

MOTIVATIONAL INTERVIEWING SEBAGAI PENDEKATAN KONSELING KRISTEN TERHADAP TOXIC RELATIONSHIP

Yansen Alvindoris Rumsayor¹; Juliana Hindradjat²

Sekolah Tinggi Teologi Kharisma¹⁻²

Bandung, Indonesia

Korespondensi: yansen.rumsayor@gmail.com

Dikirim: 20 Januari 2025

Revisi: 10 Juli 2025

Diterima: 12 Juli 2025

ABSTRAK

Relasi toksik (*toxic relationship*) merupakan fenomena relasional yang berdampak signifikan terhadap kesehatan psikologis dan spiritual individu, namun masih sering ditangani secara normatif dalam konteks konseling Kristen. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis penerapan *Motivational Interviewing* (MI) dalam penanganan *toxic relationship* serta mengeksplorasi integrasinya dengan perspektif psikologi Kristen dan konseling pastoral. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur naratif sistematis dengan menganalisis artikel ilmiah nasional dan internasional bereputasi yang terbit dalam lima tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa MI efektif dalam meningkatkan kesiapan berubah, memperkuat *self-efficacy*, dan mengurangi resistensi klien yang mengalami ambivalensi dalam relasi toksik. Selain itu, prinsip-prinsip MI memiliki keselarasan dengan nilai-nilai teologis Kristen, khususnya penghormatan terhadap martabat manusia, otonomi personal, dan pemulihan identitas diri. Integrasi MI dalam konseling Kristen menawarkan pendekatan yang lebih empatik, trauma-informed, dan etis dibandingkan pendekatan pastoral yang bersifat moralistik. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan praktik konseling Kristen yang berbasis bukti melalui pelatihan MI bagi konselor pastoral serta penelitian empiris lanjutan dalam konteks gereja di Indonesia.

Kata kunci: konseling pastoral; *motivational interviewing*; psikologi Kristen; relasi tidak sehat; *toxic relationship*

ABSTRACT

Toxic relationships are relational phenomena that have significant psychological and spiritual impacts on individuals, yet they are often addressed normatively within Christian counseling contexts. This study aims to systematically examine the application of Motivational Interviewing (MI) in addressing toxic relationships and to explore its integration within Christian psychology and pastoral counseling perspectives. This research employs a systematic narrative literature review by analyzing reputable national and international scholarly articles published within the last five years. The findings indicate that MI is effective in enhancing readiness for change, strengthening self-efficacy, and reducing client resistance, particularly among individuals experiencing ambivalence within toxic relational dynamics. Furthermore, the core principles of MI demonstrate strong alignment with Christian theological values, including respect for human dignity, personal autonomy, and the restoration of personal identity. Integrating MI into Christian counseling offers a more empathetic, trauma-informed, and ethically grounded approach compared to predominantly moralistic pastoral practices. This study recommends the development of evidence-based Christian counseling practices through MI training for pastoral counselors and calls for further empirical research within church-based counseling contexts in Indonesia.

Keywords: *Christian psychology; motivational interviewing; pastoral counseling; toxic relationship; unhealthy relationships*

PENDAHULUAN

Relasi interpersonal yang sehat memainkan peran fundamental dalam menopang kesejahteraan psikologis, sosial, dan spiritual individu. Berbagai teori psikologi relasional menegaskan bahwa kualitas relasi interpersonal berkontribusi langsung terhadap regulasi emosi, pembentukan identitas diri, serta makna hidup individu (Hinder, 2015). Sebaliknya, *toxic relationship* merujuk pada pola relasi yang ditandai oleh dinamika destruktif seperti manipulasi psikologis, kontrol emosional, *gaslighting*, isolasi sosial, dan berbagai bentuk kekerasan emosional maupun fisik. Relasi semacam ini tidak hanya merusak keseimbangan emosional, tetapi juga mengganggu fungsi kognitif, relasional, dan spiritual individu yang terlibat di dalamnya.

Sejumlah penelitian mutakhir menunjukkan bahwa keterlibatan jangka panjang dalam relasi toksik berkorelasi dengan peningkatan risiko depresi, gangguan kecemasan, gangguan stres pascatrauma (PTSD), penurunan harga diri, serta distorsi identitas diri (Dutton & Goodman, 2005). Studi longitudinal juga mengungkapkan bahwa korban relasi toksik sering mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan, ketergantungan emosional, serta penurunan kapasitas untuk membayangkan masa depan yang lebih adaptif (Anderson & Saunders D. G., 2021). Dampak ini tidak hanya terbatas pada ranah intrapersonal, tetapi juga meluas pada fungsi sosial, spiritualitas, dan keterlibatan komunitas, termasuk kehidupan bergereja.

MOTIVATIONAL INTERVIEWING SEBAGAI PENDEKATAN KONSELING KRISTEN TERHADAP TOXIC RELATIONSHIP

Dalam praktik konseling, penanganan klien yang berada dalam *toxic relationship* menghadirkan tantangan klinis yang kompleks, khususnya terkait ambivalensi terhadap perubahan. Banyak klien berada dalam kondisi paradoksal: di satu sisi menyadari dampak destruktif relasi yang dijalani, namun di sisi lain tetap bertahan karena keterikatan emosional, ketergantungan ekonomi, tekanan keluarga, norma budaya patriarkal, atau pemahaman religius tertentu tentang kesetiaan, pengampunan, dan penderitaan (Miles & Proeschold-Bell, 2021). Ambivalensi ini sering kali disalahartikan sebagai resistensi atau kurangnya iman, sehingga respons konseling yang diberikan menjadi tidak sensitif terhadap dinamika psikologis klien.

Pendekatan konseling yang bersifat konfrontatif, direktif, atau normatif dalam konteks relasi toksik terbukti berisiko meningkatkan resistensi klien, memutus aliansi terapeutik, bahkan memperbesar risiko bahaya, khususnya dalam kasus *intimate partner violence* (IPV) (Eckhardt, 2020). Literatur *trauma-informed counseling* menegaskan bahwa tekanan eksternal untuk segera berubah—termasuk dorongan moral atau spiritual yang tidak kontekstual—dapat memperparah rasa bersalah, kebingungan, dan ketidakberdayaan klien. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan konseling yang mampu menghargai otonomi klien, mengelola ambivalensi secara aman, serta memfasilitasi perubahan yang berangkat dari motivasi internal.

Motivational Interviewing (MI) dikembangkan oleh Miller dan Rollnick sebagai pendekatan konseling kolaboratif yang secara khusus dirancang untuk menangani ambivalensi dan memperkuat motivasi intrinsik klien (Miller et al., 2013). MI berakar pada prinsip empati, penghormatan terhadap otonomi, serta keyakinan bahwa perubahan yang berkelanjutan lebih mungkin terjadi ketika klien menemukan alasan perubahan dari dalam dirinya sendiri. Berbagai *meta-analysis* dan *systematic review* dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa MI efektif dalam meningkatkan *readiness to change*, *self-efficacy*, dan keterlibatan klien di berbagai konteks perubahan perilaku, termasuk adiksi, kesehatan mental, dan kekerasan interpersonal (Molly et al., 2021).

Kajian mutakhir juga mulai menunjukkan potensi MI dalam konteks IPV, baik pada korban maupun pelaku. Penelitian eksperimental melaporkan bahwa penggunaan MI dapat meningkatkan retensi program, menurunkan dropout rate, serta memperkuat kesiapan psikologis klien untuk mengambil langkah-langkah protektif (Musser & Murphy, 2009). Namun demikian, sebagian besar studi tersebut masih berfokus pada konteks klinis sekuler, dengan perhatian terbatas pada dimensi spiritual dan religius klien.

Secara khusus, kajian yang mengaitkan MI dengan fenomena *toxic relationship* dalam kerangka psikologi Kristen dan konseling pastoral masih relatif jarang ditemukan.

Dalam konteks psikologi Kristen, pemulihan individu tidak hanya dipahami sebagai reduksi gejala psikologis, tetapi juga sebagai proses restorasi identitas, makna, dan relasi yang selaras dengan nilai-nilai iman. Konsep teologis tentang manusia sebagai *imago Dei* menegaskan martabat, kehendak bebas, dan kapasitas tanggung jawab personal setiap individu (Laurina, 2024). Namun demikian, praktik konseling Kristen di berbagai konteks masih menghadapi tantangan berupa kecenderungan pendekatan normatif atau moralistik, yang menekankan kewajiban religius tanpa cukup memperhatikan dinamika trauma, ambivalensi psikologis, dan keselamatan klien (Doehring, 2020).

Literatur konseling pastoral kontemporer menegaskan perlunya integrasi pendekatan konseling berbasis bukti (*evidence-based practice*) dengan refleksi teologis yang sensitif, kontekstual, dan etis (Tan, 2022). Pendekatan integratif semacam ini diharapkan mampu menjembatani kebutuhan psikologis klien dengan pemaknaan spiritual yang membebaskan, tanpa jatuh pada spiritualisasi masalah atau *spiritual bypassing*. Dalam kerangka ini, MI menawarkan potensi signifikan karena secara filosofis dan praksis sejalan dengan nilai-nilai psikologi Kristen, khususnya penghormatan terhadap otonomi, relasi dialogis, dan pemulihan agen personal klien.

Berdasarkan celah tersebut, artikel ini menawarkan kontribusi baru dengan mengintegrasikan *Motivational Interviewing* sebagai pendekatan berbasis bukti ke dalam kerangka psikologi Kristen untuk menangani klien yang mengalami *toxic relationship*. Kebaruan artikel ini terletak pada perumusan dialog konseptual dan praktis antara prinsip-prinsip MI—seperti penghormatan terhadap otonomi, pengelolaan ambivalensi, dan penguatan *self-efficacy*—dengan nilai-nilai Alkitabiah, termasuk martabat manusia sebagai *imago Dei*, kasih yang membebaskan, serta pembaruan identitas. Selain itu, artikel ini mengusulkan rancangan awal protokol MI–Pastoral yang kontekstual bagi praktik konseling gereja di Indonesia, dengan penekanan pada keselamatan klien, etika profesional, dan kolaborasi multisektoral.

Dengan demikian, tujuan artikel ini adalah: (1) mengkaji bukti empiris penggunaan *Motivational Interviewing* dalam konteks *toxic relationship* dan IPV; (2) mengeksplorasi integrasi MI dalam praktik psikologi Kristen dan konseling pastoral; serta

(3) merumuskan rekomendasi praktis yang aman, etis, dan kontekstual bagi konselor Kristen di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur sistematis naratif untuk mengkaji penerapan *Motivational Interviewing* (MI) dalam penanganan klien yang mengalami *toxic relationship* serta mengeksplorasi integrasinya dengan perspektif psikologi Kristen dan konseling pastoral. Pendekatan ini dipilih karena penelitian tidak hanya berfokus pada efektivitas empiris MI, tetapi juga pada sintesis temuan ilmiah dengan refleksi teologis guna merumuskan kerangka konseptual dan rekomendasi praktik konseling yang kontekstual.

Pencarian literatur dilakukan secara sistematis melalui basis data internasional bereputasi, seperti *PubMed*, *Scopus*, *ScienceDirect*, *Taylor & Francis Online*, dan *SpringerLink*, serta repositori nasional Indonesia. Literatur yang dianalisis dibatasi pada publikasi tahun 2020–2025 untuk bidang psikologi dan konseling, serta 2019–2025 untuk teologi dan pastoral. Artikel yang disertakan mencakup studi empiris, tinjauan sistematis, meta-analisis, dan artikel praktik profesional yang memenuhi kriteria akademik dan relevansi dengan fokus penelitian.

Analisis data dilakukan melalui analisis tematik naratif untuk mengidentifikasi tema utama, seperti efektivitas MI, mekanisme perubahan (*change talk* dan *self-efficacy*), penerapan MI dalam konteks relasi toksik dan *intimate partner violence*, serta integrasi nilai spiritual dalam konseling Kristen. Meskipun tidak melibatkan partisipan secara langsung, penelitian ini menekankan pertimbangan etis, khususnya keselamatan klien, penghormatan terhadap otonomi individu, dan penolakan terhadap pendekatan spiritual yang mengabaikan aspek trauma dan risiko.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis literatur menunjukkan bahwa *Motivational Interviewing* (MI) merupakan pendekatan konseling berbasis bukti yang relevan dan efektif dalam menangani klien yang mengalami *toxic relationship*, terutama dalam konteks ambivalensi perubahan perilaku, pemulihan psikologis, dan keterlibatan klien dalam proses konseling. Pendekatan ini menekankan proses kolaboratif antara konselor dan klien untuk mengeksplorasi ambivalensi, menggugah motivasi intrinsik, dan membangun kesiapan

berubah. Secara konseptual, MI merupakan *client-centered, directive therapeutic style* yang dirancang untuk meningkatkan kesiapan klien dalam perubahan melalui eksplorasi dan penyelesaian ambivalensi terkait perubahan perilaku yang diinginkan (Miller et al., 2013).

Temuan kajian ini terstruktur pada beberapa tema utama yang saling berkaitan: efektivitas MI dalam *readiness to change*, peran MI dalam penguatan *self-efficacy* klien, fleksibilitas implementasi pada berbagai kelompok klien, kesesuaian prinsip MI dengan nilai psikologi Kristen, serta kebutuhan akan protokol intervensi yang aman, etis, dan kontekstual.

Motivational Interviewing dan Kesiapan Berubah (*Readiness to Change*)

Sebagian besar studi yang diperoleh dari tinjauan sistematis menunjukkan bahwa *Motivational Interviewing* (MI) efektif dalam meningkatkan kesiapan klien untuk berubah (*readiness to change*), baik dalam konteks *toxic relationship* maupun dalam program intervensi *intimate partner violence* (IPV). *Systematic review* dan *meta-analysis* terbaru melaporkan bahwa integrasi MI dalam program intervensi pelaku IPV secara signifikan meningkatkan motivasi internal, kehadiran dalam sesi, serta keterlibatan aktif terhadap program dibandingkan pendekatan konvensional yang bersifat direktif atau konfrontatif (N. L. Johnson & Johnson, 2013). Temuan ini menegaskan bahwa kesiapan berubah merupakan faktor kunci yang sering kali diabaikan dalam intervensi relasional yang berfokus langsung pada perubahan perilaku tanpa mempertimbangkan kondisi psikologis klien.

Hasil *randomized controlled trials* (RCT) juga menunjukkan bahwa partisipan yang menerima sesi MI memiliki skor kesiapan berubah dan *commitment language* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (Musser & Murphy, 2009). Penelitian-penelitian ini menguatkan pandangan bahwa MI bekerja secara efektif pada fase ambivalensi, yaitu kondisi psikologis ketika individu menyadari adanya masalah namun belum sepenuhnya siap mengambil langkah perubahan. Dalam konteks *toxic relationship*, ambivalensi sering muncul dalam bentuk konflik emosional antara kebutuhan akan kedekatan dan kesadaran akan dampak destruktif relasi tersebut.

Secara teoretis, efektivitas MI dalam meningkatkan *readiness to change* didukung oleh prinsip dasar MI yang menghormati otonomi klien serta penggunaan teknik komunikasi khas seperti *open-ended questions*, *affirmations*, *reflective listening*, dan

MOTIVATIONAL INTERVIEWING SEBAGAI PENDEKATAN KONSELING KRISTEN TERHADAP TOXIC RELATIONSHIP

summaries (OARS). Teknik-teknik ini memfasilitasi munculnya *change talk*, yaitu ungkapan verbal klien yang mendukung perubahan dan berfungsi sebagai indikator kesiapan internal untuk bergerak dari tahap kontemplasi menuju tahap persiapan dan aksi (Apodaca, Timothy. R. Longabaugh, 2009). Miller dan Rollnick menegaskan bahwa *change talk* bukan sekadar produk percakapan, melainkan mekanisme psikologis yang memediasi perubahan perilaku jangka panjang (Miller et al., 2013).

Dalam kerangka psikologi Kristen, kesiapan berubah juga dapat dipahami sebagai proses dialog internal yang melibatkan refleksi nilai personal dan spiritual. Eksplorasi nilai dalam MI memungkinkan klien menilai kembali relasi yang dijalani dalam terang keyakinan iman, martabat diri, dan makna relasi yang sehat. Dengan demikian, motivasi perubahan yang muncul tidak hanya bersifat instrumental atau pragmatis, tetapi juga memiliki kedalaman eksistensial dan spiritual, yang memperkuat komitmen klien terhadap proses pemulihan.

Penguatan *Self-efficacy* dan Identitas Diri

Selain meningkatkan kesiapan berubah, temuan kajian juga menunjukkan bahwa MI memiliki kontribusi signifikan dalam penguatan *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya mengambil tindakan yang diperlukan untuk mencapai perubahan positif. Dalam RCT terbaru terhadap perempuan yang mengalami IPV, partisipan yang menerima lima sesi MI menunjukkan peningkatan signifikan pada skor *self-efficacy* dan *self-esteem* dibandingkan kelompok yang hanya menerima perawatan rutin atau konseling suportif (Saftlas et al., 2013). Hasil ini konsisten dengan temuan lintas budaya yang menunjukkan bahwa MI efektif dalam membangun rasa kompetensi personal pada individu yang mengalami trauma relasional.

Self-efficacy merupakan mediator penting dalam perubahan perilaku adaptif, karena individu dengan keyakinan diri yang lebih kuat cenderung mampu menetapkan tujuan realistis, mengambil keputusan yang mendukung keselamatan, serta mempertahankan perubahan dalam jangka Panjang (Bandura, 1997). Dalam konteks *toxic relationship*, pengalaman relasi yang manipulatif, merendahkan, atau abusif sering kali mereduksi persepsi kontrol diri dan kapasitas klien untuk membayangkan kehidupan di luar relasi tersebut. Akibatnya, rendahnya *self-efficacy* berkontribusi pada ketergantungan emosional dan keberlanjutan relasi yang merugikan.

MI secara sistematis menegaskan pengalaman kompeten klien melalui afirmasi, refleksi kekuatan personal, dan validasi usaha kecil yang telah dilakukan. Proses ini membantu klien merekonstruksi persepsi diri dari posisi pasif dan tidak berdaya menjadi agen aktif dalam proses perubahan (Ryan & Deci, 2000). Dengan demikian, MI tidak hanya memfasilitasi motivasi, tetapi juga membangun fondasi psikologis yang diperlukan untuk tindakan konkret, seperti menetapkan batas relasional, mencari dukungan sosial, atau mengambil keputusan untuk keluar dari relasi berbahaya.

Secara teoretis, *self-efficacy* berkaitan erat dengan pembentukan identitas diri dalam psikologi perubahan perilaku. Individu yang memandang dirinya sebagai pribadi yang mampu dan berharga akan lebih konsisten dalam mempertahankan pilihan yang selaras dengan nilai dan kesejahteraan jangka panjang (Bandura, 1997). Dalam perspektif psikologi Kristen, penguatan *self-efficacy* ini dapat dipahami sebagai pemulihan citra diri yang rusak akibat relasi destruktif, sekaligus sebagai bagian dari proses pemulihan identitas manusia sebagai pribadi yang bernilai dan bertanggung jawab di hadapan Allah. Dengan demikian, MI berperan sebagai jembatan antara pemulihan psikologis dan pemaknaan spiritual yang lebih utuh.

Fleksibilitas Implementasi Motivational Interviewing pada Korban dan Pelaku

Selain digunakan pada korban *toxic relationship*, literatur mutakhir juga menyoroti fleksibilitas *Motivational Interviewing* (MI) dalam diterapkan pada pelaku relasi toksik dan *intimate partner violence* (IPV). Fleksibilitas ini berakar pada karakter MI yang berfokus pada ambivalensi dan motivasi internal, bukan pada penilaian moral atau konfrontasi langsung. Tinjauan sistematis terhadap program intervensi pelaku IPV menunjukkan bahwa integrasi MI secara signifikan meningkatkan keterlibatan awal dalam program, menurunkan angka dropout, dan memperbaiki sikap pelaku terhadap perubahan perilaku yang lebih adaptif (Lila et al., 2020). Temuan ini relevan mengingat banyak pelaku IPV menunjukkan resistensi tinggi, menyangkal tanggung jawab, atau meminimalkan dampak perilaku mereka pada korban.

Dalam konteks pelaku, MI umumnya digunakan sebagai pendekatan pra-terapi (*pretreatment intervention*). Tujuan utamanya bukan untuk menggantikan program intervensi utama, melainkan untuk mempersiapkan pelaku secara psikologis agar lebih terbuka terhadap proses perubahan. Penelitian eksperimental menunjukkan bahwa sesi MI pra-terapi dapat menurunkan defensivitas dan meningkatkan *readiness to change*,

MOTIVATIONAL INTERVIEWING SEBAGAI PENDEKATAN KONSELING KRISTEN TERHADAP TOXIC RELATIONSHIP

sehingga pelaku lebih bersedia terlibat dalam program kognitif-perilaku atau program rehabilitasi berbasis kelompok (Murphy & Maiuro, 2022). Miller dan Rollnick menegaskan bahwa MI sangat efektif pada fase awal perubahan ketika individu masih berada dalam kondisi ambivalen, yaitu menyadari adanya masalah namun belum siap mengambil tanggung jawab penuh (Miller et al., 2013).

Selain meningkatkan keterlibatan program, MI juga berkontribusi dalam mengurangi kecenderungan pelaku untuk melakukan *externalization of blame*. Studi kualitatif dan kuantitatif terbaru menunjukkan bahwa pelaku yang menerima MI lebih mampu merefleksikan peran personal mereka dalam konflik relasional, serta menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap pola respon emosional dan perilaku destruktif (Scott & Wolfe, 2021). Proses refleksi ini terjadi karena MI mendorong eksplorasi nilai dan tujuan hidup pelaku, sehingga muncul ketidaksesuaian (*discrepancy*) antara citra diri yang diharapkan dengan perilaku kekerasan yang dilakukan.

Di sisi lain, penerapan MI pada korban *toxic relationship* memiliki orientasi dan tujuan yang berbeda. Pada korban, MI difokuskan pada peningkatan kesiapan psikologis dan emosional untuk mengambil langkah-langkah perlindungan diri, seperti menetapkan batas relasional, mencari dukungan sosial, atau meninggalkan relasi yang berbahaya. Studi intervensi pada korban IPV menunjukkan bahwa MI membantu korban merasa lebih berdaya (*empowered*), meningkatkan *self-efficacy*, dan mengurangi rasa bersalah atau ambivalensi yang sering menghambat keputusan untuk berubah (Tarzia et al., 2020). Dengan demikian, fleksibilitas MI memungkinkan pendekatan yang berbeda namun tetap konsisten secara prinsip, tergantung pada posisi klien sebagai korban atau pelaku.

Namun demikian, literatur secara tegas menekankan bahwa penggunaan MI pada pelaku tidak boleh berdiri sendiri dan tidak boleh mengorbankan keselamatan korban. MI tidak dirancang untuk memaksa perubahan atau menggantikan mekanisme perlindungan hukum. Oleh karena itu, para ahli menekankan pentingnya penerapan MI dalam kerangka intervensi yang lebih luas, termasuk supervisi hukum, pemantauan risiko, dan koordinasi dengan lembaga perlindungan korban (World Health Organization, 2021). Dalam praktik profesional, MI diposisikan sebagai alat fasilitatif untuk meningkatkan motivasi, bukan sebagai solusi tunggal atas perilaku kekerasan.

Dalam perspektif psikologi Kristen, fleksibilitas implementasi MI ini juga memiliki implikasi etis yang penting. Konselor Kristen dituntut untuk menjaga keseimbangan antara empati terhadap pelaku sebagai manusia yang memiliki potensi

perubahan, dan komitmen moral terhadap perlindungan korban serta keadilan relasional. Literatur konseling pastoral kontemporer menegaskan bahwa empati tidak boleh disalahartikan sebagai pembenaran perilaku dosa atau kekerasan (Fortune & Poling, 2020). Oleh karena itu, integrasi MI dalam konseling Kristen harus selalu disertai kejelasan batas etis, akuntabilitas, dan orientasi pada pemulihan yang aman bagi semua pihak.

Relevansi Prinsip Motivational Interviewing dengan Nilai Psikologi Kristen

Temuan kajian menunjukkan bahwa prinsip-prinsip utama *Motivational Interviewing* (MI) memiliki resonansi yang kuat dengan nilai-nilai kunci dalam psikologi Kristen, sehingga pendekatan ini layak dan relevan untuk diintegrasikan dalam praktik konseling pastoral. Salah satu titik temu yang paling mendasar adalah penghormatan terhadap otonomi klien. Dalam MI, perubahan tidak dipaksakan dari luar, melainkan diupayakan melalui penguatan motivasi intrinsik klien. Prinsip ini sejalan dengan pemahaman teologis tentang martabat manusia sebagai *imago Dei*, yang menegaskan bahwa setiap individu diciptakan dengan kehendak bebas, rasionalitas moral, dan tanggung jawab personal atas pilihan hidupnya (McMinn, 2021). Dalam kerangka ini, konselor Kristen tidak bertindak sebagai otoritas moral yang mengontrol keputusan klien, melainkan sebagai mitra dialog yang mendampingi proses pengambilan keputusan secara sadar dan bertanggung jawab.

Pendekatan MI yang non-direktif dan kolaboratif juga membantu konseling Kristen menghindari kecenderungan moralistik yang kerap dikritik dalam literatur pastoral kontemporer. Beberapa peneliti psikologi Kristen menegaskan bahwa pendekatan konseling yang terlalu normatif atau menekankan kewajiban religius tanpa sensitivitas terhadap kondisi psikologis klien berisiko menimbulkan rasa bersalah, resistensi, atau bahkan retraumatisasi (E. L. Johnson, 2020). MI, dengan penekanannya pada empati, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan refleksi, menyediakan kerangka yang etis dan manusiawi untuk mengintegrasikan iman Kristen tanpa mengabaikan realitas psikologis klien.

Selain prinsip otonomi, konsep developing discrepancy dalam MI memiliki korespondensi fungsional dengan refleksi teologis tentang kasih yang membebaskan. Developing discrepancy membantu klien menyadari ketidaksesuaian antara nilai-nilai yang mereka yakini dengan pola perilaku atau relasi yang sedang dijalani. Dalam

MOTIVATIONAL INTERVIEWING SEBAGAI PENDEKATAN KONSELING KRISTEN TERHADAP TOXIC RELATIONSHIP

psikologi Kristen, refleksi semacam ini sejalan dengan pemahaman bahwa kasih sejati tidak bersifat menindas, manipulatif, atau merusak, melainkan membangun, memerdekakan, dan menghormati martabat pribadi (Volf, 2019). Dengan cara yang tidak menghakimi, MI membantu klien mengevaluasi apakah relasi yang mereka jalani mencerminkan nilai kasih yang sehat atau justru pola dominasi dan kontrol yang bertentangan dengan nilai iman yang diyakini.

Lebih jauh, penggunaan teks-teks Alkitab dalam konteks MI dapat dilakukan secara reflektif dan dialogis, bukan normatif atau instruksional. Literatur konseling Kristen mutakhir menekankan bahwa ayat Alkitab sebaiknya digunakan sebagai sumber refleksi makna, bukan sebagai alat tekanan moral atau legitimasi keputusan konselor (Benner, 2020). Dalam praktik MI, konselor dapat mengundang klien untuk merefleksikan nilai-nilai spiritual yang bermakna bagi mereka termasuk pemahaman tentang kasih, kebebasan, dan batas relasional sehingga integrasi iman terjadi secara otentik dan selaras dengan kesiapan psikologis klien.

Pendekatan ini juga penting untuk meminimalkan risiko spiritual *bypassing*, yaitu kecenderungan menggunakan bahasa atau konsep spiritual untuk menghindari pemrosesan luka psikologis yang nyata. Studi-studi terbaru dalam psikologi agama menunjukkan bahwa spiritual bypassing sering muncul dalam konteks konseling religius yang kurang sensitif terhadap trauma, dan dapat menghambat pemulihan jangka Panjang (Cashwell & Young, 2021). Dengan mempertahankan fokus MI pada pengalaman subjektif klien, emosi, dan ambivalensi yang dialami, konseling Kristen dapat tetap berakar pada iman tanpa mengabaikan kebutuhan psikologis klien secara komprehensif.

Secara keseluruhan, relevansi prinsip MI dengan nilai psikologi Kristen terletak pada keselarasan antara pendekatan yang menghormati otonomi, menumbuhkan kesadaran reflektif, dan mengedepankan kasih yang membebaskan. Integrasi ini memungkinkan praktik konseling Kristen berkembang menjadi lebih empatik, trauma-informed, dan berbasis bukti, sekaligus tetap setia pada fondasi teologisnya. Dengan demikian, MI bukan hanya kompatibel dengan psikologi Kristen, tetapi juga memperkaya praktik konseling pastoral dalam merespons kompleksitas relasi toksik secara kontekstual dan etis.

Pembentukan Narasi Diri Baru

Motivational Interviewing (MI) berperan penting dalam proses rekonstruksi narasi diri klien, khususnya bagi individu yang mengalami *toxic relationship* dalam jangka waktu lama. Relasi yang destruktif sering kali membentuk narasi internal yang maladaptif, seperti rasa tidak berharga, ketergantungan emosional, atau keyakinan bahwa diri tidak mampu hidup di luar relasi tersebut. Penelitian psikologi trauma relasional menunjukkan bahwa paparan kontrol, manipulasi, dan *gaslighting* secara kronis dapat mengganggu kohesi identitas diri dan mengaburkan batas personal individu (Herman, 2015). Dalam konteks ini, pemulihan psikologis tidak hanya menuntut perubahan perilaku, tetapi juga pembentukan ulang makna diri dan masa depan.

MI memfasilitasi proses ini melalui eksplorasi *change talk* dan penguatan visi masa depan yang lebih adaptif. Miller dan Rollnick menekankan bahwa *change talk* bukan sekadar pernyataan niat berubah, melainkan indikator perubahan narasi internal klien—dari narasi ketidakberdayaan menuju narasi agensi dan harapan (Miller & Rollnick, 2013). Studi kualitatif terbaru menunjukkan bahwa klien yang mengalami relasi toksik dan menerima intervensi MI mulai mengekspresikan identitas diri yang lebih otonom, realistis, dan berorientasi pada nilai personal (Kelley & others, 2022). Proses ini membantu klien membayangkan kehidupan yang lebih aman dan bermakna di luar relasi destruktif.

Dalam kerangka psikologi Kristen, rekonstruksi narasi diri memiliki resonansi teologis yang kuat. Identitas tidak semata-mata ditentukan oleh pengalaman relasional masa lalu, tetapi juga oleh pemahaman diri sebagai pribadi yang bernilai di hadapan Allah. Pendekatan MI memungkinkan integrasi refleksi spiritual secara non-dogmatis, sehingga klien dapat mengaitkan perubahan identitas dengan makna iman tanpa mengalami tekanan moral atau rasa bersalah yang berlebihan. Pendekatan ini penting untuk mencegah spiritual shaming atau spiritual bypassing yang justru dapat memperparah luka psikologis klien (Doehring, 2021).

Kebutuhan Pendekatan Integratif yang Aman dan Etis

Hasil kajian literatur secara konsisten menegaskan bahwa MI tidak boleh diterapkan secara terisolasi dalam kasus *toxic relationship* dan *intimate partner violence* (IPV). Meskipun MI efektif dalam meningkatkan kesiapan berubah dan motivasi internal, pendekatan ini tidak dirancang sebagai intervensi perlindungan langsung terhadap risiko

MOTIVATIONAL INTERVIEWING SEBAGAI PENDEKATAN KONSELING KRISTEN TERHADAP TOXIC RELATIONSHIP

kekerasan. Oleh karena itu, sebagian besar peneliti menekankan pentingnya integrasi MI dengan asesmen risiko, rencana keselamatan (*safety planning*), dan sistem rujukan yang memadai (Campbell, 2020).

Penelitian berbasis praktik menunjukkan bahwa intervensi MI yang disertai rencana keselamatan lebih efektif dalam mendukung korban untuk mengambil langkah-langkah perlindungan diri secara bertahap dan realistis (Glass & others, 2021). Asesmen risiko mencakup identifikasi potensi kekerasan fisik, psikologis, atau seksual, serta faktor-faktor kontekstual seperti ketergantungan ekonomi dan keterlibatan anak. Tanpa kerangka ini, penerapan MI berisiko menempatkan klien pada situasi berbahaya jika perubahan dilakukan secara prematur atau tanpa dukungan eksternal yang memadai.

Dalam konteks gereja dan konseling pastoral, pendekatan integratif menjadi semakin penting. Konselor pastoral tidak berfungsi sebagai pengganti layanan profesional, melainkan sebagai pendamping spiritual yang membantu klien menavigasi proses pemulihan secara holistik. Literatur konseling Kristen kontemporer menekankan bahwa peran etis konselor pastoral adalah mengenali batas kompetensi, bekerja sama dengan profesional kesehatan mental, serta mendukung keputusan klien tanpa memaksakan rekonsiliasi relasional yang tidak aman (Tan & Scalise, 2023). Pendekatan ini menegaskan bahwa keselamatan klien merupakan prioritas moral dan pastoral yang utama.

Catatan Kritis dan Keterbatasan Penerapan MI

Walaupun bukti empiris mendukung efektivitas MI di berbagai konteks perilaku, literatur juga mencatat sejumlah keterbatasan yang perlu dipertimbangkan secara kritis. Salah satu kritik utama adalah ketergantungan efektivitas MI pada kompetensi konselor dan fidelity teknik. Meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa MI memberikan dampak yang lebih signifikan ketika diterapkan oleh praktisi yang telah menjalani pelatihan formal dan supervisi berkelanjutan (Hall et al., 2021). Implementasi MI yang parsial atau tidak konsisten justru dapat mengurangi efektivitas intervensi dan membingungkan klien.

Selain itu, MI cenderung lebih efektif pada klien yang telah memiliki setidaknya sebagian motivasi untuk berubah. Pada individu yang masih sepenuhnya menyangkal adanya masalah atau sangat terikat pada pola relasi destruktif, MI mungkin berfungsi lebih sebagai tahap pra-intervensi (*engagement phase*) daripada sebagai intervensi utama (Hettema et al., 2020). Oleh karena itu, MI sering direkomendasikan sebagai bagian dari

pendekatan bertahap yang dikombinasikan dengan terapi trauma, konseling kognitif-perilaku, atau intervensi krisis bila diperlukan.

Dalam konteks psikologi Kristen, keterbatasan ini mengingatkan pentingnya kerendahan hati epistemologis dalam praktik konseling. MI bukanlah solusi universal, melainkan alat yang efektif bila digunakan secara tepat, etis, dan kontekstual. Konselor Kristen dituntut untuk mengintegrasikan hikmat teologis, kepekaan pastoral, dan praktik berbasis bukti agar intervensi yang dilakukan benar-benar mendukung pemulihan klien secara psikologis dan spiritual.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian sistematis terhadap literatur mutakhir serta pembahasan konseptual pada Bab I–III, dapat disimpulkan bahwa *toxic relationship* merupakan fenomena relasional yang kompleks dengan dampak psikologis dan spiritual yang mendalam, sehingga memerlukan pendekatan konseling yang sensitif terhadap ambivalensi, trauma, dan keselamatan klien. Pendekatan pastoral atau konseling Kristen yang bersifat normatif dan moralistik terbukti tidak selalu memadai, bahkan berpotensi meningkatkan resistensi, rasa bersalah, dan risiko retraumatisasi, terutama ketika klien berada dalam relasi yang abusif atau berisiko tinggi.

Kajian ini menunjukkan bahwa *Motivational Interviewing* (MI) merupakan pendekatan berbasis bukti yang efektif dalam meningkatkan *readiness to change*, memperkuat *self-efficacy*, dan memfasilitasi keterlibatan klien secara aktif dalam proses perubahan. Keunggulan MI terletak pada kemampuannya mengelola ambivalensi secara empatik, menghormati otonomi klien, serta menumbuhkan motivasi intrinsik tanpa paksaan atau konfrontasi. Dalam konteks *toxic relationship*, MI terbukti relevan baik bagi korban maupun pelaku, dengan tujuan dan penekanan yang berbeda namun tetap berorientasi pada perubahan yang aman dan bertanggung jawab.

Lebih lanjut, kajian ini menegaskan bahwa prinsip-prinsip dasar MI memiliki keselarasan yang kuat dengan nilai-nilai psikologi Kristen, khususnya penghormatan terhadap martabat manusia sebagai *imago Dei*, pengakuan atas kehendak bebas dan tanggung jawab personal, serta visi pemulihan identitas yang utuh. Integrasi MI dalam konseling Kristen memungkinkan terbangunnya pendekatan yang lebih empatik, dialogis, dan *trauma-informed*, sekaligus menghindari jebakan spiritualisasi masalah atau *spiritual*

**MOTIVATIONAL INTERVIEWING SEBAGAI PENDEKATAN KONSELING KRISTEN
TERHADAP TOXIC RELATIONSHIP**

bypassing. Dalam kerangka ini, MI berfungsi sebagai jembatan antara pemulihan psikologis dan pemaknaan spiritual yang membebaskan.

Kajian ini juga menyoroti pentingnya pembentukan narasi diri baru sebagai bagian dari pemulihan klien yang mengalami relasi toksik. Melalui eksplorasi *change talk* dan penguatan visi masa depan, MI membantu klien merekonstruksi identitas diri dari narasi ketidakberdayaan menuju narasi agensi, harapan, dan nilai diri. Dalam perspektif Kristen, proses ini selaras dengan pemahaman teologis tentang pembaruan hidup dan pemulihan identitas manusia yang bernilai di hadapan Allah.

Namun demikian, kajian ini menegaskan bahwa MI bukanlah intervensi tunggal yang berdiri sendiri. Penerapannya harus selalu diintegrasikan dengan asesmen risiko, *safety planning*, serta sistem rujukan yang memadai, khususnya dalam kasus *intimate partner violence*. Dalam konteks konseling pastoral, pendekatan integratif yang aman dan etis menjadi keharusan, dengan penekanan pada prioritas keselamatan klien, batas kompetensi konselor, dan kolaborasi lintas profesi. Dengan demikian, kontribusi utama artikel ini terletak pada perumusan kerangka konseptual integratif MI–psikologi Kristen yang kontekstual bagi praktik konseling gereja di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, K. L., & Saunders D. G. (2021). Leaving an abusive partner: An empirical review of predictors, the process of leaving, and psychological well-being. *Trauma, Violence, & Abuse*, 22. <https://doi.org/10.1177/1524838002250769>
- Apodaca, Timothy. R. Longabaugh, R. (2009). *Mechanisms of change in motivational interviewing: a review and preliminary evaluation of the evidence*. 104. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02527.x>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (W. H. Freeman. (ed.)). Henry Holt & Co.
- Benner, D. G. (2020). *Care of Souls: Revisioning Christian Nurture and Counsel*. Baker Academic.
- Campbell, J. C. (2020). Risk assessment and safety planning in intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(21--22), 3861–3875. <https://doi.org/10.1177/0886260517719492>
- Cashwell, C. S., & Young, J. S. (2021). Spiritual bypass: A preliminary investigation. *Journal of Counseling & Development*, 99(2), 141–152. <https://doi.org/10.1002/jcad.12355>
- Doehring, C. (2020). *The practice of pastoral care: A postmodern approach (2nd ed.)*. Westminster John Knox Press.
- Doehring, C. (2021). *Hopeful Imagination: Pastoral Theology in Trauma-Informed Practice*. Fortress Press.
- Dutton, M. A., & Goodman, L. A. (2005). Coercion in Intimate Partner Violence: Toward a New Conceptualization. *Sex Roles*, 52(June 2005), 743–756. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11199-005-4196-6>
- Eckhardt, C. I. (2020). *Intervention Programs for Perpetrators of Intimate Partner Violence : Conclusions from a Clinical Research Perspective*. 121(August 2006), 369–381.
- Fortune, M. M., & Poling, J. N. (2020). *Sexual abuse and the church: A pastoral response*. Wipf & Stock.
- Glass, N., & others. (2021). Effectiveness of safety planning interventions for abused women. *American Journal of Preventive Medicine*, 60(1), 47–56. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.07.037>
- Hall, K., Staiger, P. K., Simpson, A., & others. (2021). Training fidelity and outcomes in

**MOTIVATIONAL INTERVIEWING SEBAGAI PENDEKATAN KONSELING KRISTEN
TERHADAP TOXIC RELATIONSHIP**

- motivational interviewing. *Behaviour Research and Therapy*, 144, 103931.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103931>
- Herman, J. L. (2015). *Trauma and Recovery*. Basic Books.
- Hettema, J., Steele, J., & Miller, W. R. (2020). Motivational interviewing. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 243–267. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-071119-115457>
- Hinder, R. (2015). *RELATIONSHIPS; A Dialectical Perspective* (1st Editio). Psychology Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781315784830>
- Johnson, E. L. (2020). *God and Soul Care: The Therapeutic Resources of the Christian Faith*. InterVarsity Press.
- Johnson, N. L., & Johnson, D. M. (2013). *Correlates of Readiness to Change in Victims of Intimate Partner Violence*.
- Kelley, M. L., & others. (2022). Narrative identity reconstruction among survivors of intimate partner violence. *Journal of Trauma & Dissociation*, 23(4), 453–470. <https://doi.org/10.1080/15299732.2021.1934936>
- Laurina, C. (2024). *Konsep Manusia Sebagai Imago Dei Dan Implikasinya Terhadap Konseling Alkitabiah*. 06(01), 34–45.
- Lila, M., Oliver, A., Catalá-Miñana, A., Galiana, L., & Gracia, E. (2020). The predictive role of readiness to change in batterer intervention programs. *Journal of Interpersonal Violence*, 35, 4868–4891.
- McMinn, M. R. (2021). *Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling*. Tyndale Academic.
- Miles, E., & Proeschold-Bell, R. J. (2021). Faith, forgiveness, and intimate partner violence: The role of religious beliefs in decision-making. *Journal of Psychology and Theology*, 50 (1), 23–38.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). *Motivational Interviewing*. Guilford Press.
- Miller, W. R., Rollnick, S., McMinn, M. R., & Johnson, E. L. (2013). Motivational interviewing: Helping people change, 3rd edition. In *The Guilford Press*. InterVarsity Press.
- Molly, M., Apodaca, T. R., Borsari, B., Jacques, G., Ariel, H., Rebecca, E. F. G., J Scott, T., & Theresa, M. (2021). *A meta-analysis of motivational interviewing process: Technical, relational, and conditional process models of change*. <https://doi.org/10.1037/ccp0000250>

- Murphy, C. M., & Maiuro, R. D. (2022). Motivational interviewing and stages of change in partner abuse intervention. *Journal of Family Violence*, 37 (2), 203–215.
- Musser, P. H., & Murphy, C. M. (2009). Motivational interviewing with perpetrators of intimate partner abuse. *Journal of Clinical Psychology*, 65 (11), 1218–1231. <https://doi.org/10.1002/jclp.20642>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. 55(1), 68–78.
- Saftlas, A. F., Wallis, A., Cavanaugh, J. E., & Harland, K. K. (2013). Motivational interviewing and intimate partner violence: A randomized trial. *Annals of Epidemiology* 24. <https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2013.10.006>
- Scott, K., & Wolfe, D. A. (2021). Preventing partner violence: Integrating motivational and accountability-based interventions. *Aggression and Violent Behavior*, 58.
- Tan, S.-Y. (2022). *Counseling and psychotherapy: A Christian perspective*. Baker Academic.
- Tan, S.-Y., & Scalise, E. T. (2023). *Lay Counseling and Caregiving*. Zondervan Academic.
- Tarzia, L., Murray, E., Humphreys, C., Glass, N., & Hegarty, K. (2020). I-DECIDE: A web-based motivational intervention for women experiencing domestic violence. *Journal of Women's Health*, 29(3), 365–374.
- Volf, M. (2019). *Exclusion and Embrace*. Yale University Press.
- World Health Organization. (2021). *Ethical and safety recommendations for intervention research on violence against women*. WHO Press.