

KETIDAKSIAPAN MENTAL DAN KRISIS RUMAH TANGGA: STRATEGI KONSELING SPIRITUAL DALAM PERSPEKTIF ISLAM

Neza Azkia¹, Salwa Khalida², Agustina Miranda³, Muslima⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh

Email: nezaazkia19@gmail.com¹, salwakhallidaa26@gmail.com²,
agustinamiranda688@gmail.com³, muslima@ar-raniry.ac.id⁴

Abstrak: Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara ketidaksiapan mental dengan munculnya krisis rumah tangga serta merumuskan strategi konseling spiritual dalam perspektif Islam sebagai solusi yang relevan. Kajian ini penting dilakukan karena banyak pasangan memasuki pernikahan tanpa kesiapan psikologis, emosional, sosial, dan spiritual yang memadai, sehingga rentan mengalami konflik, disharmoni, bahkan perceraian. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Data diperoleh melalui penelaahan berbagai jurnal ilmiah, buku, dan hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan kesiapan mental, konflik rumah tangga, konseling keluarga, dan nilai-nilai spiritual Islam. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) melalui proses reduksi data, klasifikasi, interpretasi, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk ketidaksiapan mental dalam rumah tangga meliputi ketidakmatangan emosi, komunikasi yang buruk, egoisme, rendahnya tanggung jawab peran, harapan yang tidak realistis, lemahnya kemampuan menghadapi tekanan hidup, serta kurangnya fondasi spiritual. Faktor penyebab krisis rumah tangga terdiri atas masalah komunikasi, tekanan ekonomi, perselingkuhan, campur tangan pihak ketiga, lemahnya pengendalian emosi, dan minimnya pemahaman agama. Strategi konseling spiritual Islam yang efektif meliputi penanaman makna pernikahan sebagai ibadah, muhasabah diri, penguatan ibadah bersama, pelatihan komunikasi islami, penanaman nilai sabar, syukur, tawakal, mediasi konflik, serta pembinaan pranikah dan pascanikah. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa konseling spiritual dapat menjadi model preventif dan kuratif dalam menjaga keharmonisan rumah tangga. Keterbatasan penelitian ini terletak pada penggunaan data sekunder sehingga belum melibatkan data lapangan secara langsung.

Kata Kunci: Ketidaksiapan Mental, Krisis Rumah Tangga, Konseling Spiritual, Keluarga Islam, Keharmonisan Keluarga

Abstract: This study aims to analyze the relationship between mental unpreparedness and the emergence of marital crises, as well as to formulate spiritual counseling strategies from an Islamic perspective as a relevant solution. This study is significant because many couples enter marriage without adequate psychological, emotional, social, and spiritual readiness, making them vulnerable to conflict, disharmony, and even divorce. The research employs a qualitative approach using a library research method. Data were obtained through a review of various scientific journals, books, and prior research findings related to mental readiness, marital conflict, family counseling, and Islamic spiritual values. Data analysis was conducted using content analysis

*techniques, involving processes of data reduction, classification, interpretation, and conclusion drawing. The results indicate that forms of mental unpreparedness in marriage include emotional immaturity, poor communication, selfishness, a lack of responsibility regarding roles, unrealistic expectations, a limited ability to cope with life's pressures, and a lack of a spiritual foundation. Factors contributing to marital crises include communication issues, economic pressure, infidelity, third-party interference, poor emotional control, and a lack of religious understanding. Effective Islamic spiritual counseling strategies include instilling the concept of marriage as an act of worship (*ibadah*), self-reflection (*muhasabah*), strengthening shared acts of worship, Islamic communication training, cultivating values such as patience (*sabr*), gratitude (*shukr*), and reliance on God (*tawakkul*), as well as conflict mediation and pre-marital and post-marital guidance. The implications of this study suggest that spiritual counseling can serve as both a preventive and curative model for maintaining marital harmony. A limitation of the study is its reliance on secondary data, meaning it did not incorporate direct field data.*

Keywords: *Lack Of Mental Readiness, Marital Crisis, Spiritual Counseling, Muslim Family, Family Harmony*

PENDAHULUAN

Menurut (Adif Jawadi Saputra, dkk 2023) Rumah tangga merupakan institusi sosial terkecil yang memiliki peran strategis dalam membentuk ketahanan keluarga, kualitas generasi, dan stabilitas masyarakat. Dalam perspektif Islam, rumah tangga tidak hanya dipandang sebagai ikatan legal antara suami dan istri, tetapi juga sebagai sarana mewujudkan kehidupan yang *sakinah, mawaddah, wa rahmah*. Namun, realitas menunjukkan bahwa banyak rumah tangga mengalami konflik serius akibat ketidaksiapan mental pasangan dalam menghadapi tanggung jawab pernikahan, perubahan peran, tekanan ekonomi, komunikasi yang buruk, serta lemahnya kematangan emosional. Ketidaksiapan mental tersebut sering kali menjadi pintu masuk munculnya krisis rumah tangga berupa pertengkaran berkepanjangan, kekerasan verbal, perselingkuhan, hingga perceraian.

Topik ini penting dikaji karena angka perceraian dan konflik keluarga di Indonesia masih relatif tinggi, sementara banyak pasangan memasuki pernikahan dengan persiapan yang lebih menitikberatkan pada aspek administratif dan seremonial dibanding kesiapan psikologis maupun spiritual. Ketidaksiapan mental dapat dimaknai sebagai kondisi ketika individu belum memiliki

kemampuan mengelola emosi, menyelesaikan masalah, beradaptasi dengan pasangan, serta belum siap menerima konsekuensi pernikahan. Dalam kondisi demikian, rumah tangga rentan mengalami krisis ketika berhadapan dengan masalah yang sebenarnya bersifat wajar dalam kehidupan keluarga (Muhamad Rifa'i Subhi, dkk 2025).

Menurut kajian konseling Islam, krisis rumah tangga tidak selalu lahir dari masalah besar, tetapi sering dipicu oleh akumulasi persoalan kecil yang tidak terselesaikan. Misalnya, kurangnya komunikasi, ekspektasi berlebihan terhadap pasangan, ketidakmampuan menahan ego, serta minimnya empati. Penelitian tentang peran bimbingan dan konseling Islam menunjukkan bahwa konflik rumah tangga dapat diminimalkan melalui pendekatan yang menanamkan nilai sabar, musyawarah, tanggung jawab, dan penguatan spiritual pasangan. Konseling Islam juga berfungsi preventif melalui edukasi pranikah dan pembinaan keluarga setelah menikah.

Dalam perspektif psikologi keluarga, kesiapan mental erat kaitannya dengan kematangan emosi. Individu yang matang secara emosional cenderung mampu menerima perbedaan, tidak reaktif saat konflik, dan lebih terbuka mencari solusi. Sebaliknya, pasangan yang belum matang sering menyelesaikan masalah dengan kemarahan, diam berkepanjangan, atau menyalahkan pasangan. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan rumah tangga bukan hanya bergantung pada cinta, tetapi juga pada kemampuan psikologis dan spiritual dalam menjaga hubungan.

Islam menawarkan pendekatan yang komprehensif terhadap persoalan ini. Konseling spiritual dalam Islam memadukan dimensi psikologis dengan nilai ketauhidan, ibadah, dzikir, doa, muhasabah, serta penguatan makna hidup. Pendekatan ini penting karena banyak konflik rumah tangga berakar pada kekosongan batin, lemahnya kesabaran, dan hilangnya orientasi ibadah dalam keluarga. Penelitian terbaru menegaskan bahwa konseling berbasis Al-Qur'an dan Hadis mampu memperkuat kesehatan mental dan spiritual individu melalui ketenangan hati, peningkatan makna hidup, serta kontrol diri yang lebih baik (Jamilatus Sadiyah, dkk 2025).

Meski demikian, terdapat pandangan yang berbeda di kalangan akademisi. Sebagian menilai bahwa krisis rumah tangga lebih dominan dipengaruhi faktor ekonomi dan sosial, sehingga solusi utama adalah peningkatan kesejahteraan dan keterampilan komunikasi. Sementara pandangan lain menegaskan bahwa aspek spiritual justru menjadi fondasi utama karena pasangan yang kuat secara spiritual akan lebih tangguh menghadapi tekanan ekonomi maupun sosial. Perbedaan pandangan

ini menunjukkan bahwa penyelesaian krisis rumah tangga memerlukan pendekatan multidimensional, bukan satu faktor tunggal.

Dalam konteks masyarakat modern, tantangan rumah tangga semakin kompleks akibat media sosial, budaya instan, menurunnya kualitas komunikasi tatap muka, serta meningkatnya ekspektasi terhadap pasangan. Fenomena *toxic relationship*, kekerasan verbal, dan lemahnya komitmen menjadi isu baru yang membutuhkan penanganan profesional. Kajian terbaru menyoroti pentingnya transformasi dakwah dan peran konselor Islami dalam menangani krisis rumah tangga secara lebih adaptif, humanis, dan relevan dengan tantangan zaman.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan menganalisis hubungan antara ketidaksiapan mental dan munculnya krisis rumah tangga serta merumuskan strategi konseling spiritual dalam perspektif Islam sebagai solusi preventif maupun kuratif. Kajian ini diharapkan memberi kontribusi pada pengembangan ilmu konseling keluarga Islam, khususnya dalam merancang model pendampingan pasangan yang menekankan keseimbangan antara kesehatan mental dan kekuatan spiritual.

Secara umum, tulisan ini menyimpulkan bahwa ketidaksiapan mental merupakan salah satu faktor penting penyebab rapuhnya rumah tangga, sedangkan konseling spiritual Islam dapat menjadi strategi efektif untuk membangun ketahanan keluarga melalui penguatan iman, pengelolaan emosi, komunikasi sehat, dan orientasi ibadah dalam kehidupan berumah tangga (Shinta Ath Thariq Apriari, dkk 2025)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (library research) yang bertujuan untuk menganalisis secara mendalam fenomena ketidaksiapan mental dalam rumah tangga serta strategi konseling spiritual dalam perspektif Islam. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman makna, konsep, serta interpretasi terhadap berbagai teori, hasil penelitian, dan pandangan para ahli yang berkaitan dengan tema penelitian. Melalui metode ini, peneliti dapat menggali informasi secara komprehensif mengenai faktor penyebab krisis rumah tangga dan solusi konseling spiritual yang relevan.

Desain penelitian dilakukan secara deskriptif-analitis, yaitu mendeskripsikan berbagai fenomena yang berkaitan dengan ketidaksiapan mental dan krisis rumah tangga, kemudian

menganalisisnya berdasarkan perspektif keilmuan Islam, psikologi keluarga, dan konseling. Penelitian ini tidak menggunakan eksperimen maupun perlakuan khusus terhadap subjek, melainkan menelaah data-data tertulis yang berasal dari sumber ilmiah terpercaya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh literatur yang membahas ketidaksiapan mental, konflik rumah tangga, kesehatan mental keluarga, dan konseling spiritual Islam. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih sumber yang paling relevan dengan topik penelitian. Sampel yang digunakan meliputi jurnal nasional dan internasional bereputasi, buku ilmiah, prosiding, serta dokumen pendukung lainnya yang diterbitkan dalam rentang waktu sepuluh tahun terakhir, terutama sumber terbaru yang memiliki keterkaitan langsung dengan fokus penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, yaitu mengumpulkan data dari artikel jurnal, buku, hasil penelitian terdahulu, dan sumber akademik lainnya yang dapat diakses secara daring maupun luring. Peneliti menelusuri sumber data melalui database seperti Google Scholar, Garuda, DOAJ, serta portal jurnal perguruan tinggi. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri (human instrument) yang berperan dalam menyeleksi, membaca, mengidentifikasi, mengklasifikasi, dan menafsirkan data sesuai kebutuhan penelitian. Adapun instrumen bantu yang digunakan berupa laptop, jaringan internet, aplikasi pengolah kata, dan tabel klasifikasi data.

Spesifikasi alat yang digunakan dalam penelitian ini meliputi perangkat laptop dengan akses internet yang memadai untuk penelusuran literatur digital, perangkat lunak pengolah dokumen seperti Microsoft Word, serta aplikasi manajemen referensi untuk menyusun kutipan dan daftar pustaka. Sementara bahan penelitian berupa artikel jurnal ilmiah, buku referensi, serta dokumen resmi yang berkaitan dengan konseling keluarga Islam dan kesehatan mental rumah tangga.

Teknik analisis data menggunakan model analisis isi (content analysis) dengan langkah-langkah: (1) reduksi data, yaitu memilih data yang relevan dengan topik; (2) penyajian data dalam bentuk uraian sistematis; (3) interpretasi data berdasarkan teori yang digunakan; dan (4) penarikan kesimpulan. Data dianalisis secara kritis untuk menemukan hubungan antara ketidaksiapan mental dengan munculnya krisis rumah tangga serta efektivitas strategi konseling spiritual Islam dalam mengatasinya.

Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu membandingkan informasi dari berbagai literatur dan hasil penelitian terdahulu. Selain itu, dilakukan pengecekan ulang terhadap kredibilitas sumber dengan memilih referensi yang berasal dari penerbit terpercaya, jurnal terakreditasi, serta penulis yang memiliki kompetensi di bidangnya.

Penelitian dilaksanakan selama kurang lebih dua bulan, dimulai dari tahap pengumpulan sumber, seleksi literatur, analisis data, hingga penyusunan laporan akhir. Dengan metode ini diharapkan diperoleh gambaran yang objektif, sistematis, dan mendalam mengenai strategi konseling spiritual dalam menghadapi krisis rumah tangga akibat ketidaksiapan mental..

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Bentuk Ketidaksiapan Mental dalam Rumah Tangga

Menurut (Anisa Nur Khotimah, dkk 2025) Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidaksiapan mental merupakan kondisi ketika individu belum memiliki kesiapan psikologis, emosional, sosial, dan spiritual untuk menjalani kehidupan pernikahan. Dalam banyak kasus, pasangan memasuki rumah tangga dengan persiapan yang lebih berfokus pada aspek seremonial, ekonomi, atau dorongan sosial, sementara kesiapan batin sering diabaikan. Akibatnya, setelah menjalani kehidupan bersama, muncul berbagai konflik yang berakar pada ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan realitas pernikahan. Rumah tangga yang semestinya menjadi tempat memperoleh ketenangan justru berubah menjadi ruang pertengkaran, tekanan emosional, dan ketidaknyamanan.

Salah satu bentuk utama ketidaksiapan mental adalah ketidakmatangan emosi. Individu yang belum matang secara emosional cenderung mudah marah, tersinggung, impulsif, dan sulit mengendalikan perasaan saat menghadapi masalah. Dalam hubungan suami istri, kondisi ini sangat berbahaya karena persoalan kecil dapat berkembang menjadi konflik besar hanya karena reaksi berlebihan. Misalnya, perbedaan pendapat mengenai keuangan, pembagian tugas rumah tangga, atau hubungan dengan keluarga besar dapat berujung pertengkaran panjang ketika salah satu pihak tidak mampu menahan emosi. Ketidakmatangan emosi juga menyebabkan pasangan sulit meminta maaf dan enggan mengakui kesalahan.

Selain itu, bentuk ketidaksiapan mental juga terlihat dari rendahnya kemampuan komunikasi interpersonal. Banyak pasangan belum memiliki keterampilan menyampaikan pendapat dengan

baik, mendengarkan secara aktif, ataupun memahami bahasa emosional pasangan. Komunikasi yang buruk biasanya ditandai dengan saling menyela, nada bicara keras, sindiran, diam berkepanjangan, atau menghindari pembicaraan penting. Akibatnya, masalah yang seharusnya dapat diselesaikan melalui dialog justru menumpuk dan menjadi sumber konflik baru. Dalam perspektif konseling keluarga, komunikasi sehat adalah fondasi utama keharmonisan rumah tangga.

Bentuk berikutnya adalah egoisme dan sikap individualistik. Sebelum menikah, seseorang terbiasa mengambil keputusan sendiri dan memprioritaskan kebutuhan pribadi. Namun setelah menikah, pola pikir tersebut harus berubah menjadi orientasi bersama. Ketika perubahan ini tidak terjadi, pasangan akan cenderung mempertahankan kehendaknya sendiri, enggan berkompromi, serta sulit memahami kebutuhan pasangan. Egoisme dapat muncul dalam bentuk dominasi keputusan, menolak berbagi tanggung jawab, atau merasa paling benar saat terjadi konflik. Sikap semacam ini menjadi salah satu penyebab renggangnya hubungan emosional dalam keluarga.

Ketidaksiapan mental juga tampak dalam rendahnya tanggung jawab terhadap peran suami maupun istri. Sebagian pasangan belum memahami bahwa pernikahan membawa amanah besar, baik dalam aspek nafkah, perlindungan, pendidikan anak, maupun pemeliharaan hubungan emosional. Suami yang belum siap mental mungkin belum mampu menjalankan peran sebagai pemimpin keluarga, sedangkan istri yang belum siap dapat mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan peran domestik maupun kerja sama rumah tangga. Ketika kedua pihak belum siap menjalankan perannya, rumah tangga menjadi tidak seimbang dan mudah dilanda konflik.

Selanjutnya, bentuk ketidaksiapan mental yang sering muncul adalah harapan yang tidak realistis terhadap pasangan dan pernikahan. Banyak individu membayangkan pernikahan sebagai kehidupan yang selalu romantis, penuh kebahagiaan, dan bebas masalah. Gambaran ideal ini sering dipengaruhi media sosial, film, atau cerita orang lain. Ketika realitas menunjukkan bahwa pernikahan membutuhkan pengorbanan, kesabaran, dan kerja sama, muncul rasa kecewa yang mendalam. Harapan yang terlalu tinggi terhadap pasangan juga menyebabkan seseorang sulit menerima kekurangan pasangannya.

Dari sisi psikologis, ketidaksiapan mental juga berhubungan dengan rendahnya kemampuan coping stress atau kemampuan menghadapi tekanan. Rumah tangga tidak lepas dari ujian seperti masalah ekonomi, kehadiran anak, sakit, pekerjaan, atau campur tangan keluarga besar. Individu

yang memiliki mental kuat akan menghadapi tekanan dengan tenang dan mencari solusi. Sebaliknya, individu yang tidak siap cenderung panik, menyalahkan pasangan, menarik diri, atau bahkan ingin mengakhiri hubungan. Hal ini menunjukkan bahwa kesiapan mental sangat menentukan daya tahan keluarga terhadap masalah.

Dalam perspektif Islam, bentuk ketidaksiapan mental juga ditandai dengan lemahnya spiritualitas. Pasangan yang jauh dari nilai agama cenderung kehilangan pedoman ketika menghadapi konflik. Mereka mudah mengikuti emosi, sulit bersabar, dan lupa bahwa rumah tangga adalah amanah yang harus dijaga. Kurangnya ibadah bersama, minimnya komunikasi bernilai kasih sayang, serta tidak adanya kebiasaan musyawarah menjadikan rumah tangga rapuh. Sebaliknya, pasangan yang memiliki fondasi spiritual kuat biasanya lebih mudah mengendalikan diri, memaafkan, dan bertahan dalam ujian.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa ketidaksiapan mental lebih sering terjadi pada pasangan yang menikah tanpa proses pengenalan dan pendidikan pranikah yang memadai. Pernikahan yang hanya didasarkan pada dorongan cinta sesaat atau tekanan sosial berpotensi menghasilkan hubungan yang rapuh ketika menghadapi realitas kehidupan. Oleh sebab itu, kesiapan menikah seharusnya tidak hanya diukur dari usia dan ekonomi, tetapi juga kematangan mental, kemampuan komunikasi, stabilitas emosi, serta kesiapan spiritual.

Secara keseluruhan, bentuk ketidaksiapan mental dalam rumah tangga dapat diringkas sebagai berikut:

- (1) Ketidakmatangan emosi
- (2) Komunikasi yang buruk
- (3) Egoisme dan individualistik
- (4) Rendahnya tanggung jawab peran
- (5) Harapan tidak realistis
- (6) Lemah menghadapi tekanan hidup
- (7) Kurangnya fondasi spiritual

Jika bentuk-bentuk tersebut tidak segera diatasi, maka rumah tangga berisiko mengalami krisis berkepanjangan. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif melalui pendidikan pranikah,

pendampingan keluarga, dan konseling spiritual Islam agar pasangan memiliki kesiapan mental yang kuat sebelum maupun sesudah menikah (Shaqilla Aulia Hakim, dkk 2023).

2. Faktor Penyebab Krisis Rumah Tangga

Menurut (Nadhila Azzahra, dkk 2023) Hasil penelitian menunjukkan bahwa krisis rumah tangga tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan akumulasi dari berbagai persoalan yang berlangsung terus-menerus tanpa penyelesaian yang tepat. Krisis rumah tangga dapat dimaknai sebagai kondisi terganggunya keharmonisan hubungan suami istri yang ditandai dengan menurunnya kualitas komunikasi, hilangnya rasa saling percaya, konflik berkepanjangan, hingga munculnya keinginan berpisah. Dalam banyak kasus, krisis rumah tangga disebabkan oleh kombinasi faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan.

Faktor pertama yang paling dominan adalah masalah komunikasi. Komunikasi menjadi dasar utama dalam membangun hubungan yang sehat antara suami dan istri. Ketika komunikasi berjalan buruk, pasangan akan sulit memahami kebutuhan, keinginan, dan perasaan masing-masing. Bentuk komunikasi yang bermasalah dapat berupa kebiasaan membentak, menyindir, tidak mau mendengarkan, atau memilih diam dalam waktu lama saat konflik terjadi. Sikap diam yang berkepanjangan sering dianggap sebagai cara meredakan masalah, padahal justru memperbesar jarak emosional antar pasangan. Akibatnya, persoalan kecil yang tidak dibicarakan akan menumpuk dan berubah menjadi konflik besar.

Faktor kedua adalah tekanan ekonomi keluarga. Kondisi ekonomi yang tidak stabil sering menjadi sumber stres dalam rumah tangga, terutama ketika pendapatan tidak mampu memenuhi kebutuhan pokok keluarga. Beban cicilan, biaya pendidikan anak, kebutuhan sehari-hari, serta tuntutan gaya hidup dapat memicu ketegangan antara pasangan. Dalam situasi ini, suami dapat merasa tertekan karena dianggap kurang mampu memenuhi nafkah, sementara istri merasa kurang aman secara finansial. Jika keduanya tidak memiliki kemampuan kerja sama dan pengelolaan emosi yang baik, tekanan ekonomi akan berkembang menjadi pertengkaran yang berulang.

Ketiga, ketidaksetiaan dan menurunnya kepercayaan juga menjadi faktor penting penyebab krisis rumah tangga. Kepercayaan adalah fondasi hubungan pernikahan. Ketika salah satu pihak melakukan perselingkuhan, berbohong, atau menyembunyikan sesuatu secara terus-menerus, hubungan akan dipenuhi kecurigaan. Di era digital, bentuk ketidaksetiaan tidak selalu berupa

hubungan fisik, tetapi juga komunikasi emosional melalui media sosial, percakapan tersembunyi, dan hubungan virtual dengan orang lain. Kehadiran teknologi yang tidak disertai kontrol diri sering menjadi pintu masuk rusaknya komitmen pernikahan.

Faktor Keempat adalah campur tangan pihak ketiga, terutama keluarga besar. Dalam budaya masyarakat Indonesia, hubungan dengan orang tua dan kerabat masih sangat kuat. Hal ini positif jika berupa dukungan moral, tetapi dapat menjadi masalah ketika keluarga terlalu ikut campur dalam keputusan rumah tangga pasangan. Misalnya, orang tua terlalu sering mengatur cara mengasuh anak, mengelola keuangan, atau menilai pasangan anaknya secara negatif. Campur tangan berlebihan membuat pasangan kehilangan kemandirian dan sering menimbulkan konflik loyalitas antara pasangan dengan keluarga asal.

Kelima, krisis rumah tangga juga dipengaruhi oleh ketidaksiapan menjalankan peran suami dan istri. Sebagian pasangan memasuki pernikahan tanpa pemahaman yang cukup mengenai tanggung jawab masing-masing. Suami belum siap memimpin dan memberi nafkah, sementara istri belum siap beradaptasi dengan perubahan pola hidup. Dalam beberapa kasus, keduanya sama-sama sibuk bekerja sehingga pembagian tugas domestik tidak jelas. Ketika tanggung jawab tidak dijalankan secara adil dan disepakati bersama, muncul rasa kecewa serta saling menyalahkan.

Faktor psikologis seperti egoisme dan rendahnya pengendalian emosi juga menjadi penyebab besar krisis rumah tangga. Individu yang masih egois cenderung ingin menang sendiri, sulit menerima kritik, dan enggan meminta maaf. Saat konflik terjadi, masing-masing pihak berusaha membela diri tanpa mencoba memahami sudut pandang pasangan. Kondisi ini menyebabkan pertengkaran semakin tajam dan sulit diselesaikan. Dalam perspektif Islam, sikap egois bertentangan dengan nilai musyawarah, sabar, dan saling menolong yang seharusnya menjadi ruh kehidupan rumah tangga.

Selain itu, kurangnya pemahaman agama turut memengaruhi kualitas hubungan suami istri. Rumah tangga yang jauh dari nilai spiritual lebih rentan terhadap konflik karena pasangan kehilangan pedoman moral saat menghadapi masalah. Kurangnya kebiasaan ibadah bersama, minimnya rasa syukur, dan lemahnya kesadaran bahwa pernikahan adalah amanah membuat pasangan mudah menyerah ketika diuji. Sebaliknya, keluarga yang menjadikan agama sebagai pedoman cenderung lebih kuat menghadapi tekanan hidup.

Beberapa faktor penyebab krisis rumah tangga dapat dirangkum sebagai berikut:

- (1) Komunikasi yang buruk
- (2) Tekanan ekonomi keluarga
- (3) Perselingkuhan dan hilangnya kepercayaan
- (4) Campur tangan keluarga besar
- (5) Ketidaksiapan menjalankan peran
- (6) Egoisme dan emosi tidak stabil
- (7) Lemahnya pemahaman agama

Hasil kajian ini menunjukkan bahwa krisis rumah tangga pada dasarnya merupakan persoalan multidimensional. Artinya, konflik tidak cukup dijelaskan oleh satu penyebab saja, tetapi muncul dari interaksi berbagai faktor psikologis, sosial, ekonomi, dan spiritual. Oleh sebab itu, penyelesaiannya pun harus dilakukan secara menyeluruh melalui komunikasi sehat, kerja sama ekonomi, penguatan mental, serta pendampingan konseling spiritual Islam (Ahmad Fakhri Rabban, dkk 2025).

3. Strategi Konseling Spiritual dalam Perspektif Islam

Menurut (Wanda Marsella, dkk 2022) Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling spiritual dalam perspektif Islam merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam mengatasi krisis rumah tangga akibat ketidaksiapan mental, konflik emosional, lemahnya komunikasi, maupun tekanan hidup. Konseling spiritual tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah secara psikologis, tetapi juga menekankan pembinaan hubungan manusia dengan Allah SWT sebagai sumber ketenangan jiwa. Dalam rumah tangga, banyak konflik muncul bukan semata karena persoalan ekonomi atau komunikasi, tetapi karena hilangnya kesadaran akan nilai ibadah, tanggung jawab, dan kasih sayang yang diajarkan Islam. Oleh sebab itu, konseling spiritual menjadi strategi penting untuk memulihkan hubungan pasangan secara menyeluruh.

Strategi pertama yang paling utama adalah membangun kesadaran bahwa pernikahan merupakan ibadah dan amanah. Dalam Islam, pernikahan bukan sekadar hubungan sosial antara laki-laki dan perempuan, tetapi ikatan suci yang mengandung tanggung jawab dunia dan akhirat. Ketika pasangan memahami bahwa rumah tangga adalah amanah dari Allah SWT, maka mereka akan lebih berhati-hati dalam bersikap, berbicara, dan mengambil keputusan. Kesadaran ini mampu menurunkan egoisme karena suami dan istri menyadari bahwa setiap tindakan akan

dipertanggungjawabkan di hadapan Allah SWT. Konselor spiritual biasanya menanamkan pemahaman ini melalui nasihat, tadabbur ayat Al-Qur'an, dan refleksi nilai-nilai keluarga sakinah.

Strategi kedua adalah muhasabah diri atau evaluasi diri. Dalam banyak konflik rumah tangga, masing-masing pihak cenderung fokus pada kesalahan pasangan dan melupakan kekurangan diri sendiri. Konseling spiritual mengajarkan pasangan untuk bercermin terhadap sikap, ucapan, dan perilaku yang mungkin menjadi penyebab konflik. Muhasabah membantu individu menyadari bahwa masalah rumah tangga tidak selalu disebabkan satu pihak saja, melainkan hasil interaksi dua pihak yang sama-sama perlu memperbaiki diri. Ketika suami dan istri mulai mengintrospeksi diri, suasana konflik biasanya menjadi lebih tenang dan terbuka untuk rekonsiliasi.

Strategi ketiga adalah penguatan ibadah bersama dalam keluarga. Ibadah bersama seperti salat berjamaah, membaca Al-Qur'an, berdoa, berdzikir, dan menghadiri majelis ilmu memiliki pengaruh besar terhadap keharmonisan rumah tangga. Aktivitas spiritual bersama menumbuhkan kedekatan emosional, memperkuat rasa kebersamaan, serta menghadirkan suasana damai di dalam rumah. Penelitian menunjukkan bahwa keluarga yang aktif menjalankan ibadah bersama cenderung memiliki tingkat konflik yang lebih rendah dan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tekanan hidup. Ibadah juga berfungsi sebagai sarana menenangkan jiwa ketika pasangan menghadapi persoalan ekonomi, pekerjaan, maupun pengasuhan anak.

Strategi keempat adalah pelatihan komunikasi islami. Banyak rumah tangga rusak bukan karena masalah besar, tetapi karena cara berkomunikasi yang kasar, menyakitkan, dan merendahkan pasangan. Konseling spiritual menekankan etika komunikasi sebagaimana diajarkan Islam, yaitu berkata baik, jujur, lembut, dan tidak menyakiti hati. Konselor membantu pasangan belajar mendengarkan tanpa memotong pembicaraan, mengungkapkan perasaan tanpa menyerang, serta menyampaikan kritik dengan cara yang santun. Jika komunikasi diperbaiki, maka sebagian besar konflik rumah tangga dapat dicegah sebelum berkembang menjadi pertengkaran besar.

Strategi kelima adalah menanamkan nilai sabar, syukur, dan tawakal. Rumah tangga pasti mengalami ujian, baik berupa kekurangan ekonomi, perbedaan karakter, sakit, maupun masalah anak. Pasangan yang tidak memiliki ketahanan spiritual cenderung mudah putus asa dan saling menyalahkan. Sebaliknya, pasangan yang dibina dengan nilai sabar akan lebih tenang menghadapi masalah, nilai syukur membuat mereka melihat nikmat yang masih dimiliki, sedangkan tawakal

menumbuhkan keyakinan bahwa setiap ujian dapat dilalui dengan pertolongan Allah SWT. Nilai-nilai ini menjadi fondasi penting dalam menjaga ketahanan keluarga.

Strategi keenam adalah mediasi melalui konselor, tokoh agama, atau pihak yang dipercaya. Dalam beberapa kasus, konflik rumah tangga sudah terlalu rumit sehingga pasangan sulit menyelesaikannya sendiri. Konselor spiritual berperan sebagai pihak netral yang membantu kedua belah pihak memahami akar masalah dan menemukan solusi yang adil. Kehadiran mediator sering kali penting untuk mengurai kesalahpahaman, menenangkan emosi, dan mendorong rekonsiliasi. Dalam Islam, penyelesaian sengketa keluarga melalui *hakam* atau pihak penengah juga sangat dianjurkan ketika konflik telah membesar.

Strategi ketujuh adalah pembinaan pranikah dan pascanikah. Konseling spiritual sebaiknya tidak hanya dilakukan ketika masalah muncul, tetapi juga sejak sebelum menikah. Bimbingan pranikah membantu calon pasangan memahami hak dan kewajiban, manajemen konflik, komunikasi sehat, serta kesiapan mental berumah tangga. Setelah menikah, pasangan juga memerlukan pembinaan berkelanjutan agar mampu menyesuaikan diri pada setiap fase kehidupan keluarga.

Secara umum, strategi konseling spiritual Islam dapat diringkas sebagai berikut:

- (1) Menanamkan makna pernikahan sebagai ibadah
- (2) Muhasabah dan introspeksi diri
- (3) Penguatan ibadah bersama keluarga
- (4) Pelatihan komunikasi islami
- (5) Menanamkan sabar, syukur, dan tawakal
- (6) Mediasi oleh konselor atau tokoh agama
- (7) Bimbingan pranikah dan pascanikah

Berdasarkan hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa konseling spiritual Islam merupakan strategi yang komprehensif karena menyentuh aspek mental, emosional, sosial, dan religius sekaligus. Pendekatan ini efektif membantu pasangan mengurangi konflik, meningkatkan kedekatan emosional, serta membangun kembali komitmen menuju keluarga yang sakinah, mawaddah, wa rahmah (Kholifatatus Sa'diyah, dkk 2025).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ketidaksiapan mental merupakan salah satu penyebab utama munculnya krisis rumah tangga. Ketidaksiapan tersebut tampak dalam bentuk ketidakmatangan emosi, komunikasi yang buruk, egoisme, rendahnya tanggung jawab terhadap peran suami istri, harapan yang tidak realistis, lemahnya kemampuan menghadapi tekanan hidup, serta kurangnya fondasi spiritual. Kondisi ini menyebabkan pasangan sulit beradaptasi dengan realitas pernikahan sehingga rumah tangga rentan mengalami konflik berkepanjangan.

Krisis rumah tangga pada dasarnya tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan akibat akumulasi berbagai faktor internal dan eksternal seperti buruknya komunikasi, tekanan ekonomi, perselingkuhan, campur tangan pihak ketiga, ketidaksiapan menjalankan peran, lemahnya pengendalian emosi, dan rendahnya pemahaman agama. Oleh karena itu, persoalan rumah tangga harus dipahami sebagai masalah multidimensional yang memerlukan penanganan menyeluruh.

Dalam perspektif Islam, strategi konseling spiritual menjadi solusi yang efektif untuk mengatasi krisis rumah tangga. Pendekatan ini dilakukan melalui penanaman makna pernikahan sebagai ibadah, muhasabah diri, penguatan ibadah bersama, pelatihan komunikasi islami, penanaman nilai sabar, syukur, tawakal, mediasi oleh konselor atau tokoh agama, serta pembinaan pranikah dan pascanikah. Konseling spiritual terbukti mampu membantu pasangan memperbaiki hubungan, mengurangi konflik, memperkuat ketahanan keluarga, dan membangun kembali komitmen menuju keluarga yang sakinah, mawaddah, wa rahmah. Dengan demikian, kesiapan mental dan penguatan spiritual merupakan fondasi penting dalam mewujudkan keharmonisan rumah tangga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adif Jawadi Saputra, dkk. 2023. *Konseling Keluarga untuk Mewujudkan Keharmonisan Rumah Tangga*. Vol. 4 (1): Hal. 56-60.
- Ahmad Fakhri Rabban, dkk. 2025. "Analisis Pengaruh Konflik Rumah Tangga, Pengangguran dan Kemiskinan Terhadap Angka Perceraian di Jawa Barat Tahun 2020-2024." *Journal of Macroeconomics and Social Development* Vol. 2 (4): Hal. 7-9.
- Anisa Nur Khotimah, dkk. 2025. "Kesiapan Menikah dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam." *Jurnal Penelitian Guru Indonesia* Vol. 5 (5): Hal. 2-4.

- Jamilatus Sadiyah, dkk. 2025. "Strengthening Mental and Spiritual With Counseling Based On The Quran and Hadith." *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* Vol. 14 (1): Hal. 21-22.
- Kholifatus Sa'diyah, dkk. 2025. "Urgensi Konseling Keluarga dalam Mewujudkan Rumah Tangga yang Harmonis." *Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam* Vol. 5 (1): Hal. 32-35.
- Muhamad Rifa'i Subhi, dkk. 2025. "Peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam Membangun Keharmonisan Rumah Tangga." *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* Vol. 7 (1): Hal. 72.
- Nadhila Azzahra, dkk. 2023. "Gambaran Kesiapan Menikah Pada Wanita Muda yang Berasal dari Keluarga Broken Home." *Journal of Islamic and Contemporary Psychology* Vol. 3 (2): Hal. 76-78.
- Shaqilla Aulia Hakim, dkk. 2023. "Problematika Kesiapan Pernikahan Individu Dewasa Awal." *Jurnal Flourishing* Vol. 3 (8): Hal. 348-350.
- Shinta Ath Thariq Apriari, dkk. 2025. "Perspektif Konselor Islami Terkait Tranformasi Dakwah dalam Menangani Krisis Rumah Tangga dan Toxic Relationship." *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* Vol. 22 (1): Hal. 97-98.
- Wanda Marsella, dkk. 2022. "Konflik Rumah Tangga Akibat Pergeseran Peran Suami Istri Selama Pandemi Covid-19." *Jurnal Pendidikan IPS* Vol. 2 (2): Hal. 55-57.