

KONSELING PRA-NIKAH SEBAGAI UPAYA PREVENTIF KONFLIK KELUARGA DALAM PERSPEKTIF KONSELING KELUARGA

Abdul Halim

Hukum Keluarga, Universitas Islam Negeri Antasari, Banjarmasin

E-mail: [*halimamru@gmail.com](mailto:halimamru@gmail.com)

ABSTRAK

Konseling pra-nikah merupakan layanan preventif dalam pendekatan konseling keluarga yang bertujuan mempersiapkan calon pasangan sebelum memasuki kehidupan perkawinan. Artikel ini mengkaji konseling pra-nikah secara konseptual dengan menitikberatkan pada landasan teoretis, tahapan pelaksanaan, serta peran konselor dalam mencegah konflik keluarga sejak awal pembentukan keluarga. Kajian ini menggunakan studi kepustakaan terhadap literatur konseling keluarga dan perkawinan. Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling pra-nikah berperan penting dalam membangun kesiapan psikologis dan relasional pasangan melalui asesmen, klarifikasi isu, dan penguatan keterampilan relasional. Pendekatan konseling keluarga memungkinkan konflik dipahami sebagai fenomena sistemik yang dapat dikelola secara konstruktif, sehingga berkontribusi pada pembentukan keluarga yang lebih stabil dan adaptif.

Kata kunci

konseling pra-nikah; konseling keluarga; pencegahan konflik; perkawinan; keluarga

ABSTRACT

Premarital counseling is a preventive service within the family counseling approach that aims to prepare prospective couples before entering married life. This article examines premarital counseling conceptually by focusing on its theoretical foundations, stages of implementation, and the role of counselors in preventing family conflict from the early formation of the family. This study employs a literature review of relevant works on family and marital counseling. The findings indicate that premarital counseling plays a crucial role in fostering couples' psychological and relational readiness through assessment, issue clarification, and the strengthening of relational skills. The family counseling approach enables conflict to be understood as a systemic phenomenon that can be managed constructively, thereby contributing to the development of more stable and adaptive families.

Keywords

premarital counseling; family counseling; conflict prevention; marriage; family

1. PENDAHULUAN

Konseling keluarga adalah bentuk intervensi psikoterapis yang berfokus pada perubahan pola interaksi dalam sistem keluarga. Berbeda dengan konseling individual yang menekankan pada dinamika intrapsikis, konseling keluarga memandang masalah individu sebagai cerminan dari disfungsi dalam hubungan keluarga. Pendekatan ini berasumsi bahwa keluarga merupakan suatu sistem yang saling terhubung, sehingga perubahan pada satu anggota akan mempengaruhi keseluruhan sistem (Beelitz, 2018: 3).

Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang memiliki peran fundamental dalam pembentukan kepribadian, kesehatan mental, dan kesejahteraan individu. Berbagai permasalahan psikologis seperti konflik perkawinan, kenakalan remaja, gangguan emosi anak, hingga perceraian sering kali tidak dapat dipahami secara utuh tanpa melihat konteks keluarga secara keseluruhan. Oleh karena itu, pendekatan konseling yang hanya berfokus pada individu dinilai kurang memadai dalam menjawab kompleksitas permasalahan keluarga (Goldenberg & Goldenberg, 2013: 3).

Konseling keluarga hadir sebagai pendekatan yang memandang keluarga sebagai suatu sistem dinamis, di mana setiap anggota saling berinteraksi dan memengaruhi. Permasalahan yang dialami oleh satu anggota keluarga dipahami sebagai refleksi dari pola relasi dalam sistem keluarga tersebut (Nichols, 2019: 5). Pendekatan ini semakin relevan dalam konteks masyarakat modern yang ditandai oleh perubahan struktur keluarga, meningkatnya tekanan ekonomi, serta kompleksitas peran gender dan pengasuhan.

Tidak dapat dipungkiri bahwa setiap keluarga pada dasarnya menghadapi konflik dengan karakteristik dan tingkat kompleksitas yang berbeda-beda. Konflik tersebut dapat muncul akibat perbedaan pandangan, kepentingan, nilai, maupun peran antaranggota keluarga, baik dalam hubungan perkawinan, relasi orang tua dan anak, maupun interaksi dengan anggota keluarga lainnya. Dalam banyak kasus, konflik yang tidak dikelola secara konstruktif berpotensi berkembang menjadi masalah berkepanjangan yang mengganggu keharmonisan dan keberfungsian keluarga.

Selain berfokus pada penanganan masalah yang telah muncul, konseling keluarga juga diarahkan pada upaya pencegahan dan penguatan kapasitas keluarga. Proses konseling memungkinkan keluarga untuk mengidentifikasi dan merefleksikan pola interaksi yang kurang adaptif, mengembangkan komunikasi yang lebih efektif, serta mengoptimalkan fungsi-fungsi esensial keluarga, termasuk fungsi afektif, fungsi sosialisasi, dan fungsi perlindungan bagi seluruh anggotanya.

Pencegahan konflik dalam kehidupan keluarga idealnya tidak hanya dilakukan ketika pasangan telah memasuki ikatan pernikahan, melainkan perlu dimulai sejak fase pra-nikah, bahkan sebelum pasangan secara formal memutuskan untuk membangun rumah tangga. Pada tahap ini, konseling pra-nikah berperan strategis sebagai sarana edukatif dan reflektif yang membantu individu maupun pasangan memahami dinamika relasi perkawinan secara lebih realistis, termasuk potensi konflik yang hampir tidak terpisahkan dari kehidupan berumah tangga.

Melalui proses konseling, calon pasangan diarahkan untuk mengenali perbedaan nilai, pola komunikasi, ekspektasi peran, serta latar belakang keluarga asal yang dapat memengaruhi pola interaksi mereka di masa depan. Dengan demikian, konseling pra-nikah tidak sekadar mempersiapkan pasangan untuk menikah secara administratif atau normatif, tetapi membekali mereka dengan kesiapan psikologis dan relasional agar mampu mengelola konflik secara konstruktif (Rahardjo, 2019: 45–47). Pendekatan preventif semacam ini sejalan dengan perspektif konseling keluarga yang memandang keluarga sebagai sebuah sistem, di mana intervensi dini sebelum sistem terbentuk secara mapan dinilai lebih efektif dalam mencegah munculnya pola relasi disfungsional dibandingkan intervensi yang bersifat kuratif setelah konflik mengakar dalam struktur keluarga.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji konseling pra-nikah dalam perspektif konseling keluarga secara komprehensif, meliputi konsep dasar konseling pra-nikah, pengertian dan karakteristiknya, landasan teoretis yang melatarbelakanginya, pendekatan-pendekatan konseling keluarga yang relevan dalam layanan pra-nikah, serta peran konselor perkawinan dalam mempersiapkan calon pasangan menghadapi dinamika kehidupan berumah tangga. Kajian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman konseptual yang utuh mengenai fungsi preventif konseling pra-nikah, sekaligus menjadi rujukan teoretis bagi pengembangan praktik konseling pra-nikah yang lebih efektif, sistematis, dan kontekstual dalam upaya mencegah konflik keluarga sejak tahap awal pembentukan keluarga.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan, yaitu pengumpulan dan analisis data melalui berbagai sumber literatur. Peneliti menelaah buku, jurnal ilmiah, dan karya akademik lain yang relevan dengan konsep pernikahan dalam Islam serta persoalan keluarga modern (Sukmadinata, 2009: 52). Kajian ini mencakup literatur Islam klasik maupun kontemporer, artikel ilmiah, dan referensi lain yang berhubungan dengan konseling keluarga.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan, yaitu dengan menelaah berbagai sumber tertulis yang berkaitan dengan konseling keluarga dalam menghadapi dinamika permasalahan keluarga modern. Pendekatan ini memungkinkan peneliti mengkaji teks-teks keagamaan, literatur Islam klasik dan kontemporer, serta penelitian ilmiah. Melalui analisis terhadap berbagai bahan pustaka tersebut, penelitian ini berupaya memahami bagaimana peran konseling keluarga dalam menghadapi dinamika permasalahan dalam keluarga.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Konsep Dasar Konseling Pra-Nikah

Konseling pra-nikah merupakan pendekatan profesional dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mempersiapkan calon pasangan agar mampu dan tangguh dalam menjalani rumah tangga (Musnamar et al., 1992: 69). Prinsip dalam konseling pra-nikah ini bisa dijalankan secara individual maupun tatap muka dengan konselor (Walgito, 2008: 5–6), sedangkan hal yang melatarbelakangi konseling ini adalah persoalan individu, manusia sebagai makhluk sosial, masalah ekonomi (Walgito, 2008: 7–8), atau permasalahan latar belakang sosio-kultural.

Dalam perspektif konseling keluarga, fase pra-nikah dipandang sebagai tahap awal pembentukan sistem keluarga, di mana nilai, keyakinan, pola komunikasi, serta ekspektasi peran mulai dibangun dan dinegosiasikan oleh calon pasangan. Oleh karena itu, konseling pra-nikah tidak hanya berfungsi sebagai bimbingan individual, tetapi juga sebagai intervensi sistemik yang bertujuan membentuk fondasi relasi keluarga yang sehat dan adaptif sejak dini (Goldenberg & Goldenberg, 2013: 21–25).

Pendekatan konseling keluarga memandang keluarga memiliki hubungan saling berkaitan, sehingga perubahan salah satu individu akan mempengaruhi keluarga secara keseluruhan (Bertalanffy, 1968: 56), dalam konteks pra-nikah, calon pasangan sebagai peran utama dalam ikatan keluarga yang akan dibangunnya, sehingga perlu persiapan dan pengenalan sejak dini, sebagai upaya pencegahan dari konflik keluarga yang mungkin terjadi dimasa mendatang, konseling disini berupaya untuk mengajarkan pasangan untuk mengidentifikasi potensi konflik lebih awal, dan mengembangkan pola relasi yang lebih baik (Bowen, 1978: 85–92) serta bagaimana menghadapi konflik tersebut.

Pola interaksi dalam relasi pasangan memiliki peranan yang sangat fundamental dalam menentukan kualitas dan keberlanjutan kehidupan perkawinan. Interaksi tersebut tidak hanya tercermin dari intensitas komunikasi, tetapi juga dari kemampuan pasangan untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, serta harapan secara terbuka dan saling menghargai. Komunikasi yang efektif berfungsi sebagai fondasi utama dalam membangun pemahaman timbal balik, kelekatan emosional, dan kepercayaan yang berkelanjutan dalam hubungan perkawinan (Gottman & Silver, 1999: 21–25).

Selain komunikasi, pengelolaan emosi yang adaptif dan pembagian peran yang proporsional turut membentuk dinamika relasi yang sehat. Ketidakmampuan mengelola emosi, seperti kemarahan dan frustrasi, kerap menjadi faktor pemicu eskalasi konflik

dalam rumah tangga. Demikian pula, ketidakjelasan pembagian peran antara suami dan istri dapat menimbulkan ketegangan yang berpengaruh terhadap stabilitas relasi. Oleh karena itu, kesepakatan bersama mengenai peran serta kemampuan menyesuaikan diri dengan perubahan menjadi elemen penting dalam menjaga keseimbangan hubungan pasangan (Olson & DeFrain, 2011: 134–138).

Konflik dalam kehidupan perkawinan dipandang sebagai realitas yang tidak terhindarkan, disebabkan oleh perbedaan latar belakang keluarga, nilai, dan ekspektasi, namun konflik tidak selalu berdampak negatif, bahkan bisa menjadi positif jika dapat dikelola secara sehat oleh pasangan yang telah dibekali kesiapan psikologis dan pemahaman yang memadai mengenai dinamika relasi (Bowen, 1978: 305–310).

Atas dasar itu, konseling pra-nikah menempati posisi strategis sebagai langkah preventif yang dinilai lebih efektif dalam mencegah terbentuknya pola relasi disfungsional yang justru berpotensi memperumit dan memperparah konflik dalam sistem keluarga (McGoldrick, Gerson, & Petry, 2008: 12–15). Konseling pra-nikah tidak hanya menekankan aspek normatif dan administratif, tetapi juga berfokus pada penguatan kapasitas psikologis, emosional, serta pemahaman terhadap dinamika hubungan.

3.2 Landasan Teoretis Konseling Pra-Nikah dalam Konseling Keluarga

Konseling didasarkan pada sejumlah landasan teoritis yang berkembang dari berbagai aliran psikologi dan ilmu sosial. Setiap dari landasan tersebut menawarkan sudut pandang yang berbeda dalam memahami dinamika keluarga, sumber masalah, serta strategi yang tepat untuk digunakan, oleh karena itu, pemahaman terhadap landasan teori ini menjadi penting agar konselor mampu memilih dan menerapkan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik permasalahan dan kebutuhannya, berikut beberapa pendekatan konseling keluarga yang bisa diterapkan dalam konseling pra-nikah:

a. Teori Sistem (Systems Theory)

Teori ini memandang keluarga sebagai suatu kesatuan yang saling bergantung. Individu tidak dapat dipahami secara terpisah dari konteks keluarganya karena setiap perubahan pada satu anggota akan memengaruhi anggota lainnya. Masalah keluarga dipahami sebagai hasil dari pola interaksi yang berulang, bukan kesalahan individu semata. Oleh karena itu, konseling keluarga berbasis teori sistem berfokus pada perubahan pola hubungan dan komunikasi antaranggota keluarga, bukan hanya pada gejala individu (Corey, 2013: 25–27). Dalam konteks konseling pra-nikah calon pasangan diposisikan sebagai calon pelaku utama dalam sistem keluarga yang akan terbentuk, sehingga intervensi di fase ini diperlukan untuk membangun pola relasi yang sehat sebelum terciptanya keluarga yang lebih kompleks.

b. Teori Struktural Keluarga

Teori struktural yang dikembangkan oleh Salvador Minuchin memandang bahwa masalah keluarga muncul akibat struktur, hierarki, dan batasan (boundaries) yang tidak seimbang (Minuchin, 1974: 50–55). Dalam konseling pra-nikah, teori ini digunakan untuk membantu pasangan memahami dan menyepakati pembagian peran suami-istri, batasan dengan keluarga asal, serta pola pengambilan keputusan bersama. Kejelasan struktur sejak tahap pra-nikah dinilai penting untuk mencegah konflik yang bersumber dari ketidakjelasan peran dan batasan dalam kehidupan rumah tangga.

c. Teori Intergenerasional (Bowen Family Systems Theory)

Teori ini dikembangkan oleh psikiater Dr. Murray Bowen pada pertengahan abad ke-20. Teori ini menekankan bahwa perilaku, gejala, dan pola hubungan individu dalam

keluarga inti pada dasarnya terpola dan dapat diprediksi oleh proses emosional multigenerasional yang ditransmisikan lintas generasi (Bowen, 1978: 305–312).

Konsep utama teori ini adalah *differentiation of self*, yaitu kemampuan individu untuk mempertahankan identitas diri tanpa terjebak dalam tekanan emosional keluarga, dalam konseling pra-nikah, konsep ini penting, karena individu dengan tingkat diferensiasi diri yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola konflik dan emosi dalam relasi perkawinan (Bowen, 1978: 472–474; Kerr & Bowen, 1988: 97–100). Melalui konseling pra-nikah, calon pasangan dibantu untuk menyadari pengaruh keluarga asal dalam keluarga berikutnya, serta mengembangkan kemandirian emosional yang lebih sehat.

3.3 Peran Dan Tahapan Konselor Perkawinan Dalam Konseling

Diantara peran daripada konselor dalam konseling pra-nikah, sebagai berikut:

a. Konselor Sebagai Fasilitator Proses Relasional

Disini konselor harus berfokus pada relasional, bukan hanya kepada salah satu individu dengan memfasilitasi pasangan untuk mengeksplorasi pola komunikasi, interaksi emosional, dan potensi konflik secara kolektif (Goldenberg & Goldenberg, 2013: 48–50).

b. Konselor sebagai Edukator Kesiapan Perkawinan

Konselor berperan memberikan pemahaman komprehensif mengenai dinamika kehidupan perkawinan, yang mencakup pengembangan komunikasi yang efektif, kemampuan mengelola emosi secara adaptif, pengaturan pembagian peran yang seimbang, serta penerapan strategi penyelesaian konflik yang konstruktif. Fungsi edukatif ini memperkuat aspek preventif dalam konseling pra-nikah dengan membekali calon pasangan seperangkat keterampilan dasar yang diperlukan untuk menghadapi dan mengelola realitas kehidupan rumah tangga secara lebih matang dan berkelanjutan (Corey, 2017: 35–38).

c. Konselor sebagai Mediator dan Pengelola Konflik Dini

Konselor berperan memfasilitasi pasangan dalam menyikapi perbedaan pandangan dan sistem nilai secara konstruktif melalui proses dialog yang terbuka dan sehat. Konflik diposisikan sebagai bagian yang wajar dalam dinamika hubungan, sehingga calon pasangan diarahkan untuk mengembangkan pola dan strategi penyelesaian konflik secara matang sejak tahap pra-nikah (Minuchin, 1974: 123–126).

Tahapan awal konseling dimulai melalui proses penilaian menyeluruh terhadap calon pasangan, meliputi riwayat pribadi dan keluarga asal, nilai-nilai yang dianut, gaya berkomunikasi, serta harapan terhadap kehidupan pernikahan. Proses ini berfungsi untuk memandang pasangan sebagai embrio sistem keluarga baru yang sedang dibangun, sekaligus menelusuri pola hubungan lintas generasi yang berpotensi memberikan dampak signifikan terhadap dinamika relasi rumah tangga mereka di masa mendatang (McGoldrick, Gerson, & Petry, 2008: 12–15).

Tahap berikutnya berfokus pada proses pengenalan dan penajaman isu, di mana konselor memfasilitasi pasangan untuk mengidentifikasi perbedaan perspektif serta potensi sumber konflik, seperti pembagian peran dalam perkawinan, manajemen keuangan keluarga, hubungan dengan keluarga besar, hingga perbedaan nilai dan keyakinan. Dalam fase ini, konflik diposisikan sebagai bagian alamiah dari relasi interpersonal, sehingga pasangan diarahkan untuk mengembangkan sikap realistis, terbuka, dan adaptif dalam menghadapi dinamika kehidupan rumah tangga (Goldenberg & Goldenberg, 2013: 63–66).

Setelah isu pokok terpetakan, konseling berlanjut pada tahap intervensi dan edukasi relasional. Konselor membekali pasangan dengan keterampilan esensial kehidupan perkawinan, seperti komunikasi efektif, pengelolaan emosi, pengambilan

keputusan bersama, serta penyelesaian konflik secara konstruktif. Dalam kerangka konseling keluarga, tahap ini diarahkan untuk membangun pola interaksi yang sehat sejak awal sebagai langkah preventif terhadap munculnya konflik keluarga di kemudian hari (Corey, 2017: 35-38).

Tahap selanjutnya berfokus pada penguatan komitmen dan perencanaan kehidupan keluarga. Konselor memfasilitasi pasangan dalam menyusun kesepakatan mengenai peran, tanggung jawab, dan tujuan perkawinan, sekaligus memperkuat kesiapan psikologis dan relasional. Tahap ini menegaskan bahwa pernikahan merupakan proses jangka panjang yang menuntut adaptasi dan kerja sama berkesinambungan (Minuchin, 1974: 50-55).

Tahap terakhir konseling pra-nikah adalah evaluasi dan terminasi, yaitu penilaian pencapaian tujuan konseling dari aspek pemahaman, sikap, dan kesiapan pasangan menuju perkawinan. Terminasi tidak sekadar mengakhiri proses konseling, tetapi juga menegaskan kembali sumber daya serta strategi yang dapat dimanfaatkan pasangan untuk mengelola konflik keluarga secara mandiri di masa mendatang (Bowen, 1978: 85-90).

4. KESIMPULAN

Konseling pra-nikah merupakan bentuk layanan preventif yang strategis dalam pendekatan konseling keluarga, karena berorientasi pada persiapan pasangan sebelum terbentuknya sistem keluarga secara formal. Melalui asesmen, klarifikasi isu, intervensi relasional, penguatan komitmen, serta evaluasi, konseling pra-nikah membantu calon pasangan membangun kesiapan psikologis, emosional, dan relasional dalam menghadapi realitas kehidupan berumah tangga yang tidak terlepas dari konflik. Pendekatan ini menempatkan konflik bukan sebagai kegagalan relasi, melainkan sebagai fenomena sistemik yang dapat dikelola secara konstruktif apabila pasangan dibekali pemahaman dan keterampilan yang memadai sejak awal.

Dalam perspektif konseling keluarga, konseling pra-nikah berperan penting dalam membentuk pola interaksi yang sehat dan adaptif, sekaligus meminimalkan reproduksi pola disfungsi yang berasal dari keluarga asal. Peran konselor sebagai fasilitator, edukator, mediator, dan agen preventif menjadi kunci dalam membantu pasangan memahami dinamika relasional dan tanggung jawab perkawinan secara realistis. Dengan demikian, konseling pra-nikah tidak hanya berkontribusi pada kualitas relasi pasangan, tetapi juga pada terciptanya keluarga yang lebih stabil, fungsional, dan berkelanjutan.

Oleh karena itu, penguatan praktik konseling pra-nikah berbasis pendekatan konseling keluarga perlu terus dikembangkan secara sistematis dan kontekstual, baik dalam ranah akademik maupun praktik profesional, sebagai upaya preventif jangka panjang dalam menekan konflik keluarga dan meningkatkan kesejahteraan keluarga secara menyeluruh.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Beelitz, D. C. *Konseling Keluarga: Dasar dan Profesi*. Bandung: Refika Aditama, 2018.
Bertalanffy, Ludwig von. *General System Theory*. New York: George Braziller, 1968.
Bowen, Murray. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson, 1978.
Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 10th ed. Boston: Cengage Learning, 2017.
Corey, Gerald. *Theory and Practice of Family Therapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole, 2013.

- Goldenberg, Herbert, and Irene Goldenberg. *Family Therapy: An Overview*. 8th ed. Belmont, CA: Brooks/Cole, 2013.
- Gottman, John M., and Nan Silver. *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York: Crown Publishers, 1999.
- Kerr, Michael E., and Murray Bowen. *Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory*. New York: W. W. Norton, 1988.
- McGoldrick, Monica, Randy Gerson, and Sueli Petry. *Genograms: Assessment and Intervention*. 3rd ed. New York: W. W. Norton & Company, 2008.
- Minuchin, Salvador. *Families and Family Therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1974.
- Mudjia Rahardjo. "Konseling Keluarga Islami." *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6, no. 1 (2019): 45-47.
- Nichols, Michael P. *Family Therapy: Concepts and Methods*. 11th ed. Boston: Pearson, 2019.
- Olson, David H., and John DeFrain. *Marriage and the Family: Diversity and Strengths*. New York: McGraw-Hill, 2011.
- Syaodih, Nana. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya, 2009.
- Walgito, Bimo. *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2008.
- Thohari Musnamar, et al. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII Press, 1992.