

Penerapan *Coping Strategy* dalam Pernikahan Ditinjau Dari Amsal 4:23 di GBI ROCK Jakarta

Nancy Limantono¹, Vonny A. Susanta², Suheru³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Teologi Kingdom

Korespondensi : nancy_limantono@yahoo.com

Abstract

The purpose of this research is to describe: 1) the congregation's understanding on coping strategies in GBI ROCK Jakarta; 2) the congregation's understanding on coping mechanisms in GBI ROCK Jakarta; 3) the congregation's understanding on coping techniques in GBI ROCK Jakarta; 4) the congregation's application of coping strategies in marriage based on Proverbs 4:23 in GBI ROCK Jakarta. This research uses the qualitative method. The objective of this research is the application of coping strategies in marriage founded upon Proverbs 4:23 in GBI ROCK Jakarta. Data intake technique uses the observation method, documentation study and online interviews with 14 members of GBI ROCK Jakarta congregation. Data analysis uses the data condensation method, data display and conclusion drawing/verification. Data validity test uses the credibility and dependability test. Results of the research show that the respondents, namely GBI ROCK Jakarta congregation, only a few understand coping strategies; none of the respondents understand coping mechanisms, most of the respondents understand coping techniques thus they can respond correctly in dealing with problems in marriage although there are quite a lot who are still in the process of improvement. In the application of coping strategies in marriage founded upon Proverbs 4:23 most of the congregation has made efforts in being aware of their thoughts, not acting foolishly in emotional situations and conceptualizing new thoughts that will result in right behavior according to God's word

Keywords: *coping strategies; marriage; proverb*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan: 1) pemahaman jemaat mengenai pengertian *coping strategy* di GBI ROCK Jakarta; 2) pemahaman jemaat mengenai mekanisme *coping* di GBI ROCK Jakarta; 3) pemahaman jemaat mengenai teknik *coping* di GBI ROCK Jakarta; 4) penerapan jemaat tentang *coping strategy* dalam pernikahan berdasarkan Amsal 4:23 di GBI ROCK Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dimana objek dalam penelitian ini adalah Penerapan *Coping Strategy* dalam Pernikahan Ditinjau dari Amsal 4:23 Di GBI ROCK Jakarta. Data dikumpulkan dengan menggunakan metode observasi, studi dokumentasi dan wawancara dengan total responden sebanyak 14 orang jemaat di GBI ROCK Jakarta. Data yang terkumpul kemudian dianalisis melalui tahapan kondensasi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Pengujian keabsahan data menggunakan uji kredibilitas dan uji dependabilitas data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden, yaitu jemaat GBI ROCK Jakarta, hanya sedikit yang memahami pengertian *coping strategy*; tidak ada jemaat yang memahami mekanisme *coping*, sebagian besar jemaat memahami teknik *coping* sehingga dapat memberi respon dengan benar dalam menyikapi masalah dalam pernikahan walaupun masih cukup banyak yang sedang dalam proses. Dalam hal penerapan *coping strategy* dalam pernikahan ditinjau dari Amsal 4:23, sebagian besar jemaat telah berusaha waspada terhadap pikiran, tidak bertindak bodoh dalam keadaan emosi serta mengkonsep pikiran baru yang akan menghasilkan perilaku benar sesuai Firman Tuhan.

Kata Kunci: *coping strategy; pernikahan; amsal*

PENDAHULUAN

Pernikahan adalah unsur pertama dan paling mendasar dari masyarakat yang Allah ciptakan. Sebelum ada negara, pemerintahan, gereja, sekolah, atau perusahaan; ada keluarga; dan sebelum keluarga ada pernikahan. Pernikahan adalah pondasi karena di atas hubungan inilah Allah mulai membangun masyarakat.

Francis dan Lisa Chan menuliskan pernikahan memainkan peranan penting dalam rencana besar-Nya. Namun kenyataan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat sangat jauh dari rancangan awal Tuhan, bukannya keharmonisan yang ditampilkan sehingga membuat orang merindukan pernikahan, melainkan pertikaian yang justru seringkali berakhir pada perceraian. Badan Pusat Statistik juga melaporkan data terkininya bahwa sepanjang tahun 2020 di Provinsi DKI Jakarta terdapat 14.411 perceraian. Perselisihan dan pertengkaran terus menerus menjadi penyebab tertinggi perceraian dengan 8.564 kasus. Penyebab tertinggi berikutnya karena masalah ekonomi rumah tangga, yaitu sebanyak 3.024 kasus. Kemudian, 2.419 kasus akibat salah satu pihak (suami/istri) meninggalkan pihak yang lain. Sementara, 191 kasus disebabkan KDRT dan 72 kasus disebabkan salah satu pihak berpindah agama. Jakarta Timur menyumbang kasus perceraian paling tinggi di DKI Jakarta yakni 4.298 kasus. Adapun kasus perceraian di Jakarta Pusat terendah

dengan 1.384 kasus. Menurut Peraturan Pemerintah No. 9 Tahun 1975, perselisihan dan pertengkaran yang sifatnya terus menerus antara suami dan istri hanya akan membawa kemudhratan bagi kedua belah pihak dan sulit sekali menemukan kerukunan dalam rumah tangga.

Yurisdiksi Pengadilan Agama seluruh Indonesia menyatakan bahwa faktor penyebab perceraian lebih banyak didominasi oleh perselisihan dan pertengkaran yang terus-menerus, disusul faktor ekonomi, dan meninggalkan salah satu pihak. Direktur Lembaga Bantuan Hukum (LBH) APIK, Venny Octarini Siregar mengakui pengajuan gugatan cerai seringkali dilakukan oleh pihak istri. Salah satu sebabnya, perempuan dan anak kerap kali menjadi korban dari kekerasan dalam rumah tangga (KDRT).

Data dan fakta dari Badan Pusat Statistik dan Pengadilan Agama di atas menyatakan bahwa perselisihan dan pertengkaran merupakan salah satu faktor terbesar penyebab perceraian. Alasan klise yang seringkali dikemukakan oleh pasangan suami istri adalah 'sudah tidak ada kecocokan lagi'. Pernikahan memang bukanlah hal yang cocok. Dua orang yang berbeda jenis kelamin, karakter, latar belakang, gaya hidup, pendidikan, dan lain-lain. Timothy dan Kathy Keller menjelaskan bahwa telah terbukti melalui studi empiris selama dua puluh tahun terakhir ini yang mendukung pernyataan bahwa pria dan

wanita memiliki perbedaan dalam hal: pikiran, perasaan, perilaku, pekerjaan dan dalam hal menjalin hubungan.

Namun perbedaan yang menimbulkan ketidakcocokan yang pada akhirnya memuncak pada pertengkaran, dan kerap kali masing-masing pihak tidak dapat mengendalikan emosi sehingga terlampiaskan baik dalam perkataan yang menyakitkan maupun KDRT (kekerasan dalam rumah tangga) tidaklah dapat dijadikan sebagai alasan untuk melegalkan sebuah perceraian.

Peneliti pernah mendapati di jemaat, istri yang tidak dapat mengendalikan emosi setiap kali terjadi konflik dalam rumah tangganya. Perkara kecil atau perkataan sederhana dari suami dapat memicu kemarahannya, yang diakhiri dengan berteriak dan memukul suami dan kejadian itu selalu berulang. Akhirnya, di titik tertentu, suami menyerah dan mengajukan gugatan cerai.

Sebaliknya, peneliti juga mendapati suami yang sangat pencemburu dan selalu berasumsi negatif kepada istri, sehingga seringkali memukul. Setelah melakukan beberapa kali kekerasan, akhirnya istri memutuskan memvisum bekas luka pukulan, dan melaporkan ke polisi. Polisi menangkap sang suami, diproses dan dinyatakan bersalah, serta dipenjara selama setahun.

Berangkat dari ketertarikan pada kenyataan bahwa banyak perceraian yang

disebabkan karena tidak dapat menyelesaikan masalah, maka gereja lokal GBI ROCK Jakarta, telah melakukan langkah-langkah untuk membekali suami istri agar tercipta keharmonisan keluarga sehingga berjalan sesuai tujuan awal Tuhan atas pernikahan. Program tersebut bernama Kingdom Family Training yang diadakan sebulan sekali dan telah berjalan sejak tahun 2015. Mulai tahun 2019 berganti nama menjadi Kingdom Family Discipleship, karena telah berubah konsep, yaitu selain pelatihan dalam bentuk kotbah satu arah, juga dibagikan bahan diskusi dan diberikan pekerjaan rumah yang berupa PR tulis maupun praktik. Materi-materi tentang hukum pernikahan, rubah-rubah kecil dalam keluarga, manajemen konflik, menguasai emosi, pemulihan luka, dan banyak materi lain telah banyak diajarkan. Tapi peneliti mendapati bahwa belum semua suami istri dapat menyelesaikan masalah emosi dengan benar dan tepat. Sehingga tidak jarang berujung pada keputusan yang fatal, yaitu perceraian.

Lebih parah lagi, jika seseorang dengan masalah keluarga yang terus-menerus dan tidak dapat menyelesaikan, lama-kelamaan akan memicu stres bahkan depresi. Tanggal 12 September 2019 BBC News menyiarkan berita yang sangat mengejutkan dunia (khususnya orang-orang Kristen), Jarrid Wilson seorang Pastor dan Mental Health Advocate di Riverside California Amerika, pendiri Anthem of Hope sebuah program

yang dibuat untuk membantu orang yang menghadapi depresi, dinyatakan meninggal dunia karena bunuh diri. Padahal Jarrid Wilson adalah juga seorang staf gembala gereja Harvest Christian Fellowship dengan anggota jemaat 15.000 jiwa. BBC menambahkan bahwa penyebab Jarrid bunuh diri adalah karena depresi yang berkelanjutan. Berita lain juga menyebutkan bahwa dua bulan sebelum kematiannya, Jarrid seringkali terlibat konflik dengan istri.

Akhirnya, karena adanya fakta-fakta perceraian dengan data valid dari Badan Pusat Statistik yang terjadi di seputar Jakarta, beberapa di antaranya bahkan terjadi di jemaat GBI ROCK, maka peneliti berniat untuk melakukan penelitian tentang pentingnya *coping strategy* yaitu tindakan dan *strategy* seseorang dalam menyelesaikan masalah dan mencari jalan keluar, agar suami istri dapat mengembangkan cara yang sehat dalam menyelesaikan masalah emosi dalam keluarga, khususnya di GBI R.O.C.K Jakarta

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan harapan dapat memberikan gambaran yang luas tentang peran guru Kristen dalam layanan bimbingan konseling. Populasi penelitian ini adalah seluruh guru Kristen di Sekolah Tunas Daud yang berjumlah 83 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan

dalam penelitian ini adalah dengan Teknik wawancara mendalam. Analisis data yang digunakan adalah teknik analisis dengan tahapan: *data reduction*, *display data* dan penarikan kesimpulan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan harapan dapat memberikan gambaran yang luas tentang penerapan *coping strategy* dalam pernikahan ditinjau dari Amsal 4:23 di GBI ROCK Jakarta. Populasi penelitian ini adalah suami atau istri yang ada di GBI Rock Jakarta berjumlah 14 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan Observasi/Pengamatan Awal, Wawancara Semi Terstruktur, Studi Dokumentasi. Analisis data yang digunakan adalah teknik analisis dengan tahapan: *kondensasi data*, *display data* dan penarikan kesimpulan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemahaman jemaat di GBI ROCK Jakarta tentang pengertian *Coping Strategy*

Beberapa orang menyatakan bahwa mereka pernah mendengar tentang *coping strategy* namun lupa. Sementara, narasumber lainnya menyatakan bahwa *coping strategy* adalah cara untuk mengatasi masalah, situasi atau respon ketika menghadapi tekanan, sesuatu yang harus dilakukan saat menghadapi masalah dan cara mengelola suatu permasalahan dan memecahkannya serta cara pandang

terhadap tantangan supaya tidak saling menyakiti.

Pemahaman jemaat di GBI ROCK Jakarta tentang mekanisme *coping*. Sebagian besar dari narasumber tidak memahami mekanisme *coping* dan ada yang menjawab lupa. Narasumber lain menyatakan bahwa mekanisme *coping* adalah sesuatu yang keluar dari akal sehat, perasaan dalam memberi respon, terbagi atas 2 jenis *strategy* dan yang lainnya menyatakan bahwa *coping strategy* adalah keberanian menghadapi masalah dan menghindari masalah.

Pemahaman Jemaat di GBI ROCK Jakarta tentang Teknik *Coping*. Langkah pertama pada *coping* yang berpusat pada pikiran adalah menyadari dan mengakui adanya pola pikir lama yang dibawa masuk dalam pernikahan. Berdasarkan hasil wawancara dengan narasumber terdapat beragam respon (1) tidak ada pola pikir negatif dari masa lalu yang mempengaruhi, (2) terdapat pola pikir masa lalu yang mempengaruhi, hal ini tampak dari jawaban narasumber yang menyatakan: (a) membandingkan suami dengan almarhum suami, (b) istri harus dominan, jangan mau diinjak-injak oleh suami, (c) jika nada bicara suami tinggi, dibalas juga dengan nada tinggi, (d) kegagalan rumah tangga ibu menjadi pemicu tekad untuk melakukan hal yang sama, (e) hidup tanpa suami tidak masalah karena kemandirian, (f) tidak mau memiliki suami yang sering meninggalkan keluarga, (g) belajar dari keteladanan sikap

mama, dan (h) belajar dari keluarga yang hectic, (i) trauma melihat pertengkaran dalam keluarga.

Terkait peranan Roh Kudus yang akan mengingatkan setiap pikiran pada Firman Tuhan, semua narasumber menyatakan bahwa Roh Kudus memiliki peranan yang penting dalam mengingatkan pada firman Tuhan. Narasumber memberikan beberapa contoh peran Roh Kudus misalnya: mengingatkan atau berbicara tentang tindakan baik suami terhadap orang tua; ketika terpuruk diingatkan untuk bangkit; ketika masalah datang Roh Kudus mengingatkan bahwa Tuhan akan turutan membantu menyelesaikan masalah; menegur agar tidak menjadi istri yang dominan dan egois; Roh Kudus meminta untuk mempertimbangkan kembali, mengingatkan untuk berubah agar rumah menjadi nyaman dan aman serta mengingatkan untuk berdoa dan menenangkan pikiran dengan merenungkan firman Tuhan.

Terkait dengan pemahaman jemaat untuk berhikmat ketika memberi respon sesuai manajemen ABC berikut adalah jawabannya. Narasumber menyatakan bahwa Roh Kudus mengingatkan agar sabar dan menguasai diri; Tuhan ijin masalah ini terjadi karena di mataNya saya kuat dan mampu, dan IA akan memberi jalan keluar; Allah tidak pernah meninggalkan dan membiarkan saya, hal itu membuat saya terlatih untuk menyangkal daging; Tuhan

berdaulat, apa pun yang terjadi Tuhan menyertai, keguguran kemarin pun kedaulatan Tuhan, sehingga aku ngga stress; apabila marah tidak boleh dibawa ke perasaan, sudah selesai ribut tidak usah diingat-ingat lagi; Roh Kudus ajar aku untuk mulai mikir dan menimbang; Saya jadi belajar mendengar suami dan sadar selama ini telah melawan dan itu ngga boleh; Saya sadar untuk jangan ambil keputusan dalam keadaan emosi karena kita juga ngga akan setuju dengan apa yang akan kita putuskan, karena dalam keadaan emosi kita berpikir paling benar; Saya ingat Firman: Allah turut bekerja untuk mendatangkan kebaikan, jadi tidak ada masalah yang membuat saya hancur atau jadi miskin; Pilihan di tangan saya, mau bangkit atau tidak, saya percaya Tuhan pulihkan keluarga saya; Saya jadi berpikir untuk tidak mengandalkan kemampuan sendiri; Teguran Roh Kudus membuat saya switch my mind bahwa selama ini saya sudah ngga benar; Saya selalu berusaha memikirkan Firman Tuhan dalam berespon.

Pemahaman jemaat di GBI ROCK Jakarta tentang teknik *coping* yang berpusat pada perasaan dapat dijabarkan sebagai berikut. Dalam tahap mengidentifikasi pikiran negatif mengakibatkan perasaan tidak baik narasumber memberikan jawaban dengan menyebutkan jengkel terhadap suami karena mindsetnya berbakti pada orang tua tapi mengesampingkan istri; tidak dikasihi dan kebutuhan sebagai istri tidak

terpenuhi; sensitif apabila berbicara soal soal keuangan dan jika didiamkan; bekerja terus sedangkan istri perlu kehadiran suami spending time dengan keluarga, pola pikir suami yang terlalu logika; suami suka memberi uang ke keluarganya tanpa sepengetahuan istri; terlalu berbelas kasihan ke orang sehingga kadang ditipu; teledoran, kedua dan merasa tidak diprioritaskan oleh suami, dia lebih memilih teman-temannya dibanding saya; mudah sekali bicara dan perbedaan cara menangani masalah; tidak bisa menutupi rasa tidak suka terhadap orang; sangat marah jika tahu sesuatu hal dari orang lain terlebih dahulu daripada langsung dari suami; adik suami merepotkan dan membebani dalam hal keuangan; perbedaan cara mempersiapkan masa depan dimana suami beranggapan jalani saja hari ke hari oleh pertolongan Tuhan; tidak senang jika suami menceritakan program diet ke orang lain meskipun sambil bercanda; komunikasi yang tidak sepaham khususnya dalam hal mendidik anak, istri disiplin agak keras, tapi dimentahkan oleh suami

Pada tahap kedua yaitu menerima, mengakui dan mengekspresikan perasaan (khususnya pada pasangan) nara sumber memberi jawaban sebagai berikut: suami tidak memperdulikan pada saat istri mengekspresikan perasaan; enggan berkomunikasi karena tidak didengarkan, lebih memilih diam dan menangis; langsung spontan marah ke suami, melotot, nantangin,

teriak, setelah tenang baru menyesal; duduk bicara, walau kadang mukanya kurang enak, tapi tetap harus bicarakan; istri mulai ngomong karena menurut keterbukaan awal pemulihan; menenangkan diri lebih dulu, apabila sudah mulai reda baru bicara dengan suami; mengomel tapi kalau bener-bener marah lebih memilih diem; semua dibicarakan tanpa ada yang ditutupi; istri menyampaikan kerinduan, kekuatiran dan harapannya kepada suami; Tidak langsung pada saat saya marah, tunggu momen yang tepat kalau kondisi dia lagi enak, sebab kalau ngga akan tambah parah.

Terkait indikator mengungkapkan kepada orang dekat yang dapat dipercaya diperoleh hasil sebagai berikut. Narasumber menceritakan permasalahan kepada anak-anak, kakak rohani, teman, konselor rohani, dan ibu gembala. Namun ada cukup banyak narasumber yang tidak mau bercerita kepada orang karena tidak mau orang berpikir jelek tentang suami. Lebih memilih tulisan sebagai ekspresi dan menceritakan semuanya kepada Tuhan dalam doa.

Indikator terakhir adalah berusaha memahami pikiran dan perasaan pasangan diperoleh hasil sebagai berikut. Narasumber memahami perasaan pasangan dan memaklumi keberadaan suami misalnya dia adalah anak tunggal harus bertanggung jawab kepada keluarganya, suami sedang banyak pikiran, masalah kerjaan dan lelah, suami adalah orang yang tidak percaya diri. Beberapa narasumber memerlukan proses

lebih lama untuk memahami kondisi suami misalnya istri memerlukan cooling down, evaluasi serta teguran Roh Kudus untuk memahami bahwa istri juga bisa berbuat kesalahan. Beberapa narasumber menyatakan bahwa mereka belum bisa memahami pola pikir suaminya.

Pemahaman jemaat di GBI ROCK Jakarta tentang teknik *coping* yang berpusat pada perilaku dapat dijabarkan sebagai berikut.

Indikator pertama adalah mengenali kelemahan diri sendiri dengan mengidentifikasi hal-hal sensitif yang memicu kemarahan dan berikut adalah jawaban dari narasumber. Pemicu kelemahan yang berasal dari luar diri: setiap kali mertua dan ipar datang ke rumah, saya menjadi sensitive; menuntut suami seperti almarhum suami; kemampuan tata bahasa suami yang kurang sehingga kuatir mengganggu sosialisasinya; dan kelambanan suami. Pemicu yang berasal dari dalam diri adalah emosi, cuek, sikap diam dan mendendam apabila terluka, keras kepala, punya prinsip, kaku dan selalu merasa diri benar, merasa punya aturan main sendiri, dominan, dan cenderung mengintimidasi, suka mengingat kesalahan masa lalu suami, perfeksionis, mau semua sempurna, rapi, teliti, hati-hati, tapi karena terlalu ungu suka panik memikirkan hal-hal ke depan, tidak sabaran dan kaku.

Indikator yang kedua adalah mempelajari dinamika kemarahan diri dan

berikut adalah dinamika yang disampaikan oleh narasumber: berteriak keras-keras; diem namun jika tidak tahan mengalihkan dengan bermain gitar, berdoa, menangis; tidak mau ribut, sabar dan mengalah, meski terkadang terpancing marah namun pada akhirnya menyesal; berusaha mengendalikan diri dengan mengenggam dan remas tangan saya untuk tidak mukul meja atau orang; meledak-ledak dan butuh waktu cooling down harus cepat diajak ngomong, kalau tidak bisa tidak berbicara dengan orang tersebut dalam waktu lama sekali; ingin menyelesaikan masalah dengan cepat meskipun harus rebut namun setelah selesai berarti tidak ada lagi hal yang harus dipermasalahkan.

Indikator ketiga adalah berusaha mengendalikan diri dengan melakukan hal positif. Berikut adalah respon dari narasumber: menenangkan perasaan dengan melakukan hobby, jalan ke mal, makan es krim; jualan di rumah; ke pantai dan pijit, atau beli buku dan baca; berdoa dan menyibukkan diri; pergi sendirian tanpa pamit, untuk tunjukin dia bahwa lagi marah; memuji Tuhan dengan suara yang keras.

Indikator keempat adalah tidak menaruh label atau prasangka pada pasangan. Berikut adalah jawaban dari narasumber: suami tidak akan bisa berubah, setiap kali mertua dan ipar datang maka sikapnya akan langsung berubah pada saya; suami kaku; tata bahasa dan gaya bergaul suami yang

kurang bagus; terlalu logika; sabar dan terlalu berbelas kasihan sampai beberapa kali ditipu orang; kamu memang diciptakan dengan nada tinggi, tidak rapi, lebih mengutamakan kebersamaan dengan orang lain dibanding keluarga; mudah ngomong; super cuek; agak pelit; suami suka ngotot; lamban; dan susah diajak sehati.

Indikator kelima adalah segera menyelesaikan setiap masalah dengan saling memaafkan dan mengampuni. Berikut adalah respon dari narasumber: tidak selalu bisa langsung menyelesaikan masalah; masalah tidak selesai karena tidak ada komunikasi dari hati ke hati; lihat situasi dan masalahnya, ujung-ujungnya ya saya yang mengalah; suami lebih bisa me-manage kemarahan, kalau saya 'jeder' dan beres, tapi semua masalah keluarga terselesaikan; saya pinginnya cepet selesai, suami yang suka menunda, tapi kalau selesai ya selesai; dalam melakukan pemberesan harus benar-benar tuntas, dan sepakat ngga boleh ingat-ingat lagi; perlu waktu 1-2 hari untuk menyelesaikan masalah dengan cara mencari suasana baru; mendingkan sampai masalah selesai; langsung diselesaikan karena kalau tidak selesai akan membebani, tidak bisa tidur; saya langsung bicara dan menyelesaikan; suami saya tidak bisa kalau harus segera menyelesaikan, dia perlu waktu untuk proses dulu, kalau saya paksakan segera selesai pasti tambah ribut, dari sisi saya pun juga perlu waktu untuk mikir.

Indikator terakhir adalah melibatkan diri dalam komunitas yang saling membangun serta kegiatan di dalamnya. Ketika menghadapi masalah terdapat beberapa respon dari narasumber (1) mereka akan tetap berkomunitas karena menganggap rugi jika tidak berkomunitas, komunitas adalah kebutuhan utama, berkomunitas membuat lupa terhadap masalah, melayani bersama komunitas bisa dijadikan pagar, berkomunitas memberikan kekuatan; dan (2) Menghindari komunitas selama sampai masalah benar-benar selesai dengan cara menghindari pertemuan 1-2 hari, tidak menghadiri komsel ataupun ibadah, dan mengurung diri.

Coping strategy ditinjau dari Amsal 4:23 di jemaat GBI ROCK Jakarta dijabarkan ke dalam beberapa indikator. Pertama, waspada penuh terhadap segala yang masuk ke dalam pikiran lewat indera mata dan telinga dan respon dari narasumber adalah: harus jaga hati dan pikiran sesuai dengan firman Tuhan pada saat mertua dan ipar datang; waspada dengan melibatkan Roh Kudus; berdamai dengan keadaan, berdoa dan belajar berpikir benar; menyelaraskan pikiran dengan firman Tuhan; memperlengkapi diri dengan firman dan mezbah keluarga sehingga tidak berlarut-larut ketika konflik; saya cerna, saya juga berusaha mengalah, karena saya berpikir mungkin dia bisa melihat apa yang ngga bisa saya lihat; kadang ada suara yang muncul dan mengingatkan tentang

kesalahan masa lalu suami, tapi kalau itu muncul saya akan bicara pada diri sendiri bahwa itu bukan dari Tuhan, sebab kalau ngga pasti akan sakit hati lagi; sedang proses belajar untuk tidak mau ngotot sama suami; setelah Roh Kudus tegur, saya mulai menerima, kadang-kadang ke depan muncul lagi perasaan itu tapi aku waspada; apa yang kita pikirkan itu yang akan kita hasilkan, apa yang kita rasakan akan keluar ke perilaku, kalau kita tidak menjaganya lama-kelamaan akan menjadi karakter.

Indikator yang kedua adalah tidak bertindak bodoh dengan selalu mengikuti kata hati melainkan mempersenjatai pikiran dengan Firman Tuhan. Respon dari narasumber adalah: memutuskan untuk memberi waktu luang buat suami dan mamanya; bersama Roh Kudus akan selalu ada jalan keluar; ketika pikiran jahat muncul (terhadap orang lain), Tuhan ingatkan jaga hati, pikiran itu membuat saya diam walau disalahmengerti. Kalau kita jaga pikiran kata-kata sampah tidak keluar dari mulut kita; Kalau pikiran sedang kacau, aku menanyakan pada diri sendiri, pikiran yang sedang kupikirkan ini ada alasannya atau tidak, atau cuma asumsiku saja, kalau aku sadar itu asumsi, ya udah aku patahkan di situ; ketika marah, saya berusaha diam, itu bukan berarti saya dalam keadaan baik, tapi setidaknya tidak keluar dari mulut saya, nah ayat-ayat Firman Tuhan ada dalam pikiran saya, itu pelan-pelan membuat saya cooling down; Pernikahan adalah komitmen, bukan

sekedar janji itu yang membuat saya tetap waras dalam bersikap ketika konflik; dulu saya tidak memiliki tenggang rasa sama sekali, kalau sudah mau A harus A, sejak ada Kristus saya sadar bahwa kelakukannya saya tidak pantas, tidak sopan; apa pun yang kita terima harus dicerna dahulu, jangan bereaksi terlalu cepat, apalagi jika yang diterima adalah hal-hal yang negative; saya diemin dulu, saya analisa baru saya ajak bicara; kalau saya lagi jengkel, saya sadar itu pikiran yang tidak benar, padahal Tuhan bilang untuk menjaga hati: 'Saya tidak boleh seperti ini, ini malah akan mempermalukan suami; kalau sedang marah atau kesal jangan sampai ada pikiran menyesal menikah dengan suami, jangan ada perbandingan dengan orang lain; Roh Kudus sering tiba-tiba menenangkan saya, dan ketika saya merasa jengkel yang Roh Kudus tegur itu malah saya; Kita harus menjaga diri kita sendiri, kita tidak bisa minta Tuhan untuk menjaganya, Tuhan sudah kasih kapasitas untuk bisa menjaganya.

Berdasarkan Tabel 4.7 Penerapan *coping strategy* dalam pernikahan ditinjau dari Amsal 4:23 yang didukung dengan terapi perilaku kognitif di jemaat GBI ROCK Jakarta dijabarkan dengan beberapa indikator. Pertama, mengenali, mempertanyakan akurasi, mengkonfrontasi pikiran negatif dan irasional dengan fakta sebelum itu menguasai perasaan. Respon dari narasumber adalah: belajar memahami alasan perilaku pasangan meskipun tidak

menyenangkan; belajar lebih bisa berdamai dengan keadaan; Roh Kudus ingatkan untuk memberi respon sesuai dengan yang sering dinasehatkan ke orang; ketika pikiran jahat muncul, Tuhan ingatkan agar jaga hati, pikiran itu membuat saya diam, walaupun disalahmengerti, padahal sudah terbersit di pikiran untuk berbuat bodoh; saya memutuskan untuk berdamai dengan keadaan, saya berdoa, akhirnya saya berpikir bagaimana pun juga namanya anak bolehlah kasih ke orang tua; belajar memahami suami toh dia juga tidak buat dosa, kumpulnya juga sama orang-orang gereja, ya udahlah saya cukup mengerti; berusaha mencari kebenaran fakta, jika tidak ditemukan saya anggap itu hanya asumsi yang tidak bisa dipertanggungjawabkan, jadi saya menghilangkan pikiran itu; Berusaha menyelami pikiran suami, aku merasakan kalau jadi dia. Akhirnya aku berpikir: 'Dia sudah gitu ya gitu, ya udah terima dan jalanin aja.' Saya lebih berpikir positif, saya ngga mau berpikir negative; Saya diam dan coba analisa dulu kenapa begini, mengapa tidak ngomong, terus saya pikir: 'Oh pasti karena dia ngga mau merepotkan, maksudnya baik.' Setelah itu baru saya ajak bicara; Kadang masih ada suara yang ingatin saya tentang kesalahan masa lalu suami, dan kalau itu muncul saya akan bicara pada diri sendiri bahwa itu bukan dari Tuhan, sebab kalau ngga pasti akan sakit hati lagi; saya orangnya mau secure, rasa aman untuk seisi keluarga, khususnya sekolah, pekerjaan dan

masa depan anak-anak, tapi seringkali akhirnya berupa kekuatiran; saya belajar ketika ada hal negatif terjadi dalam hidup, misal waktu suami didiagnosa kanker, pikiran langsung negatif, saya langsung switch dengan Firman Tuhan; saya melakukan itu dalam hati dan pikiran saya.

Indikator yang kedua adalah mengkonsep pikiran baru dengan menyelaraskan sesuai Firman Tuhan sehingga pernikahan benar-benar menjadi gambaran kemuliaan Tuhan. Respon dari narasumber adalah harus kontrol diri dan emosi, karena kehidupan tidak selalu sesuai dengan ekspektasi yang kita mau; belajar untuk lebih bisa mengkomunikasikan; Pikiran diperlengkapi untuk belajar mengalah, sabar, jangan gengsi, merendahkan hati. Semua berasal dari pikiran; Saya buat lelucon dalam pikiran, saya akan berpikir: ‘Semua orang ngga ada yang benar secara sempurna, yang benar hanya Tuhan.’ Waktu saya buat lelucon, saya ketawa, panas dalam hati saya hilang dan pikiran saya calm down; Tuhan akhirnya kasih pengertian ke saya, yang penting cukup dan bisa makan serta memenuhi kebutuhan keluarga, kenapa harus marah kalau bisa jadi berkat buat orang lain; Buat apa ribut untuk masalah kecil, lebih baik saya bantu lakukan, toh saya bisa. Kalau spend time dengan teman-temannya saya belajar masuk ke lingkungan dia saja; Ketika saya baca FT otak saya dipenuhi oleh Firman, contoh: menikah itu

komitmen bukan sekedar janji, jadi pikiran saya itulah yang akan menjaga pernikahan saya; Dijalanin aja, diterima aja, karena dalam pikiran saya: ‘Dia sudah gitu ya gitu dan ngga mau berubah’; Diisi dengan pikiran-pikiran positif, saya berpikir jika diijinkan mengalami sesuatu yang tidak mengenakan pasti ada tujuan Tuhan ke depannya yang kita belum tahu sampai saat ini; Saya ingat Firman yang menyatakan Allah turut bekerja dalam segala sesuatu untuk mendatangkan kebaikan, jadi ngga ada maslah yang membuat saya hancur atau jadi miskin; Harus jadi contoh, jangan larut dengan perasaan, bagaimana nanti anak-anak akan melihat contoh; Mengalah tidak ada ruginya, ketika mengalah yang tahu dan lihat hanya Tuhan saya dan suami, anak-anak pun tidak lihat, jadi buat apa gengsi, rugi sendiri; Saya mengisi pikiran dengan Firman yang pernah saya dengar dan memperkatakannya; Mengelola diri, bicara pada diri sendiri, renungkan Firman Tuhan, karena FT menggantikan semua hal lama di dalam diri kita dengan hal-hal baru karena ada pikiran Kristus.

Pemahaman jemaat tentang *coping strategy* di GBI ROCK Jakarta. *Coping strategy* adalah suatu cara dalam proses menyelesaikan atau mencari jalan keluar saat menghadapi masalah baik yang berasal dari dalam maupun dari luar sehingga pada akhirnya dapat menyesuaikan diri dengan kenyataan baru.

Pada penelitian untuk mendapatkan data pemahaman jemaat tentang *coping strategy* peneliti hanya menemukan 4 orang dari 14 narasumber yang memahami makna *coping strategy* dengan benar, dan dari 4 orang tersebut menyatakan bahwa *coping strategy* adalah cara seseorang dalam berespon ketika menghadapi masalah.

Berdasarkan ringkasan hasil penelitian, sebagian besar narasumber bahkan menyatakan baru pertama kali mendengar istilah *coping strategy*.

Kesimpulannya, hanya sebagian kecil saja dari narasumber yang memahami istilah *coping strategy*, ini bukan berarti mereka tidak memahami maknanya sebab setelah dijelaskan dan diberi contoh dalam kehidupan sehari-hari mereka semua segera mengerti. Peneliti menyimpulkan ketidakpahaman narasumber karena merupakan istilah yang baru buat telinga mereka.

Pemahaman jemaat tentang mekanisme *coping* di GBI ROCK Jakarta. Terdapat tiga macam mekanisme *coping*, yaitu *coping* yang berpusat pada pikiran dengan cara menginterpretasikan masalah yang datang, pikiran akan mempengaruhi perasaan yang harus dikelola karena pada akhirnya akan menghasilkan tindakan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh narasumber tidak memahami istilah mekanisme *coping* karena ini merupakan istilah dalam psikologi. Kesimpulannya, seluruh narasumber tidak memahami

tentang mekanisme *coping*, hal ini disebabkan karena mereka baru pertama kali mendengar istilah mekanisme *coping*.

Pemahaman jemaat tentang teknik *coping* di GBI ROCK Jakart. Teknik *coping* yang berpusat pada pikiran adalah sebuah langkah yang ditandai dengan menyadari dan mengakui adanya pola pikir lama yang dibawa masuk ke dalam pernikahan dan memperbaharui dengan cara membuka hati pada Roh Kudus yang akan mengingatkan pada setiap Firman Tuhan sehingga menghasilkan hikmat dalam memberi respon sesuai dengan manajemen ABC.

Menyadari dan mengakui adanya pola pikir lama yang dibawa masuk ke dalam pernikahan. Tiga belas dari empat belas narasumber menyadari hal tersebut, baik berupa pola pikir lama positif maupun negatif yang pada akhirnya mempengaruhi dalam berespon terhadap pasangan. Hal ini sesuai dengan tulisan Siang Yang Tan yang menyatakan latar belakang keluarga dan budaya akan mempengaruhi pola pikir, sehingga menentukan bagaimana seseorang berespon.

Tim LaHaye juga menyatakan sekuat apa pun keinginan untuk melakukan suatu perbuatan benar, tapi jika tetap menyimpan pikiran negatif, maka pikiran negatif akan membatalkan segala keinginan tersebut

Kesimpulannya, hampir seluruh narasumber menyadari dan mengakuinya. Pertama, bahwa semua kejadian, pengalaman, trauma di masa lalu itu nyata,

dan disadari ataupun tidak itu akan dibawa masuk dalam pernikahan yang akan sangat mempengaruhi bagaimana cara berpikir dan berespon terhadap pasangan. Kedua, bahwa terhadap masa lalu, cara seseorang meresponnya pun berbeda, ada yang menjadikannya sebagai pola tindakan seterusnya atau sebaliknya berpikir bahwa tidak mau jadi seperti itu, dan berkomitmen menjadi lebih baik: 'Aku harus jadi lebih baik, supaya tidak mengalami hal buruk seperti yang dialami orang tuaku.'

Memperbaharui dengan cara membuka hati pada Roh Kudus yang akan mengingatkan pada setiap Firman Tuhan. Semua narasumber menyatakan bahwa Roh Kudus sangat berperan aktif dalam memperbaharui pola pikir lama yang mempengaruhi cara berespon terhadap pasangan. Ada narasumber yang menceritakan bahwa berasal dari latar belakang keluarga yang semua serba cepat dan buru-buru, dan mendapati suaminya seorang yang tenang, narasumber menceritakan bahwa seringkali dalam kejengkelannya terhadap suami, Roh Kudus mengingatkan dan menegur dengan lembut, bahwa seisi keluarga akan mengalami atmosfir surga jika dirinya mau berubah.

Ini sesuai dengan pernyataan Tim LaHaye bahwa ketika mengalami masalah maka Roh Kudus akan menarik keluar semua Firman dari pikiran bawah sadar (bank memory). Jika seseorang memutuskan

untuk mentaatinya, maka ini akan menjadi perilakunya.

Kesimpulannya, seluruh narasumber menyatakan bahwa Roh Kudus mengingatkan akan Firman Tuhan yang akan membuat berpikir ulang dan meredam kemarahan.

Hikmat dalam memberi respon sesuai dengan manajemen ABCNarasumber menyatakan bahwa Roh Kudus memberi hikmat untuk berpikir dan menimbang lebih jauh dalam berespon, serta tidak mengambil keputusan dalam keadaan emosi, sebab ketika emosi selalu berpikir bahwa diri sendiri paling benar sehingga mengambil keputusan yang salah dan seringkali diakhiri dengan penyesalan. Narasumber menyatakan bahwa Hikmat-Nya mengajarkan untuk tidak berpikir mundur terus ke belakang dengan mengingat-ingat kesalahan pasangan di masa lampau, hikmat-Nya membuat mengevaluasi diri bahwa selama ini juga sudah melakukan hal yang salah terhadap pasangan.

Gillespie menuliskan bahwa teknik *coping strategy* terbaik adalah hikmat dalam memberikan respon, yang hanya didapat melalui satu-satunya jalan yaitu Firman Tuhan.

Kesimpulannya, seluruh narasumber memahami dan mengalami hikmat yang Tuhan berikan dalam memberi respon kepada pasangan ketika menghadapi masalah, sehingga membuat mengevaluasi diri terhadap kesalahan pribadi sebelum

bertindak lebih jauh dan mengambil keputusan yang salah yang pada akhirnya seringkali membawa pada penyesalan.

Teknik *coping* yang berpusat pada perasaan adalah langkah-langkah yang ditandai dengan mengidentifikasi pikiran negatif yang mengakibatkan perasaan tersebut, menerima, mengakui dan mengekspresikan perasaan kepada pasangan, mengungkapkan kepada orang dekat yang dapat dipercaya dan berusaha memahami pikiran dan perasaan pasangan.

Mengidentifikasi pikiran negatif yang mengakibatkan perasaan negative. Dari tiga belas orang narasumber yang menyatakan dapat mengidentifikasi pikiran negatif tersebut, terbanyak adalah karena alasan ketidakterbukaan komunikasi, kemudian disusul perbedaan karakter yang mencolok, kesalahpahaman dalam hal keuangan, dalam hal pengelolaan waktu, serta salah prioritas (lebih memprioritaskan orang tua), dan dari semua narasumber yang dapat mengidentifikasinya menyatakan itu seringkali otomatis dan berulang karena sudah menjadi kebiasaan kehidupan pasangan, bahkan ada 1 orang yang mengatakan, selama sumber masalah itu masih ada (mertua dan ipar) maka pikiran negatif otomatis akan terus berulang.

Ini sesuai dengan pernyataan Siang Yang Tan bahwa tugas utama saat ini adalah mengidentifikasi, merestruktur dan mengubah pola pikir. David D. Burns juga menuliskan bahwa setiap perasaan buruk

yang dimiliki seseorang adalah hasil dari pemikiran negatif yang pada akhirnya menyebabkan tindakan tidak logis. Setiap kali perasaan anda merasa tertekan akan sesuatu, cobalah untuk mengidentifikasi pikiran negatif apa yang sesuai yang baru saja anda pikirkan. Karena pikiran-pikiran negatif ini secara nyata akan membentuk perasaan negatif. Dengan belajar menyusun pola pikir yang benar, akan mengubah perasaan negatif anda.

Kesimpulannya, hampir seluruh narasumber memahami dan dapat mengidentifikasi pikiran negatif yang mengakibatkan perasaan negatif, dan semua narasumber yang menyatakan memahami menjelaskan bahwa pikiran negatif itu otomatis dan seringkali berulang karena sudah menjadi kebiasaan hidup pasangan, dan tidak dapat dipungkiri itu kembali menimbulkan rasa jengkel.

Menerima, mengakui dan mengekspresikan perasaan kepada pasangan. Sebagian besar narasumber (8 narasumber) langsung mengekspresikan perasaannya pada pasangan saat itu juga, yang menyampaikan emosi setelah menunggu waktu sesaat untuk cooling down (3 narasumber), tidak mau mengekspresikan perasaan dengan alasan pasangan tidak mau mendengar dan tidak peduli (2 narasumber) serta yang bentuk ekspresinya adalah diam sepenuhnya (1 narasumber)

Para narasumber menyatakan bahwa tidak dapat dipungkiri ketika

mengekspresikan perasaan dalam keadaan emosi maka yang keluar adalah kata-kata kasar, teriak, melotot dan seringkali diakhiri dengan penyesalan.

Siang Yang Tan menuliskan bahwa mengekspresikan perasaan itu adalah hal yang manusiawi, mulailah dengan memberi diri sendiri ijin untuk mengalami dan mengekspresikan perasaan itu, sebab itu hal yang manusiawi. Seseorang yang berusaha menutupi, menyangkal bahkan melarikan diri dari perasaan akan semakin menyebabkan depresi.

Kesimpulannya, sebagian besar dari jemaat telah mengekspresikan perasaan ke pasangan, ini adalah hal yang manusiawi, hanya saja perlu dievaluasi waktu dan cara penyampaiannya, jangan menyampaikan ketika dalam keadaan emosi memuncak dan belum bisa menguasai diri, karena akan diakhiri dengan penyesalan.

Mengungkapkan perasaan kepada orang dekat yang dapat dipercaya.

Pada penelitian mengungkapkan perasaan kepada orang dekat yang dapat dipercaya, peneliti menemukan hanya sebagian kecil yang mengungkapkan (6 narasumber). Dari 6 orang narasumber yang mengungkapkan perasaan kepada orang dekat yang dapat dipercaya, mereka menyatakan bahwa mengungkapkannya kepada anak-anak, kakak/ ibu rohani, konselor dan teman dekat. Alasan tidak mengungkapkan perasaan pada orang dekat adalah karena berpikir bahwa urusan

keluarga adalah hal pribadi yang tidak boleh diceritakan ke orang lain, tidak mau jadi bahan gosip dan tidak mau nantinya orang berpikir jelek tentang pasangan. Alasan-alasan ini kurang sesuai dengan tulisan Siang Yang Tan yang menuliskan bahwa mengungkapkan kepada orang dekat yang dapat dipercaya akan sangat menolong seseorang yang sedang dalam masalah, karena merasa ada orang yang dapat mendengar, empati dan peduli akan apa yang dirasakan.

Karla McLaren juga menasihatkan hal yang sama jika perasaan atau emosi yang sama terus berulang dan sangat menyulitkan, maka jangan malu untuk mencari pertolongan. Anda dapat pergi ke konselor rohani atau ke mentor di gereja di tempat spiritual anda bertumbuh selama ini.

Kesimpulannya, sebagian besar narasumber tidak mau mengungkapkan masalah atau bebannya kepada orang dekat karena mempunyai pola pikir bahwa itu adalah privacy, takut ke depannya menjadi bahan gosip serta takut orang akan berpikir negatif tentang pasangan. Padahal ketika menyampaikan masalah dan beban kepada orang dekat yang dapat dipercaya akan sangat menolong karena merasa ada orang yang empati dan peduli.

Berusaha memahami pikiran dan perasaan pasangan. Pada penelitian berusaha memahami pikiran dan perasaan pasangan, peneliti menemukan sebagian besar narasumber dapat memahami. Delapan

narasumber menyatakan dapat memahami, 4 narasumber menyatakan bahwa ketika emosi memuncak belum bisa memahami, butuh waktu untuk menyelami pola pikir pasangan dan untuk memakluminya, serta 2 narasumber menyatakan bahwa walaupun berusaha memahami pikiran dan perasaan tetap ada hal yang tidak bisa ketemu yang bagaimana pun juga tetap tidak bisa dipahami.

Stephen R. Covey menyatakan bahwa inti permasalahan dalam keluarga adalah salah paham, hal ini membawa suami istri pada pentingnya berusaha memahami pola pikir dan perasaan pasangan sebelum berusaha memengaruhi. Tanpa memahami sama saja dengan berteriak melawan angin, usaha anda mungkin akan memuaskan ego untuk sementara, tapi benar-benar tidak memberikan pengaruh apa pun. Pada dasarnya semua orang akan melihat dunia melalui kacamata mereka masing-masing, kacamata yang berasal dari latar belakang, pengalaman, pola asuh orang tua dan lain-lain, sehingga membentuk sistem nilainya.

Kesimpulannya, sebagian besar narasumber berusaha memahami pikiran dan perasaan pasangan, walaupun ada yang membutuhkan lebih banyak waktu untuk tenang dan berusaha menyelami pola pikir pasangan serta memakluminya, sebab seperti pernyataan Stephen R. Covey bahwa pada dasarnya setiap orang telah melihat dunia melalui kacamata mereka masing-masing yang berasal dari latar belakang,

pengalaman, pola asuh orang tua dan lain-lain, jadi memang bukan hal yang mudah dan membutuhkan proses.

Teknik *coping* yang berpusat pada perilaku adalah langkah-langkah yang ditandai dengan mengenal kelemahan diri sendiri dengan mengidentifikasi hal-hal sensitif yang memicu kemarahan, mempelajari dinamikanya serta berusaha mengendalikan diri dengan cara melakukan hal positif, tidak berprasangka pada pasangan dan segera menyelesaikan setiap masalah dengan saling memaafkan dan mengampuni dan melibatkan diri dalam komunitas yang saling membangun serta kegiatan di dalamnya.

Mengenal kelemahan diri sendiri dengan mengidentifikasi hal-hal sensitif yang memicu kemarahan. Pada penelitian mengenal kelemahan diri sendiri dengan mengidentifikasi hal-hal sensitif yang memicu kemarahan, peneliti menemukan bahwa keseluruhan jemaat memahami kelemahan dirinya. Kelemahan diri tersebut terkait dengan pola pikir, karakter dasar maupun kondisi fisik.

Yakub B. Susabda menuliskan beberapa langkah dalam *bercoping* dengan emosi salah satunya adalah mengidentifikasi hal-hal peka atau sensitif yang seringkali memicu kemarahan, seringkali dengan menanyakan hal-hal ini akan membuat sadar betapa alasan kemarahan sebenarnya tidak masuk akal, atau akar sebenarnya adalah sifat buruk manusia lama sendiri. Bahkan

dengan berani mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang jujur pada diri sendiri akan dapat melihat inti persoalan yang menjadi precipitating factor (faktor pencetus) kemarahan.

Kesimpulannya, keseluruhan narasumber memahami kelemahan diri sendiri dengan mengidentifikasi hal-hal sensitif yang memicu kemarahan, didominasi karena pola pikir, karakter dasar pribadi dan 1 orang narasumber karena alasan fisik (sangat sensitif jika dalam kondisi kelelahan) dan mereka menyadari bahwa hal-hal inilah yang seringkali melatarbelakangi atau memicu konflik dalam keluarga, yang ketika telah tenang dan dapat mengevaluasi diri, mereka menyadari bahwa itu berasal dari titik sensitif pribadi.

Mempelajari dinamika. Pada penelitian mempelajari dinamika kemarahan, peneliti menemukan bahwa keseluruhan narasumber memahami dinamika kemarahan.

Narasumber menceritakan dinamika kemarahan pribadi sesuai cara uniknya masing-masing, ada dengan cara berteriak dan meledak, dengan menyembah main gitar dan menangis sepuasnya, dengan menyahut atau membantah secara langsung kata-kata pasangan, menulis di chat whatsapp hingga meremas-remas tangan supaya tidak memukul atau sebaliknya dengan aksi diam selama beberapa hari, tapi dari kesemua jemaat tidak ada dinamika yang berbahaya.

Yakub B. Susabda menjelaskan bahwa mempelajari dinamika kemarahan adalah hal

penting dalam *bercoping* dengan perilaku, sebab api kemarahan yang tidak terselesaikan dapat menjilat bagian-bagian yang vital dalam kehidupan, serta kecenderungan hal-hal berbahaya yang dapat dilakukan.

Kesimpulannya, seluruh narasumber memahami dinamika kemarahan pribadi secara unik dengan caranya masing-masing, dan dari keseluruhannya bukanlah dinamika berbahaya yang dapat mengancam keselamatan diri sendiri dan orang lain, serta semuanya dapat mengakhiri dan menyelesaikannya dengan baik.

Berusaha mengendalikan diri dengan cara melakukan hal positif. Pada penelitian berusaha mengendalikan diri dengan cara melakukan hal positif, peneliti mendapati sebagian besar jemaat (12 narasumber) melakukan pengendalian diri atau pengalihan dari perasaan negatif.

Cara mereka melakukan pengalihan dari emosi sebagian besar dengan melakukan hal-hal yang disukai atau hobby, contohnya: olah raga, nonton, makan, jualan dari rumah, tulis cerita, baca buku, ke pantai, pijit, belanja ke mal. Sedangkan 2 orang narasumber lainnya menyatakan tidak mau melakukan aktifitas lain yang baginya hanya merupakan aktifitas pengalihan yang tidak akan menyelesaikan masalah dan selama dalam masalah tidak akan bisa berkonsentrasi dalam melakukan hal apa pun.

Michael Miello menuliskan seringkali tanggapan pertama seseorang terhadap perasaan negatif adalah dengan melakukan sesuatu pada diri sendiri. Sebab bagaimanapun juga problem tidak selalu selesai dengan kehadiran orang lain untuk menolong. Apa pun yang terjadi, setidaknya solusi pertama dapat dimulai dengan usaha mandiri terlebih dahulu, yaitu dengan melakukan pengalihan. Cara-cara pengalihan: membaca, mendengarkan musik, melakukan gerakan-gerakan fisik seperti menarik nafas dalam dan lembut dengan mengatur ritme yang benar. Melakukan pengalihan tidak menyelesaikan problem yang sedang dialami, tapi meredakan perasaan negatif yang bergelora. Ini merupakan hal penting, sebab tidak jarang orang dengan perasaan negatif memiliki dorongan untuk melakukan hal-hal yang merusak, merugikan, menyakiti (baik diri sendiri maupun orang lain). Kesimpulannya, sebagian besar narasumber melakukan pengalihan dari perasaan negatif dengan melakukan hal-hal yang mereka suka atau hobby (tidak ada dari narasumber yang melakukan pengalihan dengan hal-hal yang merusak atau merugikan diri sendiri). Walaupun mereka juga menyadari bahwa pengalihan bukan solusi utama untuk menyelesaikan masalah namun setidaknya memberi sedikit kelegaan.

Tidak berprasangka atau menaruh label pada pasangan. Pada penelitian tidak berprasangka atau menaruh label pada

pasangan, peneliti hanya mendapati 2 narasumber, sedangkan 12 narasumber lainnya tidak dapat dipungkiri telah menaruh label negatif pada pasangan.

Sebagian besar karena alasan tidak ada perubahan setelah bertahun-tahun menikah, baik pasangan yang kaku, tidak bisa berubah, terlalu berbelas kasihan pada orang hingga beberapa kali dibohongin, terlalu mudah bicara, ‘super cuek’, pelit, suka ngotot, lamban. Stephen R. Covey menyatakan bahwa perilaku menghakimi adalah untuk melindungi diri sendiri. Menghakimi juga termasuk di dalamnya memberikan cap atau label adalah menafsirkan semua data tentang orang lain dengan cara mendukung penilaian sendiri, inilah yang dimaksud dengan ‘prasangka’ atau ‘pra-anggapan’. Kecenderungan menghakimi merupakan penghalang terbesar terjalinnya hubungan yang sehat, dan selama seseorang berperan sebagai hakim dan juri, maka justru tidak akan mendapatkan pengaruh yang diinginkan.

Kesimpulannya, hanya sangat sedikit dari narasumber yang tidak menaruh prasangka atau label pada pasangan, dari keseluruhan yang memberikan label pada pasangan menyatakan bahwa label itu sudah terpatri otomatis dalam otak mereka, karena selama bertahun-tahun menikah pasangan masih tetap melakukan hal yang sama dan selalu berulang, yang tanpa sadar akhirnya telah menjadi hakim terlebih dahulu sebelum upaya membicarakan dan menyelesaikan

masalah. Padahal dari keseluruhan narasumber yang melabel ini pun juga menyadari bahwa itu berasal dari karakter dasar pasangan dan pola pikir lama mereka. Segera menyelesaikan setiap masalah dengan saling memaafkan dan mengampuni.

Pada penelitian segera menyelesaikan setiap masalah dengan saling memaafkan dan mengampuni peneliti mendapati bahwa 13 narasumber menyatakan menyelesaikan masalah dengan tuntas.

Dengan data 9 narasumber membutuhkan waktu untuk cooling down dahulu selama beberapa saat dan 4 narasumber bersegera menyelesaikan. Dan pada penelitian ini didapati 1 narasumber yang secara jujur menyatakan bahwa masalah-masalah dalam keluarganya tidak terselesaikan karena faktor komunikasi yang tidak lancar.

Stephen R. Covey menyatakan perang dingin dalam keluarga dalam jangka pendek tampak mudah, namun kebahagiaan sejati dalam kehidupan keluarga akan hilang. Efek merusak dari perang dingin yang terus berlanjut hampir sama buruknya dengan kerusakan yang ditimbulkan oleh perang terbuka.

Kesimpulannya, hampir seluruh narasumber memahami untuk segera menyelesaikan setiap masalah dengan saling memaafkan dan mengampuni, walaupun tidak sedikit dari narasumber yang ingin segera menyelesaikan menyatakan bahwa

seringkali terjadi konflik tajam dalam proses penyelesaiannya, oleh sebab itu sebagian kecil menyatakan tidak bisa langsung menyelesaikan saat itu juga tapi membutuhkan waktu sejenak untuk cooling down, walau tidak dapat dipungkiri selama waktu cooling down tersebut terdapat waktu jeda atau perang dingin.

Melibatkan diri dalam komunitas yang saling membangun serta kegiatan di dalamnya.

Pada penelitian melibatkan diri dalam komunitas yang saling membangun serta kegiatan di dalamnya peneliti mendapati sebagian besar (9 narasumber) menyatakan akan tetap berkomunitas dan melayani dalam keadaan apa pun.

Narasumber menyatakan bahwa komunitas adalah kebutuhan utama, komunitas adalah pagar, dalam komunitas menemukan kekutan, justru dengan adanya tanggung jawab untuk melayani membuat untuk bersegera menyelesaikan masalah. Sementara 5 narasumber lain menyatakan bahwa sementara akan mengurung diri, belum mau ketemu orang apalagi melayani, ini bukan berarti seterusnya, tapi butuh waktu untuk cooling down dan menyelesaikan masalah.

Trennis Killian menuliskan penyelidikan membuktikan bahwa ketika seseorang memiliki komunitas dan sahabat untuk dapat menceritakan dan berbagai masalah itu akan sangat mengurangi tingkat stres. Ketika saat Yesus telah tiba, Yesus

mengadakan perjamuan terakhir dengan murid-murid-Nya, ketika dalam puncak pergumulan-Nya, Ia memilih tiga murid-Nya untuk menemaninya berdoa.

Kesimpulannya, sebagian besar narasumber memahami pentingnya berkomunitas yang saling membangun serta kegiatan di dalamnya ketika mengalami masalah, mereka menyatakan justru komunitas adalah pagar, dalam komunitas menemukan kekutan, dan dengan adanya tanggung jawab untuk melayani membuat mereka untuk bersegera menyelesaikan masalah tanpa berlarut-larut.

Penerapan *Coping Strategy* dalam pernikahan ditinjau dari Amsal 4:23 di GBI ROCK Jakarta adalah langkah-langkah *strategys* yang ditandai dengan waspada penuh terhadap segala yang masuk ke dalam pikiran lewat indera mata dan telinga sebab peperangan yang sesungguhnya terjadi di dalam pikiran serta tidak bertindak bodoh dengan selalu mengikuti kata hati melainkan mempersenjatai pikiran dengan Firman Tuhan.

Waspada penuh terhadap segala yang masuk ke dalam pikiran lewat indera mata dan telinga sebab peperangan yang sesungguhnya terjadi di dalam pikiran

Pada penelitian waspada penuh terhadap segala yang masuk ke dalam pikiran lewat indera mata dan telinga sebab peperangan yang sesungguhnya terjadi di dalam pikiran peneliti mendapati

keseluruhan narasumber memahami bahwa harus waspada penuh.

Uraian terhadap hasil penelitian:

Dalam waspada penuh 8 narasumber diantaranya paham bahwa harus dimulai dari pikiran, 5 narasumber paham bahwa harus dimulai dengan menjaga hati di titik sensitif mereka, 1 orang narasumber menceritakan bahwa iblis sering mengingatkan tentang kesalahan masa lalu suami, tapi ia paham bahwa harus waspada.

Katherine J. Dell menuliskan hati menunjukkan pikiran seseorang (termasuk pikiran intelektual) dan orientasi dasarnya adalah keinginan, emosi dan sikap, John MacArthur menyatakan menjaga hati berarti menjaga apa pun yang masuk ke dalam pikiran, karena pada akhirnya pikiran akan menentukan ucapan dan perilaku. Pikiran benar yang membawa dampak pada kehidupan hanya lewat Firman Tuhan

Kesimpulannya, keseluruhan narasumber memahami bahwa harus waspada penuh terhadap segala yang masuk ke dalam pikiran lewat indera mata dan telinga sebab peperangan yang sesungguhnya terjadi di dalam pikiran.

Tidak bertindak bodoh dengan selalu mengikuti kata hati melainkan mempersenjatai pikiran dengan Firman Tuhan. Pada penelitian tidak bertindak bodoh dengan selalu mengikuti kata hati melainkan mempersenjatai pikiran dengan Firman Tuhan peneliti mendapati keseluruhan narasumber memahami.

Narasumber menceritakan pengalaman-pengalaman pribadi masing-masing, bahwa ketika emosi Firman Tuhan membuat mengevaluasi pikiran apakah hal tersebut benar atau hanya sekedar asumsi, bahwa Firman Tuhan membuat cooling down sehingga tidak keluar kata-kata sampah, bahwa Firman Tuhan membuat mensyukuri pasangan bukan membandingkan dan menyesali. Daniel L. Akin dan Jonathan Akin menyatakan, bahwa nasihat 'ikutilah kata hatimu' adalah nasihat yang bodoh, justru alasan seseorang berperilaku buruk adalah karena hatinya buruk. Alister Mc. Grath dan J.I. Packer menjelaskan, hati harus dikenali dan dipahami supaya tetap aman. Kita boleh mengetahui apa pun di dunia ini, tapi jika tidak dapat mengenali hati, tetap saja itu suatu kebodohan. Jika kita tidak menyadari titik lemah kita, iblis akan sangat menyadari dan menyerang titik tersebut, maka dosa akan dengan mudah menyerangnya.

Kesimpulannya, seluruh narasumber memahami untuk tidak bertindak bodoh dengan selalu mengikuti kata hati melainkan mempersenjatai pikiran dengan Firman Tuhan, narasumber sadar adanya tuntunan Roh Kudus untuk tidak selalu mengikuti asumsi pikiran dan emosi hati, sehingga tidak terlalu cepat bereaksi melainkan memikirkan lebih panjang respon yang harus dilakukan.

Coping strategy dalam pernikahan ditinjau dari Amsal 4:23 yang didukung

dengan terapi perilaku kognitif adalah praktik *coping strategy* dengan cara mengenali, mempertanyakan akurasi, mengkonfrontasi pikiran negatif dan irasional dengan fakta sebelum ini menguasai pikiran dan mengkonsep pikiran baru dengan menyelaraskan sesuai Firman Tuhan sehingga pernikahan benar-benar menjadi gambaran kemuliaan Tuhan.

Coping strategy dengan cara mengenali, mempertanyakan akurasi, mengkonfrontasi pikiran negatif dan irasional dengan fakta sebelum ini menguasai perasaan. Pada penelitian *Coping strategy* dengan cara mengenali, mempertanyakan akurasi, mengkonfrontasi pikiran negatif dan irasional dengan fakta sebelum ini menguasai pikiran, peneliti mendapati bahwa keseluruhan narasumber memahami.

Peneliti mengambil kesimpulan jawaban dari 14 narasumber yang ada, bahwa mereka berusaha berpikir tentang kebenaran fakta yang ada, kemudian berusaha mengenali apakah alasan pasangan berperilaku demikian, dan pada akhirnya berusaha memaklumi. 1 narasumber yang mengakui bahwa selama ini tidak dapat menyelesaikan masalah akhirnya memutuskan untuk berdamai dengan keadaan. 1 narasumber memberi kesaksian bahwa ketika suami didiagnosa dokter mengidap kanker, ketakutan langsung memenuhi pikirannya, tapi ia memutuskan untuk switch pikiran sesuai dengan janji Firman Tuhan, dan saat ini telah sembilan

tahun berlalu dalam mujizat kesembuhan Tuhan.

Travis Wells dan Seth Goleman menyatakan terapi perilaku kognitif mengajarkan bagaimana mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang negatif menjadi positif. Ini dicapai dengan cara menantang pikiran yang merusak dengan mempertanyakan apakah pola pikir tersebut sesuai dengan kenyataan dan akurat.

Kesimpulannya, seluruh narasumber memahami untuk mengenali, mempertanyakan akurasi, mengkonfrontasi pikiran negatif dan irasional dengan fakta sebelum ini menguasai perasaan. Narasumber menyatakan bahwa tetap ada pikiran negatif, baik mengingat keburukan dan kesalahan pasangan, tapi dengan tuntunan Roh Kudus menantang apakah pikiran itu benar, menantang untuk bangkit dari keterpurukan dalam kesedihan. Roh Kudus membawa untuk berpikir benar sesuai janji Firman Tuhan daripada terus berkubang dengan asumsi negatif.

Mengkonsep pikiran baru dengan menyelaraskan sesuai Firman Tuhan sehingga pernikahan benar-benar menjadi gambaran kemuliaan Tuhan. Pada penelitian mengkonsep pikiran baru dengan menyelaraskan sesuai Firman Tuhan sehingga pernikahan benar-benar menjadi gambaran kemuliaan Tuhan. Peneliti mendapati keseluruhan narasumber memahami.

Narasumber menyatakan bahwa sedang berproses setiap waktu untuk mengkonsep pikirannya sesuai dengan Firman Tuhan. Narasumber menyatakan diberi hikmat dengan pikiran-pikiran sebagai berikut: 1) daripada ribut memperlakukan hal-hal kecil karena keteledoran suami, lebih baik mengalah dan membantu melakukannya; 2) daripada ribut karena suami kasih uang ke mertua atau ke teman, lebih baik berpikir bahwa selama ini Tuhan mencukupkan, kenapa harus marah kalau bisa berbagi berkat; 3) buat apa gengsi untuk mengalah dalam melakukan pemberesan, ketika saya yang datang mengalah tidak ada orang lain melihat, hanya saya, suami dan Tuhan, tapi keluarga saya dipulihkan; 4) ketika sedang jengkel, saya buat lelucon saja dengan pikiran saya terkait dengan Firman Tuhan sehingga perlahan saya cooling down.

Dr. Caroline Leaf mengajarkan, semakin terbiasa menggunakan manajemen pikiran, akan semakin mudah beradaptasi dan mengelola pikiran dengan benar yang akan mempengaruhi pola hidup. Mengkonsep ulang adalah tindakan mengakui dan melepaskan rantai yang mengikat di masa lalu dengan cara menggabungkan peristiwa-peristiwa, kejadian-kejadian, pengalaman-pengalaman, kemudian di-redesign atau ditata ulang, dimana rasa sakit diterima dan dinetralisir, tanpa mengabaikan dan menekan apa yang telah dilalui sebelumnya

tetapi menghormati dan membawanya sebagai pelajaran untuk perubahan dan pertumbuhan di kehidupan sehari-hari ke depan. Cara ini akan mengubah kesalahan, kekurangan dan rasa sakit menjadi senjata rahasia yang berharga yang menjadi pelajaran untuk bertumbuh. Kesimpulannya, keseluruhan narasumber memahami untuk mengkonsep pikiran baru dengan menyelaraskan sesuai Firman Tuhan sehingga pernikahan benar-benar menjadi gambaran kemuliaan Tuhan. Mereka berpikir lebih baik merubah pola pikir negatif dan menyesuaikan dengan Firman Tuhan daripada pola pikir diri sendiri yang akhirnya bukan membawa damai dan penyelesaian melainkan semakin jengkel.

KESIMPULAN

Berdasarkan empat temuan seperti disajikan di atas, maka dalam penelitian ini diperoleh tiga simpulan sebagai berikut: (1) Jemaat di GBI ROCK Jakarta belum sepenuhnya memahami istilah *coping strategy*; (2) Jemaat di GBI ROCK Jakarta sepenuhnya tidak memahami tentang mekanisme *coping*; dan (3) Penerapan layanan bimbingan konseling di sekolah Tunas Daud Denpasar, sudah menerapkan dengan baik bidang bimbingan pribadi, bidang bimbingan sosial, dan bidang bimbingan belajar, tetapi sangat kurang menerapkan layanan bimbingan konseling bidang bimbingan karir

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran

yang dapat disampaikan sebagai berikut: Bagi GBI ROCK Jakarta bisa diadakan seminar khusus dengan materi ini, baik untuk para; (1) pemimpin maupun jemaat, ini akan sangat berguna karena memperlengkapi pola pikir dan cara berespon dalam menghadapi setiap masalah, seminar bisa dibagi dalam dua segmen yaitu khusus untuk pasangan suami istri dan untuk kalangan orang-orang muda (*youth*); (2) Bagi kalangan umum diadakan seminar pembekalan suami istri tentang bagaimana menyelesaikan masalah dalam keluarga yang inti di dalamnya adalah materi *coping strategy*. Bagi Institusi Sekolah Tinggi Teologi Kingdom agar memperkuat mata kuliah kingdom family, sehingga memperlengkapi para mahasiswa dengan paradigma baru. Memperlengkapi para *lay konselor* di *My Family Counseling and Community Center*. Peneliti akan lebih mengembangkan lagi materi ini dan menuangkan dalam tulisan berupa buku rohani. Memasukkan materi ini dalam buku panduan bimbingan pranikah di GBI ROCK Jakarta agar mempersiapkan pasangan-pasangan memahami menyelesaikan konflik dengan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Akin, D. L. dan Jonathan. Christ-Centered Exposition Commentary: Exalting Jesus in Proverbs. Tennessee: B&H Publishing Group, 2017.
- Alkitab Penuntun Hidup Berkelimpahan. Malang: Gandum Mas, 1974.\

- Alter, R. The Wisdom Books Job, Proverbs, And Ecclesiastes a Translation with Commentary. New York: W. W. Norton & Company, 2010.
- Arikunto, S. Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Bennet, J. B. Raw *Coping Power: From Stress to Thriving*. Texas: Organizational Wellness, 2014.
- Bowers, E. The Everything Guide to Cognitive Behavioral Therapy: Learn Positive and Mindful Techniques to Changes Negative Behaviors. Massachusetts: Karen Cooper Publisher.
- Bradley, B. dan Furrow, J. Emotionally Focused Couple Therapy for Dummies. Mississauga: John Wiley & Sons Canada, Ltd., Publishing, 2013.
- Braime, H. From *Coping* to Thriving: How to Turn Selfcare into A Way of Life. Individuate Press, 2013.
- Burns, D. D. Feeling Good: The New Mood Therapy. Pennsylvania: Harper Collins Publishers, 1999.
- Chan, F. dan Lisa. You and Me Forever: Marriage in Light of Eternity. San Fransisco: Claire Love Publishing, 2014.
- Chapman, G. Four Season of Marriage: Which Season of Marriage Are You In? America: Tyndale House Publishers, 2005. Tsika, Paul dan Billie. Get Married, Stay married. Shippensburg: Destiny Image, 2011.
- Charmaz, K. Constructing Grounded Theory: A Practical Guide Through Qualitative Analuysis. London: Sage Publiciants, 2006.
- Ciminero, A. R. iCope: Stress Management for Teens and Young Adults. Florida: Smashwords publishing, 2014.
- Covey, S. R. The 7 Habits of Highly Effective Families. Jakarta: Dunamis Intra Sarana, 2015.
- Dell, K. J. The Book of Proverbs in Social and Theological Context. Cambride: Cambride University Press, 2006.
- Dobson, J. Marriage Under Fire: Mengapa Kita Harus Memenangkan Pertempuran Ini. Jakarta: Immanuel Publishing, 2007.
- Ekanem, A. Understanding human Emotion. USA: Scribd, 2016.
- Ekawarna. Manajemen Konflik dan Stress. Jakarta: Budi Aksara, 2018.
- Elaine, I. & Clair, P. Cognitive Behavioural Therapy: Your Toolkit to Modify Mood, Overcome Obstruction and Improve Your Life. UK: Icon Books Ltd, 2016.
- Franz, L. Cognitive Behavioral Therapy: Using CBT to Battle Anxiety, Depression, and Intrusive Thoughts. The Heirs Publishing Company, 2018.
- G. Harper, F. *Coping Skills: Tools and Techniques for Every Stressful Situation*. Portland: Microcosm Publishing, 2019.
- Gillespie, L. R. The *Coping Strategy: Choosing a Life of Whoelness in a Broken World*. Texas: Brown Books Publishing Group, 2015.
- Iverson, D. Memulihkan Keluarga: Prinsip-Prinsip Kehidupan Keluarga. Jakarta: Harvest Publication House, 1991.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/intens>.
- Keller, T. with Kathy. The Meaning of Marriage: Facing the Complexities of Commitment with The Wisdom of God. UK: Holder & Stoughton Ltd, 2013.

- Kidner, D. Proverbs: Tyndale Old Testament Commentaries. Nottingham: The Tyndale Press, 2011.
- Killian, T. *Coping with Stress: Relational Self-Help Series*. United States: 2011.
- LaHaye, T. *How To Win Over Depression*. Michigan: Christian Family Life, 2009.
- Lazarus, R. S. and Folkman, Susan. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing company, 1984.
- Leaf, C. *Cleaning Up Your Mentalmess: 5 Simple, Scientifically Proven Steps to Reduce Anxiety, Stress and Toxic Thinking*. Michigan: Baker Books, 2021.
- _____, *Switch on Your Brain: The Key to Peak Happiness, Thinking and Health*. Michigan: Baker Books, 2013.
- Longman III, Tremper. *Baker Commentary on The Old Testament Wisdom and Psalm*. Michigan: Baker Publishing Group, 2012.
- MacArthur, J. *I Kings 1-11, Proverbs & Ecclesiastes: The Rise and Fall of Solomon*. Tennessee: Nelson Books, 2016.
- Mason, J. *Proverbs Prayers: Praying the Wisdom of Proverbs for Your Life*. Illinois: Revell, 2015.
- Matappa, A. *Jurnal Konseling Volume 1 Nomor 2 Agustus 2017*.
- Mc. Grath, A. dan Packer, J.I. *Proverbs Bridges: The Crossway Classic Commentaries*. Illinois: Crossway Books, 2001.
- McLaren, K. *The Language of Emotions: What your feelings Are Trying To Tell you*. California: Sounds True Publishing, 2007.
- Meyer, J. *The Mind Connection: How the Thoughts You Choose Affect Your Mood, Behaviour, And Decisions*. New York: Hachette Book Group, 2015.
- Miello, M. *The Invisible Toolbox: Coping Skills for Everyday Resilience*. New York: Scribd, 2017.
- Miles, M.B. & Huberman, A. Michael. *An Expanded Sourcebook: Qualitative Data Analysis*. London: Sage Publication, 1994.
- Moleong, Lexy. J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007.
- Munroe, M. *Mendapatkan Iman Kembali: Memahami Sifat Alami Dari Hidup Dalam Kerajaan Allah*. Jakarta: Light Publishing, 2009.
- _____, *The Purpose and Power of Love and Marriage*. Jakarta: Immanuel Publishing House, 2015.
- Ortlund Jr, R. C. *Proverbs: Wisdom that Works*. Illinois: Crossway, 2012.
- Reddington, S. *Self Help CBT Therapy Training Course: Cognitive Behavioral Therapy Toolbox for Anger Management, Depression, Anxiety, OCD, Sleep Disorders, Addictions and more...* Amerika: JNR Publishing Group, 2016.
- Reddington, S. *The Art of Erasing Emotions: Techniques to discharge any emotional problems in men, women and children using EFT and Sedona*. USA: JNR Publishing, 2017.
- Roberts, J. *Cognitive Behavioral Therapy: How to Rewire the Thought Process and Flush out Negative Thoughts, Depression, and Anxiety, Without Resorting to Harmful Meds*. Amerika: American Bar Association, 2017.
- Sandelowski, Margarete dan Barosso, Julie. *Handbook for Synthesizing Qualitative Research*. New York: Springer Publishing Company, Inc, 2007.

- Skinner, B.F. *Science and Human Behavior*. New York: The Free Press, 1953.
- Smith, J. *How's is Your Soul? Why Everything That Matters Starts with The Inside You*. Tennessee: Harper Collins Christian Publishing, 2016.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- _____, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Elfabeta, 2007.
- Susabda, Y. B. *Pastoral Konseling: Buku Pegangan Untuk Pemimpin Gereja an Konselor Kristen*. Malang: Penerbit Gandum Mas, 2011.
- _____, *Pastoral Konseling: Pendekatan Konseling Didasarkan Pada Integrasi Antara Psikologi dan Teologi*. Malang: Penerbit Gandum Mas, 2011.
- Sutopo, H.B. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Surakarta: Universitas Negeri Sebelas Maret, 2006.
- Tacker, R. & Angeline. *Jika Bukan Tuhan Yang Membangun Rumah: Kunci-Kunci Dari Tuhan Bagi Pernikahan Dan Kehidupan Keluarga*. Jakarta: Voice of Hope, 2009.
- Tan, S. Y. dan Ortberg, J. *Coping with Depression*. Michigan: Baker Publishing Group, 2004.
- Treier, D. J. *Proverbs & Ecclesiastes*. Michigan: Brazos Press, 2011.
- Wells, T dan Goleman, S. *Cognitive Behavioral Therapy: A Beginners Guide to CBT with Simple Techniques for Retraining the Brain to Defeat Anxiety, epression, and Low-Self Esteem*. America: Pardi Publishing, 2019.
- Wiersbe, W. W. *Be Skillful*. Colorado Springs: David C. Cook, 2009.
- Wijanarko, J. *Mempelai Illah: Rahasia Pernikahan Bahagia Bedah Kitab Kidung Agung*. Jakarta: Keluarga Indonesia Bahagia, 2017.
- Wilson, J. *Pastor and Mental Health Advocate kills himself*, <http://www.bbc.com > world-us-canada>.
- Wiryasaputra, T. S. *Grief Psychotherapy – Psikoterapi Kedukaan*. Yogyakarta: Andi Offset, 2019.
- Wommack, A. *Amsal 1-15: Hikmat Abadi untuk Kehidupan Berkat*. Jakarta: Light Publishing, 2018.
- _____, *A. Roh, Jiwa dan Tubuh*. Jakarta: Light Publishing, 2007.
- Worthington Jr, Everett L. dan Scherer, M. *Journal Psychology & Health: Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypotheses*. Volume 19, 2004. <https://doi.org/10.1080/088704404200196674>.
- www.hukumonline.com > berita > baca > melihat-tren-perceraian-dan-dominasi penyebabnya