

Emotional cutoff atau batas protektif? Diferensiasi diri dan rekonsiliasi dalam relasi orang tua-anak dewasa

Donny Charles Chandra 

Sekolah Tinggi Teologi Bethel Indonesia Jakarta

Correspondence:

dony.chandra@sttbi.ac.id

DOI:

<https://doi.org/10.30995/kur.v10i3.1010>

Article History

Submitted: July 07, 2024

Reviewed: Oct. 28, 2024

Accepted: Dec. 30, 2024

Keywords:

boundary setting;
emotional cutoff;
family estrangement;
family relationships;
reconciliation;
keluarga;
keterasingan keluarga;
pembatasan diri;
rekonsiliasi

Copyright: ©2024, Authors.

License:



Abstract: In Bowen Family Systems Theory, emotional cutoff describes managing unresolved attachment to the family of origin through distance or severance. However, research on estrangement between parents and adult children shows that distance, though sometimes reactive, may protect against abuse, boundary violations, or identity rejection. This integrative-critical review of Bowen theory, estrangement and family communication research, intergenerational studies, and Christian counseling on forgiveness identifies three problems. First, relational form does not adequately explain emotional function. Second, differentiation of self is best assessed through anxiety regulation, self-positioning, reflection on one's systemic contribution, and boundary-setting rather than contact frequency. Third, reconciliation-oriented theology becomes problematic when forgiveness is treated as an obligation to restore relational access without safety, accountability, and reciprocity. The study proposes a heuristic category, "differentiated protective distance," and four clinical tests: distance function, affect organization, safety-accountability, and reciprocity. It thereby distinguishes emotional cutoff from estrangement as a social form and grounds Christian relational counseling oriented toward healing without enforced reconciliation.

Abstrak: Konsep *emotional cutoff* dalam Teori Sistem Keluarga Bowen menjelaskan pengelolaan keterikatan yang belum terselesaikan dengan keluarga asal melalui jarak atau pemutusan hubungan. Namun, riset tentang keterasingan orang tua dan anak dewasa menunjukkan bahwa jarak tidak selalu bersifat reaktif, tetapi dapat berfungsi secara protektif dalam relasi yang ditandai dengan kekerasan, pelanggaran batas, atau penolakan identitas. Tinjauan pustaka integratif-kritis atas Teori Bowen, riset keterasingan dan komunikasi keluarga, studi antargenerasi, serta konseling Kristen tentang pengampunan menyingkap tiga persoalan. Pertama, bentuk relasi saja tidak cukup untuk menjelaskan fungsi emosionalnya. Kedua, diferensiasi diri semestinya dinilai dari regulasi kecemasan, pengambilan posisi diri, refleksi atas kontribusi dalam sistem, dan penetapan batas, bukan dari frekuensi kontak. Ketiga, orientasi teologis rekonsiliatif menjadi problematis ketika pengampunan dijadikan kewajiban untuk memulihkan akses relasional tanpa keselamatan, akuntabilitas, dan resiprositas. Kajian ini mengusulkan kategori heuristik "jarak protektif terdiferensiasi" dan empat uji klinis: fungsi jarak, organisasi afek, keamanan-akuntabilitas, serta kapasitas pemulihan relasi timbal balik. Kontribusinya ialah memisahkan *emotional cutoff* dari keterasingan relasional sebagai bentuk sosial sekaligus mendasari konseling relasional Kristen yang memulihkan tanpa memaksakan rekonsiliasi.

Pendahuluan

Hubungan orang tua dan anak lazim diasumsikan sebagai ikatan yang bertahan sepanjang hayat. Asumsi itu membuat keterputusan relasi tampak sebagai deviasi yang mudah dijelaskan melalui kegagalan moral, ketidakdewasaan, atau disfungsi keluarga. Data yang lebih baru mempersulit gambaran tersebut. Analisis longitudinal di Amerika Serikat menunjukkan bahwa pengalaman keterasingan relasional pernah dilaporkan pada sekitar 6 persen relasi dengan ibu dan 26 persen relasi dengan ayah, sementara panel keluarga di Jerman juga menemukan bahwa keterputusan lebih sering terjadi pada relasi dengan ayah daripada dengan ibu. Mayoritas relasi yang pernah terputus pun tidak selalu permanen; sebagiannya bergerak menuju kontak kembali.¹ Keterasingan relasional, karena itu, bukan keadaan tunggal yang stabil. Ia adalah konfigurasi relasional yang dapat seiring dalam perjalanan hidup.

Persoalan menjadi lebih tajam ketika literatur Rin Reczek, Lawrence Stacey, dan Mieke Beth Thomeer dibaca bersama Teori Sistem Keluarga Bowen. Bowen memakai *emotional cutoff* untuk menerangkan cara seseorang mengelola keterikatan emosional yang belum terselesaikan terhadap keluarga asal melalui pemisahan, isolasi, penarikan diri, pelarian, atau penyangkalan terhadap pentingnya keluarga.² Konsep ini menolak ilusi bahwa jarak geografis secara otomatis berarti kemandirian psikologis. Seseorang dapat tinggal jauh, tidak berbicara dengan orang tua, dan tetap sangat diorganisasi oleh kecemasan terhadap mereka. Di titik inilah konsep *emotional cutoff* tetap sangat berguna. Emosi ini mengingatkan bahwa absennya kontak tidak identik dengan absennya ketergantungan emosional.

Namun, kegunaan itu dapat berubah menjadi reduksionisme jika bentuk relasi digunakan sebagai diagnosis atas suatu proses. Riset keterasingan relasional dua dekade terakhir menunjukkan, orang dewasa mengurangi atau memutus kontak karena alasan yang heterogen. Konflik berkepanjangan, kekerasan, penolakan, benturan nilai, relasi pasangan, distribusi loyalitas antarkeluarga, pengalaman yang tidak didukung, dan pelanggaran batas.³ McKnight bahkan menempatkan “keterasingan relasional” dan “*emotional cutoff*” sebagai dua tradisi konseptual yang beririsan tetapi tidak identik. Keterasingan relasional terutama menggambarkan keadaan atau proses keterjauhan relasional sebagaimana dialami dan dikomunikasikan, sedangkan *emotional cutoff* dalam teori Bowen menunjuk pada proses emosional yang berkaitan dengan kecemasan dan diferensiasi.⁴ Dengan kata lain, orang dapat tampak serupa secara perilaku, namun berbeda secara sistemik.

Kajian akademik yang relevan dapat dipetakan ke dalam tiga kecenderungan. Kelompok pertama berangkat dari Bowen dan menempatkan diferensiasi diri sebagai kapasitas untuk mempertahankan fungsi reflektif di tengah tekanan relasional. *Emotional cutoff* dipandang sebagai salah satu cara untuk mengelola intensitas kedekatan ketika diferensiasi rendah. Tinjauan terhadap 295 studi menunjukkan dukungan luas bagi hubungan diferensiasi dengan kesehatan psikologis, kualitas perkawinan, dan relasi antargenerasi, tetapi juga menegaskan ke-

¹ Rin Reczek, Lawrence Stacey, and Mieke Beth Thomeer, “Parent–Adult Child Estrangement in the United States by Gender, Race/Ethnicity, and Sexuality,” *Journal of Marriage and Family* 85, no. 2 (2023): 494–517, <https://doi.org/10.1111/jomf.12898>.

² Murray Bowen, *Family Therapy in Clinical Practice* (New York: Jason Aronson, 1978), 382–383.

³ Kylie Agllias, “Disconnection and Decision-making: Adult Children Explain Their Reasons for Estranging from Parents,” *Australian Social Work* 69, no. 1 (2016): 92–104, <https://doi.org/10.1080/0312407X.2015.1004355>; Kristen Carr et al., “Giving Voice to the Silence of Family Estrangement: Comparing Reasons of Estranged Parents and Adult Children in a Nonmatched Sample,” *Journal of Family Communication* 15, no. 2 (2015): 130–140, <https://doi.org/10.1080/15267431.2015.1013106>.

⁴ Anne S. McKnight, “Two Perspectives on Family Rifts: The Concepts of Estrangement and Cut-off,” *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy* 45 (2024): 168–179, <https://doi.org/10.1002/anzf.1586>.

langkaan desain longitudinal dan bukti kausal tentang bagaimana diferensiasi berubah melalui intervensi.⁵ Kerangka Bowen kuat dalam menjelaskan mekanisme, tetapi bukti empirisnya tidak memberi lisensi untuk mengidentifikasi setiap keputusan untuk menghentikan kontak sebagai diferensiasi rendah.

Kelompok kedua menggeser perhatian dari intrapsikis dan sistem emosional menuju praktik komunikasi, makna, dan struktur sosial keterasingan relasional. Scharp mengonseptualisasikan penjarakan dalam keluarga sebagai kontinum yang tersusun dari kualitas dan kuantitas komunikasi, jarak fisik, afek, emosi, resiprositas peran, keinginan untuk menjadi keluarga, hingga tindakan hukum.⁶ Kajian lain menunjukkan ketidakpastian kronis dalam pengalaman anak dewasa yang berjarak dari orang tua, stigma saat menceritakan keterasingan relasional, serta perbedaan tajam antara penjelasan orang tua dan anak mengenai penyebab keretakan tersebut.⁷ Temuan ini penting karena mematahkan anggapan bahwa keterasingan relasional selalu merupakan keputusan tunggal, final, dan sepenuhnya jelas bagi semua pihak.

Kelompok ketiga berfokus pada konsekuensi dan kemungkinan pemulihan relasi. Keterasingan relasional dapat membawa rasa lega dan ruang untuk pulih, tetapi sekaligus menghadirkan kehilangan, ambiguitas, stigma, serta berkurangnya sumber dukungan.⁸ Studi kesehatan terbaru memperlihatkan bahwa relasi ibu-anak dewasa yang mengalami keterasingan relasional berkaitan dengan profil kesehatan yang berbeda dibandingkan dengan relasi positif maupun relasi negatif yang tetap intens.⁹ Dari sisi klinis, personel yang mencari konseling mengenai keterasingan relasional menilai bantuan lebih berguna ketika terapis memahami fenomena tersebut, mendukung otonomi keputusan klien, dan tidak mengarahkan klien secara prematur untuk merasa atau bertindak dalam cara tertentu.¹⁰ Ini menjadi koreksi penting bagi model terapi yang menjadikan rekoneksi sebagai indikator keberhasilan sebelum fungsi jarak dipahami.

Dimensi agama menambah lapisan lain. Keterlibatan agama secara umum berkorelasi dengan frekuensi kontak, bantuan, dan kualitas relasi yang lebih tinggi antara anak dewasa dan orang tua, tetapi kesamaan agama bukan jaminan harmoni.¹¹ Penelitian longitudinal tentang perubahan identifikasi agama menunjukkan bahwa perpindahan atau pelepasan identitas

⁵ M. Calatrava et al., "Differentiation of Self: A Scoping Review of Bowen Family Systems Theory's Core Construct," *Clinical Psychology Review* 91 (2022): 102101, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102101>.

⁶ Kristina M. Scharp, "'You're Not Welcome Here': A Grounded Theory of Family Distancing," *Communication Research* 46, no. 4 (2019): 427–455, <https://doi.org/10.1177/0093650217715542>.

⁷ Kristina M. Scharp and Rachel M. McLaren, "Uncertainty Issues and Management in Adult Children's Stories of Their Estrangement with Their Parents," *Journal of Social and Personal Relationships* 35, no. 6 (2018): 811–830, <https://doi.org/10.1177/0265407517699097>.

⁸ Kylie Agllias, "Missing Family: The Adult Child's Experience of Parental Estrangement," *Journal of Social Work Practice* 32, no. 1 (2018): 59–72, <https://doi.org/10.1080/02650533.2017.1326471>.

⁹ Rin Reczek, Mieke Beth Thomeer, and Christina Bijou, "How Intergenerational Estrangement Matters for Maternal and Adult Children's Health," *Journal of Marriage and Family* 87, no. 1 (2025): 92–113, <https://doi.org/10.1111/jomf.13013>.

¹⁰ Lucy Blake, Becca Bland, and Susan Imrie, "The Counseling Experiences of Individuals Who Are Estranged From a Family Member," *Family Relations* 69, no. 4 (2020): 820–831, <https://doi.org/10.1111/fare.12385>.

¹¹ Valerie King, Maggie Ledwell, and Jennifer Pearce-Morris, "Religion and Ties Between Adult Children and Their Parents," *The Journals of Gerontology: Series B* 68, no. 5 (2013): 825–836, <https://doi.org/10.1093/geronb/gbt070>.

agama dapat mengubah kualitas relasi orang tua-anak selama transisi menuju kedewasaan.¹² Bagi konseling Kristen, fakta ini menghadirkan paradoks. Tradisi iman menyediakan bahasa pengampunan, kesetiaan, hormat, dan rekonsiliasi yang dapat menjadi sumber pemulihan. Bahasa yang sama dapat berubah menjadi tekanan rohani bila digunakan untuk meniadakan pengalaman kekerasan, menghapus batas, atau menganggap rekonsiliasi sebagai bukti tunggal bahwa seseorang telah mengampuni.

Dengan demikian, persoalannya bukan ketiadaan penelitian tentang *emotional cutoff* atau keterasingan relasional. Titik buta justru muncul karena literatur yang menjelaskan mekanisme emosional, literatur yang mendeskripsikan pengalaman keterasingan relasional, dan literatur Kristen tentang pengampunan dan rekonsiliasi belum sepenuhnya diintegrasikan dalam pengambilan keputusan klinis. Tanpa integrasi itu, konselor berisiko jatuh ke dua ekstrem. Ekstrem pertama mematomisasi semua jarak sebagai pelarian dari keluarga asal. Ekstrem kedua mengafirmasi setiap keputusan untuk menghentikan kontak sebagai bentuk perawatan diri tanpa menilai kemungkinan reaktivitas, triangulasi, atau pola multigenerasional yang tetap aktif.

Artikel ini berargumen bahwa frekuensi kontak bukan ukuran yang memadai untuk diferensiasi diri. Perbedaan analitis harus dibuat antara *emotional cutoff* sebagai proses pengelolaan kecemasan melalui keterjauhan reaktif dan jarak protektif yang dipertahankan secara reflektif demi keselamatan, integritas, dan batas yang dapat dipertanggungjawabkan. Saya menyebut bentuk kedua sebagai "jarak protektif terdiferensiasi," bukan sebagai diagnosis baru, melainkan kategori heuristik untuk menguji apakah ketiadaan kontak memang identik dengan ketidakdewasaan relasional.

Kajian ini menggunakan tinjauan pustaka integratif-kritis yang diarahkan pada sintesis teoretis, bukan tinjauan sistematis untuk menghitung ukuran efek atau prevalensi tunggal. Tinjauan integratif dipilih karena persoalan hubungan antara *emotional cutoff* dan keterasingan relasional berada di persilangan beberapa tradisi yang menggunakan definisi, unit analisis, dan metode yang berbeda-beda. Hannah Snyder menempatkan tinjauan integratif sebagai strategi yang tepat ketika peneliti perlu menggabungkan perspektif lintas bidang untuk merekonseptualisasi topik yang matang maupun membangun model awal bagi persoalan yang sedang berkembang. Richard Torracco menekankan bahwa tinjauan integratif menghasilkan nilai ketika ia tidak berhenti pada ringkasan, melainkan melakukan kritik, sintesis, dan pembentukan proposisi baru yang dapat memandu penelitian berikutnya.¹³ Validitas sintesis dijaga dengan membedakan tiga jenis klaim: klaim yang bersumber dari teori, klaim yang ditopang oleh data empiris sekunder, dan klaim yang merupakan konstruksi analitis kajian ini. Karena itu, artikel ini tidak mengklaim bahwa kategori "jarak protektif terdiferensiasi" telah tervalidasi sebagai konstruk psikometrik. Kategori tersebut diajukan sebagai proposisi analitis yang dirumuskan dari ketegangan antara asumsi normatif tentang kedekatan dalam sebagian pembacaan atas *emotional cutoff* dan temuan riset keterasingan relasional yang memperlihatkan fungsi protektif dari jarak. Dengan status demikian, kategori ini masih perlu diuji melalui studi kualitatif, desain adikt dan longitudinal, serta penelitian intervensi klinis.

¹² Justin J. Hendricks et al., "Does Leaving Faith Mean Leaving Family? Longitudinal Associations between Religious Identification and Parent-Child Relationships across Adolescence and Emerging Adulthood," *Journal for the Scientific Study of Religion* 63, no. 1 (2024): 23–41, <https://doi.org/10.1111/jssr.12876>.

¹³ Richard J. Torracco, "Writing Integrative Literature Reviews: Using the Past and Present to Explore the Future," *Human Resource Development Review* 15, no. 4 (2016): 404–428, <https://doi.org/10.1177/1534484316671606>.

Emotional Cutoff dan Keterasingan Relasional: Membedakan Bentuk Jarak dari Proses Emosional

Bowen memulai dari premis bahwa keluarga adalah unit emosional. Perilaku individual tidak memadai untuk dibaca sebagai pilihan otonom yang berdiri sendiri karena kecemasan, kedekatan, konflik, dan pengambilan jarak beredar dalam jaringan relasi. Dalam kerangka ini, diferensiasi diri bukan pemisahan dari orang lain. Ia menunjuk pada kapasitas untuk membedakan proses berpikir dan reaksi emosional, mempertahankan posisi diri ketika tekanan meningkat, serta tetap terhubung tanpa larut dalam peleburan diri. Kerr dan Bowen menempatkan ketegangan antara individualitas dan kebersamaan sebagai bagian konstitutif dari kehidupan keluarga, bukan sebagai masalah yang dapat dihindari.¹⁴

Emotional cutoff perlu diletakkan dalam ketegangan tersebut. Bowen menegaskan bahwa seseorang dapat mengelola keterikatan yang belum terselesaikan melalui jarak internal maupun jarak fisik. Intensitas *emotional cutoff* justru dapat menutupi kuatnya ketergantungan emosional yang belum diselesaikan.¹⁵ Titelman kemudian menunjukkan bahwa *emotional cutoff* berkaitan dengan keseluruhan sistem multigenerasional dan tidak cukup dipahami sebagai satu tindakan, yaitu meninggalkan rumah atau berhenti menelepon.¹⁶ Nilai klinis konsep ini terletak pada pertanyaan “Apa yang mengorganisasi jarak?” bukan “Berapa kali orang ini bertemu dengan keluarganya?”

Masalah konseptual muncul ketika hubungan antara diferensiasi dan kedekatan dipadatkan terlalu jauh. Seseorang yang tetap sering berhubungan dapat mempertahankan kontak melalui kepatuhan, rasa takut, atau peleburan diri. Sebaliknya, seseorang yang membatasi kontak dapat memiliki posisi diri yang lebih reflektif daripada ketika ia terus terpapar interaksi yang tidak aman. Tinjauan cakupan Calatrava dan kolega mendukung relevansi diferensiasi diri terhadap berbagai hasil, tetapi sekaligus mencatat bahwa intervensi yang benar-benar mengubah diferensiasi dan mekanisme kausalnya masih belum diuji secara memadai.¹⁷ Maka teori harus digunakan sebagai lensa analitis, bukan sebagai alat untuk menutup pertanyaan sebelum asesmen dilakukan.

Pembedaan antara bentuk dan fungsi membawa konsekuensi konseptual yang penting. Dalam praktik, istilah *emotional cutoff* sering digunakan secara longgar untuk merujuk pada siapa pun yang berhenti berkomunikasi dengan keluarganya. Pemakaian semacam itu menggeser konsep Bowen dari konstruk penjelas menjadi sekadar label bagi perilaku. Padahal pertanyaan Bowen yang lebih presisi bukan apakah seseorang masih menelepon ibunya, melainkan bagaimana intensitas sistem emosional keluarga diatur ketika kedekatan menimbulkan tekanan. Orang yang mempertahankan kontak karena takut kehilangan penerimaan dapat memiliki diferensiasi diri yang rendah, sementara orang yang membatasi kontak setelah serangkaian pelanggaran batas dapat sedang membangun kapasitas untuk bertindak berdasarkan prinsip. Perbedaan ini tidak membuktikan bahwa jarak selalu sehat. Ia hanya menolak inferensi terbalik bahwa kedekatan merupakan bukti kematangan dan jarak merupakan bukti kegagalan diferensiasi.

Konsekuensi epistemiknya juga perlu ditegaskan. *Emotional cutoff* tidak dapat ditentukan hanya dari observasi luar karena statusnya bergantung pada pola kecemasan, cara seseorang

¹⁴ Michael E. Kerr and Murray Bowen, *Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory* (New York: W. W. Norton, 1988), 59–111.

¹⁵ Bowen, *Family Therapy in Clinical Practice*, 382–383.

¹⁶ Peter Titelman, ed., *Emotional Cutoff: Bowen Family Systems Theory Perspectives* (New York: Haworth Press, 2003).

¹⁷ Calatrava et al., “Differentiation of Self.”

memaknai keterikatan, dan bagaimana keputusan berelasi dipertahankan ketika sistem me-nekan. Asesmen yang bertumpu pada kuantitas kontak berisiko mengalami kekeliruan ka-tegoris. Indikator sosial diperlakukan sebagai mekanisme psikologis. Di sinilah kritik terha-dap pembacaan normatif Bowen menjadi produktif. Teori tidak perlu ditinggalkan, tetapi unit analisisnya harus dikembalikan ke proses. *Emotional cutoff* menjadi hipotesis klinis yang perlu diuji melalui sejarah multigenerasional, pola mengejar-menarik diri, triangulasi, tingkat reak-tivitas, dan kapasitas untuk mengambil posisi diri, bukan vonis yang mengikuti setiap ke-putusan untuk menjauh.

Literatur keterasingan relasional menolak definisi biner yang hanya membedakan antara “berhubungan” dan “tidak berhubungan.” Lucy Blake menunjukkan variasi definisi yang mencakup ketiadaan kontak, kontak terbatas, kualitas relasi yang buruk, dan keputusan dise-ngaja untuk menjauh.¹⁸ Relasi dapat bergerak mendekat atau menjauh pada dimensi yang ber-beda secara bersamaan. Seseorang bisa jarang berkomunikasi namun masih memiliki afek po-sitif, atau sering berhubungan namun mengalami relasi yang sangat negatif. Ini menjelaskan mengapa kuantitas kontak tidak dapat digunakan secara terisolasi untuk menentukan kese-hatan relasional.

Asimetri perspektif merupakan temuan lain yang penting. Carr dan kolega memperli-hatkan, orang tua dan anak dewasa sering memberi alasan yang berbeda atas keretakan yang sama. Orang tua lebih sering menunjuk pasangan anak atau entitlement, sedangkan anak de-wasa lebih sering menunjuk perilaku orang tua yang dinilai merusak, tidak mendukung, atau tidak menerima.¹⁹ Perbedaan tersebut bukan sekadar bukti bahwa salah satu pihak keliru. Ia memperlihatkan problem atribusi. Sistem keluarga dapat menghasilkan dua narasi kausal yang sama-sama koheren bagi pemiliknya. Dari perspektif terapi, rekonsiliasi tidak dapat di-bangun dengan memaksa satu narasi menelan narasi lain; yang perlu diuji adalah pola in-teraksi, bukti, kapasitas refleksi, dan perubahan yang dapat diamati.

Relasi orang tua-anak dewasa berubah ketika anak menikah, menjadi orang tua, berpini-dah tempat, membentuk identitas agama atau politik, atau ketika orang tua bercerai dan me-nua. Estimasi dari Amerika dan Jerman menunjukkan variasi berdasarkan gender orang tua dan karakteristik sosial, sedangkan studi Korea terbaru menemukan tingkat keterasingan re-lasional yang lebih rendah dibandingkan dengan banyak estimasi dari Barat, serta gradien so-sioekonomi yang nyata.²⁰ Temuan non-Barat tersebut penting untuk mengingatkan bahwa norma familisme, bakti kepada orang tua, ekonomi, dan institusi kesejahteraan turut mem-bentuk apakah jarak relasional menjadi mungkin, terlihat, atau disanksikan. Teori psikologis tidak bekerja dalam ruang budaya yang kosong.

Pemahaman keterasingan relasional sebagai kontinum juga mengubah cara pemulihan relasi dibayangkan. Bila keterasingan relasional dipahami sebagai status biner, rekonsiliasi tampak seperti perpindahan dari “tidak berhubungan” ke “berhubungan.” Bila relasi terdiri dari beberapa dimensi, perubahan dapat terjadi secara tidak serempak. Komunikasi dapat me-ningkat sementara kepercayaan masih rendah; afek dapat melunak sebelum kontak langsung

¹⁸ Lucy Blake, “Parents and Children Who Are Estranged in Adulthood: A Review and Discussion of the Literature,” *Journal of Family Theory & Review* 9, no. 4 (2017): 521–536, <https://doi.org/10.1111/jftr.12216>.

¹⁹ Carr et al., “Giving Voice.”

²⁰ Reczek, Stacey, and Thomeer, “Parent–Adult Child Estrangement,” 494–517; Oliver Arránz Becker and Karsten Hank, “Adult Children’s Estrangement from Parents in Germany,” *Journal of Marriage and Family* 84, no. 1 (2022): 347–360; Keuntae Kim, “Estrangement between Parents and Adult Children in Korea: Patterns and Variations by Socio-Economic Conditions,” *Ageing & Society* 46 (2026): e56, 1–22, <https://doi.org/10.1017/S0144686X26100762>.

aman; bantuan praktis dapat muncul tanpa pemulihan kedekatan; atau kontak dapat dipertahankan hanya dalam konteks tertentu. Model multidimensi semacam ini lebih sensitif terhadap proses karena memungkinkan kemajuan klinis dinilai tanpa menjadikan akses penuh sebagai satu-satunya tolok ukur akhir. Ia juga menjelaskan mengapa rekoneksi formal kadang-kadang rapuh. Perubahan frekuensi interaksi belum tentu disertai perubahan pola atribusi, batas, atau distribusi kuasa yang memicu keretakan.

Dari sudut pandang lintas budaya, kontinum tersebut tidak boleh dilepaskan dari biaya sosial yang terkait dengan pengambilan jarak. Kemampuan menetapkan kontak terbatas atau tanpa kontak tidak terdistribusi secara merata. Anak dewasa yang bergantung secara ekonomi, tinggal dalam rumah multigenerasional, membutuhkan dukungan pengasuhan, atau berada dalam komunitas yang menilai kewajiban berbakti kepada orang tua secara ketat mungkin memiliki pilihan yang lebih sempit dibandingkan dengan orang dewasa yang mandiri secara finansial. Sebaliknya, jarak geografis dalam masyarakat dengan mobilitas tinggi dapat terjadi tanpa keterasingan relasional-emosional. Analisis yang memisahkan bentuk dan fungsi, karena itu, harus memasukkan struktur peluang, siapa yang secara material dapat menjauh, siapa yang harus tetap berhubungan, dan sanksi sosial apa yang mengikuti kedua pilihan tersebut.

Klaim pertama ialah bahwa tanpa kontak merupakan deskripsi bentuk relasi, bukan penjelasan mekanisme emosional. Dua orang tua dapat sama-sama tidak berbicara dengan orang tuanya selama satu tahun, tetapi satu orang tua mungkin terus mengorganisasi keputusan hidupnya dalam oposisi terhadap orang tua, memantau mereka melalui anggota keluarga lain, dan bereaksi secara intens terhadap setiap informasi baru. Personal lain dapat membatasi akses karena kekerasan berulang, menjalani terapi, menilai ulang sejarah keluarga secara reflektif, dan tidak membutuhkan demonisasi terhadap orang tua untuk mempertahankan batas. Secara perilaku, keduanya sama-sama "mengalami keterasingan relasional." Secara sistemik, keduanya tidak sama.

Bowen sendiri menyediakan dasar untuk pembedaan ini karena *emotional cutoff* adalah proses pengelolaan keterikatan yang belum terselesaikan, bukan sinonim sederhana dari jarak fisik.²¹ Kesulitan muncul ketika teori diterapkan melalui indikator yang paling mudah diamati. Karena kuantitas kontak mudah diukur, praktik klinis dapat tergoda untuk menggunakannya sebagai indikator pengganti kematangan. Padahal penelitian Scharp menunjukkan, penjarakan dalam keluarga mempunyai banyak dimensi dan dapat berubah secara tidak serentak.²² Seseorang bisa meningkatkan jarak fisik sambil mengurangi kebencian; orang lain bisa tinggal serumah, namun tetap mempertahankan isolasi emosional dan konflik kronis.

Implikasinya ialah asesmen harus berpindah dari pertanyaan "Apakah Anda masih berbicara?" menuju "Apa fungsi jarak ini di dalam sistem?" Fungsi reaktif terlihat ketika jarak terutama digunakan untuk menurunkan kecemasan jangka pendek tanpa meningkatkan kemampuan memikirkan relasi, ketika identitas diri dibangun melalui penolakan kompulsif terhadap keluarga, atau ketika pola *cut-and-run* berulang dalam berbagai relasi. Sebaliknya, fungsi protektif lebih mungkin terjadi ketika jarak mengikuti pola pelanggaran yang dapat dideskripsikan, batas telah dikomunikasikan atau setidaknya dipahami, dan orang mampu mengevaluasi kembali keputusan tanpa merasa bahwa setiap pembukaan kemungkinan merupakan pengkhianatan terhadap dirinya sendiri.

²¹ Bowen, *Family Therapy in Clinical Practice*, 382–383.

²² Scharp, "You're Not Welcome Here."

Pembedaan tersebut memperluas, bukan menolak Bowen. Ia mempertahankan tesis bahwa jarak dapat menyembunyikan peleburan diri, tetapi menolak inferensi terbalik bahwa semua jarak pasti merupakan peleburan diri yang disamarkan. Konstruk Bowen masih memiliki daya prediktif, tetapi keterbatasan bukti intervensi meminta kehati-hatian ketika mengubah konsep teoritis menjadi resep klinis universal. Dalam bahasa metodologis, frekuensi kontak mempunyai validitas konstruk yang lemah bila dipakai sendirian untuk mengukur *emotional cutoff*.

Dari Ambivalensi ke Jarak Protektif: Batas, Kuasa, dan Keselamatan Relasional

Klaim kedua ialah, banyak keretakan orang tua-anak dewasa tidak lahir dari ketiadaan cinta, melainkan dari kegagalan menegosiasikan bentuk baru kedekatan setelah anak memasuki masa dewasa. Orang tua masih membawa sejarah hierarki, pengorbanan, dan tanggung jawab dalam pengasuhan. Anak dewasa menuntut pengakuan atas otonomi, pasangan, nilai, identitas, dan keputusan hidupnya. Ketegangan pemisahan-keterhubungan serta hierarki-kesetaraan bukan anomali; studi terbaru tentang ambivalensi antargenerasi justru mengidentifikasi dialektika tersebut sebagai sumber ambivalensi yang lazim dalam pengasuhan anak dewasa.²³

Temuan Carr dan kolega tentang perbedaan alasan keterasingan relasional menunjukkan konsekuensi dari posisi generasional yang berbeda.²⁴ Orang tua dapat membaca koreksi anak sebagai ketidakbersyukuran atau sebagai pengaruh dari pasangan. Anak dapat membaca nasihat orang tua sebagai kontrol atau sebagai tidak adanya penerimaan. Ketika kedua pihak menganggap interpretasinya sebagai satu-satunya realitas, konflik bergeser dari perilaku tertentu menjadi sengketa identitas moral: "saya orang tua yang baik" berhadapan dengan "saya terluka oleh cara Anda memperlakukan saya." Terapi yang hanya mencari siapa benar berisiko memperkeras polarisasi.

Pendekatan sistem keluarga menawarkan bahasa untuk melihat kontribusi timbal balik tanpa menyamakan tanggung jawab moral. Ini perbedaan penting. Sirkularitas bukan berarti simetri kesalahan. Satu pihak dapat memegang kuasa yang lebih besar, melakukan kekerasan, atau berulang kali melampaui batas; pihak lain tetap mungkin memiliki pola reaktif yang layak dipahami. Mengakui sistem tidak boleh digunakan untuk mendistribusikan kesalahan secara 50-50. Sebaliknya, lensa sistemik menanyakan bagaimana respons masing-masing pihak dalam mempertahankan pola sekaligus tetap membedakan agensi, kuasa, dan tingkat kerugian.

Gilligan, Sutor, dan Pillemer menunjukkan bahwa perbedaan norma dan nilai berhubungan dengan keterasingan relasional antara ibu dan anak dewasa.²⁵ Di tingkat perjalanan hidup, Reczek dan kolega menunjukkan bahwa keterasingan relasional tidak tersebar secara seragam berdasarkan gender, ras/etnisitas, dan seksualitas.²⁶ Data ini memperumit teori yang terlalu berfokus pada proses emosional dalam keluarga. Nilai, stigma, homofobia, rasisme, ekonomi, dan struktur gender dapat masuk ke dalam sistem keluarga dan menentukan siapa

²³ Leah B. Manning and Christopher A. Modica, "Developing a Measure of the Dialectics of Parenting Adult Children as Sources of Intergenerational Ambivalence," *Journal of Family Psychology* 40, no. 3 (2026): 435–446, <https://doi.org/10.1037/fam0001444>.

²⁴ Carr et al., "Giving Voice."

²⁵ Megan Gilligan, J. Jill Sutor, and Karl Pillemer, "Estrangement Between Mothers and Adult Children: The Role of Norms and Values," *Journal of Marriage and Family* 77, no. 4 (2015): 908–920, <https://doi.org/10.1111/jomf.12207>.

²⁶ Reczek, Stacey, and Thomeer, "Parent–Adult Child Estrangement."

yang dianggap “menyimpang,” siapa yang harus menyesuaikan diri, serta siapa yang memiliki sumber daya untuk mengambil jarak.

Konteks Korea memberikan koreksi tambahan terhadap universalisasi pengalaman Barat. Tingkat keterasingan relasional yang lebih rendah muncul bersamaan dengan tradisi bakti kepada orang tua yang lebih kuat, tetapi variasi sosioekonomi tetap nyata.²⁷ Norma keluarga yang kuat dapat melindungi solidaritas, namun juga dapat membuat jarak lebih sulit diakui ketika relasi merusak. Karena itu, konselor di masyarakat religius atau kolektivistik tidak boleh menafsirkan rendahnya angka pemutusan kontak sebagai bukti otomatis bahwa relasi lebih sehat. Kedekatan yang dipertahankan karena ketergantungan ekonomi, rasa malu sosial, atau kewajiban moral perlu dibedakan dari keterhubungan yang sungguh terdiferensiasi.

Klaim ketiga ialah bahwa jarak dapat berfungsi sebagai intervensi terhadap sistem ketika kedekatan mempertahankan pola yang merusak. Agllias menemukan bahwa anak dewasa yang menginisiasi atau mempertahankan keterasingan relasional sering menggambarkan kebutuhan akan kelegaan dan ruang untuk pulih dari relasi yang sulit, meskipun jarak itu sendiri juga dialami sebagai kehilangan.²⁸ Ambivalensi ini menolak dua romantisasi, yaitu romantisasi keluarga sebagai tempat yang selalu harus dipertahankan dan romantisasi keterasingan relasional sebagai pembebasan tanpa biaya.

Dari sisi kesehatan, literatur terbaru mengingatkan bahwa bukan hanya keberadaan kontak yang penting, tetapi kualitasnya. Reczek, Thomeer, dan Bijou membandingkan relasi yang mengalami keterasingan relasional, relasi positif, dan relasi negatif.²⁹ Kategori ketiga sangat penting untuk teori *emotional cutoff* karena menunjukkan bahwa banyak kontak dapat hidup berdampingan dengan kualitas relasi yang buruk. Bila terapi hanya bertujuan menaikkan jumlah interaksi, ia dapat memindahkan klien dari penghentian kontak menuju relasi negatif dengan intensitas kontak tinggi tanpa menghasilkan keamanan atau diferensiasi.

Saya mengusulkan “jarak protektif terdiferensiasi.” Kategori ini merujuk pada kontak terbatas atau penghentian kontak yang memenuhi sedikitnya 4 karakteristik. Pertama, alasan jarak dapat dirumuskan secara spesifik dan tidak semata-mata melalui label total terhadap karakter pihak lain. Kedua, personal mampu mengakui ambivalensi, duka, atau bagian sejarah yang positif tanpa kehilangan kejelasan batas. Ketiga, keputusan jarak terutama diarahkan pada keselamatan atau integritas fungsi, bukan pada penghukuman, kontrol, atau pemaksaan agar pihak lain mengejar. Keempat, evaluasi masa depan tetap dimungkinkan apabila kondisi relasional berubah. Jarak, dalam keadaan ini, bukan penyangkalan bahwa orang tua penting; justru ia dapat menjadi pengakuan bahwa relasi cukup penting, sehingga akses tidak boleh terus-menerus dibiarkan rusak.

Konsep tersebut harus dibedakan dari penjarahan defensif yang masih sangat reaktif. Seseorang dapat benar-benar membutuhkan jarak demi keselamatan, tetapi tetap berada pada fase awal pemulihan dengan kecemasan tinggi, ruminasi intrusif, atau kebutuhan kuat untuk mendapat validasi bahwa seluruh keluarga salah. Konselor tidak perlu membatalkan batas hanya karena regulasi emosinya belum stabil. Tugas klinisnya ialah membantu batas itu semakin terdiferensiasi agar lebih jelas, kurang koersif, tidak bergantung pada demonisasi, dan tidak menutup kemungkinan pembaruan keputusan berdasarkan bukti.

Temuan pengalaman konseling mendukung sikap tersebut. Blake, Bland, dan Imrie menemukan bahwa klien menghargai konseling yang memberi ruang bagi keputusan mereka

²⁷ Kim, “Estrangement between Parents and Adult Children in Korea.”

²⁸ Agllias, “Missing Family.”

²⁹ Reczek, Thomeer, and Bijou, “How Intergenerational Estrangement Matters.”

sendiri dan tidak mengarahkan mereka menuju hasil relasional tertentu.³⁰ Prinsip nondirektif bukan berarti konselor pasif. Konselor tetap dapat menguji narasi, mengidentifikasi triangulasi, mengeksplorasi pola keluarga asal, dan menilai risiko. Bedanya, tujuan terapi bukan untuk memproduksi kedekatan, melainkan untuk meningkatkan kebebasan untuk merespons secara reflektif, bukan sekadar bereaksi.

Pertanyaan mengenai keamanan juga memaksa sistem keluarga untuk membedakan interdependensi dari distribusi tanggung jawab. Bahasa sistem dapat membantu melihat pola timbal balik, tetapi ia menjadi berbahaya bila sirkularitas dibaca sebagai kesetaraan tanggung jawab. Dalam relasi dengan intimidasi, kekerasan, eksploitasi finansial, ancaman, atau pelanggaran batas berulang, respons pihak yang lebih rentan memang masuk ke dalam sistem, tetapi tidak memiliki bobot moral yang sama dengan tindakan yang menghasilkan kerugian. Menilai reaktivitas anak dewasa tetap relevan, namun pekerjaan tersebut tidak boleh menjadi jalan memutar untuk meniadakan akuntabilitas orang tua. Secara klinis, asesmen keamanan mendahului proyek rekoneksi karena terapi tidak dapat menuntut eksperimen kedekatan ketika risiko kerugian belum terkendali.

Batas yang sehat, karena itu, lebih tepat dibaca sebagai struktur relasional daripada sebagai tembok psikologis. Batas menyatakan kondisi ketika relasi dapat berlangsung. Bentuk komunikasi apa yang diterima, topik apa yang memerlukan penghormatan, perilaku apa yang mengakhiri percakapan, serta kapan kontak dapat ditinjau kembali. Batas yang terdiferensiasi tidak membutuhkan pihak lain menyetujui alasan kita untuk mulai berlaku. Namun, ia juga tidak dirancang untuk mengendalikan reaksi pihak lain. Perbedaan antara batas dan ultimatum terletak pada pusat kendali. Batas menjelaskan tindakan yang akan dilakukan seseorang untuk menjaga integritasnya; ultimatum berusaha memaksa orang lain berubah melalui ancaman terhadap akses. Perbedaan ini membuat konsep jarak protektif dapat diuji secara lebih ketat daripada sekadar menerima label perawatan diri.

Pengampunan, Kepercayaan, dan Pertimbangan Klinis dalam Konseling Kristen

Konseling Kristen membutuhkan pemahaman yang memadai tentang diri dan hubungan. Balswick, King, dan Reimer mengembangkan gagasan diri resiprokal untuk menolak dua reduksi sekaligus. Individualisme yang memisahkan diri dari keterikatan dan kolektivisme relasional yang menghapus partikularitas pribadi.³¹ Gagasan ini beresonansi dengan diferensiasi Bowen karena keduanya menolak pilihan semu antara “menjadi diri” dan “menjadi terkait.” Perbedaannya, diri resiprokal menempatkan relasionalitas dalam horizon teologis tentang manusia di hadapan Allah dan sesama.

Miroslav Volf memberikan koreksi etis terhadap bahasa rekonsiliasi yang murah hati. Metafora rangkulan tidak mengandaikan penghapusan identitas atau ketiadaan batas; rekonsiliasi yang bermakna justru berhadapan dengan kebenaran, ketidakadilan, dan keberlainan.³² Pada level psikologi, Worthington membedakan pengampunan dari rekonsiliasi dan memandang rekonsiliasi sebagai proses interpersonal yang berkaitan dengan pemulihan kepercayaan-

³⁰ Blake, Bland, and Imrie, “Counseling Experiences.”

³¹ Jack O. Balswick, Pamela Ebstyne King, and Kevin S. Reimer, *The Reciprocating Self: Human Development in Theological Perspective*, 2nd ed. (Downers Grove, IL: IVP Academic, 2016).

³² Miroslav Volf, *Exclusion and Embrace: A Theological Exploration of Identity, Otherness, and Reconciliation* (Nashville: Abingdon Press, 1996).

an.³³ Frise dan McMinn menunjukkan bahwa psikolog cenderung membedakan keduanya lebih tegas daripada sebagian teolog Kristen, padahal perbedaan tersebut memiliki fungsi protektif ketika relasi berbahaya atau pihak lain tidak tersedia untuk pemulihan relasi.³⁴

Literatur integrasi Bowen dan konseling Kristen sendiri menunjukkan upaya untuk memperluas sistem emosional menjadi sistem spiritual-relasional. Kim, Jun, dan Jang mengusulkan bahwa genogram dan konsep relasional Bowen dapat digunakan dalam konseling Kristen, sembari mengkritik perbedaan fondasi antropologisnya.³⁵ Saya menerima intuisi integratif itu, tetapi menambahkan satu koreksi: dimensi spiritual tidak boleh ditempatkan sebagai tekanan normatif yang mempercepat kontak. Spiritualitas yang sehat harus meningkatkan kapasitas untuk kebenaran, tanggung jawab, belas kasih, dan batas yang tidak reaktif.

Kerangka teologis dalam artikel ini tidak menempatkan relasi sebagai nilai absolut yang mengalahkan semua pertimbangan moral lainnya. Relasionalitas Kristen memerlukan pertemuan antara kasih, kebenaran, keadilan, kebebasan, dan tanggung jawab. Jika kasih dipisahkan dari kebenaran, rekonsiliasi mudah berubah menjadi pemulihan akses tanpa perubahan. Jika kebenaran dipisahkan dari kasih, batas dapat membeku menjadi mekanisme penghukuman. Jika keadilan dihapus atas nama pengampunan, pihak yang terluka dipaksa menanggung kembali biaya relasi. Jika kebebasan dipisahkan dari tanggung jawab, otonomi dapat berubah menjadi pembenaran untuk menghindari setiap ketegangan dalam keluarga. Konseling relasional Kristen perlu bekerja pada tegangan ini, bukan menyelesaikannya dengan satu imperatif moral.

Dari sini muncul perbedaan tiga lapis yang akan digunakan dalam pembahasan, yaitu pengampunan, rekonsiliasi, dan pemulihan kepercayaan. Ketiganya dapat berkaitan, tetapi memiliki agen, waktu, dan syarat yang berbeda-beda. Pengampunan dapat dimulai secara sepihak sebagai pekerjaan moral-spiritual seseorang terhadap kebencian dan pembalasan. Rekonsiliasi menuntut proses interpersonal karena relasi tidak dapat dipulihkan oleh satu pihak saja. Pemulihan kepercayaan menuntut evaluasi yang lebih panjang sebab kepercayaan tidak lahir dari deklarasi, melainkan dari konsistensi perilaku yang dapat diuji. Perbedaan ini membuat konseling Kristen tetap memiliki horizon pemulihan tanpa mengubah spiritualitas menjadi perangkat untuk mempercepat akses relasional yang belum aman.

Klaim keempat menyasar konseling Kristen secara langsung. Dalam banyak komunitas iman, kata “rekonsiliasi” memiliki bobot normatif tinggi. Masalahnya bukan pada bobot tersebut, melainkan pada kegagalan untuk membedakan proses moral yang berbeda-beda. Pengampunan dapat mencakup transformasi sikap seseorang terhadap pelaku serta pelepasan dorongan untuk membalas dendam. Rekonsiliasi adalah proses interpersonal yang memerlukan keterlibatan minimal dua pihak. Pemulihan kepercayaan bahkan lebih spesifik karena bergantung pada bukti perubahan dan pengalaman reliabilitas yang telah terakumulasi. Worthington dan Drinkard mendefinisikan rekonsiliasi sebagai proses yang dapat memulih-

³³ Everett L. Worthington Jr. and DeWitt T. Drinkard, “Promoting Reconciliation Through Psychoeducational and Therapeutic Interventions,” *Journal of Marital and Family Therapy* 26, no. 1 (2000): 93–101, <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2000.tb00279.x>.

³⁴ Nathan R. Frise and Mark R. McMinn, “Forgiveness and Reconciliation: The Differing Perspectives of Psychologists and Christian Theologians,” *Journal of Psychology and Theology* 38, no. 2 (2010): 83–90, <https://doi.org/10.1177/009164711003800201>.

³⁵ Ji Hye Kim, Soo Jung Jun, and Dongjin Jang, “A Review of Bowen’s Family System Theory from the Perspective of Christian Counseling,” *Korean Journal of Christian Counseling* 34, no. 1 (2023): 9–38, <https://doi.org/10.23909/kjcc.2023.2.34.1.9>.

kan relasi ketika kepercayaan dilanggar, sehingga secara konseptual ia tidak identik dengan keputusan internal untuk mengampuni.³⁶

Perbedaan ini sangat penting ketika konselor berhadapan dengan orang tua yang abusif, manipulatif, tidak menghormati pasangan anak, atau yang berulang kali melanggar batas. Frise dan McMinn mencatat, pemisahan pengampunan dan rekonsiliasi memungkinkan seseorang mengampuni tanpa kembali memasuki relasi berbahaya.³⁷ Jika konselor menyampaikan bahwa “kalau benar mengampuni, Anda harus kembali berhubungan,” konseling spiritual dapat berubah menjadi alat pemaksaan. Ia memindahkan beban moral dari pihak yang perlu mempertanggungjawabkan perilakunya kepada pihak yang sedang berusaha memulihkan integritasnya.

Sebaliknya, penolakan total terhadap horizon rekonsiliasi juga tidak memadai. Tradisi Kristen memiliki orientasi eskatologis dan etis menuju perdamaian, pengampunan, dan pemulihan relasi. Volf menolong di sini karena rangkulan bukan penyerapan identitas. Relasi dengan yang lain tidak dipulihkan dengan menghapus batas diri atau dengan menyebut ketidakadilan sebagai sepele.³⁸ Horizon rekonsiliasi berarti seseorang dapat meninggalkan pintu moral bagi kebenaran dan perubahan tanpa harus meninggalkan pintu rumahnya terbuka bagi pola yang belum berubah.

Penelitian agama menunjukkan bahwa religiositas dapat memperkuat ikatan antargenerasi. King, Ledwell, dan Pearce-Morris menemukan asosiasi antara kehadiran ibadah dan kontak serta kualitas relasi orang dewasa dengan orang tua.³⁹ Namun, hubungan agama dan keluarga menjadi lebih rumit ketika identitas agama berubah. Hendricks menunjukkan adanya hubungan longitudinal antara perubahan identifikasi agama dan kualitas relasi orang tua-anak dari masa remaja hingga dewasa awal.⁴⁰ Dengan demikian, norma “keluarga Kristen harus tetap dekat” dapat berfungsi sebagai sumber daya atau sumber tekanan tergantung pada bagaimana ia dipraktikkan. Teologi konseling perlu menilai buah relasional dari norma tersebut, bukan menganggap label religius secara otomatis menjamin keamanan.

Konseling relasional Kristen yang matang seharusnya memegang tiga hal sekaligus: (i) relasi mempunyai nilai; (ii) kebenaran moral tidak boleh dilarutkan dalam sirkularitas; dan (iii) rekonsiliasi tidak dapat dipaksakan oleh pihak ketiga. Upaya integrasi Bowen oleh Kim, Jun, dan Jang membuka ruang bagi sistem spiritual-relasional.⁴¹ Kajian ini memperluasnya dengan menempatkan pertimbangan klinis atas keamanan dan akuntabilitas sebagai bagian dari kedewasaan spiritual. Kesalehan tidak diukur dari seberapa cepat seseorang kembali memberi akses, melainkan dari kemampuan bertindak dalam kebenaran, kasih, kebebasan, dan tanggung jawab.

Koreksi teologis juga harus diarahkan pada penggunaan otoritas pastoral. Konselor atau pemimpin gereja memiliki kuasa simbolik ketika menafsirkan kewajiban untuk menghormati orang tua, mengampuni, atau hidup dalam perdamaian. Otoritas tersebut dapat membantu keluarga keluar dari siklus pembenaran diri bila digunakan untuk menuntut kejujuran dan tanggung jawab dari semua pihak. Namun, ia dapat memperbesar kerugian ketika satu pihak diberi mandat moral untuk membuka kembali akses, sementara perilaku pihak lain tidak diawasi. Karena itu, intervensi Kristen perlu menguji apakah bahasa rohani meningkatkan

³⁶ Worthington and Drinkard, “Promoting Reconciliation.”

³⁷ Frise and McMinn, “Forgiveness and Reconciliation.”

³⁸ Volf, *Exclusion and Embrace*.

³⁹ King, Ledwell, and Pearce-Morris, “Religion and Ties.”

⁴⁰ Hendricks, “Does Leaving Faith Mean Leaving Family?”

⁴¹ Kim, Jun, and Jang, “Review of Bowen’s Family System Theory.”

agensi dan pengungkapan kebenaran atau justru mempersempit pilihan pihak yang lebih rentan. Ukuran pastoralnya bukan kepatuhan terhadap hasil yang telah ditentukan oleh konselor, melainkan bertambahnya kapasitas untuk mengambil keputusan yang benar, aman, dan bertanggung jawab di hadapan Allah dan sesama.

Horizon rekonsiliasi juga perlu dipahami secara temporal. Harapan akan pemulihan tidak identik dengan jadwal pemulihan. Ada relasi yang dapat bergerak menuju percakapan baru setelah pengakuan kerugian dan perubahan perilaku; ada yang memerlukan fase kontak terbatas yang panjang; ada pula yang tidak memungkinkan rekonsiliasi penuh selama pola berbahaya masih bertahan. Membiarkan perbedaan waktu ini bukan pesimisme teologis. Ia mengakui bahwa kepercayaan memiliki sejarah dan bahwa perubahan yang dapat dipercaya membutuhkan waktu. Konseling Kristen dapat mempertahankan harapan tanpa menjadikan harapan sebagai prediksi bahwa semua keluarga akan kembali dekat.

Sintesis di atas menghasilkan klaim kelima: konselor membutuhkan matriks yang memisahkan bentuk kontak dari organisasi relasi. Saya mengusulkan empat uji klinis. Uji pertama adalah fungsi jarak. Pertanyaan kuncinya bukan apakah jarak ada, melainkan apa yang dikerjakannya. Menurunkan kecemasan secara reaktif, menghukum, melindungi, menciptakan ruang refleksi, atau mendorong perubahan pola. Uji kedua adalah organisasi afek. Konselor menilai apakah keputusan didominasi oleh pola mengejar-menarik diri, ruminasi, ketakutan, kemarahan kompulsif, atau kemampuan mempertahankan posisi diri tanpa eskalasi.

Uji ketiga adalah keamanan dan akuntabilitas. Tidak semua keluarga menghadapi konflik dengan bobot yang sama. Kekerasan, ancaman, penguntitan, eksploitasi, penyalahgunaan zat yang tidak tertangani, serta pelanggaran batas yang secara sistematis mengubah pertimbangan klinis. Dalam situasi seperti ini, tujuan awal bukan “menjembatani emotional cutoff” melainkan stabilisasi dan keselamatan. Uji keempat ialah kapasitas pemulihan relasi secara timbal balik. Rekonsiliasi memerlukan lebih dari sekadar kerinduan dari satu pihak. Konselor perlu mencari tanda konkret. Pengakuan atas kerugian, kemampuan mendengar tanpa pembalasan, perubahan perilaku, penghormatan terhadap batas, dan konsistensi sepanjang waktu.

Keempat uji tersebut menghasilkan setidaknya 4 konfigurasi ideal-tipikal. Kategori ini bukan kotak yang permanen; relasi dapat bergerak dari satu konfigurasi ke konfigurasi lain. Nilai model terletak pada kemampuannya untuk menghindari inferensi otomatis berdasarkan jumlah kontak.

Tabel 1. Uji Gagasan

Konfigurasi	Bentuk Kontak	Fungsi Dominan	Ciri Sistemik	Arah Konseling
<i>Emotional cutoff</i> reaktif	Jarang atau nihil	Menghindari kecemasan, kontrol, penghukuman	Reaktivitas tinggi, triangulasi, identitas dibentuk oposisi	Regulasi kecemasan, genogram, posisi diri, kurangi triangulasi
Jarak protektif defensif	Jarang atau nihil	Menghentikan paparan kerugian	Keselamatan meningkat, tetapi tekanan psikologis/ruminasi masih tinggi	Stabilisasi, validasi berbasis bukti, diferensiasi batas
Jarak protektif terdiferensiasi	Terbatas atau nihil	Menjaga integritas dan batas secara reflektif	Alasan spesifik, reaktivitas lebih rendah, evaluasi ulang mungkin	Pertahankan batas; uji fleksibilitas, duka, dan kesiapan pemulihan relasi

Rekoneksi reparatif	Bertahap	Membangun ulang relasi	Akuntabilitas, resiprositas, perubahan perilaku, kepercayaan bertumbuh	Kontak bertahap, kontrak batas, evaluasi konsistensi
---------------------	----------	------------------------	--	--

Model ini mengubah beberapa praktik klinis. Pertama, genogram tidak hanya dipakai untuk menemukan siapa yang memutus kontak, tetapi juga untuk membandingkan fungsi *emotional cutoff* lintas generasi. Siapa yang mengejar, siapa yang menjauh, kapan jarak meningkat, peristiwa apa yang mendahului perubahan tersebut, dan siapa yang menjadi perantara informasi? Kedua, posisi diri tidak boleh direduksi menjadi pernyataan keberanian untuk kembali berhubungan. Pada sebagian kasus, posisi diri justru berbunyi, “Saya tidak akan terlibat dalam percakapan ketika ada penghinaan; saya bersedia menilai kembali kontak bila pola itu berubah.” Ketiga, indikator kemajuan adalah berkurangnya reaktivitas dan meningkatnya agensi, bukan meningkatnya jumlah pertemuan.

Keempat, konselor perlu membedakan ajakan untuk memperbaiki relasi dari tekanan untuk berekonsiliasi. Ajakan untuk menyatakan kondisi dengan jelas, mengakui kebebasan pihak lain, dan tidak menggunakan rasa bersalah sebagai alat. Tekanan untuk menggunakan otoritas keluarga, agama, usia, atau posisi pastoral untuk menuntut hasil tertentu. Dalam keluarga Kristen, perbedaan ini sangat penting karena bahasa hormat kepada orang tua, pengampunan, dan kesatuan dapat memiliki daya moral yang besar. Daya itu harus digunakan untuk membangun tanggung jawab kedua pihak, bukan untuk menormalkan akses tanpa batas.

Kelima, evaluasi relasi perlu memasukkan rentang waktu. Coleman, Cowan, dan Cowan menemukan bahwa rekonsiliasi setelah keterasingan relasional berkaitan dengan pola keamanan keterikatan dan kondisi keluarga tertentu, meskipun desain potong-lintang membatasi inferensi kausal.⁴² Reczek dan kolega juga menunjukkan bahwa banyak relasi yang pernah mengalami keterasingan relasional kemudian kembali terhubung.⁴³ Karena itu, pilihan hari ini tidak harus diperlakukan sebagai identitas yang permanen. Penghentian kontak dapat menjadi fase, koneksi dapat gagal, dan kontak terbatas dapat menjadi bentuk stabil yang paling etis dalam suatu relasi. Terapi yang baik meningkatkan kapasitas untuk meninjau ulang keputusan berdasarkan perubahan aktual, bukan berdasarkan tekanan untuk konsisten dengan label masa lalu.

Kontribusi kajian ini terhadap percakapan internasional menjadi jelas. Bowen membantu kajian keterasingan relasional dengan menunjukkan bahwa jarak dapat membawa sistem emosional lama ke dalam relasi baru. Kajian keterasingan relasional, sebaliknya, memaksa pembacaan Bowen menjadi lebih sensitif terhadap keamanan, kuasa, stigma, dan fungsi protektif. Teologi rekonsiliasi menolak menjadikan perlindungan diri sebagai tujuan akhir yang solipsistik, tetapi psikologi pengampunan mengingatkan teologi bahwa pemulihan relasi tidak dapat direduksi menjadi tindakan sepihak. Integrasi yang produktif tidak memilih salah satu medan; ia membiarkan masing-masing mengoreksi titik buta yang lain.

⁴² Joshua Coleman, Philip A. Cowan, and Carolyn Pape Cowan, “Attachment Security, Divorce, Parental Estrangement, and Reconciliation,” *Journal of Social and Personal Relationships* 39, no. 3 (2022): 778–795, <https://doi.org/10.1177/02654075211046305>.

⁴³ Reczek, Stacey, and Thomeer, “Parent–Adult Child Estrangement.”

Kesimpulan

Tidak adanya kontak antara orang tua dan anak dewasa tidak dapat secara otomatis dikategorikan sebagai *emotional cutoff*. Dalam tradisi Bowen, *emotional cutoff* menunjuk pada cara personal mengelola keterikatan emosional yang belum terselesaikan melalui jarak, sedangkan keterasingan relasional mencakup spektrum relasional yang lebih luas, mulai dari kontak terbatas, penghentian kontak, ambivalensi, hingga relasi yang memburuk sepanjang perjalanan hidup. Karena itu, diferensiasi diri tidak seharusnya diukur berdasarkan kedekatan fisik atau frekuensi kontak, melainkan dari bagaimana seseorang mengelola reaktivitas, batas, tanggung jawab, dan tekanan sistem keluarga. Atas dasar ini, saya mengusulkan konsep heuristik “jarak protektif terdiferensiasi” untuk menjelaskan kondisi ketika jarak dipertahankan secara reflektif demi keselamatan, integritas, atau perlindungan dari pelanggaran batas yang berulang. Penilaian konseling perlu mempertimbangkan empat dimensi utama, yaitu fungsi jarak, organisasi afek, keamanan dan akuntabilitas, serta kapasitas pemulihan relasi secara timbal balik. Kerangka ini menggeser penilaian dari logika sederhana “kontak baik, jarak buruk” menuju pembacaan yang lebih kontekstual terhadap fungsi relasional suatu jarak.

Kontribusi kajian ini terletak pada pembedaan antara bentuk dan fungsi jarak serta integrasi antara teori sistem keluarga Bowen, kajian keterasingan relasional, dan konseling relasional Kristen. Dalam perspektif Kristen, pengampunan, rekonsiliasi, dan pemulihan kepercayaan perlu dibedakan karena pengampunan tidak dengan sendirinya mewajibkan pemulihan akses relasional, sedangkan rekonsiliasi mensyaratkan pengakuan, perubahan perilaku, penghormatan terhadap batas, dan konsistensi. Implikasi klinisnya ialah bahwa tujuan konseling tidak seharusnya semata-mata mengembalikan komunikasi, tetapi juga menilai apakah rekoneksi benar-benar aman dan mendukung pertumbuhan relasional. Keterbatasan kajian ini terletak pada sifatnya sebagai tinjauan integratif konseptual dan dominasi literatur dari konteks Barat. Penelitian berikutnya perlu menguji konsep “jarak protektif terdiferensiasi” melalui studi longitudinal, studi diadik, studi lintas budaya, dan penelitian intervensi. Pada akhirnya, kedewasaan relasional tidak terutama ditentukan oleh seberapa dekat seseorang dengan keluarganya, tetapi oleh kemampuannya mempertahankan kasih sayang, tanggung jawab, batas yang sehat, dan kebebasan dari reaktivitas sistem.

Referensi

- Agllias, Kylie. "Disconnection and Decision-Making: Adult Children Explain Their Reasons for Estranging from Parents." *Australian Social Work* 69, no. 1 (2016): 92–104. <https://doi.org/10.1080/0312407X.2015.1004355>.
- Agllias, Kylie. "Missing Family: The Adult Child's Experience of Parental Estrangement." *Journal of Social Work Practice* 32, no. 1 (2018): 59–72. <https://doi.org/10.1080/02650533.2017.1326471>.
- Arránz Becker, Oliver, and Karsten Hank. "Adult Children's Estrangement from Parents in Germany." *Journal of Marriage and Family* 84, no. 1 (2022): 347–360. <https://doi.org/10.1111/jomf.12796>.
- Balswick, Jack O., Pamela Ebstyn King, and Kevin S. Reimer. *The Reciprocating Self: Human Development in Theological Perspective*. 2nd ed. Downers Grove, IL: IVP Academic, 2016.
- Blake, Lucy. "Parents and Children Who Are Estranged in Adulthood: A Review and Discussion of the Literature." *Journal of Family Theory & Review* 9, no. 4 (2017): 521–536. <https://doi.org/10.1111/jftr.12216>.
- Blake, Lucy, Becca Bland, and Susan Imrie. "The Counseling Experiences of Individuals Who Are Estranged from a Family Member." *Family Relations* 69, no. 4 (2020): 820–831. <https://doi.org/10.1111/fare.12385>.

- Bowen, Murray. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson, 1978.
- Calatrava, M., Mariana V. Martins, M. Schweer-Collins, C. Duch-Ceballos, and M. Rodríguez-González. "Differentiation of Self: A Scoping Review of Bowen Family Systems Theory's Core Construct." *Clinical Psychology Review* 91 (2022): 102101. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102101>.
- Carr, Kristen, Amanda Holman, Jenna Abetz, Jody Koenig Kellas, and Elizabeth Vagnoni. "Giving Voice to the Silence of Family Estrangement: Comparing Reasons of Estranged Parents and Adult Children in a Nonmatched Sample." *Journal of Family Communication* 15, no. 2 (2015): 130–140. <https://doi.org/10.1080/15267431.2015.1013106>.
- Coleman, Joshua, Philip A. Cowan, and Carolyn Pape Cowan. "Attachment Security, Divorce, Parental Estrangement, and Reconciliation." *Journal of Social and Personal Relationships* 39, no. 3 (2022): 778–795. <https://doi.org/10.1177/02654075211046305>.
- Frise, Nathan R., and Mark R. McMinn. "Forgiveness and Reconciliation: The Differing Perspectives of Psychologists and Christian Theologians." *Journal of Psychology and Theology* 38, no. 2 (2010): 83–90. <https://doi.org/10.1177/009164711003800201>.
- Gilligan, Megan, J. Jill Suitor, and Karl Pillemer. "Estrangement between Mothers and Adult Children: The Role of Norms and Values." *Journal of Marriage and Family* 77, no. 4 (2015): 908–920. <https://doi.org/10.1111/jomf.12207>.
- Hendricks, Justin J., Sam A. Hardy, Emily M. Taylor, and David C. Dollahite. "Does Leaving Faith Mean Leaving Family? Longitudinal Associations between Religious Identification and Parent-Child Relationships across Adolescence and Emerging Adulthood." *Journal for the Scientific Study of Religion* 63, no. 1 (2024): 23–41. <https://doi.org/10.1111/jssr.12876>.
- Kerr, Michael E., and Murray Bowen. *Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory*. New York: W. W. Norton, 1988.
- Kim, Ji Hye, Soo Jung Jun, and Dongjin Jang. "A Review of Bowen's Family System Theory from the Perspective of Christian Counseling" [in Korean]. *Korean Journal of Christian Counseling* 34, no. 1 (2023): 9–38. <https://doi.org/10.23909/kjcc.2023.2.34.1.9>.
- Kim, Keuntae. "Estrangement between Parents and Adult Children in Korea: Patterns and Variations by Socio-economic Conditions." *Ageing & Society* 46 (2026): e56. <https://doi.org/10.1017/S0144686X26100762>.
- King, Valarie, Maggie Ledwell, and Jennifer Pearce-Morris. "Religion and Ties between Adult Children and Their Parents." *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* 68, no. 5 (2013): 825–836. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbt070>.
- Manning, Leah B., and Christopher A. Modica. "Developing a Measure of the Dialectics of Parenting Adult Children as Sources of Intergenerational Ambivalence." *Journal of Family Psychology* 40, no. 3 (2026): 435–446. <https://doi.org/10.1037/fam0001444>.
- McKnight, Anne S. "Two Perspectives on Family Rifts: The Concepts of Estrangement and Cut-Off." *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy* 45, no. 2 (2024): 168–179. <https://doi.org/10.1002/anzf.1586>.
- Reczek, Rin, Lawrence Stacey, and Mieke Beth Thomeer. "Parent–Adult Child Estrangement in the United States by Gender, Race/Ethnicity, and Sexuality." *Journal of Marriage and Family* 85, no. 2 (2023): 494–517. <https://doi.org/10.1111/jomf.12898>.
- Reczek, Rin, Mieke Beth Thomeer, and Christina Bijou. "How Intergenerational Estrangement Matters for Maternal and Adult Children's Health." *Journal of Marriage and Family* 87, no. 1 (2025): 92–113. <https://doi.org/10.1111/jomf.13013>.
- Scharp, Kristina M. "'You're Not Welcome Here': A Grounded Theory of Family Distancing." *Communication Research* 46, no. 4 (2019): 427–455. <https://doi.org/10.1177/0093650217715542>.

- Scharp, Kristina M., and Rachel M. McLaren. "Uncertainty Issues and Management in Adult Children's Stories of Their Estrangement with Their Parents." *Journal of Social and Personal Relationships* 35, no. 6 (2018): 811–830. <https://doi.org/10.1177/0265407517699097>.
- Titelman, Peter, ed. *Emotional Cutoff: Bowen Family Systems Theory Perspectives*. New York: Haworth Clinical Practice Press, 2003.
- Torraco, Richard J. "Writing Integrative Literature Reviews: Using the Past and Present to Explore the Future." *Human Resource Development Review* 15, no. 4 (2016): 404–428. <https://doi.org/10.1177/1534484316671606>.
- Volf, Miroslav. *Exclusion and Embrace: A Theological Exploration of Identity, Otherness, and Reconciliation*. Nashville: Abingdon Press, 1996.
- Worthington, Everett L., Jr., and DeWitt T. Drinkard. "Promoting Reconciliation through Psychoeducational and Therapeutic Interventions." *Journal of Marital and Family Therapy* 26, no. 1 (2000): 93–101. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2000.tb00279.x>.