2001).

Pengalaman konseling memberikan pembelajaran baru bagi partisipan, seperti pentingnya mendengarkan aktif, mengenali emosi sebelum merespons, serta mengubah gaya komunikasi dari agresif atau pasif menjadi asertif. Perubahan ini menjadi dasar dari tema ketiga, yaitu transformasi pola komunikasi setelah proses konseling. Pasangan melaporkan adanya peningkatan dalam kemampuan menyampaikan perasaan secara jujur, penggunaan bahasa yang lebih konstruktif, serta pengurangan konflik yang bersifat repetitif. Temuan ini memperkuat argumen yang dikemukakan oleh Epstein dan Dattilio (2020) dalam pendekatan kognitif-perilaku dalam konseling keluarga, bahwa perubahan cara berpikir dan cara menyampaikan pesan sangat berpengaruh dalam memperbaiki relasi. Dalam studi ini, perubahan-perubahan kecil dalam komunikasi sehari-hari, seperti menyapa dengan lebih hangat, menghindari kata-kata menyalahkan, dan memberikan afirmasi positif, terbukti mampu membangun kembali keintiman emosional yang sebelumnya nyaris hilang.

Dari perspektif lokal, penelitian ini memiliki relevansi yang tinggi dengan realitas masyarakat Bangka Belitung. Berdasarkan laporan dari instansi sosial setempat dan data observasi lapangan, masih banyak pasangan yang mengalami konflik rumah tangga namun enggan mencari bantuan profesional. Beberapa kasus perceraian di Bangka Belitung terjadi bukan karena peristiwa besar, tetapi karena akumulasi konflik kecil yang tidak terselesaikan dan komunikasi yang stagnan. Dalam wawancara dengan tokoh masyarakat, juga terungkap bahwa budaya “menyimpan masalah rumah tangga” menjadi penghambat dalam penyelesaian konflik secara sehat. Hal ini menegaskan bahwa intervensi konseling keluarga tidak hanya penting dalam tataran individu, tetapi juga sebagai bagian dari penguatan struktur sosial yang lebih luas. Dengan memperkenalkan model konseling yang sensitif budaya dan mudah diakses oleh masyarakat, potensi untuk menurunkan angka perceraian dan meningkatkan ketahanan keluarga menjadi semakin terbuka.

Penelitian ini juga memberikan kontribusi pada pengembangan keilmuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya pada aspek konseling keluarga berbasis kualitatif. Pendekatan fenomenologis terbukti mampu menggali makna subjektif dari pengalaman relasional yang kompleks, dan menawarkan narasi alternatif terhadap angka-angka statistik yang selama ini mendominasi diskursus tentang konflik rumah tangga. Di sisi lain, hasil penelitian ini memberikan dasar empirik bagi pengembangan modul pelatihan komunikasi suami-istri yang dapat diterapkan di lembaga pendidikan pranikah, pusat layanan keluarga, maupun

komunitas berbasis agama dan budaya.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa krisis komunikasi dalam rumah tangga adalah masalah yang nyata, mendalam, dan memerlukan penanganan yang tidak semata bersifat reaktif, tetapi proaktif dan transformatif. Konseling keluarga bukan hanya sebagai solusi atas konflik yang sudah terjadi, tetapi sebagai upaya preventif dan edukatif dalam membangun relasi yang sehat. Transformasi yang dialami para partisipan menjadi bukti bahwa intervensi berbasis nilai-nilai keterbukaan, empati, dan keterampilan komunikasi mampu menciptakan perubahan nyata dalam kehidupan pasangan. Oleh karena itu, penting bagi praktisi konseling, pengambil kebijakan, dan masyarakat umum untuk melihat konseling keluarga sebagai kebutuhan, bukan sebagai opsi terakhir ketika konflik telah mencapai puncaknya.

5. Kesimpulan

Penelitian ini mengungkap bahwa krisis komunikasi dalam hubungan suami-istri merupakan fenomena yang kompleks dan memiliki akar yang dalam pada aspek psikologis, sosial, dan budaya. Ketidakmampuan mendengarkan, ekspektasi yang tidak realistis, serta ketidakseimbangan peran dalam rumah tangga menjadi pemicu utama konflik yang berlarut-larut. Dalam konteks lokal Bangka Belitung, fenomena ini diperparah oleh norma sosial yang menekankan privatisasi masalah keluarga dan stigma terhadap layanan konseling.

Melalui proses konseling keluarga, pasangan memperoleh ruang reflektif untuk memahami dinamika relasi mereka dan mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih sehat. Konseling tidak hanya membantu pasangan menyelesaikan konflik yang ada, tetapi juga mentransformasi cara berpikir dan berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari. Temuan penelitian ini menegaskan bahwa konseling keluarga yang dilakukan dengan pendekatan empatik dan sensitif terhadap budaya lokal dapat menjadi sarana efektif dalam membangun kembali harmoni relasional dalam rumah tangga.

Secara keilmuan, studi ini memberikan kontribusi terhadap literatur konseling keluarga dengan menekankan pentingnya pendekatan fenomenologis dalam memahami makna subjektif pengalaman pasangan. Temuan ini memperkuat posisi konseling sebagai intervensi preventif dan promotif, bukan hanya kuratif, dalam membangun ketahanan keluarga.

Untuk kedepan Diperlukan peningkatan kapasitas konselor dalam menangani kasus-kasus krisis komunikasi suami-istri, dengan menekankan pendekatan empatik, keterampilan mendengarkan aktif, serta pemahaman terhadap nilai-nilai budaya lokal. Pelatihan khusus terkait konseling pasangan berbasis fenomenologis juga perlu dikembangkan sebagai upaya peningkatan kompetensi profesional.

Bagi pemerintah daerah, khususnya di wilayah Bangka Belitung, perlu mendorong tersedianya layanan konseling keluarga yang mudah diakses masyarakat, misalnya melalui pusat layanan terpadu, masjid, atau komunitas berbasis lokal. Kampanye untuk mengurangi stigma terhadap konseling juga penting dilakukan agar masyarakat tidak ragu mencari bantuan saat menghadapi konflik rumah tangga.

Disarankan untuk memperluas jangkauan partisipan dari latar belakang sosial dan budaya yang lebih beragam guna mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang dinamika komunikasi pasangan. Penelitian lanjutan juga

dapat menggali peran teknologi atau media digital dalam memperburuk atau memperbaiki pola komunikasi suami-istri di era modern.

Bagi pasangan suami-istri hendaknya mulai melihat komunikasi sebagai keterampilan yang perlu dipelajari dan dipraktikkan secara sadar. Mengikuti sesi konseling tidak boleh dianggap sebagai tanda kegagalan, melainkan bentuk tanggung jawab dan komitmen untuk membangun relasi yang sehat dan tahan uji.

References

- Ali, P. A., McGarry, J., & Maqsood, A. (2022). Spousal role expectations and marital conflict: perspectives of men and women. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(9–10), NP7082–NP7108.
- Arwan, A. (2018). Efektivitas Komunikasi Interpersonal Dalam Mewujudkan Keharmonisan Keluarga Di Masyarakat Nelayan Meskom Bengkalis. *Jurnal Dakwah Risalah*, 29(1), 32–47.
- Baptist, J., & Hamon, R. R. (2022). Family systems theory. In *Sourcebook of family theories and methodologies: A dynamic approach* (pp. 209–226). Springer.
- Cholid, N., Alfiya, W., Sari, N. S., & Sumarna, L. (2024). IMPLEMENTASI PROGRAM DIREKTIF KEMENTERIAN AGAMA: UPAYA PREVENTIF KASUS PERNIKAHAN DINI DI LINGKUNGAN SEKOLAH BANGKA BELITUNG. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 6(2), 103–116.
- Clara, E., & Wardani, A. A. D. (2020). *Sosiologi keluarga*. Unj Press.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- Dharmayani, D., Hendriyadi, H., Bunyamin, M., & Santoso, R. (2024). Efektivitas Program Konseling Pra-Nikah dalam Mengurangi Konflik Rumah Tangga: Studi Perbandingan di Indonesia dan Malaysia. *Tebuireng: Journal of Islamic Studies and Society*, 5(2), 186–201.
- Elkind, S. N. (1992). *Resolving impasses in therapeutic relationships*. Guilford Press.
- Epstein, N. B., & Dattilio, F. M. (2020). Behavioral and cognitive-behavioral approaches in systemic family therapy. *The Handbook of Systemic Family Therapy*, 1, 365–389.
- Girma Shifaw, Z. (2024). Marital communication as moderators of the relationship between marital conflict resolution and marital satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 52(3), 249–260.
- Hargie, O. (2025). Skill in theory: Communication as skilled performance. In *The handbook of communication skills* (pp. 3–40). Routledge.
- Heppner, P. P., Wampold, B. E., Owen, J., & Wang, K. T. (2015). *Research design in counseling*. Cengage Learning.
- Higgins, J. A., & Dermer, S. (2001). The use of film in marriage and family counselor education. *Counselor Education and Supervision*, 40(3), 182–192.
- Lute, M. (2015). *The relationship between Gottman's Four Horsemen of the Apocalypse, mindfulness, and relationship satisfaction*. Indiana University of Pennsylvania.
- Nichols, M. P., & Straus, M. B. (2021). *Lost Art of Listening*. Guilford Publications.
- Pranowo, T. A. (2020). Penggunaan Program Bimbingan dan Konseling Berbasis Kearifan Lokal di SMP Peer Review.
- Rahmadini, R. (2024). Implementasi layanan bimbingan pernikahan untuk mengantisipasi perceraian pada pasangan suami istri di Kantor Urusan Agama

- (KUA) Kecamatan Sungai Selan Kabupaten Bangka Tengah. Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik.
- Ramdhini, S. A., & Afrizal, S. (2024). Dinamika Gender Dalam Keseimbangan Peran Keluarga: Studi Kasus Peran Ayah Dalam Kegiatan Rumah Tangga Di Kp. Sukacai. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Undiksha*, 6(2), 100–109.
- Ratna, B. M. (2005). *Demokrasi Keintiman; seksualitas di era global*. LKiS Pelangi Aksara.
- Retzinger, S. M. (1991). *Violent emotions: Shame and rage in marital quarrels*. Sage Publications.
- Rogers, C. R. (1986). Carl Rogers on the development of the person-centered approach. *Person-Centered Review*.
- Saadah, M. (2022). *Pergeseran penyebab perceraian dalam masyarakat urban* (Vol. 1). Academia Publication.
- Sheperis, M. H. D. C. J., Young, J. S., & Daniels, M. (2009). *Counseling research*. Pearson India.
- Sherman, J. (2017). “Stress that I don’t need”: Gender expectations and relationship struggles among the poor. *Journal of Marriage and Family*, 79(3), 657–674.
- Southerton, D. (2020). *Time, consumption and the coordination of everyday life*. Springer.
- Sukardi, D., & Rana, M. (2024). Fenomena Perceraian Pada Keluarga Muslim di Kabupaten Cirebon. *Mahkamah: Jurnal Kajian Hukum Islam*, 9(1), 21–42.
- Yani, M., Mawarpury, M., Sari, Y., & Ulfa, M. (2024). *Penguatan Ketahanan Keluarga Di Era Digital*. Syiah Kuala University Press.
- Zahavi, D. (2010). Empathy, embodiment and interpersonal understanding: From Lipps to Schutz. *Inquiry*, 53(3), 285–306.
- Zhafirah, Z. (2020). Komunikasi antarpribadi pasangan suami istri bahagia studi interaksi simbolik pada pasangan suami istri. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Sains Dan Humaniora*, 4(2), 97–108.