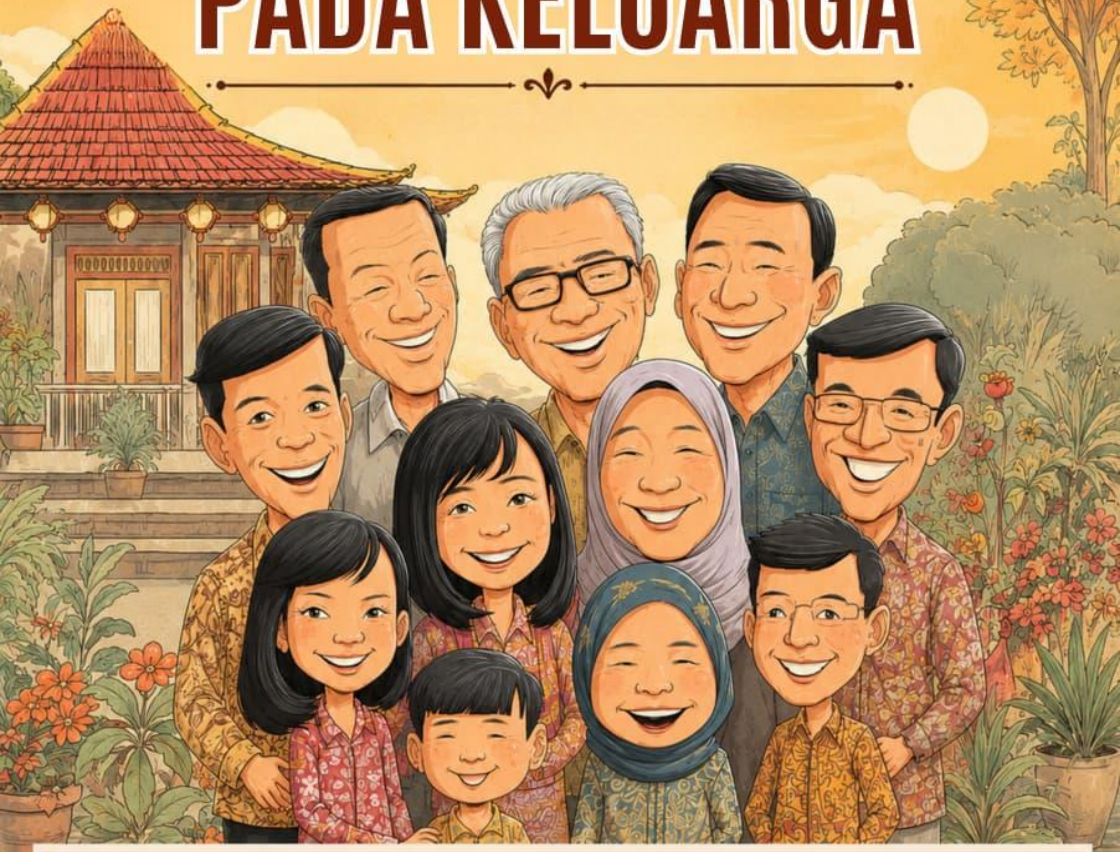
KONSELING PADA KELUARGA



Dr. Yufi Aris Lestari, S.Kep., Ns., M.Kes. | Dr. Dwi Bhakti Indri M., M.Pd.
Dr. Halida, M.Pd. | Muhammad Irham Zainuri, S.Pd., M.Pd.
Sri Ajeng Kusumaningrum, M.Pd. | Dr. Agus Wibowo, M.Pd.
Ainul Fahmi, S.Pd., M.Pd. | Dr. Darimis, M.Pd. | Irfana Soleha, S.Sos., M.Ag.
Susy Dwi Harini, S.Kep., Ns., M.MKes. | M. Thoriqul Adn Firdiansyach

Editor: Faradika, M.Kom.

KONSELING PADA KELUARGA

Penulis:
Dr. Yufi Aris Lestari, S.Kep., Ns., M.Kes. | Dr. Dwi Bhakti Indri M., M.Pd.
Dr. Halida, M.Pd. | Muhammad Irham Zainuri, S.Pd., M.Pd.
Sri Ajeng Kusumaningrum, M.Pd. | Dr. Agus Wibowo, M.Pd.
Ainul Fahmi, S.Pd., M.Pd. | Dr. Darimis, M.Pd.
Irfana Soleha, S.Sos., M.Ag. | Susy Dwi Harini, S.Kep., Ns., M.MKes.
M. Thoriqul Adn Firdiansyach

Editor:
Faradika, M.Kom.

METRO PRESS INDONESIA

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi se-bagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaima- na dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/ atau huruf g un- tuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana pen- jara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

KONSELING PADA KELUARGA

Penulis:
Dr. Yufi Aris Lestari, S.Kep., Ns., M.Kes.
Dr. Dwi Bhakti Indri M., M.Pd.
Dr. Halida, M.Pd.
Muhammad Irham Zainuri, S.Pd., M.Pd.
Sri Ajeng Kusumaningrum, M.Pd.
Dr. Agus Wibowo, M.Pd.
Ainul Fahmi, S.Pd., M.Pd.
Dr. Darimis, M.Pd.
Irfana Soleha, S.Sos., M.Ag.
Susy Dwi Harini, S.Kep., Ns., M.MKes.
M. Thoriqul Adn Firdiansyach

Hak cipta dilindungi undang-undang
Diterbitkan pertama kali oleh Metro Press Indonesia
Anggota IKAPI No. 027/RAU/2025

ISBN: 978-634-7757-14-2
Editor: Faradika, M.Kom.
Penyunting: Salsabila Azhara, S.Pd.
Desain Sampul dan Tata Letak: Khairul Wahidi

Alamat: Jalan Enau, Desa/Kelurahan Gabung Makmur, Kec. Kerinci Kanan, Kab. Siak, Provinsi Riau, Kode Pos: 28655
Website: http://www.metropress.id
Email: metropressindonesia@gmail.com

Cetakan Pertama, Mei 2026
Dilarang keras mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin sah dari penerbit.

PRAKATA

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga buku **Konseling pada Keluarga** ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini disusun sebagai bentuk kontribusi ilmiah dalam memberikan pemahaman mengenai pentingnya konseling keluarga dalam membangun hubungan yang harmonis, sehat, dan sejahtera di tengah berbagai dinamika kehidupan masyarakat modern. Kehadiran buku ini diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan yang bermanfaat bagi mahasiswa, dosen, konselor, praktisi pendidikan, tenaga kesehatan, maupun pembaca umum yang memiliki perhatian terhadap isu-isu keluarga.

Pembahasan dalam buku ini mencakup berbagai aspek penting dalam konseling keluarga, mulai dari konsep dasar, teori dan pendekatan, dinamika komunikasi keluarga, identifikasi konflik, strategi konseling, hingga tantangan konseling keluarga di era digital. Selain itu, buku ini juga menyoroti pentingnya nilai budaya, agama, etika, dan profesionalisme dalam praktik konseling keluarga. Semoga buku ini dapat memberikan wawasan, memperkaya khazanah keilmuan, serta menjadi referensi yang bermanfaat dalam mendukung pengembangan layanan konseling keluarga di berbagai bidang kehidupan.

Malang, Mei 2026

Penulis

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga buku **Konseling pada Keluarga** ini dapat disusun dan diselesaikan dengan baik. Buku ini hadir sebagai salah satu upaya untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya konseling keluarga dalam membangun hubungan yang harmonis, sehat, dan saling mendukung di tengah dinamika kehidupan masyarakat yang terus berkembang.

Buku ini membahas berbagai konsep, pendekatan, strategi, serta perkembangan konseling keluarga yang disusun secara sistematis agar mudah dipahami oleh pembaca. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat, menambah wawasan, serta menjadi referensi yang berguna bagi mahasiswa, dosen, praktisi konseling, tenaga kesehatan, maupun masyarakat umum yang memiliki perhatian terhadap kehidupan dan kesejahteraan keluarga.

Malang, Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA ..... **i**

KATA PENGANTAR ..... **ii**

DAFTAR ISI ..... **iii**

DAFTAR GAMBAR ..... **viii**

DAFTAR TABEL ..... **ix**

BAB 1 KONSEP DASAR KONSELING KELUARGA
Oleh: Dr. Yufi Aris Lestari, S.Kep., Ns., M.Kes. **1**

A. Konsep Keluarga 1

B. Konsep Keluarga Sejahtera 3

C. Konseling Keluarga 5

D. Daftar Pustaka 33

BAB 2 TEORI DAN PENDEKATAN DALAM KONSELING KELUARGA
Oleh: Dr. Dwi Bhakti Indri M., M.Pd. **47**

A. Teori dan Pendekatan dalam Konseling Keluarga 47

B. Teknik dalam Konseling Keluarga 59

C. Daftar Pustaka 62

BAB 3 DINAMIKA DAN KOMUNIKASI KELUARGA
Oleh: Dr. Halida, M.Pd. **63**

A. Pendahuluan 63

B. Struktur dan Peran keluarga 65

C. Dinamika Pola Interaksi 67

D. Emosi dan Empati 70
E. Komunikasi Efektif 73
F. Pengaruh Budaya dan Nilai-nilai 78
G. Kesehatan Keluarga 81
H. Kesimpulan 83
I. Daftar Pustaka 85

BAB 4 PERAN KONSELOR DALAM SISTEM KELUARGA
Oleh: Muhammad Irham Zainuri, S.Pd., M.Pd. 89

A. Keluarga sebagai Sistem dan Implikasi bagi Konseling 90
B. Peran dan Fungsi Konselor dalam Sistem Keluarga 100
C. Strategi Layanan Konseling Berbasis Keluarga 122
D. Daftar Pustaka 140

BAB 5 IDENTIFIKASI MASALAH DAN KONFLIK KELUARGA
Oleh: Sri Ajeng Kusumaningrum, M.Pd. 151

A. Konsep Masalah dan Konflik dalam Keluarga 151
B. Identifikasi Masalah dan Konflik Keluarga 157
C. Jenis-Jenis Masalah dan Konflik Keluarga 160
D. Proses Identifikasi Masalah dan Konflik Keluarga 163
E. Teknik Identifikasi Masalah dalam Konseling Keluarga. 168
F. Daftar Pustaka 173

BAB 6 TEKNIK DAN STRATEGI KONSELING KELUARGA
Oleh: Dr. Agus Wibowo, M.Pd. 175

A. Konsep Teknik dan Strategi Konseling Keluarga 175
B. Strategi Konseling Keluarga 180

C. Teknik Konseling Keluarga 187

D. Daftar Pustaka 196

BAB 7 KONSELING KELUARGA DALAM KONTEKS PERKAWINAN DAN PENGASUHAN ANAK
Oleh: Ainul Fahmi, S.Pd., M.Pd. 199

A. Dinamika Perkawinan dalam Sistem Keluarga 199

B. Konseling Pasangan Suami-Istri 207

C. Pengasuhan Anak dalam Perspektif Konseling Keluarga 212

D. Strategi Konseling Keluarga dalam Mengatasi Permasalahan Pengasuhan Anak 219

E. Daftar Pustaka 226

BAB 8 KONSELING KELUARGA PADA SITUASI KRISIS DAN TRAUMA
Oleh: Dr. Darimis, M.Pd. 229

A. Pendahuluan 229

B. Isu-Isu Spesifik Keluarga Rentan Krisis dan Trauma dalam Perspektif Konseling Keluarga 232

C. Konsep Dasar Krisis dan Trauma dalam Perspektif Konseling Keluarga 237

D. Teori-Teori dan Model Konseling Keluarga untuk Mengatasi Krisis dan Trauma 241

E. Daftar Pustaka 250

BAB 9 ASPEK BUDAYA, NILAI, DAN AGAMA DALAM KONSELING KELUARGA
Oleh: Irfana Soleha, S.Sos., M.Ag. 259

A. Konsep Budaya, Nilai, dan Agama dalam Kehidupan Keluarga 259
B. Pengaruh Budaya dan Nilai terhadap Dinamika Konseling Keluarga 266
C. Pendekatan Agama dan Spiritualitas dalam Konseling Keluarga 273
D. Kompetensi Konselor dalam Menghadapi Keragaman Budaya dan Agama 278
E. Daftar Pustaka 284

BAB 10 ETIKA DAN PROFESIONALISME DALAM KONSELING KELUARGA
Oleh: Susy Dwi Harini, S.Kep., Ns., M.MKes. 287

A. Latar Belakang 287
B. Pentingnya Etika dan Profesionalitas dalam Konseling Keluarga 289
C. Prinsip Etika Utama dalam Konseling Keluarga 291
D. Dampak Pelanggaran Etik dan Profesionalitas 301
E. Pelanggaran terhadap Etika Ini Dapat Merusak Kualitas Layanan dan Kesejahteraan Klien 302
F. Etika Konseling Keluarga 303
G. Daftar Pustaka 311

BAB 11 TREN DAN INOVASI KONSELING KELUARGA DI ERA DIGITAL
Oleh: M. Thoriqul Adn Firdiansyach 325

A. Transformasi Konseling Keluarga di Era Digital..... 326
B. Tren Konseling Keluarga di Era Digital 328
C. Inovasi dalam Konseling Keluarga Digital..... 329
D. Dampak Era Digital terhadap Dinamika Keluarga 332
E. Tantangan Konseling Keluarga di Era Digital 334
F. Peluang Konseling Keluarga di Era Digital..... 335
G. Strategi Pengembangan Konseling Keluarga Digital..... 338
H. Masa Depan Konseling Keluarga di Era Digital 339
I. Kesimpulan..... 342
J. Daftar Pustaka..... 344

BIOGRAFI PENULIS.....345

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Keluarga Utuh 64
Gambar 3. 2 Pola Komunikasi Orang Tua Kepada Anak 68
Gambar 3. 3 Orang Tua Memahami Kesadaran Emosi Anak..... 71
Gambar 3. 4 Keluarga Mendengar Secara Aktif 72
Gambar 3. 5 Komunikasi Efektif..... 73
Gambar 3. 6 Pengaruh Budaya dan Nilai-Nilai..... 78
Gambar 3. 7 Keharmonisan Keluarga 78
Gambar 3. 8 Keluarga Bahagia dan Kompak..... 81

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Struktur dan Peran Keluarga..... 65

Tabel 3. 2 Aspek-Aspek Kesadaran Emosional..... 71

Tabel 6. 1 Contoh Desain Strategi Konseling Keluarga..... 185

Tabel 7. 1 Strategi Konseling Keluarga dalam Mengatasi Permasalahan Pengasuhan Anak..... 225

Tabel 9. 1 Konsep Budaya, Nilai, dan Agama dalam Kehidupan Keluarga 265

BAB 1
KONSEP DASAR KONSELING KELUARGA

Oleh: Dr. Yufi Aris Lestari, S.Kep., Ns., M.Kes.

A. Konsep Keluarga

1. Definisi Keluarga
   Keluarga adalah suatu unit sosial yang terdiri dari individu-individu yang terikat oleh hubungan darah, perkawinan, atau adopsi, dan memiliki tanggung jawab untuk memelihara, mendidik, dan melindungi satu sama lain.

2. Unsur Keluarga
   Anggota Keluarga: Individu-individu yang terikat oleh hubungan darah, perkawinan, atau adopsi.

   Hubungan Keluarga: Hubungan antara anggota keluarga yang terikat oleh cinta, kasih sayang, dan tanggung jawab.

3. Tujuan Keluarga:
   Tujuan bersama yang ingin dicapai oleh keluarga, seperti memelihara, mendidik, dan melindungi satu sama lain.

4. Struktur Keluarga:
   Struktur yang mengatur hubungan dan peran anggota keluarga.

Tipe Keluarga:

a. Keluarga Nuklir: Keluarga yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak-anak.
b. Keluarga Besar: Keluarga yang terdiri dari beberapa generasi, seperti kakek, nenek, ayah, ibu, dan anak-anak.
c. Keluarga Patrilineal: Keluarga yang memiliki garis keturunan ayah.
d. Keluarga Matrilineal: Keluarga yang memiliki garis keturunan ibu.
e. Keluarga Bilateral: Keluarga yang memiliki garis keturunan ayah dan ibu.

Komponen Keluarga:

a. Komponen Struktural: Struktur keluarga, seperti peran dan tanggung jawab anggota keluarga.
b. Komponen Fungsional: Fungsi keluarga, seperti memelihara, mendidik, dan melindungi satu sama lain.
c. Komponen Emosional: Hubungan emosional antara anggota keluarga, seperti cinta, kasih sayang, dan kepercayaan.
d. Komponen Sosial: Hubungan keluarga dengan masyarakat, seperti interaksi dengan tetangga, teman, dan komunitas.

Fungsi Keluarga:

a. Fungsi Reproduksi: Keluarga memiliki fungsi untuk melahirkan dan memelihara anak-anak.
b. Fungsi Pendidikan: Keluarga memiliki fungsi untuk mendidik anak-anak dan memberikan nilai-nilai.

c. Fungsi Ekonomi: Keluarga memiliki fungsi untuk memenuhi kebutuhan ekonomi anggota keluarga.

d. Fungsi Sosial: Keluarga memiliki fungsi untuk memberikan dukungan sosial dan emosi kepada anggota keluarga.

e. Fungsi Agama: Keluarga memiliki fungsi untuk memberikan pendidikan agama dan nilai-nilai spiritual kepada anggota keluarga.

B. Konsep Keluarga Sejahtera

1. Definisi Keluarga Sejahtera.
   Keluarga sejahtera adalah keluarga yang memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar, memiliki hubungan yang harmonis, dan dapat mengembangkan potensi anggota keluarga untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

2. Aspek-Aspek Keluarga Sejahtera

   a. Aspek Ekonomi: Keluarga memiliki pendapatan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan dasar, seperti makanan, pakaian, dan tempat tinggal.

   b. Aspek Sosial: Keluarga memiliki hubungan yang harmonis dengan masyarakat, memiliki jaringan sosial yang kuat, dan dapat berpartisipasi dalam kegiatan sosial.

   c. Aspek Psikologis: Keluarga memiliki hubungan yang harmonis antara anggota keluarga, memiliki kemampuan untuk mengatasi stres, dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

   d. Aspek Spiritual: Keluarga memiliki nilai-nilai spiritual yang kuat, memiliki hubungan yang harmonis dengan Tuhan, dan dapat mengembangkan potensi spiritual anggota keluarga.

3. Indikator Keluarga Sejahtera

    a. Kesejahteraan Ekonomi: Keluarga memiliki pendapatan yang cukup, memiliki tabungan, dan dapat memenuhi kebutuhan dasar.

    b. Kesejahteraan Sosial: Keluarga memiliki hubungan yang harmonis dengan masyarakat, memiliki jaringan sosial yang kuat, dan dapat berpartisipasi dalam kegiatan sosial.

    c. Kesejahteraan Psikologis: Keluarga memiliki hubungan yang harmonis antara anggota keluarga, memiliki kemampuan untuk mengatasi stres, dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

    d. Kesejahteraan Spiritual: Keluarga memiliki nilai-nilai spiritual yang kuat, memiliki hubungan yang harmonis dengan Tuhan, dan dapat mengembangkan potensi spiritual anggota keluarga.

4. Strategi Meningkatkan Keluarga Sejahtera

    a. Meningkatkan Pendidikan: Meningkatkan pendidikan anggota keluarga untuk meningkatkan kemampuan dan potensi mereka.

    b. Meningkatkan Ekonomi: Meningkatkan pendapatan keluarga melalui usaha atau pekerjaan yang lebih baik.

    c. Meningkatkan Hubungan Keluarga: Meningkatkan hubungan antara anggota keluarga melalui komunikasi yang efektif dan kegiatan bersama.

    d. Meningkatkan Kualitas Hidup: Meningkatkan kualitas hidup keluarga melalui kegiatan yang positif dan bermanfaat. Peran Pemerintah dalam Meningkatkan Keluarga Sejahtera

e. Menyediakan Bantuan Sosial: Menyediakan bantuan sosial kepada keluarga yang membutuhkan.

f. Meningkatkan Pendidikan: Meningkatkan pendidikan anggota keluarga melalui program pendidikan yang lebih baik.

g. Meningkatkan Ekonomi: Meningkatkan ekonomi keluarga melalui program ekonomi yang lebih baik.

Meningkatkan Hubungan Keluarga: Meningkatkan hubungan antara anggota keluarga melalui program yang positif dan bermanfaat.

C. Konseling Keluarga

Carl Rogers, seorang psikolog humanis terkemuka berpandangan bahwa konseling merupakan hubungan terapi dengan klien yang bertujuan untuk melakukan perubahan *self* (diri) pada pihak klien, yang kemudian Rogers menegaskan pengertian konseling sebagai berikut: "*The process by which structure of the self is relaxed in the safety of relationship with the therapist, and previously denied experiences are perceived and then integrated in to altered self* "(Pitrofesa dkk,1978). Dari uraian tersebut intinya Rogers lebih tegas menekankan pada perubahan system self klien sebagai tujuan konseling akibat dari struktur hubungan konselor dengan klienya.

Menurut Golden dan Sherwood (dalam Latipun, 2001) konseling keluarga adalah metode yang dirancang dan difokuskan pada masalah-masalah keluarga dalam usaha untuk membantu memecahkan masalah pribadi klien. Masalah ini pada dasarnya bersifat pribadi karena dialami oleh klien sendiri. Akan tetapi, konselor menganggap permasalahan yang dialami klien tidak semata disebabkan oleh klien sendiri melainkan dipengaruhi oleh

system yang terdapat dalam keluarga klien sehingga keluarga diharapkan ikut serta dalam menggali dan menyelesaikan masalah klien.

Berbeda halnya dengan Crane (dalam Latipun, 2001) yang mendefinisikan konseling keluarga sebagai proses pelatihan yang difokuskan kepada orang tua klien selaku orang yang paling berpengaruh menetapkan sistem dalam keluarga. Hal ini dilakukan bukan untuk mengubah kepribadian atau karakter anggota keluarga yang terlibat akan tetapi mengubah system keluarga melalui pengubahan perilaku orang tua. Apabila perilaku orang tua berubah maka akan mempengaruhi anggota-anggota dalam keluarga tersebut, sehingga maksud dari uraian tersebut orang tualah yang perlu mendapat bantuan dalam menentukan arah prilaku anggota keluarganya. Konseling keluarga memandang keluarga sebagai kelompok tunggal yang tidak dapat terpisahkan sehingga diperlukan sebagai satu kesatuan. Maksudnya adalah apabila terdapat salah satu anggota keluarga yang memiliki masalah maka hal ini dianggap sebagai symptom dari sakitnya keluarga, karena kondisi emosi salah satu anggota keluarga akan mempengaruhi seluruh anggota keluarga yang lainnya. Anggota keluarga yang mengembangkan simptom ini disebut sebagai "*identified patient*" yang merupakan *product* dan kontributor dari gangguan interpersonal keluarga. Berdasaran keterangan tersebut, Hasnida mendefinisikan konseling keluarga sebagai suatu proses interaktif yang berupaya membantu keluarga untuk memperoleh keseimbangan homeostatis (kemampuan mempertahankan keluarga dalam keadaan seimbang), sehingga anggota keluarga tersebut dapat merasa nyaman. Untuk memahami lebih jauh lagi tentang konseling keluarga, dengan keterlibatan seluruh anggota keluarga dalam konseling akan menanamkan rasa tanggung jawab kepada setiap

anggota keluarga untuk memecahkan masalah bersama. Dengan demikian klien tidak lagi memecahkan permasalahanya sendiri melainkan memperoleh dukungan dan kerja sama yang baik dari keluarganya sendiri. Merujuk pada pengertian konseling keluarga yang telah dikemukakan diatas maka Perez yang dikutip dari Hasnida menjelaskan prinsip-prinsip yang harus terdapat dalam konseling keluarga antara lain:

1. Kedudukan setiap anggota adalah sejajar artinya tidak ada satu anggota keluarga yang lebih penting dibandingkan dengan anggota yang lain.
2. Situasi saat ini merupakan penyebab masalah keluarga sehingga yang harus diubah adalah prosesnya.
3. Konselor tidak perlu memperhatikan diagnostic dari permasalahan keluarga.
4. Selama intervensi berlangsung, konselor harus melibatkan dirinya secara utuh sebagai bagian dalam dinamika keluarga klien.
5. Konselor harus berupaya menimbulkan keberanian setiap anggota keluarga agar berani mengungkapkan pendapatnya dan dapat berinteraksi satu sama lain sehingga menjadi "*intra family involved*".
6. Relasi konselor dengan anggota keluarga bersifat sementara, karena relasi yang permanen akan berdampak negative bagi penyelesaian konseling.
7. Supervisi dilakukan secara nyata

   Dengan memahami prinsip konseling keluarga tersebut, maka akan semakin jelaslah tampak perbedaan antara konseling keluarga dengan konseling individual. Pada konseling individual lebih menekankan pada permasalahan klien

sehingga memandang klien sebagai pribadi yang otonom, sedangkan dalam konseling keluarga menekankan permasalahan klien sebagai masalah "*system*" yang ada dalam keluarga sehingga memandang klien sebagai bagian dari kelompok tunggal atau satu kesatuan dengan keluarganya.

Konseling keluarga adalah suatu proses bantuan profesional yang diberikan kepada individu dan keluarga untuk membantu mereka mengatasi masalah-masalah yang dihadapi dalam hubungan keluarga dan meningkatkan kualitas hidup keluarga. Konseling keluarga merupakan proses dukungan psikologis yang dilaksanakan dengan cara terstruktur dan teratur, yang bertujuan untuk membantu setiap anggota keluarga mencapai keseimbangan fungsional dalam keseluruhan system keluarga. Proses ini bersifat interaktif dan menekankan pentingnya keterlibatan aktif dari seluruh atau Sebagian anggota keluarga dalam Upaya pemulihan dan peningkatan hubungan antarpersonal dalam keluarga.

Secara teoritis, konseling keluarga didasarkan pada pendekatan sistemik, yang melihat keluarga sebagai sebuah system yang saling berkaitan. Dalam perspektif ini, gangguan atau perubahan yang terjadi pada salah satu individu yang dipandang mampu mempengaruhi dinamika serta keseimbangan emosional seluruh keluarga. Dengan demikian intervensi dalam konseling keluarga tidak hanya ditujukan pada individu yang dianggap memiliki masalah, tetapi juga mencakup relasi antar anggota dan pola lomunikasi yang terjadi dalam system itu.

Konseling keluarga memiliki keterkaitan yang signifikan untuk digunakan dalam berbagai keadaan, seperti konflik di antara anggota keluarga (seperti perceraian atau pernikahana baru), serta saat keluarga mengalami tekanan atau krisis tertentu. Dengan demikian konseling keluarga berfungsi tidak hanya

sebagai Langkah penyembuhan, tetapi juga sebagai Upaya pencegahan dan pengembangan untuk kesejahteraan psikososial seluruh keluarga.

Konsep Konseling Keluarga

1. Proses Konseling

Proses konseling keluarga ditentukan oleh beberapa faktor, yaitu

a. Faktor dari keluarga (klien)

Faktor	Penjelasan	Dampak
Motivasi dan kesediaan	Apakah semua anggota berkenan terlibat?	Jika terdapat anggota keluarga yang tidak bersedia terlibat, konseling akan menjadi berat sebelah. Resistensi tinggi, hasil minim.
Tingkat keterbukaan	Seberapa nyaman keluarga bercerita masalah yang terjadi pada pihak lain.	Keluarga tertutup, minim data. Konselor mengalami kendala dalam memetakan masalah.
Pola komunikasi	Keluarga tipe blaming, tertutup, pendiam, atau terbuka? Adakah riwayat kekerasan verbal?	Pola high expressed emotion pada anggota keluarga membutuhkan keterampilan konseling lebih tinggi.
Struktur dan peran keluarga	Siapa yang dominan? siapa scapegoat, adakah segitiga/trianggulasi?	Peran kaku susah dirubah, terlebih pada anggota keluarga dengan peran penting dan dominan.

Faktor	Penjelasan	Dampak
Tahap perkembangan keluarga	Keluarga baru menikah vs keluarga dengan anak remaja vs keluarga dengan lansia	Perbedaan masalah dan tipe keluarga rawan konflik
Nilai budaya dan agama	Pantang buka aib, tabu bicara seks, konsep anak harus patuh pada orang tua.	Konselor harus adaptasi. Tidak memaksakan diri dengan menggunakan teori barat.
Kondisi krisis	Ada KDRT aktif, penyalahgunaan zat atau risiko bunuh diri	Keselamatan jadi prioritas, konseling ditunda, dilakukan rujukan ke layanan krisis.

b. Faktor dari konselor

Faktor	Penjelasan	Dampak
Kompetensi dan pelatihan	Paham teori s*tructural, strategic, systematic family therapy* atau tidak	Salah teknik, keluarga merasa dihakimi, kasus makin rumit.
Sikap netral dan tidak memihak	Harus mampu jadi penengah	Sekali saja memihak, anggota lain akan langsung drop out sesi.
Kemampuan *joining*	Bisa bangun rapport pada semua anggota keluarga, pada semua jenjang perkembangan usia.	Kalau hanya bisa bangun trust sepihak, dapat merusak aliansi terapi/konseling.
Self awareness konselor	Punya *issue* keluarga pribadi yang belum selesai	Bisa *countertransference*
Beban kerja	Tugas konselor yang berlebih	Waktu terbatas, sesi terburu-buru, tidak mendalam.

c. Faktor dari lingkungan

Faktor	Penjelasan	Dampak
Setting dan privasi	Ruangan bising, pintu tidak bisa ditutup, waktu 15 menit	Keluarga tidak nyaman cerita. Tidak terbangun trust.
Dukungan sosial	Ada keluarga besar yang ikut campur atau tidak	Keluarga besar bisa sabotase hasil konseling di rumah
Stigma	Ke konselor = gangguan mental/keluarga gagal	Keluarga dapat datang sudah terlambat, sudah parah, malu jika diketahui pihak lain.
Akses dan biaya	Jauh dari tempat layanan konseling, biaya konselor yang mahal. Tidak ditanggung BPJS	Putus di tengah jalan, tidak sanggup lanjut untuk sesi berikutnya
Kebijakan institusi	Kebijakan sekolah, layanan kesehatan mental (rumah sakit, puskesmas, dll)	Jika ada pembatasan waktu, hanya bersifat suportif, bukan terapi.

2. Tahap Awal Konseling

a. *Attending*

b. Empati

c. Refleksi perasaan

d. Eksplorasi Perasaan

e. Menangkap ide

f. Bertanya terbuka

g. Mendefinisikan masalah

h. Dorongan minimal

3. Tahap Pelaksanaan Konseling

a. Memimpin (*leading*)

b. Memfokuskan (*focusing*)

c. Konfrontasi (*confrontation*)

d. Mendorong (*supporting*)

e. Menginformasikan (*informing*), hanya jika diminta klien

f. Menyimpulkan sementara (*summarizing*)

g. Bertanya terbuka (*open question*)

Konseling keluarga melibatkan seorang konselor yang terlatih dan berpengalaman dalam membantu keluarga untuk:

1. Mengidentifikasi masalah-masalah yang dihadapi
   Cara mengidentifikasi masalah-masalah yang dihadapi keluarga saat pelaksanaan konseling keluarga dapat dilakukan melalui beberapa cara, berikut adalah beberapa di antaranya:

   a. Wawancara Awal: Konselor melakukan wawancara awal dengan keluarga untuk memahami latar belakang keluarga, masalah yang dihadapi, dan tujuan konseling.

   b. Observasi: Konselor melakukan observasi terhadap interaksi keluarga, komunikasi, dan perilaku anggota keluarga untuk mengidentifikasi pola-pola yang tidak seimbang atau tidak efektif.

   c. Kuesioner: Konselor dapat menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan informasi tentang masalah-masalah yang dihadapi keluarga, seperti konflik, komunikasi, atau masalah keuangan.

d. Genogram: Konselor dapat membuat genogram untuk memetakan struktur keluarga, hubungan antar anggota keluarga, dan pola-pola interaksi.

e. Identifikasi Tujuan: Konselor membantu keluarga mengidentifikasi tujuan konseling dan masalah-masalah yang ingin diatasi.

f. Analisis Masalah: Konselor melakukan analisis masalah untuk mengidentifikasi akar masalah, faktor-faktor yang mempengaruhi, dan konsekuensi dari masalah tersebut.

g. Penggunaan Alat Bantu: Konselor dapat menggunakan alat bantu seperti diagram, grafik, atau kartu untuk membantu keluarga mengidentifikasi masalah-masalah.

h. Teknik Mengidentifikasi Masalah

    1) Aktif Mendengarkan: Konselor mendengarkan dengan aktif dan empati untuk memahami perasaan dan kebutuhan keluarga.

    2) Pertanyaan Terbuka: Konselor menggunakan pertanyaan terbuka untuk membantu keluarga mengungkapkan masalah-masalah yang dihadapi.

    3) Refleksi: Konselor merefleksikan apa yang telah dikatakan oleh keluarga untuk memastikan pemahaman yang tepat.

    4) Identifikasi Pola: Konselor membantu keluarga mengidentifikasi pola-pola yang tidak seimbang atau tidak efektif.

    5) Contoh Pertanyaan untuk Mengidentifikasi MasalahApa yang membuat Anda merasa tidak puas dengan hubungan keluarga? Bagaimana Anda biasanya

menangani konflik dalam keluarga? Apa yang Anda rasakan ketika terjadi masalah dalam keluarga? Bagaimana Anda berpikir bahwa masalah ini dapat diatasi? Apa yang Anda harapkan dari konseling keluarga?

Dengan menggunakan teknik-teknik di atas, konselor dapat membantu keluarga mengidentifikasi masalah-masalah yang dihadapi dan mengembangkan strategi untuk mengatasinya.

2. Mengembangkan kemampuan komunikasi dan pemecahan masalah

   Mengembangkan kemampuan komunikasi dan pemecahan masalah pada konseling keluarga dapat dilakukan melalui beberapa cara, berikut adalah beberapa di antaranya:

   a. Mengembangkan Kemampuan Komunikasi

   b. Mendengarkan Aktif: Konselor membantu keluarga untuk mendengarkan dengan aktif dan empati, sehingga mereka dapat memahami perasaan dan kebutuhan satu sama lain.

   c. Menggunakan Bahasa yang Jelas: Konselor membantu keluarga untuk menggunakan bahasa yang jelas dan spesifik dalam berkomunikasi, sehingga mereka dapat menghindari kesalahpahaman.

   d. Menggunakan Pertanyaan Terbuka: Konselor menggunakan pertanyaan terbuka untuk membantu keluarga mengungkapkan perasaan dan kebutuhan mereka.

   e. Menghindari Kritik dan Penilaian: Konselor membantu keluarga untuk menghindari kritik dan penilaian, sehingga mereka dapat merasa aman dan terbuka dalam berkomunikasi.

f. Menggunakan Teknik Komunikasi Efektif: Konselor mengajarkan keluarga teknik komunikasi efektif, seperti menggunakan "aku" dan "kamu" untuk mengungkapkan perasaan dan kebutuhan.

g. Mengembangkan Kemampuan Pemecahan Masalah

   1) Mengidentifikasi Masalah: Konselor membantu keluarga untuk mengidentifikasi masalah yang dihadapi dan memecahnya menjadi bagian-bagian yang lebih kecil.

   2) Mengumpulkan Informasi: Konselor membantu keluarga untuk mengumpulkan informasi yang relevan tentang masalah yang dihadapi.

   3) Mengidentifikasi Alternatif: Konselor membantu keluarga untuk mengidentifikasi alternatif solusi untuk masalah yang dihadapi.

   4) Mengevaluasi Alternatif: Konselor membantu keluarga untuk mengevaluasi alternatif solusi dan memilih yang paling tepat.

   5) Mengimplementasikan Solusi: Konselor membantu keluarga untuk mengimplementasikan solusi yang telah dipilih dan memantau hasilnya.

Teknik Konseling yang Dapat Digunakan

a. Teknik *Problem-Solving*: Konselor menggunakan teknik *problem-solving* untuk membantu keluarga mengidentifikasi dan memecahkan masalah.

b. Teknik Komunikasi Efektif: Konselor menggunakan teknik komunikasi efektif untuk membantu keluarga berkomunikasi dengan lebih efektif.

c. Teknik Konflik Resolusi: Konselor menggunakan teknik konflik resolusi untuk membantu keluarga menyelesaikan konflik yang dihadapi.

d. Teknik Penguatan: Konselor menggunakan teknik penguatan untuk membantu keluarga meningkatkan kemampuan dan kepercayaan diri mereka.

e. Contoh Aktivitas Konseling *Role-Playing*: Konselor meminta keluarga untuk melakukan *role-playing* untuk mempraktikkan kemampuan komunikasi dan pemecahan masalah.

f. Diskusi Kelompok: Konselor memfasilitasi diskusi kelompok untuk membantu keluarga berbagi pengalaman dan ide.

g. Tugas Rumah: Konselor memberikan tugas rumah kepada keluarga untuk mempraktikkan kemampuan komunikasi dan pemecahan masalah di rumah.

3. Meningkatkan hubungan antar anggota keluarga
   Meningkatkan hubungan antar anggota keluarga pada konseling keluarga dapat dilakukan melalui beberapa cara, berikut adalah beberapa di antaranya:

   Meningkatkan Komunikasi:

   a. Mendengarkan Aktif: Konselor membantu keluarga untuk mendengarkan dengan aktif dan empati, sehingga mereka dapat memahami perasaan dan kebutuhan satu sama lain.

   b. Menggunakan Bahasa yang Jelas: Konselor membantu keluarga untuk menggunakan bahasa yang jelas dan spesifik dalam berkomunikasi, sehingga mereka dapat menghindari kesalahpahaman.

c. Menggunakan Pertanyaan Terbuka: Konselor menggunakan pertanyaan terbuka untuk membantu keluarga mengungkapkan perasaan dan keb

d. Perasaan: Konselor membantu keluarga untuk mengidentifikasi perasaan dan kebutuhan satu sama lain.

e. Menggunakan Empati: Konselor membantu keluarga untuk menggunakan empati dalam berkomunikasi, sehingga mereka dapat memahami perasaan dan kebutuhan satu sama lain.

f. Menghindari Kritik dan Penilaian: Konselor membantu keluarga untuk menghindari kritik dan penilaian, sehingga mereka dapat merasa aman dan terbuka dalam berkomunikasi.

g. Meningkatkan Keterlibatan dan Partisipasi Mengidentifikasi Kebutuhan: Konselor membantu keluarga untuk mengidentifikasi kebutuhan dan keinginan satu sama lain.

h. Menggunakan Aktivitas Bersama: Konselor membantu keluarga untuk melakukan aktivitas bersama, sehingga mereka dapat meningkatkan keterlibatan dan partisipasi satu sama lain.

i. Menggunakan Teknik Penguatan: Konselor menggunakan teknik penguatan untuk membantu keluarga meningkatkan kemampuan dan kepercayaan diri mereka.

Meningkatkan Konflik Resolusi:

a. Mengidentifikasi Konflik: Konselor membantu keluarga untuk mengidentifikasi konflik yang dihadapi.

b. Menggunakan Teknik Konflik Resolusi: Konselor menggunakan teknik konflik resolusi untuk membantu keluarga menyelesaikan konflik yang dihadapi.

c. Menggunakan Mediasi: Konselor membantu keluarga untuk menggunakan mediasi dalam menyelesaikan konflik yang dihadapi. Contoh Aktivitas Konseling *Role-Playing*: Konselor meminta keluarga untuk melakukan *role-playing* untuk mempraktikkan kemampuan komunikasi dan konflik resolusi.

d. Diskusi Kelompok: Konselor memfasilitasi diskusi kelompok untuk membantu keluarga berbagi pengalaman dan ide.

e. Tugas Rumah: Konselor memberikan tugas rumah kepada keluarga untuk mempraktikkan kemampuan komunikasi dan konflik resolusi di rumah.

Teknik Konseling yang Dapat Digunakan:

a. Teknik Komunikasi Efektif: Konselor menggunakan teknik komunikasi efektif untuk membantu keluarga berkomunikasi dengan lebih efektif.

b. Teknik Konflik Resolusi: Konselor menggunakan teknik konflik resolusi untuk membantu keluarga menyelesaikan konflik yang dihadapi.

c. Teknik Penguatan: Konselor menggunakan teknik penguatan untuk membantu keluarga meningkatkan kemampuan dan kepercayaan diri mereka.

4. Meningkatkan kualitas hidup keluarga
    a. Memperbaiki pola komunikasi
    b. Memodifikasi aturan dan peran di dalam keluarga
    c. Menyelesaikan konflik yang berulang
    d. Meningkatkan dukungan emosional
    e. Mengembangkan strategi koping Bersama

Proses konseling untuk meningkatkan kualitas hidup keluarga sbb

Tahap	**Yang dilakukan konselor**	**Dampak pada kualitas hidup keluarga**
Assessment	Petakan siapa yang paling dominan, bagaimana pola komunikasi dan riwayat konflik dalam keluarga	Keluarga sadar pola yang tidak sehat
Joining	Bangun kepercayaan pada tiap anggota keluarga. Tidak memihak	Semua merasa aman bicara
Intervensi	*Role playing*, genogram, tugas rumah (pekan ini tiap anggota kasih 1 pujian ke anggota yang lain)	Interaksi positif meningkat
Terminasi	Evaluasi perubahan. Buat rencana jika konflik muncul lagi	Keluarga mandiri tanpa konselor

Konseling keluarga dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, seperti:

1. Konseling individu dengan salah satu anggota keluarga
   Konseling individu dengan salah satu anggota keluarga adalah suatu proses konseling yang dilakukan dengan salah satu anggota keluarga yang mengalami masalah atau kesulitan.

   Berikut adalah bentuk konseling pada konseling individu dengan salah satu anggota keluarga:

   Tujuan Konseling:

   a. Membantu individu mengidentifikasi dan memahami masalah yang dihadapi.

   b. Membantu individu mengembangkan kemampuan coping dan strategi untuk mengatasi masalah.

   c. Membantu individu meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri.

   d. Membantu individu mengembangkan hubungan yang lebih baik dengan anggota keluarga lainnya.

   Proses Konseling:

   a. Identifikasi Masalah: Konselor membantu individu mengidentifikasi masalah yang dihadapi dan memahami penyebabnya.

   b. Eksplorasi Perasaan: Konselor membantu individu mengungkapkan perasaan dan emosi yang terkait dengan masalah.

   c. Pengembangan Strategi: Konselor membantu individu mengembangkan strategi dan kemampuan coping untuk mengatasi masalah.

d. Implementasi: Konselor membantu individu mengimplementasikan strategi dan kemampuan coping yang telah dikembangkan.

e. Evaluasi: Konselor membantu individu mengevaluasi kemajuan dan hasil konseling.

Teknik Konseling:

a. Teknik Komunikasi Efektif: Konselor menggunakan teknik komunikasi efektif untuk membantu individu mengungkapkan perasaan dan kebutuhan.

b. Teknik Empati: Konselor menggunakan teknik empati untuk membantu individu memahami dan menerima perasaan dan kebutuhan.

c. Teknik Refleksi: Konselor menggunakan teknik refleksi untuk membantu individu memahami dan mengidentifikasi pola pikir dan perilaku yang tidak seimbang.

d. Teknik Penguatan: Konselor menggunakan teknik penguatan untuk membantu individu meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri.

e. Mendengarkan Aktif: Konselor mendengarkan aktif individu dan membantu individu mengungkapkan perasaan dan kebutuhan.

f. Mengidentifikasi Perasaan: Konselor membantu individu mengidentifikasi perasaan dan emosi yang terkait dengan masalah.

g. Mengembangkan Strategi: Konselor membantu individu mengembangkan strategi dan kemampuan coping untuk mengatasi masalah.

h. *Role-Playing*: Konselor meminta individu melakukan role-playing untuk mempraktikkan kemampuan coping dan strategi yang telah dikembangkan.

Kelebihan Konseling Individu:

a. Fokus pada Individu: Konseling individu memungkinkan konselor untuk fokus pada kebutuhan dan masalah individu secara spesifik.

b. Lebih Privasi: Konseling individu memungkinkan individu untuk mengungkapkan perasaan dan kebutuhan secara lebih privasi.

c. Lebih Efektif: Konseling individu dapat lebih efektif dalam membantu individu mengatasi masalah dan meningkatkan kepercayaan diri.

Namun, konseling individu juga memiliki kekurangan, seperti:

a. Kurangnya Dukungan Keluarga: Konseling individu mungkin tidak melibatkan anggota keluarga lainnya, sehingga kurangnya dukungan keluarga.

b. Kurangnya Perspektif: Konseling individu mungkin tidak memungkinkan individu untuk memahami perspektif anggota keluarga lainnya.

2. Konseling pasangan (suami-istri)
   Konseling pasangan (suami-istri) pada konseling keluarga adalah suatu proses konseling yang dilakukan dengan pasangan suami-istri yang mengalami masalah atau kesulitan dalam hubungan mereka. Berikut adalah bagaimana konseling pasangan pada konseling keluarga:

Tujuan Konseling:

a. Membantu pasangan memahami dan mengatasi masalah yang dihadapi dalam hubungan mereka.
b. Membantu pasangan meningkatkan komunikasi dan hubungan mereka.
c. Membantu pasangan mengembangkan kemampuan coping dan strategi untuk mengatasi konflik.
d. Membantu pasangan meningkatkan kepuasan dan kebahagiaan dalam hubungan mereka.

Proses Konseling:

a. Identifikasi Masalah: Konselor membantu pasangan mengidentifikasi masalah yang dihadapi dalam hubungan mereka.
b. Eksplorasi Perasaan: Konselor membantu pasangan mengungkapkan perasaan dan emosi yang terkait dengan masalah.
c. Pengembangan Strategi: Konselor membantu pasangan mengembangkan strategi dan kemampuan coping untuk mengatasi konflik.
d. Implementasi: Konselor membantu pasangan mengimplementasikan strategi dan kemampuan coping yang telah dikembangkan.
e. Evaluasi: Konselor membantu pasangan mengevaluasi kemajuan dan hasil konseling.

Teknik Konseling:

a. Teknik Komunikasi Efektif: Konselor menggunakan teknik komunikasi efektif untuk membantu pasangan mengungkapkan perasaan dan kebutuhan.
b. Teknik Empati: Konselor menggunakan teknik empati untuk membantu pasangan memahami dan menerima perasaan dan kebutuhan.
c. Teknik Refleksi: Konselor menggunakan teknik refleksi untuk membantu pasangan memahami dan mengidentifikasi pola pikir dan perilaku yang tidak seimbang.
d. Teknik Penguatan: Konselor menggunakan teknik penguatan untuk membantu pasangan meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri.

Contoh Aktivitas Konseling:

a. Mendengarkan Aktif: Konselor mendengarkan aktif pasangan dan membantu pasangan mengungkapkan perasaan dan kebutuhan.
b. Mengidentifikasi Perasaan: Konselor membantu pasangan mengidentifikasi perasaan dan emosi yang terkait dengan masalah.
c. Mengembangkan Strategi: Konselor membantu pasangan mengembangkan strategi dan kemampuan coping untuk mengatasi konflik.
d. *Role-Playing*: Konselor meminta pasangan melakukan role-playing untuk mempraktikkan kemampuan coping dan strategi yang telah dikembangkan.

Kelebihan Konseling Pasangan:

a. Fokus pada Hubungan: Konseling pasangan memungkinkan konselor untuk fokus pada hubungan pasangan secara spesifik.

b. Meningkatkan Komunikasi: Konseling pasangan dapat membantu pasangan meningkatkan komunikasi dan hubungan mereka.

c. Meningkatkan Kepuasan: Konseling pasangan dapat membantu pasangan meningkatkan kepuasan dan kebahagiaan dalam hubungan mereka. Namun, konseling pasangan juga memiliki kekurangan, seperti: Kurangnya Partisipasi: Salah satu pasangan mungkin tidak mau berpartisipasi dalam konseling.

d. Kurangnya Kemampuan: Salah satu pasangan mungkin tidak memiliki kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dan kebutuhan.

e. Kurangnya Kemauan: Salah satu pasangan mungkin tidak memiliki kemauan untuk mengubah perilaku dan hubungan mereka.

3. Konseling keluarga (seluruh anggota keluarga)
   Konseling keluarga yang meliputi seluruh anggota keluarga 25 dalah suatu proses konseling yang dilakukan dengan seluruh anggota keluarga yang mengalami masalah atau kesulitan dalam hubungan mereka.

   Berikut bagaimana konseling keluarga yang meliputi seluruh anggota keluarga:

Tujuan Konseling:

a. Membantu keluarga memahami dan mengatasi masalah yang dihadapi dalam hubungan mereka.
b. Membantu keluarga meningkatkan komunikasi dan hubungan mereka. Membantu keluarga mengembangkan kemampuan *coping* dan strategi untuk mengatasi konflik.
c. Membantu keluarga meningkatkan kepuasan dan kebahagiaan dalam hubungan mereka.

Proses Konseling:

a. Identifikasi Masalah: Konselor membantu keluarga mengidentifikasi masalah yang dihadapi dalam hubungan mereka.
b. Eksplorasi Perasaan: Konselor membantu keluarga mengungkapkan perasaan dan emosi yang terkait dengan masalah
c. Pengembangan Strategi: Konselor membantu keluarga mengembangkan strategi dan kemampuan coping untuk mengatasi konflik.
d. Implementasi: Konselor membantu keluarga mengimplementasikan strategi dan kemampuan coping yang telah dikembangkan.
e. Evaluasi: Konselor membantu keluarga mengevaluasi kemajuan dan hasil konseling.

Teknik Konseling:

a. Teknik Komunikasi Efektif: Konselor menggunakan teknik komunikasi efektif untuk membantu keluarga mengungkapkan perasaan dan kebutuhan.

b. Teknik Empati: Konselor menggunakan teknik empati untuk membantu keluarga memahami dan menerima perasaan dan kebutuhan.

c. Teknik Refleksi: Konselor menggunakan teknik refleksi untuk membantu keluarga memahami dan mengidentifikasi pola pikir dan perilaku yang tidak seimbang.

d. Teknik Penguatan: Konselor menggunakan teknik penguatan untuk membantu keluarga meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri.

Contoh Aktivitas Konseling:

a. Mendengarkan Aktif: Konselor mendengarkan aktif keluarga dan membantu keluarga mengungkapkan perasaan dan kebutuhan.

b. Mengidentifikasi Perasaan: Konselor membantu keluarga mengidentifikasi perasaan dan emosi yang terkait dengan masalah.

c. Mengembangkan Strategi: Konselor membantu keluarga mengembangkan strategi dan kemampuan coping untuk mengatasi konflik.

d. *Role-Playing*: Konselor meminta keluarga melakukan role-playing untuk mempraktikkan kemampuan coping dan strategi yang telah dikembangkan.

Kelebihan Konseling Keluarga:

a. Fokus pada Hubungan Keluarga: Konseling keluarga memungkinkan konselor untuk fokus pada hubungan keluarga secara spesifik.

b. Meningkatkan Komunikasi: Konseling keluarga dapat membantu keluarga meningkatkan komunikasi dan hubungan mereka.

c. Meningkatkan Kepuasan: Konseling keluarga dapat membantu keluarga meningkatkan kepuasan dan kebahagiaan dalam hubungan mereka.

Kekurangan Konseling Keluarga:

a. Kurangnya Partisipasi: Salah satu anggota keluarga mungkin tidak mau berpartisipasi dalam konseling.

b. Kurangnya Kemampuan: Salah satu anggota keluarga mungkin tidak memiliki kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dan kebutuhan.

c. Kurangnya Kemauan: Salah satu anggota keluarga mungkin tidak memiliki kemauan untuk mengubah perilaku dan hubungan mereka.

Tips untuk Konseling Keluarga:

a. Pilih Konselor yang Tepat: Pilih konselor yang memiliki pengalaman dan keahlian dalam konseling keluarga.

b. Komitmen: Pastikan seluruh anggota keluarga berkomitmen untuk mengikuti konseling.

c. Jujur dan Terbuka: Pastikan seluruh anggota keluarga jujur dan terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan kebutuhan.

d. Sabar dan Tekun: Konseling keluarga memerlukan waktu dan usaha, jadi pastikan untuk sabar dan tekun.

4. Konseling kelompok keluarga
   Konseling kelompok keluarga adalah suatu proses konseling yang dilakukan dengan beberapa keluarga yang mengalami masalah atau kesulitan dalam hubungan mereka.

   Berikut adalah bagaimana konseling kelompok keluarga:

   Tujuan Konseling:

   a. Membantu keluarga memahami dan mengatasi masalah yang dihadapi dalam hubungan mereka.
   b. Membantu keluarga meningkatkan komunikasi dan hubungan mereka.
   c. Membantu keluarga mengembangkan kemampuan coping dan strategi untuk mengatasi konflik.
   d. Membantu keluarga meningkatkan kepuasan dan kebahagiaan dalam hubungan mereka.

   Proses Konseling:

   a. Identifikasi Masalah: Konselor membantu keluarga mengidentifikasi masalah yang dihadapi dalam hubungan mereka.
   b. Eksplorasi Perasaan: Konselor membantu keluarga mengungkapkan perasaan dan emosi yang terkait dengan masalah.
   c. Pengembangan Strategi: Konselor membantu keluarga mengembangkan strategi dan kemampuan coping untuk mengatasi konflik.
   d. Implementasi: Konselor membantu keluarga mengimplementasikan strategi dan kemampuan coping yang telah dikembangkan.

e. Evaluasi: Konselor membantu keluarga mengevaluasi kemajuan dan hasil konseling.

Teknik Konseling:

a. Teknik Komunikasi Efektif: Konselor menggunakan teknik komunikasi efektif untuk membantu keluarga mengungkapkan perasaan dan kebutuhan.

b. Teknik Empati: Konselor menggunakan teknik empati untuk membantu keluarga memahami dan menerima perasaan dan kebutuhan.

c. Teknik Refleksi: Konselor menggunakan teknik refleksi untuk membantu keluarga memahami dan mengidentifikasi pola pikir dan perilaku yang tidak seimbang.

d. Teknik Penguatan: Konselor menggunakan teknik penguatan untuk membantu keluarga meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri.

Kelebihan Konseling Kelompok Keluarga:

a. Dukungan Sosial: Konseling kelompok keluarga memungkinkan keluarga untuk mendapatkan dukungan sosial dari keluarga lain yang mengalami masalah serupa.

b. Pengalaman Berbagi: Konseling kelompok keluarga memungkinkan keluarga untuk berbagi pengalaman dan strategi dengan keluarga lain.

c. Meningkatkan Kesadaran: Konseling kelompok keluarga dapat membantu keluarga meningkatkan kesadaran tentang masalah dan kebutuhan mereka.

Kekurangan Konseling Kelompok Keluarga:

a. Kurangnya Fokus: Konseling kelompok keluarga mungkin tidak dapat fokus pada kebutuhan spesifik setiap keluarga.

b. Kurangnya Partisipasi: Salah satu anggota keluarga mungkin tidak mau berpartisipasi dalam konseling. Kurangnya Kemampuan: Salah satu anggota keluarga mungkin tidak memiliki kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dan kebutuhan.

Tips untuk Konseling Kelompok Keluarga:

a. Pilih Konselor yang Tepat: Pilih konselor yang memiliki pengalaman dan keahlian dalam konseling kelompok keluarga.

b. Komitmen: Pastikan seluruh anggota keluarga berkomitmen untuk mengikuti konseling.

c. Jujur dan Terbuka: Pastikan seluruh anggota keluarga jujur dan terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan kebutuhan.

d. Sabar dan Tekun: Konseling kelompok keluarga memerlukan waktu dan usaha, jadi pastikan untuk sabar dan tekun.

Contoh Aktivitas Konseling Kelompok Keluarga:

a. Diskusi Kelompok: Konselor memfasilitasi diskusi kelompok untuk membantu keluarga berbagi pengalaman dan strategi.

b. *Role-Playing*: Konselor meminta keluarga melakukan *role-playing* untuk mempraktikkan kemampuan *coping* dan strategi.

c. Latihan Komunikasi: Konselor meminta keluarga melakukan latihan komunikasi untuk meningkatkan kemampuan komunikasi mereka.

Tujuan konseling antar keluarga adalah untuk membantu keluarga menjadi lebih seimbang, harmonis, dan produktif, serta meningkatkan kualitas hidup mereka.

Ciri-Ciri Konseling Keluarga:

a. Fokus pada hubungan keluarga
b. Melibatkan seluruh anggota keluarga
c. Berorientasi pada pemecahan masalah
d. Menggunakan pendekatan sistemik
e. Berfokus pada kekuatan dan kemampuan keluarga

Manfaat Konseling Keluarga:

a. Meningkatkan komunikasi dan hubungan antar anggota keluarga
b. Mengatasi masalah-masalah keluarga
c. Meningkatkan kualitas hidup keluarga
d. Meningkatkan kemampuan pemecahan masalah
e. Meningkatkan kekuatan dan kemampuan keluarga

Peran Konselor Keluarga:

a. Membantu keluarga mengidentifikasi masalah-masalah
b. Membantu keluarga mengembangkan kemampuan komunikasi dan pemecahan masalah
c. Membantu keluarga meningkatkan hubungan antar anggota keluarga

d. Membantu keluarga meningkatkan kualitas hidup
e. Berperan sebagai fasilitator dan mediator dalam proses konseling keluarga.

D. Daftar Pustaka

A. A. Herawati, V. Afriyati, & S. Habibah. (2020). Konseling keluarga berbasis blended learning untuk mengurangi burnout belajar pada perkuliahan bimbingan dan konseling keluarga di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas. *Educational Guidance and Counseling Development Journal, 3*(2), 40–48.

A. Budiawan. (2020). *Model kolaborasi sistem bimbingan konseling (Studi kasus: SDN Plawad 2)*.

A. L. I. Daud Hasibuan, et al. (2021). *Konseling keluarga*.

A. Nurmaya. (2019). Peranan konselor sekolah dalam pemberian layanan informasi kesehatan reproduksi remaja (KRR) berbasis sekolah. *Seminar Nasional Taman Siswa Bima*, 9–13.

Ade Parlaungan Nasution Ramdani, Peni Ramanda, & Dony Darma Sagita. (2020). Strategi kolaborasi dalam manajemen pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah. *Educational Guidance and Counseling Development Journal, 3*(1), 1–7.

Administrasi, Bagian, and Fakultas Kesehatan Masyarakat. (2019). Evaluasi pelaksanaan program upaya kesehatan jiwa di Puskesmas Bandarharjo Kota Semarang tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), 7*(1), 75–83.

Agus Supriyanto, & Musfirah. (2017). Pusat informasi dan konseling masyarakat (PIK-Ms). *Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, 352–358.

Agus Supriyanto, Amien Wahyudi, & Irvan Budhi Handaka. (2018). Pusat informasi dan konseling gerakan bebas narkoba remaja Muhammadiyah. *Jurnal Bagimu Negeri, 2*(2). https://doi.org/10.26638/jbn.708.8651

Ahmad Putra, & Muhammad Hatami Ritonga. (2020). Ragam studi fungsi keluarga dalam membentuk moral anak (Analisis melalui konseling keluarga). *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 2*(2), 215–230.

Alexander T. Vazsonyi, & Lara M. Belliston. (2007). The family → low self-control → deviance: A cross-cultural and cross-national test of self-control theory. *Criminal Justice and Behavior, 34*(4), 505–530.

Amanda O'Connor, Claire Blewitt, Andrea Nolan, & Helen Skouteris. (2018). Using intervention mapping for child development and wellbeing programs in early childhood education and care settings. *Evaluation and Program Planning, 68*, 57–63. https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2018.02.011

Anju Poudel, Bishnu Gurung, & Gopal Prasad Khanal. (2020). Perceived social support and psychological wellbeing among Nepalese adolescents: The mediating role of self-esteem. *BMC Psychology, 8*(1), 1–8.

Anwar Sutoyo, & Agus Supriyanto. (2015). Development personality/social competency of secondary high school students through a comprehensive guidance and counseling program. *Fokus Konseling, 1*(2), 82–92.

Ariadi Nugraha, & Fuad Aminur Rahman. (2017). Strategi kolaborasi orangtua dengan konselor dalam mengembangkan sukses studi siswa. *Jurnal Konseling GUSJIGANG, 3*(1), 128–136.

Asrini Mahdia. (2018). Pengaruh konten influencer di media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja akhir. *Jurnal Psikologi, 11*(2), 172–179.

Asriyanti Rosmalina. (2015). Konseling dalam bidang kesehatan. *Orasi, 6*(1), 1–13.

Ayu Cahyanti. (2020). *Peran keluarga dalam membentuk kesehatan mental remaja di Kelurahan Yosorejo 21 A Metro Timur*.

Ayub Ibadurrohman. (2020). *Implementasi standar pelayanan minimal*.

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, et al. (2012). *Peraturan Kepala BKKBN No. 88/PER/F2/2012 tentang pedoman pengelolaan pusat informasi dan konseling remaja/mahasiswa*.

Caraka Putra Bhakti. (2015). Bimbingan dan konseling komprehensif: Dari paradigma menuju aksi. *Jurnal Fokus Konseling, 1*(2), 93–106.

Carmen Viejo, Mercedes Gómez-López, & Rosario Ortega-Ruiz. (2018). Adolescents' psychological well-being: A multidimensional measure. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(10).

Chin-Chun Yi. (2013). *Challenges for East Asian youth facing a changing society*.

Directions, New, The Oxford Handbook, and Mathematical Psychology. (n.d.). The practice of collaborative counseling and psychotherapy: Developing skills in culturally mindful helping by David A. Par E. *The Oxford Handbook of Mathematical Psychology*, 596–598.

Elena Ilioi, et al. (2017). The role of age of disclosure of biological origins in the psychological wellbeing of adolescents conceived by reproductive donation: A longitudinal study from age 1 to age 14. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines, 58*(3), 315–324.

Emily Hauenstein, & Joan Kaufman. (n.d.). *Depression in adolescence related papers*.

Emily McDool, Philip Powell, Jennifer Roberts, & Karl Taylor. (2020). The internet and children's psychological wellbeing. *Journal of Health Economics, 69*.

Emily R. Boniface, et al. (2021). A comparison of contraceptive services for adolescents at school-based versus community health centers in Oregon. *Health Services Research*, 1–7.

Erlis Manita, Marty Mawarpury, Maya Khairani, & Kartika Sari. (2019). Hubungan stres dan kesejahteraan (well-being) dengan moderasi kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP), 5*(2), 178.

Eti Pamungkasari Pncorini, HS Rohmaningtyas, et al. (2018). *Edukasi dan konseling kesehatan (Health education)*. Buku Manual Keterampilan Klinik, 1–27.

Evie Effendi, & T. R. I. Cahyono. (n.d.). *Adln-Perpustakaan Universitas Airlangga* (pp. 24–56).

F. Tazkiya Tsaqofi, & S. Yuwono. (2019). *Peningkatan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada remaja melalui pelatihan kekuatan karakter (character strengths)*.

Faizah Noer Laela. (2017). *Bimbingan konseling keluarga dan remaja*. UIN Sunan Ampel Press.

Firdha Rahma Nurbadlina, Zahroh Shaluhiyah, & Antono Suryoputro. (2021). Kolaborasi lintas sektor dalam pendidikan kesehatan reproduksi anak jalanan. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, 12*(2), 334.

Fita Arisetya Putri. (2016). *Perbedaan psychological well-being antara peserta didik laki-laki dengan peserta didik perempuan kelas X SMK Negeri 1 Purwokerto tahun ajaran 2015/2016* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto).

Fitri Ma'rifatul Laili. (2015). Penerapan konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya. *Jurnal BK, 5*(1), 65–72.

Franklin N. Glozah. (2013). Effects of academic stress and perceived social support on the psychological wellbeing of adolescents in Ghana. *Open Journal of Medical Psychology, 2*(4), 143–150.

Gordana Keresteš, Irma Brković, & Gordana Kuterovac Jagodić. (2012). Predictors of psychological well-being of adolescents' parents. *Journal of Happiness Studies, 13*(6), 1073–1089.

Guy S. Diamond, et al. (2012). Attitudes, practices, and barriers to adolescent suicide and mental health screening: A survey of Pennsylvania primary care providers. *Journal of Primary Care and Community Health, 3*(1), 29–35.

Hayley K. Jach, et al. (2018). Strengths and subjective wellbeing in adolescence: Strength-based parenting and the moderating effect of mindset. *Journal of Happiness Studies, 19*(2), 567–586.

Heppi Sasmita. (2018). Peningkatan kesehatan jiwa remaja melalui usaha kesehatan jiwa sekolah (UKJS) di SMU 12 Kota Padang. *Menara Ilmu, 12*(6), 111–118.

Ifdil. (2015). Kolaboratif: Kerangka kerja konselor masa depan. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 3*(2), 1–7.

Ika Ari Pratiwi. (2015). Pengembangan model kolaborasi jigsaw role playing sebagai upaya peningkatan kemampuan bekerjasama siswa kelas V SD pada pelajaran IPS. *Jurnal Konseling GUSJIGANG, 1*(2).

Ika Rusdiana. (2017). Konsep authentic happiness pada remaja dalam perspektif teori Myers. *Ibriez: Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains, 2*(1), 35–44.

Inta Elok Youarti, & Nur Hidayah. (2018). Perilaku phubbing sebagai karakter remaja generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling, 4*(1), 143.

Interaksi, Hubungan, et al. (2023). *Skripsi hubungan interaksi sosial dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di Desa Kwedenkembar Mojoanyar Mojokerto*.

Irma Darmawati, & Universitas Pendidikan Indonesia. (2021). *Buku kerja UKS bagi petugas kesehatan*.

Isep Zainal Arifin. (2014). Bimbingan dan konseling Islam untuk pasien rawat inap di rumah sakit. *Jurnal Ilmu Dakwah, 6*(1), 170.

J. Julhadi. (2022). Konseling keluarga pada pusat pelayanan terpadu pemberdayaan perempuan dan anak (P2TP2A). *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 5*(3), 338–348.

Jean M. Twenge, Gabrielle N. Martin, & W. Keith Campbell. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion, 18*(6), 765–780.

Jessica Lin, Nicholas Chadi, & Lydia Shrier. (2019). Mindfulness-based interventions for adolescent health. *Current Opinion in Pediatrics, 31*(4), 469–475.

Jesús López Torres Hidalgo, et al. (2010). *Psychological well-being, assessment tools and related factors* (pp. 77–113).

Jian Bin Li, Kai Dou, & Yue Liang. (2021). The relationship between presence of meaning, search for meaning, and subjective well-being: A three-level meta-analysis based on the Meaning in Life Questionnaire. *Journal of Happiness Studies, 22*(1), 467–489. https://doi.org/10.1007/s10902-020-00230-y

Joaquín García-Alandete. (2015). Does meaning in life predict psychological well-being?: An analysis using the Spanish versions of the Purpose-In-Life Test and the Ryff's scales. *The European Journal of Counselling Psychology, 3*(2), 89–98.

John Santelli, Madlyn Morreale, Alyssa Wigton, & Holly Grason. (1995). *Improving access to primary care for adolescents: School health centers as a service delivery strategy. MCH policy research brief* (pp. 1–18).

Judi Kidger, et al. (2016). A pilot cluster randomised controlled trial of a support and training intervention to improve the mental health of secondary school teachers and students: The WISE (Wellbeing in Secondary Education) study. *BMC Public Health, 16*(1), 1–14.

Karen Bluth, & Tory A. Eisenlohr-Moul. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence, 57*, 108–118.

Karin Hellfeldt, & Laura Laura. (2019). Cyberbullying and psychological well-being in young adolescence: The potential protective mediation effects of social support.

Kathryn Harker. (2001). Immigrant generation, assimilation, and adolescent psychological well-being. *Social Forces, 79*(3), 969–1004.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2009). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 406/Menkes/SK/III/2009 tentang pedoman pelayanan kesehatan jiwa komunitas*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman standar nasional pelayanan kesehatan peduli remaja*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *PMK No. 39 Tahun 2016 tentang pedoman penyelenggaraan Program Indonesia Sehat dengan pendekatan keluarga*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Buku pedoman penyelenggaraan kesehatan jiwa di fasilitas kesehatan tingkat pertama* (pp. 5–23). Direktorat Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2020 tentang organisasi dan tata kerja Kementerian Kesehatan*. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 21*(1), 1–9.

Kementerian Pendidikan Nasional. (2019). *Buku pedoman pembinaan BKB* (pp. 1–9).

Kezia Woran, Rina M. Kundre, & Ferlan A. Pondaag. (2021). Analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan, 8*(2), 1.

Kyulee Shin, & Sukkyung You. (2013). Leisure type, leisure satisfaction and adolescents' psychological wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology, 7*(2), 53–62.

M. Lutfi Hadi Wicaksono, & Luh Kadek Pande Ary Susilawati. (2016). Hubungan rasa syukur dan perilaku prososial terhadap psychological well-being pada remaja akhir anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana, 3*(2), 196–208.

Michael F. Steger, & Todd B. Kashdan. (2013). The unbearable lightness of meaning: Well-being and unstable meaning in life. *Journal of Positive Psychology, 8*(2), 103–115.

Michelle Fortier, Heather Tulloch, & William Hogg. (2006). A good fit: Integrating physical activity counselors into family practice. *Canadian Family Physician, 52*(8), 942–944.

Mònica González, Ferran Casas, & Germà Coenders. (2007). A complexity approach to psychological well-being in adolescence: Major strengths and methodological issues. *Social Indicators Research, 80*(2), 267–295.

Mortimer Street, & London WT. (2011). Considerations for a discourse of collaboration in counseling. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*.

Muhammad Misbahul Huda. (2017). Conditioning sebagai strategi konselor dalam pendidikan karakter. *6*(1).

N. Halimah. (2019). *Kolaborasi antara guru BK dan wali kelas dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling di SMPN 10 Banjarmasin*.

Ni Wayan Sri Yasmini. (2020). Integrasi satua Bali dalam konseling postmodern. *1*, 190–198.

Nur Eva, Pravissi Shanti, Nur Hidayah, & Moh. Bisri. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 5*(3), 122–131.

O. I. Ranakusuma, M. Trisiswati, & S. P. Utami. (2022). Melalui kemitraan antara pusat pelayanan keluarga sejahtera Universitas YARSI dan guru bimbingan konseling di Jakarta Pusat. *Info Abdi Cendekia*, 79–87.

Rachel Dodge, Annette Daly, Jan Huyton, & Lalage Sanders. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing, 2*(3), 222–235.

Rahmad Hidayat. (2021). Implementasi model integrasi bimbingan dan konseling dalam pendidikan dan penerapannya di sekolah dan madrasah. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 9*(1), 56.

Rahmatul Ulfa Auliya. (2020). Jurnal Al-Taujih. *Jurnal Al-Taujih, 6*(1), 69–79.

Renatha Elisa Ernawati. (2011). Mengatasi kesehatan mental melalui konseling keluarga. 7–8.

Rima Irmayanti, Muhammad Rezza Septian, & Wiwin Yuliani. (2022). 3 1,2,3. *1*(2), 295–302.

Robert Bor, Sheila Gill, Riva Miller, & Amanda Evans. (2009). *Counselling in health care settings*.

Rochelle F. Hentges, et al. (2020). The long-term indirect effect of the early family check-up intervention on adolescent internalizing and externalizing symptoms via inhibitory control. *Development and Psychopathology, 32*(4), 1544–1554.

Rosmalina, A. (2019). Kolaborasi konseling dengan kesehatan jiwa. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal, 2*(1), 83.

Science, 8(4), 104–110.

Seema Vinayak, & Jotika Judge. (2018). Resilience and empathy as predictors of psychological wellbeing among adolescents. *International Journal of Health Sciences & Research, 8*, 192.

Sheeja Remani B. Karalam. (2021). Social groupwork for promoting psychological well-being of adolescents enrolled in sponsorship programs. 1–24.

Sherly Mudak. (2014). Integrasi teologi dan psikologi dalam pelayanan pastoral konseling Kristen. *Missio Ecclesiae, 3*(2), 128–144.

Shyamala Nada Raja, Rob McGee, & Warren R. Stanton. (1992). Perceived attachments to parents and peers and psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 21*(4), 471–485.

Siska Dwi Paramitha. (2019). Layanan konseling kelompok dalam meningkatkan psychological well-being remaja di lembaga pembinaan khusus anak (LPKA). *4*(1), 127–147.

Siska Puspitasari, & Faridah Ainur Rohmah. (2021). Adolescent mental health initiative. *Community Empowerment, 6*(8), 1450–1462.

Stacy Sterling, Tina Valkanoff, Agatha Hinman, & Constance Weisner. (2012). Integrating substance use treatment into adolescent health care. *Current Psychiatry Reports, 14*(5), 453–461.

Stella Mavroveli, K. V. Petrides, Carolien Rieffe, & Femke Bakker. (2007). Trait emotional intelligence, psychological well-being and peer-rated social competence in adolescence. *British Journal of Developmental Psychology, 25*(2), 263–275.

Sumarwiyah, Edris Zamroni, & Richma Hidayati. (2015). Solution focused brief counseling (SFBC): Alternatif pendekatan dalam konseling keluarga. *Jurnal Konseling GUSJIGANG, 1*(2).

Susana C. Marques, & Shane J. Lopez. (2014). *The promotion of hope in children and youth*.

T. Fernanda, N. Bustamam, & M. Yahya. (2020). Konseling keluarga Islami online wonderful family. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling, 5*(1), 14–24.

Tanya Jane Davis, Mary Morris, & Mark Moriarty Drake. (2016). The moderation effect of mindfulness on the relationship between adult attachment and wellbeing. *Personality and Individual Differences, 96*, 115–121.

Tatiana Fomina, Angelika Burmistrova-Savenkova, & Varvara Morosanova. (2020). Self-regulation and psychological well-being in early adolescence: A two-wave longitudinal study. *Behavioral Sciences, 10*(3).

Thomas Hamilton Bailey, & Lisa J. Phillips. (2016). The influence of motivation and adaptation on students' subjective well-being, meaning in life and academic performance. *Higher Education Research and Development, 35*(2), 201–216. https://doi.org/10.1080/07294360.2015.1087474

Tiffany Yip, & Andrew J. Fuligni. (2002). Daily variation in ethnic identity, ethnic behaviors, and psychological well-being among American adolescents of Chinese descent. *Child Development, 73*(5), 1557–1572.

Tiiu Härm. (n.d.). Patient education, counselling and empowerment in a health promoting hospital (pp. 1–4).

Victoria Keeton, Samira Soleimanpour, & Claire D. Brindis. (2012). School-based health centers in an era of health care reform: Building on history. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care, 42*(6), 132–156.

Wahyu Nanda Eka Saputra, Herman Titing, & M. Ramli. (2020). Integrasi konseling realita dengan seni kreatif: Tinjauan kajian literatur. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang*, 43–53.

Y. Joel Wong, Lynn Rew, & Kristina D. Slaikeu. (2006). A systematic review of recent research on adolescent religiosity/spirituality and mental health. *Issues in Mental Health Nursing, 27*(2), 161–183.

Yanti. (2021). Jurnal keperawatan & kebidanan. *Jurnal Keperawatan, 13*(1), 213–226.

Zeti Novitasari, Nur Hidayah, & Andi Mappiare-AT. (2017). Keefektifan strategi modeling partisipan dalam bantuan teman sebaya (peer helping) untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan, 2*(3), 363–370.

BAB 2
TEORI DAN PENDEKATAN DALAM KONSELING KELUARGA

Oleh: Dr. Dwi Bhakti Indri M., M.Pd.

A. Teori dan Pendekatan dalam Konseling Keluarga

1. Teori Psikoanalisa

Secara historis, merupakan sistem psikoterapi pertama. Psikoanalisis merupakan suatu teori kepribadian, sistem filsafat dan metode psikoterapi. Teori psikoanalisa menggunakan orientasi masa lalu, yaitu menelusuri pengalaman konseli pada usia dini yang dimungkinkan ada korelasinya dengan permasalahan yang dialami sekarang. Dengan kata lain, teori ini sangat menekankan pada proses alam bawah sadar.

Konsep utama dalam struktur kepribadian Sigmund Freud, melingkupi (a) id, yakni sistem kepribadian yang orisinil, kepribadian setiap orang hanya terdiri dari id ketika dilahirkan. Hal yang terkait dengan naruli dan intoleransi merupakan dorongan id, (b) ego, merupakan eksekutif dari kepribadian yang bertugas dalam mengendalikan dan mengatur segala tindak lanjut dan (c) superego merupakan struktur kepribadian yang mengutamakan aspek moral dan hukum. Superego merupakan aspek yang mempertimbangkan naruli dari id.

Peranan konselor dalam konseling keluarga dengan pendekatan psikoanalisis adalah membuat interpretasi pola-pola perilaku individu dan keluarga. Tujuan teori ini Adalah untuk meningkatkan kesadaran, meningkatkan kematangan psikoseksual, memperbaiki fungsi ego, mereduksi psikopatologis, dan memperbaiki relasi klien terhadap dunia sekitarnya.

Teori psikoanalisis yang dikembangkan oleh Sigmund Freud menekankan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh dinamika bawah sadar, pengalaman masa kanak-kanak, serta konflik intrapsikis antara id, ego, dan superego. Dalam konteks konseling keluarga, pendekatan ini digunakan untuk memahami bagaimana konflik psikologis individu berdampak pada relasi dalam sistem keluarga.

a. Menggali Dinamika Bawah Sadar dalam Keluarga
   Konselor membantu anggota keluarga mengungkap perasaan, pengalaman, dan konflik yang tidak disadari yang memengaruhi interaksi mereka. Teknik seperti *free association* dan analisis mimpi dapat digunakan untuk membuka akses ke alam bawah sadar (Corey, 2017).

   Konflik yang tidak terselesaikan pada masa lalu, terutama dalam hubungan orang tua-anak, sering kali muncul kembali dalam pola hubungan keluarga saat ini (Nichols, 2013).

b. Analisis Pengalaman Masa Kanak-kanak
   Dalam konseling keluarga, pengalaman masa kecil anggota keluarga menjadi fokus penting. Misalnya, pola asuh yang otoriter atau permisif dapat membentuk struktur kepribadian yang kemudian memengaruhi hubungan dalam keluarga.

   Menurut Anna Freud, mekanisme pertahanan diri berkembang sejak masa kanak-kanak dan berfungsi untuk melindungi individu dari kecemasan. Konselor membantu keluarga

memahami bagaimana mekanisme ini memengaruhi komunikasi dan konflik.

c. Mengidentifikasi Mekanisme Pertahanan Diri
Mekanisme pertahanan seperti represi, proyeksi, dan regresi sering muncul dalam interaksi keluarga. Konselor membantu anggota keluarga mengenali mekanisme tersebut agar mereka lebih sadar terhadap perilaku mereka sendiri.

Sebagai contoh, seorang anggota keluarga yang sering menyalahkan orang lain mungkin sedang menggunakan proyeksi untuk menghindari konflik internal (Corey, 2017).

d. Transferensi dan Kontratransferensi
Dalam proses konseling, anggota keluarga dapat memproyeksikan perasaan terhadap figur penting di masa lalu kepada konselor (transferensi). Sebaliknya, konselor juga dapat mengalami reaksi emosional terhadap klien (kontratransferensi).

Konsep ini pertama kali dijelaskan oleh Sigmund Freud sebagai bagian penting dalam memahami hubungan terapeutik. Dalam konseling keluarga, fenomena ini juga dapat terjadi antar anggota keluarga.

e. Interpretasi dan *Insight*
Konselor memberikan interpretasi terhadap pola perilaku dan konflik yang muncul dalam keluarga. Tujuannya adalah membantu anggota keluarga memperoleh *insight* (pemahaman mendalam) mengenai akar masalah mereka.

Insight ini diharapkan dapat mengubah pola interaksi yang disfungsional menjadi lebih sehat (Nichols, 2013).

f. Rekonstruksi Pola Relasi Keluarga
   Setelah memahami konflik bawah sadar, konselor membantu keluarga membangun pola hubungan yang lebih adaptif. Proses ini melibatkan komunikasi terbuka, empati, dan kesadaran diri yang lebih tinggi.

Pendekatan ini menekankan bahwa perubahan individu akan berdampak pada perubahan sistem keluarga secara keseluruhan.

2. Teori Behavioural

Teori behavioral merupakan pendekatan dalam psikologi yang menekankan bahwa perilaku manusia pada dasarnya dipelajari melalui interaksi dengan lingkungan, terutama melalui proses penguatan (*reinforcement*), hukuman (*punishment*), serta pembiasaan (*conditioning*). Tokoh-tokoh penting dalam pendekatan ini antara lain B. F. Skinner yang mengembangkan konsep *operant conditioning* dan Ivan Pavlov yang dikenal melalui *classical conditioning*. Dalam perspektif behavioral, perilaku dianggap sebagai sesuatu yang dapat diamati, diukur, dan diubah melalui manipulasi kondisi lingkungan. Oleh karena itu, fokus utama teori ini bukan pada proses mental yang abstrak, melainkan pada hubungan antara stimulus dan respons yang dapat dipelajari secara sistematis (Skinner, 1953).

Dalam implementasi konseling keluarga, teori behavioral digunakan untuk memahami bagaimana pola interaksi antaranggota keluarga terbentuk melalui proses belajar yang berlangsung secara terus-menerus. Banyak perilaku dalam keluarga, baik yang positif maupun negatif, diperkuat secara tidak sadar oleh respons dari anggota keluarga lainnya. Misalnya, perilaku anak yang tantrum dapat terus berulang jika orang tua memberikan perhatian atau memenuhi keinginannya sebagai

respons, sehingga perilaku tersebut diperkuat. Sebaliknya, perilaku yang diabaikan atau tidak diperkuat cenderung akan berkurang. Dengan demikian, konseling keluarga berbasis *behavioral* berupaya mengidentifikasi pola-pola penguatan yang terjadi dalam keluarga dan mengubahnya agar menghasilkan perilaku yang lebih adaptif (Corey, 2017).

Pendekatan ini menempatkan konselor sebagai fasilitator yang membantu keluarga merancang strategi perubahan perilaku secara konkret dan terstruktur. Salah satu teknik yang sering digunakan adalah *behavior modification*, yaitu upaya sistematis untuk mengubah perilaku melalui pemberian *reinforcement* positif terhadap perilaku yang diinginkan dan pengurangan *reinforcement* terhadap perilaku yang tidak diinginkan. Dalam konteks keluarga, orang tua sering dilatih untuk memberikan pujian, penghargaan, atau konsekuensi yang konsisten sebagai bentuk penguatan terhadap perilaku anak yang positif. Hal ini bertujuan untuk membentuk kebiasaan baru yang lebih konstruktif dalam kehidupan keluarga.

Selain itu, teknik kontrak perilaku (*behavioral contract*) juga sering diterapkan dalam konseling keluarga. Kontrak ini merupakan kesepakatan tertulis antara anggota keluarga mengenai perilaku yang diharapkan dan konsekuensi yang akan diterima. Dengan adanya kesepakatan yang jelas, setiap anggota keluarga memiliki pemahaman yang sama mengenai aturan dan tanggung jawab mereka. Pendekatan ini membantu mengurangi konflik yang disebabkan oleh ketidakjelasan harapan serta meningkatkan konsistensi dalam penerapan disiplin dalam keluarga.

Teori *behavioral* juga menekankan pentingnya observasi dan evaluasi yang berkelanjutan dalam proses perubahan perilaku. Konselor dan keluarga bekerja sama untuk memantau perkembangan perilaku yang menjadi target perubahan serta menyesuaikan strategi yang digunakan apabila diperlukan. Pendekatan ini bersifat praktis dan berorientasi pada hasil, sehingga perubahan yang terjadi dapat diukur secara nyata dalam kehidupan sehari-hari keluarga.

Dengan demikian, teori *behavioral* memberikan kontribusi yang signifikan dalam konseling keluarga dengan menawarkan pendekatan yang sistematis, terukur, dan berbasis pada prinsip-prinsip pembelajaran. Melalui pengelolaan lingkungan dan pola penguatan yang tepat, keluarga dapat membentuk perilaku baru yang lebih adaptif serta menciptakan hubungan yang lebih harmonis dan fungsional (Geldard & Geldard, 2012).

3. Teori Carl Rogers

Teori yang dikembangkan oleh Carl Rogers berakar pada pendekatan humanistik yang menekankan bahwa setiap individu memiliki kecenderungan aktualisasi diri, yaitu dorongan bawaan untuk berkembang menjadi pribadi yang optimal. Dalam kerangka ini, Rogers memandang manusia sebagai makhluk yang pada dasarnya baik, rasional, dan memiliki kemampuan untuk memahami serta menyelesaikan masalahnya sendiri apabila berada dalam kondisi yang mendukung. Inti dari teorinya adalah konsep *self* (diri), pengalaman subjektif, serta pentingnya keselarasan (kongruensi) antara pengalaman dengan konsep diri. Ketika terjadi ketidaksesuaian (inkongruensi), individu akan mengalami kecemasan dan ketegangan psikologis yang memerlukan proses pemahaman diri untuk dipulihkan (Rogers, 1951).

Dalam implementasi konseling keluarga, teori Rogers diterapkan melalui pendekatan yang dikenal sebagai client-*centered therapy* atau *person-centered therapy*. Konselor tidak berperan sebagai pihak yang mengarahkan atau memberikan solusi secara langsung, melainkan sebagai fasilitator yang menciptakan suasana aman dan penuh penerimaan bagi seluruh anggota keluarga. Prinsip utama yang digunakan adalah *unconditional positive regard* (penerimaan tanpa syarat), empati yang mendalam, serta keaslian atau kongruensi dari konselor itu sendiri. Melalui kondisi ini, setiap anggota keluarga didorong untuk mengekspresikan perasaan, pikiran, dan pengalaman mereka secara terbuka tanpa takut dihakimi, sehingga komunikasi yang selama ini terhambat dapat mulai diperbaiki (Corey, 2017).

Dalam konteks keluarga, konflik sering kali muncul karena adanya miskomunikasi, perbedaan persepsi, serta ketidaksesuaian antara harapan dan realitas dalam hubungan antaranggota keluarga. Pendekatan Rogers membantu mengurangi ketegangan tersebut dengan menekankan pentingnya mendengarkan secara empatik. Ketika anggota keluarga merasa benar-benar didengar dan dipahami, mereka cenderung menjadi lebih terbuka dan defensifitas menurun. Proses ini memungkinkan terjadinya rekonstruksi makna terhadap pengalaman keluarga, sehingga hubungan yang sebelumnya penuh konflik dapat berubah menjadi lebih suportif dan saling memahami.

Teori Rogers juga menekankan pentingnya kesadaran diri dalam dinamika keluarga. Setiap individu dalam keluarga diajak untuk mengenali perasaan dan kebutuhan mereka sendiri tanpa harus menyalahkan pihak lain. Dengan meningkatnya kesadaran diri ini, anggota keluarga dapat mengambil tanggung jawab atas

perilaku mereka, bukan sekadar bereaksi terhadap tindakan anggota lain. Hal ini sangat penting dalam membangun hubungan keluarga yang sehat karena perubahan tidak hanya diharapkan dari satu pihak, melainkan dari seluruh sistem keluarga secara kolektif.

Implementasi pendekatan ini dalam konseling keluarga juga terlihat pada cara konselor mengelola sesi, yaitu dengan memberikan ruang yang setara bagi semua anggota keluarga untuk berbicara. Konselor menghindari sikap otoritatif dan tidak memihak, melainkan menjaga posisi netral sambil tetap menunjukkan empati kepada setiap individu. Dengan demikian, konseling menjadi proses kolaboratif yang memungkinkan keluarga menemukan solusi mereka sendiri, bukan solusi yang dipaksakan dari luar.

Dengan demikian, teori Carl Rogers memberikan kontribusi penting dalam konseling keluarga melalui penekanan pada hubungan terapeutik yang hangat, empatik, dan autentik. Pendekatan ini tidak hanya membantu menyelesaikan konflik, tetapi juga memperkuat kualitas hubungan antaranggota keluarga dengan membangun komunikasi yang lebih terbuka dan saling menghargai (Geldard & Geldard, 2012).

4. Teori Albert Bandura

Teori yang dikembangkan oleh Albert Bandura dikenal sebagai teori pembelajaran sosial (*social learning theory*), yang kemudian berkembang menjadi teori kognitif sosial. Bandura menekankan bahwa perilaku manusia tidak hanya dibentuk oleh dorongan internal atau stimulus eksternal semata, tetapi merupakan hasil interaksi timbal balik antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan yang disebut sebagai *reciprocal determinism*. Dalam pandangan ini, individu belajar melalui proses observasi, imitasi,

dan modeling terhadap orang lain, terutama figur yang dianggap signifikan dalam kehidupannya, seperti orang tua dalam konteks keluarga. Selain itu, konsep penting lain dalam teori ini adalah *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan suatu tindakan atau mencapai tujuan tertentu, yang sangat memengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan bertindak (Bandura, 1977).

Dalam implementasi konseling keluarga, teori Bandura memberikan landasan penting untuk memahami bagaimana pola perilaku dalam keluarga terbentuk dan dipertahankan. Banyak dinamika keluarga, baik yang adaptif maupun maladaptif, muncul sebagai hasil dari proses modeling yang berlangsung secara terus-menerus. Anak-anak, misalnya, cenderung meniru cara orang tua berkomunikasi, menyelesaikan konflik, atau mengekspresikan emosi. Jika orang tua sering menunjukkan perilaku agresif atau komunikasi yang tidak sehat, maka pola tersebut berpotensi direplikasi oleh anak. Sebaliknya, jika keluarga menampilkan perilaku yang suportif dan penuh empati, maka anggota keluarga lain akan belajar untuk menginternalisasi nilai-nilai tersebut (Corey, 2017).

Pendekatan konseling keluarga yang berlandaskan teori ini berfokus pada perubahan perilaku melalui pembelajaran baru yang lebih adaptif. Konselor berperan sebagai model yang menunjukkan cara berinteraksi yang sehat, seperti komunikasi asertif, empati, dan pengelolaan emosi yang konstruktif. Selain itu, konselor juga membantu anggota keluarga untuk mengidentifikasi pola-pola perilaku yang dipelajari sebelumnya dan mengevaluasi efektivitasnya dalam kehidupan keluarga mereka. Dengan kesadaran ini, keluarga dapat mulai mengganti perilaku lama dengan pola baru yang lebih positif melalui latihan dan penguatan.

Konsep *self-efficacy* dalam teori Bandura juga sangat relevan dalam konseling keluarga. Banyak konflik keluarga dipertahankan karena anggota keluarga merasa tidak mampu mengubah situasi atau memperbaiki hubungan. Konselor membantu meningkatkan *self-efficacy* dengan memberikan pengalaman keberhasilan kecil, umpan balik positif, serta dukungan emosional. Ketika individu mulai percaya bahwa mereka mampu berkomunikasi dengan lebih baik atau mengelola konflik secara efektif, maka kemungkinan perubahan perilaku yang positif akan semakin besar.

Teknik-teknik seperti *role-playing* dan *behavioral* rehearsal sering digunakan dalam konseling keluarga berbasis teori Bandura. Melalui teknik ini, anggota keluarga dapat mempraktikkan cara berinteraksi yang baru dalam lingkungan yang aman sebelum menerapkannya dalam kehidupan nyata. Proses ini memperkuat pembelajaran melalui pengalaman langsung sekaligus meningkatkan kepercayaan diri individu dalam menghadapi situasi yang sebelumnya dianggap sulit. Dengan demikian, perubahan tidak hanya terjadi pada tingkat pemahaman, tetapi juga pada tingkat perilaku nyata.

Dengan demikian, teori Albert Bandura memberikan kontribusi signifikan dalam konseling keluarga dengan menekankan pentingnya proses belajar melalui observasi dan interaksi sosial. Pendekatan ini membantu keluarga memahami bahwa banyak perilaku yang mereka tampilkan merupakan hasil pembelajaran, sehingga dapat diubah melalui proses pembelajaran yang baru dan lebih adaptif. Hal ini memungkinkan terciptanya pola hubungan keluarga yang lebih sehat, efektif, dan saling mendukung (Geldard & Geldard, 2012).

5. Teori Albert Ellis

Teori yang dikembangkan oleh Albert Ellis dikenal sebagai *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), yang menekankan bahwa permasalahan emosional dan perilaku manusia bukan semata-mata disebabkan oleh peristiwa yang dialami, melainkan oleh keyakinan atau cara individu menafsirkan peristiwa tersebut. Ellis merumuskan konsep dasar dalam model ABC, yaitu *Activating Event* (A), *Beliefs* (B), dan *Consequences* (C). Dalam model ini, peristiwa yang terjadi (A) tidak secara langsung menyebabkan konsekuensi emosional atau perilaku (C), tetapi dipengaruhi oleh keyakinan individu (B), baik yang rasional maupun irasional. Keyakinan irasional, seperti tuntutan yang kaku, pemikiran absolut, dan generalisasi berlebihan, menjadi sumber utama gangguan emosional seperti kecemasan, kemarahan, dan konflik interpersonal (Ellis, 1962).

Dalam implementasi konseling keluarga, teori Ellis memberikan kerangka kerja yang kuat untuk memahami dinamika konflik yang sering kali berakar pada keyakinan irasional antaranggota keluarga. Misalnya, anggota keluarga mungkin memiliki keyakinan bahwa pasangan atau anak "harus selalu" memenuhi harapan tertentu, dan ketika harapan tersebut tidak terpenuhi, muncul reaksi emosional yang intens seperti kemarahan atau kekecewaan. Dalam perspektif REBT, konflik tersebut bukan semata akibat perilaku orang lain, tetapi karena interpretasi yang kaku dan tidak rasional terhadap perilaku tersebut. Oleh karena itu, fokus konseling adalah membantu anggota keluarga mengidentifikasi, menantang, dan mengubah keyakinan irasional menjadi lebih rasional dan fleksibel (Corey, 2017).

Proses konseling keluarga berbasis REBT melibatkan peran aktif konselor dalam mengarahkan diskusi dan melakukan disputing terhadap keyakinan yang tidak rasional. Konselor tidak hanya mendengarkan, tetapi juga memberikan tantangan logis dan empiris terhadap pola pikir yang keliru. Dalam konteks keluarga, hal ini dilakukan dengan tetap menjaga sensitivitas terhadap hubungan emosional antaranggota keluarga, sehingga proses koreksi kognitif tidak menimbulkan resistensi yang berlebihan. Dengan demikian, anggota keluarga belajar untuk melihat situasi secara lebih objektif dan tidak lagi terjebak dalam pola pikir yang memperburuk konflik.

Selain itu, pendekatan ini juga menekankan pentingnya tanggung jawab pribadi dalam mengelola emosi dan perilaku. Setiap anggota keluarga diajak untuk menyadari bahwa mereka memiliki kendali atas cara berpikir dan merespons situasi, sehingga tidak sepenuhnya menyalahkan orang lain atas kondisi yang terjadi. Hal ini sangat penting dalam membangun hubungan keluarga yang sehat, karena perubahan tidak bergantung pada satu pihak saja, melainkan pada kesediaan setiap individu untuk mengubah pola pikirnya sendiri.

Dalam praktiknya, teknik-teknik seperti *cognitive restructuring*, homework assignments, dan latihan perilaku sering digunakan dalam konseling keluarga berbasis REBT. Anggota keluarga dapat diminta untuk mencatat pikiran-pikiran irasional yang muncul dalam situasi konflik, kemudian menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional. Selain itu, mereka juga dilatih untuk mengembangkan toleransi terhadap frustrasi dan menerima ketidaksempurnaan dalam hubungan keluarga. Proses ini membantu mengurangi intensitas emosi negatif sekaligus meningkatkan kemampuan problem solving dalam keluarga.

Dengan demikian, teori Albert Ellis memberikan kontribusi penting dalam konseling keluarga melalui penekanan pada peran kognisi dalam membentuk emosi dan perilaku. Dengan membantu anggota keluarga mengubah cara berpikir yang tidak rasional, pendekatan ini memungkinkan terciptanya interaksi yang lebih sehat, realistis, dan konstruktif dalam kehidupan keluarga (Geldard & Geldard, 2012).

B. Teknik dalam Konseling Keluarga

Teknik-teknik konseling merupakan seperangkat keterampilan dan strategi yang digunakan konselor untuk membantu klien memahami diri, mengatasi masalah, serta mengembangkan potensi secara optimal. Teknik ini tidak berdiri sendiri, melainkan dipilih dan digunakan berdasarkan pendekatan teoretis yang dianut serta kebutuhan klien. Secara umum, teknik konseling bertujuan untuk memfasilitasi proses eksplorasi diri, meningkatkan kesadaran, serta mendorong perubahan perilaku dan pola pikir yang lebih adaptif. Dalam praktiknya, teknik-teknik tersebut berkembang dari berbagai aliran psikologi seperti humanistik, kognitif-behavioral, dan psikoanalitik, yang masing-masing memiliki penekanan berbeda dalam proses konseling (Corey, 2017).

Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam konseling adalah attending atau keterampilan menghadirkan diri secara penuh kepada klien. Teknik ini mencakup kontak mata, bahasa tubuh, serta sikap yang menunjukkan perhatian dan penerimaan. Melalui teknik ini, klien merasa dihargai dan aman untuk membuka diri. Keterampilan ini sering dipadukan dengan teknik mendengarkan aktif (*active listening*), di mana konselor tidak hanya mendengar secara pasif, tetapi juga berusaha memahami makna yang terkandung dalam ucapan klien, baik

secara verbal maupun nonverbal. Hal ini membantu membangun hubungan terapeutik yang menjadi fondasi utama keberhasilan konseling (Geldard & Geldard, 2012).

Teknik berikutnya adalah refleksi, yaitu kemampuan konselor untuk memantulkan kembali perasaan atau isi pembicaraan klien dengan bahasa yang lebih jelas. Refleksi membantu klien menyadari apa yang sebenarnya mereka rasakan dan pikirkan. Selain refleksi, terdapat pula teknik klarifikasi yang digunakan untuk memperjelas pernyataan klien yang ambigu atau kurang spesifik. Dengan klarifikasi, konselor memastikan bahwa tidak terjadi kesalahpahaman dalam proses komunikasi, sehingga eksplorasi masalah dapat berlangsung secara lebih mendalam.

Teknik pertanyaan juga merupakan bagian penting dalam konseling. Pertanyaan terbuka digunakan untuk mendorong klien berbicara lebih luas dan mendalam, sedangkan pertanyaan tertutup digunakan untuk memperoleh informasi spesifik. Penggunaan pertanyaan harus dilakukan secara hati-hati agar tidak terkesan menginterogasi klien. Selain itu, terdapat teknik paraphrasing, yaitu mengungkapkan kembali isi pembicaraan klien dengan kata-kata konselor sendiri, yang bertujuan untuk menunjukkan pemahaman sekaligus membantu klien menstrukturkan pikirannya.

Dalam pendekatan tertentu, seperti kognitif-behavioral, digunakan teknik konfrontasi dan restrukturisasi kognitif. Konfrontasi dilakukan untuk membantu klien menyadari adanya inkonsistensi antara pikiran, perasaan, dan perilaku mereka, sedangkan restrukturisasi kognitif bertujuan untuk mengubah pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih realistis dan adaptif. Teknik ini sangat efektif dalam membantu klien mengatasi masalah seperti kecemasan, depresi, dan konflik interpersonal (Beck, 2011).

Selain itu, terdapat teknik pemberian penguatan (*reinforcement*) yang berasal dari pendekatan behavioral, di mana konselor memberikan apresiasi terhadap perilaku positif klien untuk mendorong pengulangan perilaku tersebut. Teknik ini sering digunakan dalam konseling keluarga atau anak. Ada pula teknik *role playing* yang memungkinkan klien mempraktikkan perilaku baru dalam situasi yang aman, sehingga meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam menghadapi situasi nyata.

Teknik lainnya yang tidak kalah penting adalah teknik interpretasi, yang banyak digunakan dalam pendekatan psikoanalitik. Melalui teknik ini, konselor membantu klien memahami makna tersembunyi di balik pikiran, perasaan, atau perilaku mereka, termasuk pengalaman masa lalu yang memengaruhi kondisi saat ini. Di sisi lain, teknik diam (*silence*) juga memiliki peran penting, karena memberikan ruang bagi klien untuk berpikir, merasakan, dan mengungkapkan diri tanpa tekanan.

Dengan demikian, teknik-teknik konseling merupakan alat penting yang mendukung proses terapeutik secara keseluruhan. Penggunaan teknik yang tepat dapat membantu klien mencapai pemahaman diri yang lebih baik, mengembangkan keterampilan coping, serta melakukan perubahan yang konstruktif dalam kehidupannya. Keberhasilan penggunaan teknik ini sangat bergantung pada sensitivitas, keterampilan, dan fleksibilitas konselor dalam menyesuaikannya dengan kebutuhan unik setiap klien (Corey, 2017).

C. Daftar Pustaka

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.

Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press.

Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.

Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.

Freud, A. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defence*. London: Hogarth Press.

Freud, S. (1912). *The Dynamics of Transference*. Dalam *Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*.

Geldard, K., & Geldard, D. (2012). *Counselling Children: A Practical Introduction*. London: Sage Publications.

Nichols, M. P. (2013). *Family Therapy: Concepts and Methods* (10th ed.). Boston, MA: Pearson.

Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. Boston: Houghton Mifflin.

Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan.

BAB 3
DINAMIKA DAN KOMUNIKASI KELUARGA

Oleh: Dr. Halida, M.Pd.

A. Pendahuluan

Keluarga merupakan sebuah sistem hidup yang kompleks, di mana keberhasilannya sangat ditentukan oleh kejelasan struktur dan peran. Dalam hierarki tradisional maupun modern, posisi orang tua, anak, dan kakek-nenek bukan sekadar penanda status, melainkan pembagian tanggung jawab yang saling mendukung. Orang tua berperan sebagai nakhoda yang memberikan arah dan perlindungan, anak tumbuh dalam ruang belajar yang terukur, sementara kakek-nenek sering kali menjadi jangkar nilai-nilai luhur. Efektivitas struktur ini bergantung pada pembagian tugas yang adil, di mana setiap anggota memahami kontribusinya terhadap kelangsungan rumah tangga, sehingga meminimalisir tumpang tindih peran yang memicu kecemburuan sosial di dalam rumah.

Gambar 3. 1 Keluarga Utuh

Pondasi utama yang menjaga struktur tersebut adalah pola interaksi dan kualitas komunikasi. Perbedaan antara komunikasi terbuka dan tertutup menjadi batas pemisah antara keluarga yang sehat dan yang disfungsional. Dalam ruang interaksi yang sehat, konflik dipandang sebagai bagian alami dari dinamika manusia yang harus diselesaikan melalui kooperasi dan kompromi, bukan sekadar dimenangkan oleh salah satu pihak. Hal ini menuntut adanya kematangan emosi dan empati yang tinggi, di mana setiap individu berusaha mengenali perasaan anggota keluarga lainnya. Praktik mendengarkan tanpa menghakimi menjadi kunci agar setiap anggota merasa divalidasi dan aman untuk mengekspresikan kerentanan mereka.

Dalam hal penyelesaian konflik, keluarga perlu mengadopsi teknik negosiasi dan mediasi yang sehat, sembari tetap menjaga batasan atau *boundaries* yang jelas. Batasan ini memastikan bahwa meskipun anggota keluarga saling mencintai, mereka tetap menghormati privasi dan otonomi satu sama lain sebagai individu yang merdeka. Di sisi lain, perilaku dan cara pandang sebuah keluarga tidak lepas dari pengaruh besar budaya, agama, dan

norma sosial. Kesehatan keluarga tercermin dari ketersediaan *quality time* yang dihabiskan bersama tanpa gangguan eksternal. Dengan dukungan sosial yang kuat dan kepedulian terhadap kesehatan mental setiap anggotanya, keluarga bertransformasi menjadi tempat pulang yang paling aman, di mana setiap individu dapat bertumbuh secara maksimal dalam lingkungan yang penuh dukungan dan cinta kasih.

B. Struktur dan Peran keluarga

Keluarga adalah unit sosial terkecil yang memiliki sistem kerja menyerupai sebuah organisasi. Agar sistem ini berjalan harmonis, diperlukan pemahaman mendalam mengenai struktur dan peran masing-masing anggota. Di bawah ini dipaparkan struktur dan peran keluarga.

Tabel 3. 1 Struktur dan Peran Keluarga

Komponen Struktur Keluarga	Anggota Keluarga	Peran dan Tanggung Jawab
Struktur Kepemimpinan	Ayah dan Ibu	Berperan sebagai pengambil keputusan dalam keluarga, memenuhi kebutuhan ekonomi, memberikan perlindungan, serta membimbing perkembangan moral dan emosional anak.
Penjaga Nilai dan Tradisi	Kakek dan Nenek	Memberikan nasihat keluarga, menjaga nilai budaya dan tradisi, serta menjadi sumber dukungan emosional bagi anggota keluarga.
Anggota Pembelajar	Anak-anak	Belajar mandiri, membantu pekerjaan rumah tangga, mematuhi aturan keluarga, serta menghormati orang tua.

Komponen Struktur Keluarga	Anggota Keluarga	Peran dan Tanggung Jawab
Pengelolaan Kehidupan Rumah Tangga	Seluruh Anggota Keluarga	Melaksanakan pembagian tugas rumah tangga dan bekerja sama dalam menciptakan suasana rumah yang nyaman dan harmonis.
Sistem Interaksi Keluarga	Semua Anggota Keluarga	Menjalin komunikasi yang terbuka, saling memberikan dukungan psikologis, dan menjaga sikap saling menghargai antaranggota keluarga.

Struktur keluarga menciptakan kerangka kerja tentang bagaimana anggota keluarga berinteraksi, sementara peran menentukan tanggung jawab spesifik yang harus dijalankan. Tanpa struktur yang jelas, keluarga rentan terhadap konflik kekuasaan dan pengabaian tanggung jawab yang dapat merusak kesejahteraan mental para anggotanya.

Dalam dinamika keluarga, hierarki berfungsi untuk menetapkan alur otoritas dan pengambilan keputusan. Orang tua biasanya menempati posisi puncak sebagai pengambil keputusan utama, penyedia nafkah, dan pelindung emosional. Anak-anak berada dalam posisi pembelajar yang diharapkan menghormati otoritas orang tua sambil perlahan membangun kemandirian (Okoroafor, Ejike C. & Njoku, 2012). Sementara itu, kehadiran kakek dan nenek sering kali berfungsi sebagai pilar kebijaksanaan dan transmisi nilai-nilai budaya serta agama. Hierarki yang sehat bukanlah tentang dominasi atau penindasan, melainkan tentang pembimbingan yang penuh kasih sayang dan penghormatan timbal balik antara generasi yang lebih tua dan yang lebih muda.

Selanjutnya, pembagian tugas dan tanggung jawab adalah aspek praktis yang menjaga keteraturan rumah tangga (Sabey et al., 2018). Hal ini mencakup tugas domestik contohnya kebersihan rumah, tugas finansial, hingga tugas emosional seperti menjadi pendengar yang baik. Ketika tugas-tugas ini didistribusikan secara adil berdasarkan kemampuan masing-masing anggota, akan muncul rasa kepemilikan dan saling menghargai. Sebaliknya, jika tanggung jawab hanya bertumpu pada satu individu, kelelahan fisik dan mental *(burnout)* dapat terjadi. Oleh karena itu, kolaborasi dalam pembagian peran menjadi kunci untuk menciptakan lingkungan rumah yang stabil, suportif, dan penuh dengan rasa keadilan.

C. Dinamika Pola Interaksi

Pola interaksi merupakan fondasi utama yang menentukan kesehatan emosional sebuah keluarga. Interaksi bukan sekadar pertukaran kata-kata, melainkan sebuah sistem timbal balik di mana tindakan satu anggota keluarga akan memicu reaksi dari anggota lainnya. Dalam memahami dinamika ini, kita perlu membedakan antara spektrum komunikasi terbuka dan tertutup, serta bagaimana keluarga menavigasi perbedaan melalui konflik, kooperasi, dan kompromi.

Di bawah ini disajikan ilustrasi gambar keluarga harmonis dengan komunikasi yang baik.

Gambar 3. 2 Pola Komunikasi Orang Tua Kepada Anak

Komunikasi terbuka dicirikan oleh adanya ruang aman yang memungkinkan setiap anggota keluarga untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan mereka tanpa rasa takut akan penghakiman atau penolakan. Dalam pola ini, kejujuran menjadi nilai utama yang dijunjung tinggi (Cook et al., 2024). Anggota keluarga didorong untuk membicarakan masalah saat masalah itu muncul, bukan memendamnya. Hal ini menciptakan atmosfer transparansi di mana kerentanan tidak dianggap sebagai kelemahan, melainkan sebagai alat untuk mempererat ikatan batin. Sebaliknya, komunikasi tertutup sering kali ditandai dengan adanya tembok emosional dan aturan-aturan tak tertulis mengenai topik apa saja yang dianggap tabu untuk dibicarakan. Dalam keluarga dengan pola tertutup, informasi sering kali disembunyikan untuk menjaga kedamaian semu, namun hal ini justru menciptakan jarak emosional, rasa kesepian, dan ketidakpercayaan yang mendalam di bawah permukaan.

Konflik sering kali disalahpahami sebagai tanda kegagalan dalam keluarga, padahal konflik adalah konsekuensi logis dari pertemuan beberapa individu dengan kepribadian dan keinginan yang berbeda. Dalam pola interaksi yang sehat, konflik dipandang sebagai peluang untuk pertumbuhan dan pemahaman yang lebih dalam. Fokus utama dalam menghadapi konflik bukanlah pada siapa yang menang atau siapa yang salah, melainkan pada bagaimana masalah tersebut dapat diselesaikan tanpa merusak harga diri anggota keluarga lainnya.

Kerja sama merupakan manifestasi dari komitmen anggota keluarga untuk mendahulukan kepentingan bersama di atas ego pribadi (Portengen et al., 2024). Kooperasi yang efektif menuntut setiap individu untuk menyadari bahwa mereka adalah bagian dari satu tim yang sama. Hal ini melibatkan pembagian tanggung jawab yang adil dan kesediaan untuk saling membantu dalam mencapai tujuan keluarga. Namun, karena kebutuhan setiap individu tidak selalu selaras, maka muncul kebutuhan akan kompromi. Kompromi adalah seni menemukan jalan tengah di mana semua pihak merasa didengar dan dihargai, meskipun mereka harus melepaskan sebagian kecil dari keinginan pribadi mereka. Melalui kompromi, keluarga belajar untuk menegosiasikan perbedaan dengan cara yang adil, sehingga harmoni tetap terjaga tanpa ada satu pihak pun yang merasa dikorbankan secara terus-menerus.

Keluarga yang mampu menjaga komunikasi terbuka akan lebih mudah melakukan kooperasi saat menghadapi tantangan, dan lebih luwes dalam mencapai kompromi saat terjadi benturan kepentingan (Sudo et al., 2023). Pada akhirnya, pola interaksi yang matang adalah pola yang mampu menyeimbangkan antara kebutuhan individu untuk didengar dan kebutuhan keluarga

untuk tetap bersatu dalam keharmonisan yang stabil (Iskander et al., 2015).

D. Emosi dan Empati

Emosi dan empati merupakan urat nadi dalam komunikasi keluarga yang menentukan sejauh mana setiap anggota merasa dihargai dan aman secara psikologis di dalam rumah (Ignatova et al., 2024). Kehadiran empati memungkinkan kita untuk melampaui sekadar pertukaran informasi dan mulai menyelami kedalaman dunia batin orang-orang terdekat melalui pemahaman perasaan yang tulus (Gallegos, 2017). Tanpa adanya kesadaran emosional yang kuat, percakapan antar anggota keluarga sering kali terjebak dalam permukaan atau bahkan berujung pada gesekan yang melukai hati satu sama lain. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengenali sinyal emosi dan menyediakan telinga untuk mendengarkan tanpa menghakimi menjadi fondasi krusial bagi keharmonisan jangka panjang. Ketika setiap individu merasa perasaan mereka divalidasi tanpa adanya kritik yang menjatuhkan, maka keterbukaan dan kepercayaan akan tumbuh dengan sendirinya di tengah keluarga. Akhirnya, penguasaan atas aspek emosi ini akan mengubah rumah dari sekadar tempat bernaung menjadi ruang penyembuhan dan pertumbuhan karakter yang penuh dengan kasih sayang tulus. Tabel berikut merupakan aspek-aspek kesadaran emosional:

Kesadaran Emosional

Tabel 3. 2 Aspek-Aspek Kesadaran Emosional

Aspek Perbandingan	Kesadaran Emosional	Mendengarkan Aktif
Fokus Utama	Berorientasi pada pemahaman diri sendiri (intrapersonal).	Berorientasi pada pemahaman terhadap orang lain (interpersonal).
Tujuan	Mengenali dan memahami emosi serta respons diri sendiri.	Memahami pesan, perasaan, dan maksud yang disampaikan orang lain.
Komponen Utama	Kesadaran emosi, refleksi diri, dan pengendalian diri.	Kontak mata, perhatian penuh, respons verbal maupun nonverbal, serta empati.
Dampak atau Hasil	Membantu terciptanya pengendalian diri dan ketenangan emosional.	Membangun rasa percaya serta memperkuat hubungan interpersonal.

Gambar 3. 3 Orang Tua Memahami Kesadaran Emosi Anak

Mengenali perasaan masing-masing dimulai dengan kemampuan individu untuk mengidentifikasi emosi diri sendiri sebelum mencoba memahami orang lain (Peifer & Yangchen, 2017). Dalam keluarga, hal ini berarti peka terhadap sinyal verbal maupun non-verbal, seperti perubahan nada bicara, ekspresi wajah, atau bahasa tubuh anggota keluarga lainnya. Alih-alih berasumsi, setiap anggota keluarga didorong untuk melakukan validasi emosi, yaitu mengakui bahwa perasaan yang dirasakan oleh orang lain adalah nyata dan penting. Dengan menciptakan lingkungan di mana emosi baik positif maupun negatif diterima sebagai informasi yang berharga, keluarga dapat membangun kecerdasan emosional kolektif yang memperkuat ikatan batin.

Dibawah ini diilustrasikan gambar kedua orang tua dalam memahami kesadaran emosional anaknya.

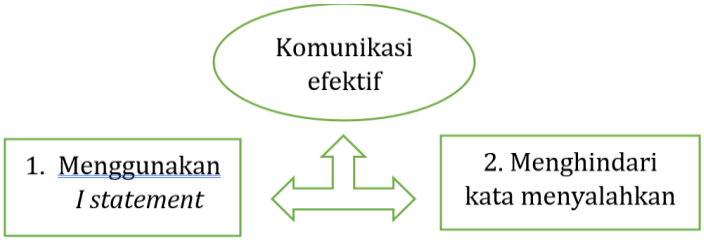
Gambar 3. 4 Keluarga Mendengar Secara Aktif

Mendengarkan tanpa menghakimi adalah praktik memberikan perhatian penuh kepada lawan bicara tanpa terburu-buru memberikan kritik, nasihat yang tidak diminta, atau penilaian moral. Hal ini melibatkan teknik *active listening,* di mana

fokus utama adalah memahami perspektif orang lain secara utuh daripada sekadar menyiapkan jawaban untuk mendebat. Saat seorang anggota keluarga merasa didengarkan tanpa rasa takut akan dihakimi, mereka akan merasa lebih aman untuk terbuka dan jujur. Sikap ini menurunkan pertahanan diri *(defensiveness)* dan menciptakan ruang empati di mana solusi masalah dapat ditemukan bersama tanpa merusak harga diri salah satu pihak.

E. Komunikasi Efektif

Dalam komunikasi efektif ada 2 penggunaan kalimat yang baik diterapkan sebagaimana terlihat dalam gambar di bawah ini, yaitu:

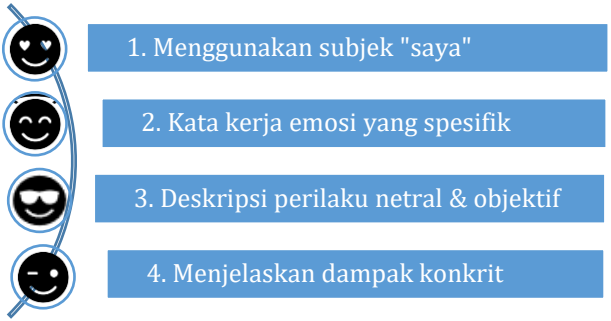


Gambar 3. 5 Komunikasi Efektif

1. Menggunakan *I-Statement*

Komunikasi yang sehat merupakan fondasi utama dalam menjaga keharmonisan dinamika keluarga. Salah satu teknik komunikasi yang paling efektif namun sering kali terabaikan adalah penggunaan kalimat pernyataan diri atau yang lebih dikenal dengan istilah *I-statement.* Berbeda dengan cara berkomunikasi konvensional yang cenderung menyalahkan orang lain, I-statement memfokuskan pembicaraan pada perasaan, pengamatan, dan kebutuhan pembicara tanpa memberikan label negatif kepada lawan bicara. Dalam lingkungan keluarga yang penuh dengan kedekatan emosional, teknik ini menjadi krusial

untuk mencegah terjadinya defensivitas atau sikap defensif yang biasanya muncul saat seseorang merasa diserang secara verbal.



Struktur dasar dari *I-statement* terdiri dari pengungkapan perasaan yang tulus diikuti dengan penjelasan mengenai perilaku spesifik yang memicu perasaan tersebut serta dampak nyata yang dirasakan (Leong et al., 2024). Sebagai contoh, saya merasa lelah dan kewalahan ketika melihat barang-barang berserakan di ruang tamu karena saya harus bekerja ekstra untuk merapikannya. Perubahan sederhana ini menggeser fokus dari kesalahan individu ke arah pemecahan masalah bersama. Dengan mengungkapkan kerentanan diri, anggota keluarga lain akan cenderung lebih terbuka untuk mendengarkan dan berempati daripada merasa harus membela diri dari tuduhan.

Dinamika keluarga sering kali diwarnai oleh konflik kecil yang menumpuk akibat kegagalan dalam mengekspresikan kebutuhan secara tepat (Pillemer et al., 2003). Penggunaan I-statement membantu setiap anggota keluarga untuk mempraktikkan tanggung jawab emosional. Hal ini mengajarkan bahwa setiap individu bertanggung jawab atas reaksi emosional mereka sendiri dan tidak membiarkan emosi tersebut menjadi senjata untuk mengontrol orang lain. Ketika seorang anak remaja merasa terlalu dikekang, ia bisa belajar berkata, "Saya merasa

sedih dan kurang dipercaya ketika jadwal harian saya diatur sepenuhnya tanpa diskusi, karena saya ingin belajar mengatur waktu saya sendiri."

Penerapan *I-statement* secara konsisten juga mampu meningkatkan rasa aman secara psikologis di dalam rumah. Saat setiap anggota keluarga tahu bahwa mereka bisa mengutarakan ketidaksenangan tanpa takut akan memicu pertengkaran hebat, kejujuran akan meningkat. Hal ini sangat penting dalam pola asuh, di mana orang tua yang menggunakan *I-statement* secara tidak langsung sedang memberikan teladan kecerdasan emosional kepada anak-anak mereka. Anak akan belajar mengidentifikasi emosi mereka sendiri dan menyampaikannya dengan cara yang sopan dan jelas. Pada akhirnya, komunikasi bukan lagi tentang siapa yang menang atau siapa yang benar, melainkan tentang bagaimana setiap anggota keluarga dapat saling memahami kebutuhan satu sama lain agar tercipta lingkungan tempat tinggal yang mendukung pertumbuhan setiap individu di dalamnya.

Transisi dari kebiasaan menggunakan kalimat yang menyalahkan menuju kalimat pernyataan diri memang memerlukan latihan yang tekun dan kesabaran. Pada awalnya, kalimat mungkin akan terasa kaku atau tidak alami, namun seiring berjalannya waktu, cara berkomunikasi ini akan menjadi bahasa kasih yang baru di dalam keluarga. Kuncinya terletak pada niat untuk memelihara hubungan di atas keinginan untuk meluapkan amarah. Dengan mengurangi tekanan pada lawan bicara, hambatan komunikasi akan runtuh secara perlahan, memungkinkan aliran empati yang lebih deras dan memperkuat ikatan batin antar anggota keluarga yang mungkin sempat merenggang akibat kesalahpahaman verbal di masa lalu.

2. Menghindari Kata-Kata Menyalahkan

Komunikasi tanpa menyalahkan dalam dinamika keluarga berfokus pada pergeseran paradigma dari mencari siapa yang salah menjadi bagaimana mengungkapkan kebutuhan diri secara jujur. Dalam keseharian keluarga, sering kali konflik memuncak bukan karena inti permasalahannya, melainkan karena cara penyampaian yang sarat dengan penghakiman. Kata-kata yang menyalahkan biasanya memiliki ciri khas berupa penggunaan kata ganti orang kedua yang dominan serta penggunaan kata-kata mutlak yang bersifat menjatuhkan karakter lawan bicara. Untuk membangun lingkungan yang aman secara emosional, setiap anggota keluarga perlu melatih diri dalam memilih kosakata yang lebih netral dan berbasis pada fakta objektif yang terlihat oleh mata, bukan pada interpretasi subjektif yang menyakitkan.

Langkah pertama dalam menyusun materi komunikasi yang bersih dari unsur menyalahkan adalah dengan mengeliminasi kata-kata generalisasi seperti *selalu* atau *tidak pernah*. Kata-kata ini merupakan jebakan komunikasi karena cenderung menutup ruang bagi perubahan perilaku dan membuat lawan bicara merasa bahwa usaha baik mereka selama ini tidak dihargai sama sekali. Sebagai gantinya, penggunaan kata kunci yang merujuk pada waktu tertentu atau peristiwa spesifik akan jauh lebih efektif. Misalnya, daripada menyatakan bahwa seseorang tidak pernah membantu, akan lebih konstruktif untuk mengatakan bahwa pada saat tertentu ada tugas yang terlewatkan. Hal ini memberikan ruang bagi lawan bicara untuk memperbaiki keadaan tanpa merasa harga dirinya diserang secara personal.

Dalam komunikasi keluarga yang sehat, pengakuan akan kerentanan diri adalah sebuah kekuatan. Kata kunci seperti saya merasa yang diikuti oleh emosi yang murni seperti sedih, khawatir, atau Lelah menjadi pintu masuk bagi empati. Hal ini

sangat berbeda dengan kalimat yang dimulai dengan kamu membuat saya, karena kalimat tersebut secara implisit memberikan kekuasaan atas emosi kita kepada orang lain dan menempatkan mereka dalam posisi terdakwa. Dengan mengambil tanggung jawab penuh atas perasaan sendiri, kita sebenarnya sedang mengajak anggota keluarga lain untuk berkolaborasi mencari jalan keluar, bukan untuk bertahan dalam perdebatan.

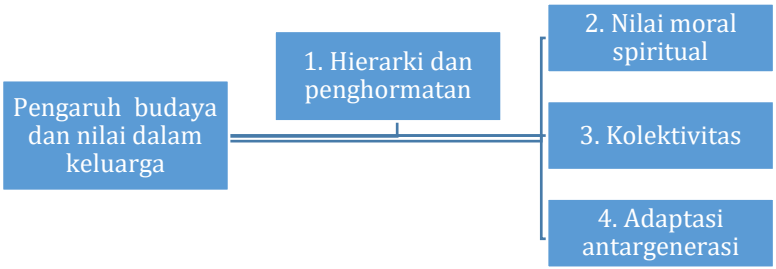
Penjelasan mengenai dampak juga memegang peranan penting dalam komunikasi tanpa menyalahkan. Sebuah pesan akan lebih mudah diterima jika alasan di balik ketidaksenangan tersebut dijelaskan secara logis dan berkaitan dengan kesejahteraan bersama atau kenyamanan pribadi, bukan sebagai hukuman atas tindakan orang lain. Penggunaan kata sambung yang menjelaskan sebab-akibat yang nyata membantu anggota keluarga memahami bahwa ada konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan. Penjelasan ini harus diakhiri dengan pengutaraan harapan yang jelas namun tetap dalam nada meminta, bukan memerintah. Kalimat yang mengandung permohonan bantuan atau penghargaan atas kerja sama di masa depan akan menutup percakapan dengan kesan positif.

Keberhasilan komunikasi keluarga tidak diukur dari hilangnya perbedaan pendapat, melainkan dari bagaimana perbedaan tersebut dikelola tanpa merusak ikatan batin. Anak yang mau berbicara terbuka kepada orangtua terkait masalah pribadi merupakan hal yang patut diacungi jempol, diantara mengungkapkan berat badannya (Puhl et al., 2022). Jika anak sudah berbicara dari hati ke hati tentang permsalahannya, maka hindari kata-kata menyalahkan berarti memilih untuk menjadi pribadi yang lebih mengutamakan hubungan daripada keinginan untuk merasa benar sendiri. Ketika setiap individu di rumah mulai terbiasa menggunakan bahasa yang menghargai keberadaan satu

sama lain, maka suasana rumah akan berubah menjadi tempat persemaian cinta yang penuh dukungan.

F. Pengaruh Budaya dan Nilai-nilai

Budaya, nilai-nilai tradisi, dan ajaran agama merupakan kerangka fundamental yang membentuk cara setiap anggota keluarga berinteraksi dan menafsirkan pesan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 3. 6 Pengaruh Budaya dan Nilai-Nilai

Gambar 3. 7 Keharmonisan Keluarga

Dalam konteks masyarakat yang memiliki akar tradisi kuat, komunikasi tidak sekadar pertukaran informasi secara verbal, melainkan sebuah bentuk penghormatan terhadap hierarki dan struktur sosial yang telah ada sejak lama. Nilai-nilai seperti penghormatan kepada orang tua atau yang lebih tua sering kali menciptakan pola komunikasi yang lebih bersifat satu arah atau santun dengan penggunaan bahasa yang sangat terjaga. Hal ini dipengaruhi oleh norma kesopanan yang menekankan bahwa cara bicara seorang anak kepada orang tuanya harus mencerminkan rasa hormat, yang terkadang membuat ungkapan perasaan secara langsung atau kritis menjadi sesuatu yang dianggap kurang pantas dalam lingkungan keluarga tertentu (Shen et al., 2017).

Agama juga memegang peranan yang sangat sentral dalam mengatur dinamika komunikasi ini dengan memberikan pedoman moral mengenai bagaimana seharusnya tutur kata disampaikan. Banyak ajaran agama yang menekankan pentingnya menjaga lisan, menghindari fitnah, serta mengutamakan kelembutan dalam berbicara kepada anggota keluarga. Nilai-nilai spiritual ini sering kali menjadi penengah ketika terjadi konflik, di mana solusi dicari melalui jalur musyawarah yang didasari oleh ketundukan pada nilai-nilai ketuhanan dan kedamaian. Dalam keluarga yang religius, komunikasi sering kali disertai dengan doa atau kutipan ayat-ayat suci sebagai pengingat akan tujuan jangka panjang dari sebuah ikatan keluarga, sehingga setiap kata yang keluar memiliki beban moral untuk tidak hanya menyenangkan lawan bicara tetapi juga menjaga harmoni sesuai dengan tuntunan keyakinan.

Tradisi dan norma lokal juga memengaruhi gaya komunikasi, apakah sebuah keluarga cenderung bersifat kolektif atau individualis. Di banyak budaya Timur, nilai kolektivitas

membuat komunikasi dalam keluarga menjadi sangat inklusif, di mana masalah satu anggota keluarga menjadi pembicaraan bersama untuk dicarikan solusinya secara gotong royong. Sebaliknya, norma ini juga bisa menciptakan hambatan dalam hal privasi, di mana batas-batas pribadi sering kali dianggap kurang penting dibandingkan dengan kebersamaan keluarga. Norma mengenai peran gender tradisional juga sering kali menentukan siapa yang memiliki hak suara lebih besar dalam pengambilan keputusan atau siapa yang diharapkan lebih banyak mendengarkan. Hal ini menunjukkan bahwa apa yang dianggap sebagai "komunikasi yang baik" dalam satu keluarga bisa sangat berbeda dengan keluarga lain, tergantung pada nilai-nilai budaya yang dianut dan diwariskan secara turun-temurun.

Ketegangan dalam komunikasi keluarga sering kali muncul ketika terjadi pergeseran atau benturan nilai antara generasi tua yang memegang teguh tradisi dengan generasi muda yang mungkin telah mengadopsi nilai-nilai baru yang lebih egaliter. Dalam situasi ini, pemahaman terhadap akar budaya menjadi sangat penting agar tidak terjadi kegagalan komunikasi yang berujung pada keretakan hubungan. Memahami bahwa cara bicara seseorang dipengaruhi oleh latar belakang norma yang ia yakini dapat meningkatkan rasa toleransi dan empati antar anggota keluarga. Pada akhirnya, budaya dan nilai-nilai tersebut berfungsi sebagai kompas yang mengarahkan bagaimana emosi diekspresikan, bagaimana konflik diselesaikan, dan bagaimana cinta dikomunikasikan dalam sebuah ekosistem keluarga yang utuh dan selaras.

G. Kesehatan Keluarga

Kesehatan sebuah keluarga tidak hanya diukur dari kondisi fisik para anggotanya, tetapi juga dari kualitas ikatan emosional dan dukungan mental yang terbangun di dalam rumah. Salah satu pilar utama dalam menjaga kesehatan keluarga adalah penyediaan waktu berkualitas atau *quality time* yang dilakukan secara konsisten (Sanober et al., 2019). Waktu bersama ini bukan sekadar berada di ruangan yang sama sambil sibuk dengan gawai masing-masing, melainkan sebuah momen di mana setiap anggota keluarga hadir secara utuh, memberikan perhatian penuh, dan terlibat dalam interaksi yang bermakna. Melalui aktivitas sederhana seperti makan malam bersama tanpa gangguan teknologi atau berdiskusi santai sebelum tidur, tercipta ruang bagi setiap individu untuk merasa dihargai dan diakui keberadaannya, yang secara langsung berdampak positif pada kesehatan psikologis seluruh anggota keluarga (Levetown, 2008).

Gambar 3. 8 Keluarga Bahagia dan Kompak

Investasi waktu yang berkualitas ini menjadi fondasi bagi terbentuknya sistem dukungan sosial yang kuat di dalam unit terkecil masyarakat. Dalam lingkungan keluarga yang sehat, setiap anggota harus merasa memiliki tempat yang aman untuk berbagi kerentanan, kegagalan, maupun keberhasilan tanpa takut akan penghakiman yang kasar, termasuk membahas masalah seksual anak (Flores & Barroso, 2018). Dukungan sosial internal ini berfungsi sebagai penyangga atau buffer terhadap stresor dari dunia luar, seperti tekanan pekerjaan atau permasalahan di sekolah. Ketika seorang anak atau pasangan merasa bahwa keluarga mereka adalah sistem pendukung yang paling dapat diandalkan, mereka akan memiliki ketangguhan mental yang lebih baik dalam menghadapi tantangan hidup. Kehadiran emosional ini membantu menurunkan risiko gangguan kecemasan dan depresi, karena individu merasa tidak sendirian dalam menanggung beban emosional yang mereka miliki (Young et al., 2019).

Lebih jauh lagi, kesehatan mental dalam keluarga sangat bergantung pada bagaimana dukungan diberikan secara timbal balik. Dukungan mental tidak selalu berarti memberikan solusi atas setiap masalah, tetapi sering kali lebih berupa kehadiran yang empati dan pendengaran yang aktif. Dalam dinamika ini, kesehatan mental orang tua sangat berpengaruh pada perkembangan mental anak, begitu pula sebaliknya (Khan et al., 2018). Keluarga yang memprioritaskan kesehatan mental akan menciptakan atmosfer yang terbuka untuk membicarakan perasaan, sehingga setiap gejala kelelahan mental atau tekanan psikologis dapat dideteksi dan ditangani sejak dini sebelum berkembang menjadi krisis yang lebih besar. Komunikasi yang penuh dukungan ini memastikan bahwa setiap anggota keluarga

merasa memiliki "jangkar" yang kuat saat badai kehidupan datang menerpa.

Secara keseluruhan, integrasi antara waktu bersama yang bermakna dan dukungan mental yang tulus akan menciptakan sebuah ekosistem keluarga yang sehat secara holistik. Kualitas hubungan yang dibangun melalui momen-momen kebersamaan akan mempertebal rasa saling percaya dan mempererat kerja sama antar anggota keluarga. Dengan menjaga kesehatan hubungan melalui waktu dan dukungan, keluarga tidak hanya sekadar bertahan dalam menghadapi perubahan zaman, tetapi juga menjadi tempat bagi setiap individu untuk tumbuh menjadi pribadi yang lebih bahagia, percaya diri, dan stabil secara emosional. Pada akhirnya, kesehatan keluarga yang sejati adalah ketika setiap orang di dalamnya merasa dicintai secara tanpa syarat dan didukung sepenuhnya dalam perjalanan hidup mereka masing-masing.

H. Kesimpulan

Keharmonisan sebuah unit keluarga bergantung pada integrasi yang selaras antara struktur formal, kecerdasan emosional, dan pengaruh nilai-nilai eksternal. Struktur keluarga yang melibatkan hierarki antara orang tua, anak, serta kakek dan nenek, bukan sekadar garis kekuasaan, melainkan sebuah pembagian tanggung jawab yang bertujuan untuk menjaga keteraturan dan kesejahteraan bersama. Dalam hierarki ini, pembagian tugas yang jelas menjadi krusial agar setiap anggota keluarga merasa memiliki peran yang berarti, sehingga fungsi domestik dan sosial keluarga dapat berjalan secara efektif tanpa membebani satu pihak secara berlebihan.

Pola interaksi yang terbangun di dalam struktur tersebut sangat dipengaruhi oleh pilihan antara komunikasi terbuka dan tertutup. Komunikasi terbuka menjadi kunci dalam mengelola konflik, karena memungkinkan terjadinya proses kooperasi dan kompromi yang sehat ketika terjadi perbedaan pendapat. Kemampuan untuk mengelola emosi dan menunjukkan empati menjadi katalisator dalam proses ini, di mana setiap anggota keluarga berusaha mengenali perasaan satu sama lain dan mempraktikkan seni mendengarkan tanpa menghakimi. Dengan menciptakan ruang aman untuk berekspresi, potensi keretakan hubungan akibat kesalahpahaman dapat diminimalisir, dan ikatan batin antar anggota keluarga justru semakin kuat melalui penyelesaian masalah yang dilakukan secara bersama-sama.

Penerapan teknik komunikasi efektif, khususnya penggunaan pernyataan diri atau *I-statement*, merupakan alat praktis yang mengubah cara keluarga berinteraksi dari pola menyalahkan menjadi pola berbagi rasa. Dengan memulai kalimat menggunakan perasaan pribadi, hambatan defensif dalam berkomunikasi dapat diruntuhkan, sehingga pesan yang disampaikan lebih mudah diterima tanpa menimbulkan rasa sakit hati. Hal ini sering kali berbenturan atau justru diperkuat oleh pengaruh budaya, agama, dan norma yang dianut oleh keluarga tersebut. Tradisi dan nilai-nilai luhur memberikan arah moral bagi komunikasi, namun fleksibilitas dalam mengadopsi cara bicara yang lebih egaliter dan modern sering kali diperlukan untuk menjembatani perbedaan antar generasi yang hidup dalam zaman yang terus berubah.

Investasi waktu berkualitas melalui aktivitas bersama menjadi sarana nyata untuk memperkuat dukungan sosial di dalam rumah, yang berfungsi sebagai pelindung bagi kesehatan mental setiap individu di dalamnya. Keluarga yang sehat adalah

mereka yang mampu menyeimbangkan antara tanggung jawab struktural, kejujuran emosional, dan penghormatan terhadap nilai budaya dalam sebuah harmoni yang berkelanjutan. Ketika setiap anggota keluarga merasa didengar, dihargai, dan didukung melalui pola komunikasi yang sehat, maka keluarga tersebut tidak hanya menjadi tempat tinggal, tetapi menjadi tempat persemaian karakter dan cinta yang abadi bagi seluruh penghuninya.

I. Daftar Pustaka

Cook, K. D. M., Fisk, E., Lombardi, C. M. P., & Ferreira van Leer, K. (2024). Caring for Whole Families: Relationships Between Providers and Families During Infancy and Toddlerhood. *Early Childhood Education Journal*, *52*(5), 921–933. https://doi.org/10.1007/s10643-023-01491-x

Flores, D., & Barroso, J. (2018). 21st Century Parent-Child Sex Communication in the U.S.: A Process Review. *HHS Public Access*, *54*(4–5), 532–548. https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1267693.21st

Gallegos, W. L. A. (2017). Carl R . Rogers y la Terapia Centrada en el Cliente Carl R . Rogers and the Client-Centered Therapy. *Psicologo. Universidad San Pablo*, *23*(2), 141–148.

Ignatova, E. S., Ushakova, L. L., & Kusheva, E. V. (2024). Empathic potential in preschool children with mental retardation. *Clinical Psychology and Special Education*, *13*(1), 5–23. https://doi.org/10.17759/cpse.2024130101

Iskander, J. M., Rohan, J. M., Pendley, J. S., Delamater, A., & Drotar, D. (2015). A 3-Year Prospective Study of Parent – Child Communication in Early Adolescents With Type 1 Diabetes: Relationship to Adherence and Glycemic Control. *Journal of Pediatric Psychology*, *40*(1), 109–120.

Khan, A., Cray, S., Mercer, A. N., Ramotar, M. W., & Landrigan, C. P. (2018). Engaging Families as True Partners During Hospitalization. *Editorial*, *13*(5), 358–360. https://doi.org/10.12788/jhm.2920

Leong, F. T, Callahan, J, Zimmerman, J., Constantino, M, & Eubanks, C. (2024). *APA Handbook of Psychotherapy*.

Levetown, M. (2008). Communicating With Children and Families: From Everyday Interactions to Skill in Conveying Distressing. *Pediatrics*, *121*(5), 1441–1460. https://doi.org/10.1542/peds.2008-0565

Okoroafor, Ejike C. & Njoku, J. C. (2012). Effective Perenting and Socialization for Value-Reorientation in Contemporary Nigeria. *International Journal of Development and Management Review (Injodemar)*, *7*, 26–38.

Peifer, J. S., & Yangchen, T. (2017). Exploring Cultural Identity, Personality, and Social Exposure Correlates to College Women's Intercultural Competence. *SAGE Open*, *7*(2). https://doi.org/10.1177/2158244017710493

Pillemer, K., Suitor, J. J., Henderson, C. R., Meador, R., Schultz, L., Robison, J., & Hegeman, C. (2003). for Nursing Home Staff and Family Members of Residents. *The Gerontologist*, *43*(II), 96–106.

Portengen, C. M., Harrewijn, A., van Baar, A. L., & Endendijk, J. J. (2024). Gender-Differentiated Emotion Socialization: Evoked by Child Behaviors, Parents' Neural Responses Toward Gender-Stereotype Violations, or Both? *Parenting*, *25*(1), 39–65. https://doi.org/10.1080/15295192.2024.2426679

Puhl, R. M., Lessard, L. M., Foster, G. D., & Cardel, M. I. (2022). A Comprehensive Examination of the Nature, Frequency, and Context of Parental Weight Communication: Perspectives of Parents and Adolescents. *Nutrients*, *14*(1562), 1–31.

Sabey, A. K., Rauer, A. J., Haselschwerdt, M. L., & Volling, B. (2018). Beyond "Lots of Hugs and Kisses": Expressions of Parental Love From Parents and Their Young Children in Two-Parent, Financially Stable Families. *Family Process*, *57*(3), 737–751. https://doi.org/10.1111/famp.12327

Sanober, K., Rabia, M., Kamal, M. D., Nishar, Z., & Lodhi, K. (2019). The Influence of Parenting Styles on Chlid Development. ペインクリニック学会治療指針２, *9*(2), 1–9.

Shen, C., Wan, A., Kwok, L. T., Pang, S., Wang, X., Stewart, S. M., & Thomas, S. A. (2017). A Community-Based Intervention Program to Enhance Family Communication and Family Well-being: The Learning Families Project in Hong Kong. *Original Research*, *5*(September), 1–9. https://doi.org/10.3389/fpubh.2017.00257

Sudo, M., Won, Y. Q., Chau, W. W. Y., Meaney, M. J., Kee, M. Z. L., Chen, H., Eriksson, J. G., Yap, F., Rifkin-Graboi, A., Tiemeier, H., & Setoh, P. (2023). Physical discipline as a normative childhood experience in Singapore. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, *17*(1), 1–17. https://doi.org/10.1186/s13034-023-00632-9

Young, S. K., Lee, J. A., & Sik, Y. K. (2019). Impact of family communication on self-rated health of couples who visited primary care physicians: A cross-sectional analysis of Family Cohort Study in Primary Care. *PLoS ONEos One*, *14*(3), 1–14.

BAB 4
PERAN KONSELOR DALAM SISTEM KELUARGA

Oleh: Muhammad Irham Zainuri, S.Pd., M.Pd.

Keluarga dipahami sebagai lingkungan pendidikan pertama dan utama yang membentuk dasar perkembangan anak, baik dalam aspek kepribadian, sosial, emosional, maupun akademik (Hasanova, 2022; Soares, 2022). Sebelum anak mengenal sekolah dan lembaga pendidikan formal, ia telah berinteraksi intensif dengan anggota keluarganya dan belajar berbagai nilai, norma, serta pola perilaku melalui proses peniruan, pembiasaan, dan komunikasi sehari-hari (Soares, 2022). Dengan demikian, kualitas fungsi keluarga menjadi penentu penting keberhasilan atau kegagalan tugas-tugas perkembangan anak di kemudian hari.

Perubahan sosial yang terjadi secara cepat seperti urbanisasi, meningkatnya jumlah orang tua yang bekerja di luar rumah, tekanan ekonomi, pergeseran nilai budaya, serta penetrasi teknologi digital telah mengubah wajah keluarga modern. Fenomena seperti konflik rumah tangga yang meningkat, perceraian, kekerasan dalam rumah tangga, pola asuh yang ekstrem (terlalu otoriter atau terlalu permisif), dan pola pengasuhan yang sangat bergantung pada gawai semakin sering dijumpai. Kondisi-kondisi ini secara langsung maupun tidak langsung berdampak terhadap perilaku, motivasi belajar,

penyesuaian sosial, dan kesehatan mental peserta didik(Tuan, 2023). Di sekolah, dampak tersebut dapat muncul dalam bentuk penurunan prestasi, kenakalan, perilaku agresif, kecemasan, depresi, penarikan diri, hingga berbagai bentuk perilaku berisiko.

Dalam konteks demikian, konselor khususnya konselor sekolah atau guru bimbingan dan konseling tidak lagi dapat memandang masalah peserta didik sebagai persoalan yang berdiri sendiri dan semata-mata bersumber dari dalam diri anak. Peserta didik harus dilihat sebagai bagian dari sistem yang lebih luas, salah satunya sistem keluarga. Pendekatan bimbingan dan konseling yang mengabaikan aspek keluarga cenderung hanya menyentuh gejala permukaan tanpa menyentuh akar persoalan yang sesungguhnya. Oleh karena itu, pemahaman tentang keluarga sebagai sistem menjadi landasan penting untuk merancang intervensi konseling yang lebih komprehensif dan efektif.

A. Keluarga sebagai Sistem dan Implikasi bagi Konseling

Keluarga secara konseptual dapat dipahami sebagai unit sosial terkecil yang terdiri atas individu-individu yang terikat oleh hubungan perkawinan, darah, atau adopsi, yang hidup bersama dan berinteraksi secara berkelanjutan (Murooj Fareed Majeed, 2020). Keluarga tidak hanya berfungsi memenuhi kebutuhan fisik anggotanya, tetapi juga kebutuhan psikologis, sosial, moral, dan spiritual. Dari sudut pandang pendidikan, keluarga menjalankan fungsi afektif, sosialisasi, edukatif, ekonomis, protektif, dan religius. Keluarga yang menjalankan fungsi-fungsi ini secara seimbang akan menjadi lingkungan yang hangat, aman, dan mendukung bagi tumbuh kembang anak. Sebaliknya, keluarga yang gagal menjalankan fungsi-fungsi tersebut secara memadai

berpotensi menjadi sumber stres yang signifikan bagi anak (Kganyago Mphaphuli, 2023).

Teori sistem umum dan teori sistem keluarga membantu menjelaskan bahwa keluarga bukan sekadar kumpulan individu, melainkan suatu sistem yang unsur-unsurnya saling mempengaruhi. Dalam perspektif sistem, perubahan pada satu anggota keluarga akan berdampak pada anggota lainnya dan pada sistem sebagai keseluruhan. Misalnya, stres kerja yang dialami ayah atau ibu dapat mengurangi kesabaran dalam berkomunikasi di rumah, yang kemudian berujung pada meningkatnya ketegangan emosional, pertengkaran, dan suasana rumah yang tidak nyaman bagi anak. Akibatnya, anak mungkin menjadi lebih cemas, sulit berkonsentrasi, dan menunjukkan perilaku bermasalah di sekolah. Contoh ini menunjukkan adanya kesalingterkaitan yang kuat antara situasi di rumah dan perilaku anak di lingkungan pendidikan.

Keluarga juga terdiri atas sejumlah subsistem, seperti subsistem pasangan suami-istri, subsistem orang tua dan anak, dan subsistem saudara kandung (Perez-Brena et al., 2022). Setiap subsistem mempunyai pola interaksi, aturan, dan perannya masing-masing yang saling berkaitan. Kualitas hubungan dalam subsistem pasangan suami-istri, misalnya, akan mempengaruhi pola pengasuhan terhadap anak. Konflik berkepanjangan yang tidak terselesaikan antara orang tua dapat membuat mereka kurang peka terhadap kebutuhan emosional anak, atau justru melibatkan anak ke dalam konflik sebagai "sekutu" salah satu pihak. Selain subsistem, konsep batas atau *boundary* juga penting. Batas yang terlalu kaku dapat menciptakan jarak emosional, anggota keluarga menjadi saling terasing dan kurang merasa terhubung. Sebaliknya, batas yang terlalu cair dapat menghambat kemandirian, karena setiap anggota terlalu terlibat dalam urusan

satu sama lain sehingga sulit mengembangkan identitas diri yang sehat (Bingley et al., 2023).

Di dalam keluarga juga terdapat seperangkat aturan dan peran, baik yang bersifat eksplisit maupun implisit. Aturan mengatur apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan, bagaimana konflik diselesaikan, bagaimana emosi diekspresikan, dan sebagainya. Peran keluarga mencakup peran sebagai pencari nafkah, pengambil keputusan, pengasuh utama, atau bahkan peran-peran psikologis seperti "anak kebanggaan", "anak penurut", dan "kambing hitam". Ketika aturan dan peran disusun dan dijalankan secara wajar dan fleksibel, keluarga menjadi lebih adaptif dalam menghadapi perubahan. Namun, ketika aturan kaku, tidak adil, atau tidak konsisten, serta peran-peran tertentu membuat salah satu anggota keluarga menjadi sasaran kemarahan atau beban berlebihan, maka disfungsi keluarga mudah muncul.

Sistem keluarga memiliki kecenderungan mempertahankan keseimbangan (*homeostasis*). Kecenderungan ini dapat bersifat adaptif ketika keluarga mampu menyesuaikan diri dengan perubahan tanpa kehilangan stabilitas (Bornstein & Putnick, 2021). Namun, dalam banyak kasus, keluarga juga dapat mempertahankan keseimbangan yang sebenarnya disfungsional, misalnya dalam bentuk pola kekerasan yang berulang atau pola komunikasi yang penuh celaan. Dalam kondisi seperti ini, intervensi dari luar, termasuk dari konselor, sering kali diperlukan untuk membantu keluarga menyadari dan mengubah pola yang tidak sehat tersebut.

Dalam praktik bimbingan dan konseling, penting untuk membedakan keluarga yang relatif fungsional dan keluarga yang mengalami disfungsi. Keluarga yang fungsional biasanya menunjukkan komunikasi yang terbuka dan saling menghargai,

kehangatan emosional, aturan dan peran yang jelas namun tetap fleksibel, pengelolaan konflik yang konstruktif melalui dialog, serta konsistensi pengasuhan yang disertai kepekaan terhadap kebutuhan anak (Bülow et al., 2022). Keluarga seperti ini umumnya mampu memberikan dukungan terhadap pendidikan dan pengembangan potensi anak. Sebaliknya, keluarga disfungsional ditandai oleh komunikasi yang didominasi oleh kritik, celaan, ancaman, atau diam berkepanjangan, adanya kekerasan fisik, verbal, atau psikologis, aturan yang tidak jelas atau berubah-ubah secara ekstrem, serta pola asuh yang ekstrem atau penelantaran. Dalam keluarga seperti ini, konflik sering tidak terselesaikan atau meledak dalam bentuk kemarahan destruktif, sementara dukungan terhadap pendidikan anak minim. Kondisi demikian sangat berpotensi menimbulkan masalah emosional, sosial, dan akademik pada anak.

Pemahaman konselor terhadap keluarga sebagai sistem membawa sejumlah implikasi penting. Pertama, konselor perlu melihat masalah peserta didik dalam perspektif yang kontekstual. Perilaku bermasalah, kesulitan belajar, atau gangguan emosi pada anak sering kali merupakan cerminan dari pola interaksi di rumah. Pendekatan ini membantu konselor menghindari kecenderungan menyalahkan anak sebagai "siswa bermasalah" dan mengarahkannya pada upaya memahami bagaimana dinamika keluarga turut berkontribusi terhadap masalah yang tampak di sekolah. Kedua, keluarga perlu diposisikan sebagai mitra kerja, bukan sekadar sebagai sumber masalah atau objek "perbaikan". Banyak orang tua menghadapi tekanan dan keterbatasan pengetahuan pengasuhan, sehingga pendekatan yang empatik dan kolaboratif jauh lebih efektif daripada pendekatan yang menghakimi. Ketiga, konselor perlu merancang intervensi yang melibatkan orang tua secara proporsional, karena layanan yang

hanya menyentuh anak di sekolah sering kurang berdampak jika pola di rumah tidak berubah. Keempat, konselor harus peka terhadap nilai budaya, agama, dan adat setempat, karena struktur, fungsi, dan nilai keluarga sangat dipengaruhi oleh konteks budaya.

Dalam konteks pendidikan, konselor adalah tenaga profesional yang bertugas menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu peserta didik mencapai perkembangan optimal. Fungsi konselor meliputi fungsi pengembangan, pencegahan, pemeliharaan, dan perbaikan. Ketika peserta didik dipahami sebagai bagian dari sistem keluarga, maka peran konselor meluas dari fokus individual ke fokus sistemik. Konselor tidak hanya berinteraksi dengan siswa, tetapi juga dengan orang tua dan, bila relevan, anggota keluarga lainnya. Hal ini menempatkan konselor sebagai penghubung strategis antara sekolah dan keluarga.

Peran konselor dalam sistem keluarga dapat dijelaskan dalam beberapa dimensi:

1. Konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu menciptakan komunikasi yang lebih sehat antara anak dan orang tua, maupun antara keluarga dan pihak sekolah. Dalam pertemuan yang melibatkan orang tua dan anak, konselor membantu masing-masing pihak menyampaikan pandangan dan perasaannya dengan cara yang lebih terstruktur dan saling menghargai.
2. Konselor dapat berperan sebagai mediator dalam konflik-konflik tertentu yang berkaitan dengan masalah pendidikan, seperti perbedaan harapan terhadap prestasi, pilihan jurusan, atau kebiasaan belajar. Dalam peran ini, konselor membantu setiap pihak memahami sudut pandang yang lain dan mencari titik temu yang realistis.

3. Konselor berperan sebagai edukator atau psikoedukator bagi orang tua. Banyak orang tua belum memiliki informasi yang memadai mengenai karakteristik perkembangan anak dan remaja, tantangan generasi digital, maupun prinsip-prinsip pengasuhan yang efektif. Konselor dapat menyediakan materi dan program psikoedukasi melalui seminar, kelas parenting, modul, atau sesi konsultasi individual. Topik-topik yang dibahas dapat mencakup komunikasi efektif dalam keluarga, disiplin positif, dukungan belajar di rumah, pengawasan penggunaan gawai, dan penguatan hubungan emosional orang tua dan anak.
4. Konselor berperan sebagai advokat bagi kepentingan terbaik anak. Dalam menjalankan peran ini, konselor berkewajiban menyuarakan kebutuhan dan hak anak, termasuk ketika tuntutan atau pola asuh orang tua berpotensi merugikan perkembangan anak. Tentu, sikap ini harus disampaikan dengan cara yang sensitif, menghargai martabat keluarga, dan tidak konfrontatif secara berlebihan.
5. Konselor bertindak sebagai konsultan bagi orang tua dan guru. Orang tua dapat berkonsultasi tentang strategi pengasuhan dan pendampingan belajar, sementara guru dapat meminta masukan tentang cara menghadapi siswa tertentu di kelas (Butler et al., 2022). Melalui konsultasi ini, konselor membantu menyelaraskan pendekatan yang diterapkan di rumah dan di sekolah sehingga anak menerima pesan dan pola perlakuan yang konsisten. Keenam, konselor berperan sebagai kolaborator yang bekerja sama dengan berbagai unsur sekolah untuk mengembangkan program yang melibatkan keluarga, misalnya program sekolah ramah keluarga, kegiatan parenting, atau kunjungan rumah yang terstruktur.

Namun demikian, dalam menjalankan peran-peran tersebut, konselor terikat oleh batasan etis, profesional, dan legal. Konselor wajib menjaga kerahasiaan informasi yang diperoleh dari peserta didik maupun keluarga, dan hanya dapat membaginya dengan pihak lain sejauh diperlukan demi kepentingan terbaik anak dengan memperhatikan prinsip persetujuan yang layak. Konselor juga harus menyadari batas kompetensinya. Kasus-kasus yang melibatkan gangguan kejiwaan berat, kecanduan serius, atau kekerasan berat memerlukan penanganan tenaga profesional lain seperti psikolog klinis, psikiater, atau pekerja sosial. Dalam situasi demikian, konselor tidak boleh memaksakan diri menangani sendiri, tetapi perlu melakukan rujukan secara tepat.

Selain itu, konselor harus menghormati otonomi dan nilai-nilai keluarga. Perbedaan gaya pengasuhan, nilai budaya, atau praktik keagamaan perlu didekati dengan sikap terbuka dan dialogis, selama tidak membahayakan keselamatan dan perkembangan anak. Konselor tidak berperan sebagai hakim yang menentukan siapa yang benar atau salah dalam konflik keluarga, melainkan sebagai pihak yang membantu keluarga mengenali pola interaksi yang tidak sehat dan mengembangkan alternatif yang lebih adaptif. Konselor juga perlu meminimalkan konflik kepentingan antara sekolah dan keluarga serta senantiasa menempatkan kepentingan terbaik anak sebagai pertimbangan utama.

Untuk dapat menjalankan perannya dalam sistem keluarga dengan baik, konselor memerlukan strategi layanan yang berbasis pada keluarga. Langkah awal yang penting adalah asesmen keluarga. Asesmen bertujuan memperoleh pemahaman mendalam tentang kondisi keluarga, pola hubungan, kekuatan, tantangan, serta faktor-faktor yang mungkin berkontribusi pada masalah yang dialami anak (Hughes et al., 2022). Asesmen dapat

dilakukan melalui wawancara dengan peserta didik, wawancara dengan orang tua atau wali, observasi, dan penggunaan alat bantu seperti genogram dan *eco-map*. Wawancara dengan anak bertujuan untuk memahami bagaimana ia memaknai keluarganya, hubungan dengan orang tua dan saudara, kebiasaan di rumah, serta cara keluarga menghadapi konflik. Wawancara dengan orang tua memungkinkan konselor menggali persepsi mereka tentang perkembangan anak, pola pengasuhan yang diterapkan, harapan terhadap pendidikan, serta kesulitan yang mereka alami.

Observasi dapat dilakukan di lingkungan sekolah maupun dalam konteks kunjungan rumah, apabila relevan dan disepakati. Melalui observasi, konselor dapat melihat secara langsung interaksi antara anggota keluarga dan kondisi lingkungan fisik tempat anak tumbuh. Genogram membantu memetakan struktur keluarga lintas generasi, termasuk hubungan antar anggota keluarga dan peristiwa-peristiwa penting seperti perceraian, kematian, atau penyakit serius, yang mungkin mempengaruhi dinamika keluarga saat ini. Eco-map membantu memetakan hubungan keluarga dengan sistem-sistem lain di luar keluarga, seperti sekolah, tetangga, komunitas keagamaan, fasilitas kesehatan, dan lembaga sosial. Seluruh proses asesmen hendaknya dilakukan dengan sikap empatik, non-menghakimi, sensitif budaya, dan menghormati prinsip kerahasiaan (Umberson & Thomeer, 2020).

Berdasarkan hasil asesmen, konselor kemudian dapat merancang berbagai bentuk layanan konseling berbasis keluarga. Salah satu bentuknya adalah konseling keluarga dalam konteks pendidikan, di mana orang tua dan anak hadir bersama dalam sesi konseling dengan fokus pada isu-isu yang berkaitan langsung dengan pendidikan, perilaku, dan penyesuaian sosial-emosional. Dalam sesi ini, konselor membantu keluarga mengidentifikasi dan

memodifikasi pola komunikasi serta aturan yang berkaitan dengan belajar, disiplin, atau penggunaan gawai. Bentuk lain adalah konseling individual dengan perspektif keluarga, di mana konselor bekerja langsung dengan anak, tetapi tetap mempertimbangkan pengaruh keluarga dalam pemahaman dan penanganan masalah.

Selain konseling, konsultasi orang tua merupakan strategi yang sangat penting. Konselor menyediakan ruang bagi orang tua untuk mendiskusikan perilaku dan perkembangan anak, menganalisis kemungkinan faktor pemicu di rumah dan di sekolah, serta merancang strategi pengasuhan yang lebih efektif. Kunjungan rumah atau *home visit* juga dapat dilakukan secara terencana, dengan persetujuan keluarga, untuk memperkuat hubungan kemitraan dan memberikan dukungan langsung di lingkungan alami keluarga. Di samping itu, konselor dapat mengembangkan program pendidikan orang tua seperti kelas parenting dan lokakarya keluarga dengan topik-topik yang relevan dengan kebutuhan komunitas sekolah.

Untuk isu-isu tertentu yang dialami banyak keluarga, misalnya pengasuhan anak berkebutuhan khusus, pengasuhan dalam keluarga orangtua tunggal, atau pengelolaan kecanduan gawai pada anak, konselor dapat memfasilitasi kelompok dukungan orangtua yang memungkinkan mereka saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, dan belajar dari strategi yang telah dicoba orangtua lain (Dodds & Walch, 2022). Dalam semua bentuk layanan tersebut, pendekatan yang berbasis pada kekuatan keluarga bukan semata-mata berfokus pada kelemahan akan lebih memotivasi dan memberdayakan keluarga.

Namun, konselor juga harus menyadari bahwa tidak semua masalah keluarga dapat diselesaikan dalam ranah sekolah. Pada kasus-kasus tertentu, rujukan ke layanan profesional lainnya

menjadi keharusan etis dan profesional. Misalnya, ketika terdapat indikasi kekerasan fisik atau seksual, penelantaran berat, gejala gangguan kejiwaan serius, atau keterlibatan dalam kriminalitas dan ketergantungan zat, konselor perlu merujuk keluarga atau anak kepada psikolog, psikiater, pekerja sosial, lembaga perlindungan anak, atau aparat penegak hukum yang berwenang. Rujukan dilakukan dengan menjelaskan alasan dan tujuan rujukan kepada keluarga, mengupayakan persetujuan mereka sejauh mungkin, memilih lembaga rujukan yang kredibel dan terjangkau, serta menjaga kerahasiaan informasi.

Untuk memudahkan proses rujukan, sekolah melalui konselor perlu membangun jejaring layanan secara proaktif dengan berbagai lembaga terkait, seperti puskesmas, klinik tumbuh kembang, layanan psikologi, lembaga konseling keluarga, organisasi keagamaan, dan lembaga swadaya masyarakat di bidang keluarga dan anak. Jejaring yang kuat memungkinkan terjadinya koordinasi yang lebih baik dalam menangani kasus-kasus kompleks, sehingga upaya yang dilakukan di dalam dan di luar sekolah dapat saling melengkapi. Setelah rujukan dilakukan, konselor tetap berperan memantau perkembangan anak di sekolah, memberikan dukungan psikososial lanjutan, dan berkomunikasi (secara etis dan terbatas) dengan pihak yang menangani kasus di luar sekolah.

Secara keseluruhan, peran konselor dalam sistem keluarga menjadi semakin strategis di tengah tantangan zaman yang kian kompleks. Pemahaman keluarga sebagai sistem membantu konselor melihat masalah peserta didik secara lebih utuh dan kontekstual, sehingga intervensi yang dilakukan tidak berhenti pada gejala yang tampak di permukaan, tetapi berupaya menyentuh akar permasalahan. Melalui peran sebagai fasilitator, mediator, edukator, advokat, konsultan, dan kolaborator,

konselor menjembatani kepentingan sekolah dan keluarga demi terwujudnya kepentingan terbaik bagi anak. Agar peran ini dapat dijalankan secara optimal, diperlukan kompetensi profesional yang kuat, dukungan kebijakan sekolah yang berpihak pada keterlibatan orang tua, serta jejaring kerja sama lintas sektor yang terbangun dengan baik. Dengan demikian, sekolah dan keluarga dapat bersinergi membentuk lingkungan yang sehat, aman, dan mendukung bagi tumbuh kembang peserta didik secara utuh.

B. Peran dan Fungsi Konselor dalam Sistem Keluarga

Peran dan fungsi konselor dalam sistem keluarga tidak dapat dipisahkan dari pemahaman bahwa peserta didik selalu berada dalam jaringan relasi yang kompleks, terutama relasi keluarga. Anak tidak pernah hadir di sekolah sebagai individu yang "kosong", melainkan membawa pengalaman, nilai, pola komunikasi, dan beban emosional yang terbentuk di rumah. Oleh karena itu, konselor khususnya konselor sekolah atau guru bimbingan dan konseling perlu memandang peserta didik sebagai bagian dari sistem keluarga, bukan semata-mata sebagai individu yang berdiri sendiri. Pandangan sistemik ini menggeser fokus layanan dari sekadar menangani gejala perilaku dan masalah belajar ke arah upaya memahami dan, sejauh mungkin, mempengaruhi dinamika keluarga yang melatarbelakanginya.

Dalam konteks pendidikan, konselor memiliki mandat untuk membantu peserta didik mencapai perkembangan optimal dalam aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier. Mandat ini tidak dapat tercapai secara efektif apabila keluarga diabaikan sebagai faktor yang sangat menentukan. Pola asuh orang tua, cara keluarga mengelola konflik, kualitas komunikasi di rumah, stabilitas ekonomi, dan iklim emosional keluarga secara langsung

mempengaruhi motivasi belajar, kepercayaan diri, kemampuan regulasi emosi, dan penyesuaian sosial anak (Westrupp et al., 2020). Dengan demikian, peran konselor dalam sistem keluarga dapat dipahami sebagai upaya membangun jembatan antara sekolah dan keluarga agar keduanya dapat bekerja secara sinergis dalam mendukung perkembangan peserta didik.

Salah satu peran utama konselor dalam sistem keluarga adalah sebagai fasilitator komunikasi. Banyak persoalan keluarga yang berkaitan dengan pendidikan anak pada dasarnya bersumber dari miskomunikasi: orang tua merasa sudah berjuang maksimal namun tidak dihargai, anak merasa tidak dipahami dan ditekan oleh tuntutan yang berlebihan, sementara sekolah merasa kurang mendapatkan dukungan dari rumah. Dalam situasi seperti ini, konselor berperan membantu membuka ruang dialog yang aman dan terstruktur antara anak, orang tua, dan pihak sekolah. Konselor membantu masing-masing pihak mengungkapkan pandangan, perasaan, dan harapannya dengan cara yang lebih konstruktif, sekaligus membantu mereka saling mendengarkan tanpa saling menyalahkan. Melalui fasilitasi komunikasi yang efektif, berbagai kesalahpahaman dapat dikurangi dan kesepakatan-kesepakatan baru yang lebih realistis dapat dibangun.

Peran lain yang tidak kalah penting adalah sebagai mediator dalam konflik yang berkaitan dengan sekolah dan perkembangan anak. Konflik antara orang tua dan anak dapat muncul dalam berbagai bentuk, misalnya perbedaan pandangan tentang pilihan jurusan, cara belajar, penggunaan gawai, pergaulan, atau kegiatan di luar sekolah. Dalam kapasitas sebagai mediator, konselor tidak berpihak kepada salah satu pihak, melainkan membantu kedua pihak untuk memahami sudut pandang masing-masing, mengidentifikasi kepentingan yang sebenarnya, dan mencari

solusi bersama yang memperhatikan kepentingan terbaik anak. Proses mediasi yang dilakukan dengan prinsip keadilan, empati, dan penghargaan terhadap semua pihak dapat membantu menurunkan ketegangan emosional dan membuka peluang perubahan pola interaksi yang sebelumnya buntu.

Konselor juga memiliki peran penting sebagai edukator atau psikoedukator bagi orang tua dan keluarga. Banyak orang tua yang pada dasarnya peduli terhadap pendidikan dan perkembangan anak, namun memiliki keterbatasan pengetahuan tentang karakteristik perkembangan anak dan remaja, dinamika psikologis generasi digital, maupun prinsip-prinsip pengasuhan yang efektif. Kondisi ini sering menimbulkan pola asuh yang tidak selaras dengan kebutuhan perkembangan anak, seperti tuntutan akademik yang tidak realistis, disiplin yang terlalu keras, atau sebaliknya, pengasuhan yang terlalu permisif dan minim pengawasan. Melalui kegiatan seperti seminar parenting, kelas orang tua, lokakarya keluarga, maupun konsultasi individual, konselor dapat memberikan informasi yang akurat dan aplikatif mengenai cara berkomunikasi dengan anak, membangun disiplin positif, memberikan dukungan belajar di rumah, mengelola emosi dalam pengasuhan, serta mengawasi penggunaan gawai dan media sosial secara sehat. Psikoedukasi yang dirancang sesuai konteks sosial-budaya dan kebutuhan nyata orang tua akan membantu keluarga menjadi lebih siap menghadapi tantangan pengasuhan di era yang berubah cepat (Mlinarević, 2022).

Selain itu, konselor berperan sebagai advokat bagi kepentingan terbaik anak. Dalam beberapa situasi, konselor mungkin menjumpai bahwa pola asuh, tuntutan, atau keputusan keluarga berpotensi merugikan perkembangan psikologis, sosial, atau akademik peserta didik. Misalnya, orang tua yang menekan anak secara berlebihan untuk mencapai prestasi tertentu tanpa

mempertimbangkan minat dan kemampuan anak, atau orang tua yang mengabaikan tanda-tanda gangguan emosi karena menganggapnya sebagai kelemahan semata. Dalam menjalankan peran advokasi, konselor perlu menyuarakan kebutuhan dan hak anak secara jelas namun tetap menghargai martabat dan otonomi keluarga. Konselor membantu orang tua melihat dampak jangka panjang dari pola pengasuhan tertentu dan menawarkan alternatif yang lebih sehat. Peran advokatif ini juga dapat meluas pada upaya mempengaruhi kebijakan sekolah agar lebih ramah keluarga dan berpihak pada perkembangan anak secara holistik.

Fungsi konselor dalam sistem keluarga juga tampak dalam kapasitasnya sebagai konsultan bagi orang tua dan guru. Orang tua dapat berkonsultasi untuk memahami perilaku anak yang membingungkan atau mengkhawatirkan, sementara guru dapat meminta saran tentang cara menangani siswa tertentu di kelas. Dalam konteks ini, konselor membantu menganalisis situasi dengan pendekatan sistemik: tidak hanya melihat perilaku anak, tetapi juga mempertimbangkan faktor keluarga, sekolah, dan lingkungan yang lebih luas. Konselor kemudian bersama-sama dengan orang tua dan guru merumuskan strategi penanganan yang konsisten antara rumah dan sekolah, sehingga anak mendapatkan pesan dan perlakuan yang serasi dari kedua lingkungan utamanya. Peran konsultan ini penting untuk mencegah terjadinya saling menyalahkan antara sekolah dan keluarga, serta mengarahkan semua pihak pada kerja sama yang fokus pada solusi.

Selain bekerja pada level individual dan keluarga, konselor juga berfungsi sebagai kolaborator yang mengintegrasikan upaya penguatan keluarga ke dalam kebijakan dan program sekolah. Konselor dapat menginisiasi dan mengembangkan program-program yang melibatkan keluarga secara sistematis, seperti

program sekolah ramah keluarga, pertemuan rutin orang tua-guru dan konselor, kunjungan rumah terstruktur, serta kegiatan penguatan kapasitas pengasuhan. Dalam peran ini, konselor perlu membangun hubungan kerja sama yang erat dengan kepala sekolah, wali kelas, dan guru mata pelajaran, sehingga dukungan terhadap keluarga tidak berhenti pada tingkat wacana, tetapi tercermin dalam praktik dan budaya sekolah sehari-hari. Kolaborasi yang terencana dan berkelanjutan akan memperkuat posisi keluarga sebagai mitra strategis sekolah, bukan sekadar pihak yang dihubungi ketika terjadi masalah. Namun, peran dan fungsi yang luas tersebut harus dijalankan dalam batas-batas etis dan profesional yang jelas.

1. Konselor terikat pada prinsip kerahasiaan. Informasi yang diperoleh dari anak maupun keluarga tidak boleh disebarkan secara sembarangan, dan hanya dapat dibagikan kepada pihak lain sejauh diperlukan untuk kepentingan terbaik anak dan dengan memperhatikan prinsip persetujuan yang layak. Pelanggaran terhadap asas kerahasiaan dapat merusak kepercayaan yang menjadi dasar hubungan konseling dan menghambat keterbukaan keluarga di masa mendatang.
2. Konselor harus menyadari batas kompetensinya. Tidak semua masalah keluarga dapat ditangani di lingkungan sekolah; kasus-kasus yang melibatkan kekerasan berat, gangguan kejiwaan serius, atau persoalan hukum kompleks memerlukan rujukan ke profesional lain seperti psikolog klinis, psikiater, pekerja sosial, atau lembaga perlindungan anak. Dalam hal ini, kemampuan konselor untuk mengenali indikasi perlunya rujukan dan mengelola proses rujukan secara etis menjadi sangat penting.

Selain itu, konselor berkewajiban menghormati otonomi dan nilai-nilai keluarga. Setiap keluarga memiliki latar belakang budaya, agama, dan tradisi yang mempengaruhi cara mereka mengasuh dan mengambil keputusan (Zeanah et al., 2023) Perbedaan pandangan perlu didekati melalui dialog yang terbuka, saling belajar, dan mencari titik temu yang memungkinkan perubahan ke arah yang lebih adaptif tanpa meniadakan identitas keluarga. Dalam menjalankan fungsi ini, konselor harus menghindari posisi sebagai "hakim keluarga" yang menentukan siapa yang benar dan salah, dan lebih menempatkan diri sebagai pendamping yang membantu keluarga merefleksikan pola interaksi mereka sendiri.

Dalam praktik sehari-hari, konselor juga sering berada di persimpangan antara kepentingan sekolah dan kepentingan keluarga. Sekolah mungkin memiliki kebijakan dan target tertentu, sementara keluarga memiliki harapan dan keterbatasan yang berbeda. Di tengah potensi konflik kepentingan ini, konselor perlu menjaga integritas profesional dengan senantiasa menempatkan kepentingan terbaik anak sebagai pusat pertimbangan. Hal ini menuntut keberanian untuk menyampaikan pandangan profesional secara jujur kepada pihak sekolah maupun keluarga, sekaligus kecakapan komunikasi agar pesan yang disampaikan dapat diterima secara konstruktif.

Dengan demikian, peran dan fungsi konselor dalam sistem keluarga mencakup dimensi fasilitasi, mediasi, edukasi, advokasi, konsultasi, dan kolaborasi yang dijalankan secara etis dan profesional. Keseluruhan fungsi ini bertujuan untuk menjadikan keluarga sebagai mitra aktif dalam proses pendidikan, bukan sekadar objek intervensi atau pihak yang disalahkan ketika terjadi masalah. Apabila konselor mampu mengembangkan kompetensi untuk bekerja secara sistemik dengan keluarga dan didukung oleh

kebijakan sekolah yang memfasilitasi keterlibatan orang tua, maka layanan bimbingan dan konseling akan memiliki dampak yang lebih kuat dan berkelanjutan terhadap perkembangan peserta didik. Pada akhirnya, konselor berperan penting dalam membangun jembatan yang kokoh antara sekolah dan keluarga, sehingga keduanya dapat bersinergi menciptakan lingkungan tumbuh kembang yang sehat, aman, dan mendukung bagi anak.

1. Peran Konselor Sebagai Fasilitator, Mediator, Edukator, dan Advokat Keluarga

Peran konselor sebagai fasilitator, mediator, edukator, dan advokat keluarga berangkat dari pemahaman bahwa perkembangan anak tidak pernah terjadi dalam ruang hampa, melainkan selalu berada dalam jaringan sistem yang saling berkaitan, terutama sistem keluarga dan sekolah. Dalam kerangka ekologi perkembangan, keluarga dipandang sebagai mikrosistem utama yang secara langsung mempengaruhi cara anak berpikir, merasa, dan berperilaku, sementara sekolah merupakan mikrosistem lain yang berinteraksi erat dengan keluarga (Yoon et al., 2024). Dinamika pola asuh di dalam keluarga, komunikasi, cara mengelola konflik, stabilitas emosional, dan nilai-nilai yang dianut akan ikut menentukan bagaimana anak menyesuaikan diri di sekolah, merespons tuntutan akademik, serta membangun relasi sosial. Karena itu, konselor, khususnya konselor sekolah atau guru bimbingan dan konseling, tidak cukup hanya bekerja pada level individual anak, tetapi perlu mengambil peran aktif di titik pertemuan antara sekolah dan keluarga (Toscano-Cruz et al., 2020).

Dalam perspektif sistem keluarga, sebagaimana dijelaskan oleh (Bowen, 1993) dan (Minuchin , 2007), perilaku seorang anggota keluarga tidak dapat dilepaskan dari pola interaksi yang lebih luas di dalam sistem. Anak yang menunjukkan perilaku

bermasalah di sekolah, misalnya sering melanggar aturan, menarik diri, atau mengalami penurunan drastis prestasi sering kali mencerminkan adanya ketegangan, pola komunikasi yang tidak sehat, atau perubahan struktur peran di dalam keluarga (Blankestein et al., 2022). Di sinilah tampak relevansi empat peran utama konselor dalam konteks keluarga: fasilitator, mediator, edukator, dan advokat, yang saling terkait dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain.

Secara profesi, berbagai literatur bimbingan dan konseling maupun standar profesional menegaskan bahwa konselor berfungsi bukan hanya memberikan layanan remedial, tetapi juga pengembangan, pencegahan, dan advokasi yang melibatkan kerja sama erat dengan keluarga (Boyer, 2022). Tanggung jawab konselor untuk mengutamakan kesejahteraan klien, menghormati otonomi, menjaga kerahasiaan, dan berperan aktif mengatasi hambatan yang menghalangi akses terhadap layanan yang memadai. Prinsip-prinsip tersebut dapat dijadikan rujukan etis ketika konselor bekerja dengan keluarga di konteks Indonesia, dengan tetap mengadaptasikannya ke dalam nilai budaya dan regulasi lokal.

Peran konselor sebagai fasilitator keluarga terutama tampak dalam kemampuannya membantu keluarga membangun komunikasi yang lebih terbuka, empatik, dan saling menghargai. Banyak masalah pendidikan anak berakar dari miskomunikasi antara orang tua dan anak, misalnya ketika orang tua merasa sudah berjuang keras untuk memenuhi kebutuhan anak, sementara anak merasa tidak didengarkan dan hanya diberi tuntutan; atau ketika sekolah menganggap orang tua kurang peduli, padahal orang tua merasa tidak tahu harus berbuat apa. Dalam situasi seperti ini, konselor berperan memfasilitasi dialog antara pihak-pihak yang terlibat, baik melalui pertemuan tatap

muka tiga pihak (orang tua-anak-sekolah) maupun sesi konseling keluarga yang fokus pada isu-isu seputar belajar, perilaku, dan penyesuaian sosial (Chung et al., 2021).

Sebagai fasilitator, konselor perlu menciptakan iklim interaksi yang aman dan nondefensif sehingga setiap anggota keluarga merasa cukup aman untuk mengungkapkan pandangan dan perasaannya. Keterampilan dasar konseling seperti empati, mendengarkan aktif, refleksi perasaan, dan penguatan positif menjadi instrumen penting dalam memfasilitasi proses ini (Valencia-Naranjo & Robles-Bello, 2021). Konselor membantu mengarahkan pembicaraan agar tidak berujung pada saling menyalahkan, tetapi pada upaya bersama memahami pola yang terjadi dan merumuskan alternatif yang lebih sehat. Misalnya, ketika orang tua mengeluhkan "kemalasan" anak, konselor dapat menggali lebih jauh bagaimana rutinitas harian di rumah, bagaimana komunikasi tentang tugas belajar dibangun, serta bagaimana respon orang tua ketika anak mengalami kesulitan. Dengan demikian, fokus pembicaraan bergeser dari "siapa yang salah" menjadi "pola seperti apa yang selama ini terjadi dan bagaimana kita dapat memperbaikinya".

Peran fasilitator juga mencakup upaya konselor menjembatani harapan dan bahasa yang digunakan sekolah dengan yang dipahami keluarga. Bahasa teknis pendidikan dan psikologi yang digunakan guru, kepala sekolah, atau dokumen resmi sering kali kurang dipahami orang tua. Konselor dapat menginterpretasikan informasi tersebut ke dalam bahasa yang lebih sederhana dan relevan dengan keseharian orang tua, sekaligus membawa kembali suara dan pengalaman keluarga ke dalam forum-forum pengambilan keputusan di sekolah (Gershy et al., 2023). Dengan demikian, konselor memfasilitasi

terbangunnya kemitraan sejajar antara sekolah dan keluarga, di mana kedua pihak merasa didengar dan dihargai.

Peran konselor sebagai mediator keluarga menjadi penting ketika terjadi konflik terbuka antara orang tua dan anak, atau antara keluarga dan sekolah, terkait isu-isu pendidikan dan perkembangan. Konflik semacam ini dapat berkisar dari perbedaan harapan tentang pilihan jurusan, ketidaksepakatan mengenai pergaulan anak, hingga kemarahan orang tua terhadap kebijakan disiplin sekolah. Dalam kapasitas sebagai mediator, konselor berupaya mempertahankan posisi netral, tidak berpihak secara emosional kepada salah satu pihak, dan fokus pada kepentingan terbaik anak sebagai pusat perhatian (Quaye et al., 2021). Konselor membantu mengorganisasi pertemuan mediasi, menyepakati aturan dasar interaksi (misalnya tidak saling menghina, tidak menaikkan suara, dan memberi waktu yang sama untuk berbicara), serta memandu proses negosiasi.

Dalam proses mediasi, konselor membantu setiap pihak mengklarifikasi apa yang sebenarnya mereka inginkan, apa yang mereka takutkan, dan nilai apa yang mereka pertahankan di balik posisi yang tampak di permukaan. Misalnya, orang tua yang tampak "memaksa" anak masuk jurusan tertentu mungkin sesungguhnya digerakkan oleh kekhawatiran terhadap masa depan ekonomi anak, sedangkan anak yang menolak bisa merasa bahwa pilihannya tidak dihargai dan identitas dirinya terancam. Dengan membantu mengungkap dimensi-dimensi yang lebih dalam ini, konselor memudahkan tercapainya pemahaman bersama dan solusi kreatif yang tidak semata-mata kompromi dangkal. Pendekatan seperti ini sejalan dengan prinsip-prinsip terapi keluarga sistemik yang berupaya mengubah pola interaksi, bukan hanya isi konflik (Sanmartín-Sáez & Albelda-Marco, 2023).

Namun, sebagai mediator, konselor juga terikat oleh batasan etis yang jelas. Konselor tidak boleh memaksakan penyelesaian tertentu hanya demi "ketertiban" atau kenyamanan sekolah, jika hal itu tidak sejalan dengan kepentingan terbaik anak (Saunders, 2021). Konselor juga tidak berperan sebagai hakim yang memutuskan siapa yang benar dan salah, melainkan sebagai fasilitator proses penyelesaian masalah bersama. Dalam beberapa kasus, terutama yang menyangkut kekerasan atau pelanggaran serius terhadap hak-hak anak, peran mediasi tidak lagi memadai dan konselor perlu mengalihkan fokus pada perlindungan anak serta rujukan ke lembaga yang berwenang.

Peran konselor sebagai edukator atau psikoedukator keluarga berangkat dari kenyataan bahwa banyak orang tua menghadapi tantangan pengasuhan di tengah perubahan sosial yang cepat, sementara tidak selalu memiliki akses kepada informasi yang ilmiah dan mudah dipahami tentang perkembangan anak dan remaja. Literatur bimbingan dan konseling menegaskan bahwa fungsi pendidikan merupakan salah satu fungsi utama layanan konseling, di samping fungsi pencegahan dan pengentasan (Budiyono, 2024). Di sekolah, peran edukatif konselor bukan hanya ditujukan kepada siswa melalui layanan klasikal atau kelompok, tetapi juga kepada orang tua melalui berbagai bentuk psikoedukasi yang dirancang sesuai kebutuhan mereka.

Dalam kapasitas sebagai edukator, konselor dapat menyelenggarakan seminar, kelas parenting, diskusi kelompok, atau menyediakan materi tertulis dan daring yang membahas topik-topik seperti karakteristik perkembangan remaja, komunikasi efektif dalam keluarga, disiplin positif, pengawasan penggunaan gawai dan media sosial, serta dukungan belajar di rumah. Dengan merujuk pada pengetahuan ilmiah dari psikologi

perkembangan, konseling, dan pendidikan, konselor membantu orang tua memahami mengapa anak remaja cenderung lebih sensitif, mengutamakan teman sebaya, atau tampak menentang otoritas, dan bagaimana orang tua dapat merespons secara lebih adaptif (Morris et al., 2021). Psikoedukasi semacam ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga dapat mengurangi rasa bersalah, kebingungan, dan stres pengasuhan yang dialami orang tua.

Peran edukatif juga mencakup upaya konselor membantu keluarga membangun literasi kesehatan mental. Stigma terhadap masalah psikologis dan pencarian bantuan profesional masih cukup kuat di berbagai konteks budaya, termasuk di Indonesia. Banyak orang tua menganggap kecemasan, depresi, atau perilaku menyakiti diri sebagai "kurang iman" atau "sekadar lemah", sehingga cenderung menunda atau menolak penanganan yang tepat. Melalui psikoedukasi yang sensitif budaya dan selaras dengan nilai lokal, konselor dapat menjelaskan tanda-tanda awal gangguan emosi, pentingnya dukungan sosial, dan manfaat penanganan dini, serta meluruskan berbagai miskonsepsi yang beredar. Dengan demikian, keluarga menjadi lebih siap mengenali dan merespons masalah psikologis anak secara tepat waktu.

Selain itu, sebagai edukator, konselor perlu memperhatikan metode dan media yang digunakan agar sesuai dengan karakteristik orang tua. Sebagian orang tua mungkin lebih nyaman dengan pertemuan tatap muka dan diskusi kelompok, sementara yang lain lebih terbantu dengan materi tertulis singkat, video edukatif, atau pesan singkat melalui aplikasi komunikasi. (D. Yang et al., 2023) menekankan pentingnya ragam strategi keterlibatan keluarga dalam pendidikan, termasuk komunikasi sekolah dan rumah yang terencana, sukarelawan orang tua, pembelajaran di rumah, pengambilan keputusan bersama, dan

kolaborasi dengan komunitas. Konselor dapat menjadi motor penggerak penyusunan program keterlibatan orang tua yang komprehensif, di mana psikoedukasi menjadi salah satu komponennya.

Peran konselor sebagai advokat keluarga berkaitan erat dengan mandat etis dan profesional untuk memperjuangkan hak dan kebutuhan peserta didik dan keluarganya, terutama mereka yang mengalami kerentanan atau hambatan struktural. Advokasi sebagai salah satu kompetensi utama konselor sekolah, baik pada tingkat individu, kelompok kecil, maupun sistem. Advokasi di sini tidak hanya berarti "membela" klien dalam situasi konflik, tetapi juga bekerja untuk mengubah kebijakan, praktik, dan struktur yang menghambat akses terhadap layanan pendidikan dan kesehatan mental yang berkualitas. Dalam konteks keluarga, advokasi konselor dapat terwujud dalam membantu orang tua memahami hak-hak anak dalam pendidikan, menjembatani akses ke layanan pendukung (misalnya layanan psikologi atau sosial), dan mendampingi keluarga dalam proses pengambilan keputusan di sekolah.

Pada tingkat mikro, advokasi konselor dapat tampak ketika konselor menyampaikan kepada guru atau pihak sekolah mengenai kebutuhan khusus seorang siswa berdasarkan hasil asesmen yang komprehensif, misalnya kebutuhan akan penyesuaian tugas, dukungan belajar tambahan, atau pengaturan tempat duduk yang lebih kondusif. Konselor dalam hal ini memperjuangkan agar kebijakan dan perlakuan yang diterapkan di kelas mempertimbangkan kondisi unik anak dan keluarganya, tanpa melanggar standar akademik yang wajar. Pada saat yang sama, konselor juga membantu keluarga memahami alasan di balik kebijakan tertentu dan bagaimana mereka dapat berperan aktif mendukung keberhasilan anak.

Pada tingkat yang lebih luas, advokasi konselor dapat menyasar kebijakan dan budaya sekolah yang berpotensi mendiskriminasi atau memarginalkan kelompok keluarga tertentu, misalnya keluarga dengan latar belakang sosial ekonomi rendah, keluarga tunggal, atau keluarga dengan anak berkebutuhan khusus. Konselor dapat menggunakan data yang dikumpulkan melalui asesmen, survei, atau catatan layanan untuk menunjukkan adanya kesenjangan hasil belajar atau akses layanan antar kelompok siswa, kemudian mengusulkan program atau kebijakan yang lebih inklusif dan berpihak pada keadilan (Albrecht, 2021). Di sini, advokasi tidak lagi bersifat individual, tetapi sistemik, sekaligus menuntut kemampuan konselor untuk bekerja sama dengan pimpinan sekolah, guru, dan komunitas.

Peran advokatif juga memiliki dimensi penting dalam konteks perlindungan anak. Ketika konselor menemukan indikasi adanya kekerasan, penelantaran, atau eksploitasi terhadap anak di dalam keluarga, ia berkewajiban untuk mengambil langkah-langkah perlindungan yang sesuai dengan ketentuan etik dan hukum yang berlaku. Dalam situasi seperti ini, advokasi konselor mungkin berwujud pelaporan ke lembaga berwenang, koordinasi dengan pekerja sosial, atau fasilitasi rujukan ke layanan yang relevan. Tentu, langkah-langkah ini harus diambil dengan cermat, mempertimbangkan keselamatan anak, menjaga martabat keluarga, dan meminimalkan dampak negatif yang tidak perlu.

Keempat peran konselor sebagai fasilitator, mediator, edukator, dan advokat tidak berdiri sendiri, tetapi saling melengkapi dan sering kali muncul secara bersamaan dalam praktik. Misalnya, dalam proses mediasi konflik antara orang tua dan anak terkait pilihan jurusan, konselor sekaligus memfasilitasi komunikasi yang lebih sehat, memberikan psikoedukasi tentang minat dan bakat, serta mengadvokasi agar keputusan yang

diambil benar-benar mempertimbangkan potensi dan aspirasi anak. Dalam perancangan program kelas parenting, konselor berperan sebagai edukator yang menyusun materi, fasilitator yang memandu diskusi, sekaligus advokat yang menyuarakan pentingnya dukungan struktural sekolah bagi keterlibatan orang tua. Dengan kata lain, kekuatan peran konselor tidak hanya terletak pada penguasaan masing-masing fungsi, tetapi juga pada kemampuan mengintegrasikannya secara lentur sesuai kebutuhan konkret keluarga dan sekolah.

Dalam pelaksanaannya, semua peran tersebut harus senantiasa berlandaskan pada kompetensi profesional dan etika yang kuat. Konselor perlu memiliki pemahaman teoretis yang memadai tentang sistem keluarga, keterampilan komunikasi dan negosiasi, kepekaan budaya, serta kemampuan refleksi diri untuk menyadari bias dan batasannya sendiri (Hotez et al., 2022). Di samping itu, dukungan kelembagaan dari sekolah dan kebijakan pendidikan yang mengakui pentingnya keterlibatan keluarga dalam pendidikan menjadi faktor penentu apakah konselor dapat menjalankan peran-peran tersebut secara optimal atau tidak. Apabila konselor hanya dipandang sebagai "penangan masalah disiplin" atau tugasnya dibatasi pada administrasi teknis, maka ruang untuk berperan sebagai fasilitator, mediator, edukator, dan advokat keluarga akan sangat tereduksi.

Dengan demikian, pengembangan peran konselor sebagai fasilitator, mediator, edukator, dan advokat keluarga memerlukan investasi yang berkelanjutan dalam pendidikan dan pelatihan konselor, penguatan kebijakan sekolah yang ramah keluarga, serta pembangunan jejaring kerja sama dengan berbagai pemangku kepentingan di luar sekolah. Dalam kerangka ini, konselor dapat benar-benar menjadi penghubung strategis antara sekolah dan keluarga, membantu keduanya membangun

kemitraan yang saling mendukung demi tercapainya perkembangan anak secara optimal bukan hanya dalam ranah akademik, tetapi juga dalam aspek pribadi, sosial, dan emosional.

2. Kolaborasi Konselor Dengan Orang Tua, Guru, dan Pihak Sekolah/Lingkungan

Kolaborasi konselor dengan orang tua, guru, dan pihak sekolah/lingkungan berangkat dari pemahaman bahwa perkembangan peserta didik merupakan hasil interaksi berbagai sistem yang saling berhubungan, bukan hanya hasil upaya individu anak semata. Perspektif ekologi perkembangan menempatkan keluarga dan sekolah sebagai dua mikrosistem utama yang paling dekat dengan kehidupan sehari-hari anak, sementara hubungan antara keduanya ditambah pengaruh komunitas dan lembaga lain membentuk mesosistem yang menentukan kualitas pengalaman belajar dan tumbuh kembang anak (Osher et al., 2020). Dalam kerangka ini, konselor tidak dapat bekerja secara terisolasi. Layanan bimbingan dan konseling yang efektif menuntut keterlibatan aktif serta kerja sama yang terencana antara konselor, orang tua, guru, pimpinan sekolah, dan berbagai unsur lingkungan lainnya (Afshari et al., 2022).

Dalam membangun kolaborasi dengan orang tua, konselor perlu memulai dari upaya pengembangan komunikasi yang hangat, terbuka, dan saling menghargai. Komunikasi tidak boleh hanya terjadi ketika anak bermasalah atau ketika sekolah hendak menyampaikan teguran, tetapi perlu dibangun sebagai proses berkelanjutan yang juga menonjolkan aspek penguatan dan apresiasi terhadap kemajuan anak. Konselor dapat memfasilitasi berbagai bentuk pertemuan orang tua, baik secara individual (melalui konsultasi tatap muka) maupun kelompok (melalui pertemuan rutin kelas, seminar parenting, atau diskusi kelompok kecil) untuk mendiskusikan perkembangan anak, kendala yang

dihadapi di rumah, dan strategi pendampingan belajar yang dapat disinergikan dengan program. Dalam pertemuan-pertemuan ini, konselor menghindari sikap menggurui atau menyalahkan orang tua, melainkan mengedepankan pendekatan empatik dan partenership, di mana pengalaman orang tua dihargai sebagai sumber pengetahuan penting.

Kolaborasi dengan orang tua juga mencakup keterlibatan mereka dalam proses pengambilan keputusan penting terkait pendidikan anak. Misalnya, dalam pemilihan jurusan atau peminatan, penyusunan rencana pendidikan individual bagi anak berkebutuhan khusus, atau penanganan kasus-kasus tertentu yang memerlukan perubahan pola belajar dan perilaku. Konselor dapat menyajikan data asesmen secara jelas dan mudah dipahami, menjelaskan alternatif pilihan yang tersedia beserta konsekuensinya, dan memfasilitasi dialog antara orang tua dan anak agar keputusan yang diambil mencerminkan kepentingan terbaik anak dan dapat diterima semua pihak. Keterlibatan seperti ini tidak hanya meningkatkan kualitas keputusan, tetapi juga memperkuat rasa tanggung jawab bersama antara keluarga dan sekolah.

Namun, kolaborasi dengan orang tua tidak lepas dari berbagai tantangan. Di banyak konteks, terdapat orang tua yang memiliki waktu sangat terbatas karena tuntutan kerja, keterbatasan pemahaman terhadap istilah-istilah pendidikan, atau perasaan rendah diri ketika berinteraksi dengan pihak sekolah. Ada pula faktor budaya di mana orang tua memandang guru dan sekolah sebagai otoritas yang tidak layak diganggu gugat, sehingga enggan mengemukakan pendapat atau bertanya. Konselor perlu peka terhadap hambatan-hambatan ini dan secara proaktif merancang strategi untuk mengatasinya, misalnya dengan menyediakan saluran komunikasi yang fleksibel (tatap

muka, telepon, pesan singkat), menggunakan bahasa yang sederhana dan tidak teknis, menjadwalkan pertemuan pada waktu yang lebih ramah bagi orang tua yang bekerja, serta menampilkan sikap ramah dan non-menghakimi (Fletcher, 2022). Pendekatan yang inklusif dan sensitif budaya akan membuat orang tua merasa lebih dihargai dan lebih bersedia terlibat dalam kolaborasi.

Selain dengan orang tua, kolaborasi erat dengan guru merupakan prasyarat penting bagi keberhasilan layanan bimbingan dan konseling. Guru adalah pihak yang sehari-hari berinteraksi dengan peserta didik di kelas, mengamati perilaku, prestasi, dan dinamika sosial mereka. Dari perspektif sistem, guru dapat dipandang sebagai "mata dan telinga" yang memberikan informasi berharga tentang kondisi siswa di lingkungan belajar formal (Zhang, 2020). Tanpa aliran informasi yang efektif dari guru, konselor berisiko melewatkan banyak tanda awal masalah atau intervensi yang dirancang menjadi kurang kontekstual dengan realitas kelas.

Kolaborasi dengan guru mencakup beberapa ranah:

a. Ranah identifikasi dan rujukan awal. Guru yang memahami fungsi bimbingan dan konseling akan lebih peka terhadap tanda-tanda kesulitan belajar, gangguan perilaku, atau masalah emosional pada siswa dan dapat merujuk mereka ke konselor dengan informasi yang memadai. Konselor, pada gilirannya, perlu menyediakan panduan yang jelas tentang kriteria rujukan, prosedur, serta bentuk-bentuk informasi yang dibutuhkan, sehingga guru tidak merasa ragu atau bingung dalam melakukan rujukan. Dengan demikian, identifikasi dan penanganan masalah dapat dilakukan secara lebih dini dan terarah.

b. Kolaborasi dengan guru perlu dilakukan dalam bentuk konsultasi profesional. Konselor dapat berperan sebagai konsultan yang membantu guru memahami perilaku tertentu dari sudut pandang psikologis dan sistemik, serta mengembangkan strategi penanganan di kelas yang lebih efektif. Sebagai contoh, ketika guru menghadapi siswa yang sering mengganggu di kelas, konselor dapat membantu menganalisis kemungkinan faktor pemicu (misalnya kesulitan akademik yang tidak terdeteksi, masalah keluarga, atau kebutuhan perhatian) dan merancang intervensi alternatif seperti penguatan positif, penyesuaian tugas, atau penataan ulang tempat duduk (Jennings & Min, 2023). Konsultasi semacam ini memperkaya repertoar guru dalam mengelola kelas dan mencegah pendekatan yang terlalu menghukum atau stigmatis terhadap siswa.

c. Kolaborasi dengan guru juga menyangkut perencanaan dan pelaksanaan program pengembangan yang bersifat preventif dan promotif. Layanan bimbingan klasikal atau kegiatan pengembangan diri yang difasilitasi konselor akan lebih efektif jika diselaraskan dengan kurikulum yang diajarkan guru dan isu-isu nyata yang dihadapi siswa di kelas. Konselor dan guru dapat bersama-sama mengidentifikasi tema-tema penting seperti keterampilan belajar efektif, manajemen stres, komunikasi asertif, atau pencegahan perundungan serta menentukan waktu dan metode pelaksanaan yang sesuai dengan jadwal dan kebutuhan pembelajaran(Hensums et al., 2023).Kerja sama ini mencegah terjadinya tumpang tindih atau benturan antara program bimbingan dan tuntutan akademik.

Dalam konteks ini, konselor perlu membangun komunikasi yang intensif dan berbasis data dengan pimpinan sekolah. Konselor dapat secara berkala menyajikan laporan tentang jenis-jenis masalah yang banyak ditemui, hasil asesmen kebutuhan siswa, serta evaluasi program bimbingan dan konseling yang telah dijalankan. Data-data ini dapat digunakan untuk meyakinkan pimpinan sekolah tentang urgensi program tertentu, misalnya program pencegahan perundungan, peningkatan keterampilan sosial-emosional, atau penguatan keterlibatan orang tua. Dengan dukungan kepala sekolah, program-program kolaboratif yang melibatkan guru dan orang tua akan lebih mudah diinstitusionalisasikan dalam kebijakan dan rutinitas sekolah.

Kolaborasi dengan pimpinan sekolah juga berkaitan dengan pengembangan struktur dan prosedur formal yang mendukung kerja tim lintas profesi. Konselor dapat mendorong pembentukan tim layanan siswa atau tim kesejahteraan siswa yang terdiri atas konselor, wali kelas, guru, wakil kepala sekolah, dan, bila diperlukan, perwakilan orang tua. Tim ini dapat secara rutin membahas kasus-kasus yang memerlukan pendekatan multisisi, menyusun rencana dukungan yang terintegrasi, serta mengevaluasi hasil intervensi. Melalui mekanisme ini, kolaborasi tidak bergantung pada inisiatif individu semata, tetapi menjadi bagian dari sistem kerja sekolah.

Selain kolaborasi internal di dalam sekolah, konselor juga perlu membangun dan memelihara jejaring dengan berbagai pihak di lingkungan sekitar, termasuk lembaga kesehatan, lembaga keagamaan, organisasi masyarakat, lembaga perlindungan anak, dan dinas terkait (Disney et al., 2025). Di Indonesia, misalnya, konselor dapat bekerja sama dengan puskesmas untuk penyuluhan kesehatan jiwa remaja, dengan lembaga keagamaan untuk penguatan nilai moral dan dukungan

sosial, atau dengan lembaga swadaya masyarakat untuk program pencegahan kekerasan dan penyalahgunaan zat.

Efektivitas kolaborasi konselor dengan orang tua, guru, dan pihak sekolah/lingkungan sangat dipengaruhi oleh sejumlah faktor kunci:

a. Faktor pertama adalah sikap dan keyakinan (*beliefs*) para pelaku. Kolaborasi yang otentik hanya dapat terwujud jika semua pihak meyakini bahwa mereka sama-sama memiliki kontribusi penting dan bersedia berbagi tanggung jawab dalam mendukung perkembangan anak (Ravishankar et al., 2022). Jika guru atau pimpinan sekolah masih memandang masalah siswa sebagai "urusan konselor saja", atau orang tua masih merasa sekolah adalah pihak yang sepenuhnya bertanggung jawab mendidik anak, maka kolaborasi cenderung menjadi formalitas belaka. Karena itu, konselor perlu secara sistematis menanamkan perspektif bahwa pendidikan adalah tanggung jawab bersama dan kemitraan sekolah-keluarga adalah kunci keberhasilan.

b. Faktor kedua adalah keterampilan kolaboratif konselor sendiri. Di samping kompetensi teknis dalam konseling individual atau kelompok, konselor memerlukan keterampilan dalam membangun hubungan, memfasilitasi pertemuan kelompok, melakukan negosiasi, serta mengelola konflik secara konstruktif (Grassby & Gonsalvez, 2022). Konselor juga perlu menguasai teknik-teknik komunikasi lintas budaya dan lintas profesi, karena dalam praktik ia akan berinteraksi dengan orang tua dari latar belakang sosial-ekonomi dan budaya yang beragam, serta dengan profesional dari disiplin ilmu lain. Pendidikan dan pelatihan konselor idealnya memasukkan kompetensi kolaboratif ini sebagai bagian integral dari kurikulum, bukan tambahan yang bersifat opsional.

c. Faktor ketiga adalah dukungan struktural dan kebijakan. Kolaborasi memerlukan waktu, ruang, dan sumber daya. Pertemuan rutin dengan orang tua, guru, dan mitra komunitas tidak akan berjalan baik jika tidak ditopang oleh jadwal yang memungkinkan, kebijakan sekolah yang mendorong, dan beban kerja yang realistis bagi konselor (Roy et al., 2020). Di sinilah pentingnya peran kepala sekolah dan pembuat kebijakan pendidikan untuk memastikan bahwa program bimbingan dan konseling termasuk agenda kolaboratifnya diakomodasi dalam perencanaan dan penganggaran sekolah. Tanpa dukungan struktural, konselor kerap kali terjebak dalam pekerjaan administratif atau penanganan kasus individual yang mendesak, sehingga sulit mengembangkan program kolaboratif yang sifatnya jangka panjang dan preventif.

Akhirnya, penting untuk menekankan bahwa kolaborasi konselor dengan orang tua, guru, dan pihak sekolah/lingkungan bukanlah tujuan pada dirinya sendiri, melainkan sarana untuk mencapai tujuan yang lebih besar, yaitu kesejahteraan dan perkembangan optimal peserta didik. Kolaborasi yang efektif memungkinkan berbagai informasi dan sumber daya yang tersebar di tangan orang tua, guru, manajemen sekolah, dan komunitas untuk digabungkan dan diarahkan secara sinergis. Dengan demikian, respon terhadap kebutuhan siswa menjadi lebih komprehensif, koheren, dan berkelanjutan. Sebaliknya, ketiadaan kolaborasi sering kali menghasilkan upaya yang terfragmentasi, tumpang tindih, atau bahkan saling bertentangan, yang pada akhirnya membingungkan anak dan mengurangi efektivitas intervensi.

Dalam perspektif ini, konselor berperan sebagai arsitek dan penggerak utama kolaborasi, tetapi bukan satu-satunya aktor. Tugas konselor adalah memfasilitasi proses di mana semua pihak yang berkepentingan terhadap perkembangan anak orang tua, guru, pimpinan sekolah, dan komunitas dapat duduk bersama, saling mendengarkan, berbagi tanggung jawab, dan berkomitmen pada tindakan nyata. Ketika peran ini dijalankan dengan landasan kompetensi profesional dan etika yang kuat, serta didukung oleh struktur dan budaya sekolah yang kolaboratif, maka potensi layanan bimbingan dan konseling untuk berkontribusi pada pembentukan generasi yang sehat secara akademik, sosial, dan emosional dapat terwujud secara lebih optimal.

C. Strategi Layanan Konseling Berbasis Keluarga

Layanan konseling berbasis keluarga berpijak pada asumsi bahwa peserta didik selalu berada dalam jejaring sistem yang saling berinteraksi, terutama keluarga dan sekolah. Dalam perspektif ekologi perkembangan, keluarga dan sekolah merupakan dua mikrosistem utama yang langsung memengaruhi cara anak berpikir, merasa, dan berperilaku, sementara hubungan di antara keduanya membentuk mesosistem yang menentukan kualitas pengalaman belajar dan pertumbuhan anak (Roy et al., 2020). Teori sistem keluarga juga menegaskan bahwa perilaku individu termasuk perilaku bermasalah di sekolah sering kali merupakan ekspresi dari dinamika dan pola interaksi di dalam sistem keluarga (Piotrowski, 2024). Oleh karena itu, strategi layanan konseling yang efektif tidak cukup hanya menyasar individu anak, melainkan perlu melibatkan keluarga secara terencana, terukur, dan berkesinambungan (Suarja et al., 2025).

Strategi layanan konseling berbasis keluarga pada dasarnya bertumpu pada beberapa prinsip pokok:

1. Prinsip sistemik: masalah dan kekuatan anak dipahami dalam konteks hubungan keluarga, bukan semata-mata sebagai ciri pribadi.
2. Prinsip perkembangan: intervensi disesuaikan dengan tahap perkembangan anak dan siklus kehidupan keluarga (*family life cycle*), misalnya keluarga dengan anak usia SD tentu memiliki kebutuhan berbeda dengan keluarga yang anaknya memasuki masa remaja
3. Prinsip kolaboratif: keluarga diposisikan sebagai mitra, bukan objek; orang tua dan anggota keluarga lain diajak terlibat aktif dalam asesmen, perumusan tujuan, dan pelaksanaan intervensi
4. Prinsip sensitif budaya dan etis: nilai, keyakinan, dan praktik pengasuhan dalam keluarga dihormati, selama tidak membahayakan keselamatan dan perkembangan anak, dan layanan diberikan dengan menjunjung tinggi asas kerahasiaan, otonomi, dan keadilan.

Strategi pertama yang sangat fundamental adalah pelaksanaan asesmen keluarga secara komprehensif sebagai dasar perencanaan layanan. Asesmen perlu dilakukan dengan pendekatan multi-sumber (*multi-informant*) dan multi-metode, melibatkan peserta didik, orang tua/wali, dan, bila relevan, guru atau pihak lain yang mengetahui kondisi anak (Palmer et al., 2023). Melalui wawancara konseling dengan siswa, konselor menggali persepsi anak tentang keluarganya, hubungan dengan orang tua dan saudara, pola komunikasi di rumah, cara keluarga menghadapi konflik, serta perasaan anak terhadap situasi tersebut. Wawancara dengan orang tua dilakukan dalam suasana

yang empatik dan non-menghakimi, untuk memahami pola pengasuhan, harapan dan kekhawatiran orang tua, kendala yang mereka hadapi, serta cara mereka memaknai masalah yang muncul pada anak. Selain wawancara, konselor dapat menggunakan alat bantu visual seperti genogram untuk memetakan struktur dan hubungan keluarga lintas generasi, dan eco-map untuk menggambarkan hubungan keluarga dengan sistem-sistem lain (sekolah, tetangga, komunitas keagamaan, layanan kesehatan, dan sebagainya). Jika relevan dan disetujui keluarga, kunjungan rumah (*home visit*) dapat menjadi bagian dari asesmen untuk memperoleh gambaran langsung tentang lingkungan fisik dan interaksi keseharian di rumah. Hasil asesmen kemudian dianalisis untuk menyusun hipotesis kerja yang sistemik mengenai bagaimana dinamika keluarga berkontribusi terhadap masalah maupun kekuatan anak, yang selanjutnya menjadi dasar perumusan tujuan konseling.

Berdasarkan asesmen, strategi layanan dapat diarahkan pada bentuk-bentuk konseling langsung yang melibatkan keluarga. Salah satu bentuk utama adalah konseling keluarga dalam konteks pendidikan, di mana konselor mengundang orang tua dan anak untuk hadir bersama dalam sesi konseling yang terfokus pada isu-isu terkait belajar, perilaku, dan penyesuaian sosial-emosional. Dalam sesi ini, konselor memfasilitasi keluarga untuk mengungkapkan pandangan dan perasaan masing-masing pihak, mengidentifikasi pola interaksi yang kurang adaptif (misalnya pola komunikasi yang penuh kritik, inkonsistensi aturan, atau peran yang kabur), dan merumuskan kesepakatan baru yang lebih konstruktif, seperti pembagian peran pendampingan belajar, aturan penggunaan gawai, atau cara menangani konflik tanpa kekerasan. Strategi ini menekankan perubahan pada pola relasi, bukan sekadar pada perilaku

individual anak. Di samping sesi keluarga, konselor juga dapat melakukan konseling individual dengan anak maupun orang tua, tetapi tetap menggunakan perspektif keluarga artinya, membantu klien memahami posisinya dalam sistem keluarga dan mengembangkan cara-cara baru berinteraksi yang lebih sehat (Feinberg et al., 2022).

Seluruh strategi layanan konseling berbasis keluarga tersebut harus terus dievaluasi dan disesuaikan dengan konteks lokal. Evaluasi dapat dilakukan melalui umpan balik dari siswa dan orang tua, pengamatan perubahan perilaku dan prestasi, serta indikator-indikator lain seperti berkurangnya kasus kedisiplinan atau meningkatnya partisipasi orang tua dalam kegiatan sekolah. Di samping itu, konselor perlu merefleksikan praktiknya secara berkala untuk memastikan bahwa layanan benar-benar berpijak pada prinsip-prinsip etis, bebas dari bias pribadi atau budaya yang tidak disadari, dan sungguh-sungguh menempatkan kepentingan terbaik anak serta kesejahteraan keluarga sebagai orientasi utama. Dengan pendekatan yang sistemik, kolaboratif, dan berkelanjutan, strategi layanan konseling berbasis keluarga diharapkan dapat memperkuat peran keluarga sebagai mitra utama sekolah dalam membentuk generasi yang sehat secara akademik, sosial, dan emosional.

1. Bentuk Layanan: Konseling Keluarga, Konsultasi Orang Tua, *Home Visit*, Kelas *Parenting*

a. Layanan konseling berbasis keluarga di lingkungan pendidikan pada dasarnya bertujuan memperkuat fungsi keluarga sebagai mitra utama sekolah dalam mendukung perkembangan peserta didik. Dalam perspektif ekologi perkembangan, anak hidup di tengah berbagai sistem yang saling berinteraksi keluarga, sekolah, teman sebaya, dan komunitas di mana keluarga dan sekolah merupakan dua mikrosistem terdekat

yang secara langsung membentuk pengalaman belajar dan tumbuh kembang anak. Sementara itu, teori sistem keluarga menegaskan bahwa perilaku individu, termasuk perilaku bermasalah di sekolah, sering kali merupakan cerminan dari dinamika hubungan, aturan, dan peran di dalam keluarga (Z. Yang et al., 2022). Dengan demikian, bentuk-bentuk layanan seperti konseling keluarga, konsultasi orang tua, home visit, dan kelas parenting menjadi instrumen penting bagi konselor untuk bekerja bukan hanya dengan anak sebagai individu, tetapi juga dengan keluarga sebagai sistem. Dalam konteks bimbingan dan konseling di sekolah, bentuk layanan ini perlu diadaptasi secara hati-hati agar selaras dengan mandat pendidikan, etika profesi, dan budaya lokal.

Konseling keluarga sebagai bentuk layanan pertama, secara umum, didefinisikan sebagai proses bantuan profesional yang melibatkan dua atau lebih anggota keluarga dalam suatu hubungan konseling terstruktur, dengan tujuan membantu mereka memahami dan memodifikasi pola interaksi yang tidak efektif, meningkatkan komunikasi, dan memperkuat fungsi keluarga. Dalam konteks sekolah, konseling keluarga biasanya berfokus pada isu-isu yang berkaitan erat dengan pendidikan dan perkembangan peserta didik, seperti kesulitan belajar, perilaku bermasalah, konflik orang tua-anak terkait aturan belajar dan penggunaan gawai, atau masalah penyesuaian sosial-emosional yang tampak di sekolah. Konselor sekolah atau guru bimbingan dan konseling tidak berperan sebagai terapis keluarga intensif seperti pada praktik klinis, melainkan memberikan intervensi terbatas yang bertujuan memperjelas pola, memfasilitasi dialog, dan merancang langkah-langkah perbaikan yang realistis, sambil tetap menyadari batas kompetensinya dan

Dalam konteks pendidikan, konseling keluarga perlu dilakukan dengan memperhatikan batasan waktu, privasi, dan mandat sekolah. Sesi biasanya lebih singkat dan jumlah pertemuan terbatas, sehingga konselor kerap mengadaptasi pendekatan yang berfokus solusi (*solution-focused*) dan kekuatan (*strength-based*), yang menekankan identifikasi sumber daya positif dalam keluarga dan pencapaian perubahan kecil namun bermakna. Konselor juga harus memegang teguh asas kerahasiaan, namun pada saat yang sama transparan terhadap keterbatasan kerahasiaan ketika menyangkut keselamatan anak, misalnya pada kasus dugaan kekerasan atau penelantaran (Marchant et al., 2021). Dalam situasi demikian, fokus layanan bergeser dari upaya memediasi semata ke arah perlindungan anak dan pengaturan rujukan yang tepat.

b. Bentuk layanan kedua, konsultasi orang tua, merupakan komponen penting dari layanan konseling berbasis keluarga yang sering kali lebih mudah diintegrasikan dalam program sekolah. Konsultasi orang tua dapat dipahami sebagai proses kolaboratif antara konselor dan orang tua, di mana konselor memberikan bantuan profesional untuk menganalisis situasi yang berkaitan dengan perilaku atau prestasi anak, serta merancang strategi intervensi yang dapat dilaksanakan orang tua di rumah. Berbeda dengan konseling, yang lebih berfokus pada eksplorasi pengalaman internal dan perubahan diri klien, konsultasi menekankan pemecahan masalah yang berorientasi tindakan dan pemberdayaan peran orang tua sebagai agen utama perubahan dalam konteks keluarga. Dalam konsultasi, konselor tidak mengambil alih tanggung jawab orang tua, tetapi bertindak sebagai narasumber, fasilitator, dan partner refleksi.

Kerangka teoretis yang banyak digunakan untuk menjelaskan praktik konsultasi orang tua di lingkungan pendidikan adalah model konsultasi perilaku bersama (*conjoint behavioral consultation*), di mana konselor, guru, dan orang tua bekerja secara kolaboratif dalam empat tahap: pemrosesan masalah bersama, perencanaan, implementasi, dan evaluasi (Mistry et al., 2023). Di sekolah, model ini dapat diadaptasi ketika guru merujuk siswa yang mengalami masalah perilaku atau akademik, dan konselor kemudian mengundang orang tua untuk bersama-sama membahas situasi tersebut. Dalam sesi konsultasi, konselor mengumpulkan informasi dari orang tua mengenai perilaku anak di rumah, pola pengasuhan, dan faktor-faktor yang mungkin berkontribusi, kemudian bersama guru dan orang tua merumuskan tujuan yang jelas, misalnya peningkatan kehadiran, pengurangan perilaku mengganggu, atau peningkatan frekuensi tugas yang selesai. Selanjutnya, disepakati strategi tertentu, seperti penguatan positif di rumah dan penyesuaian tugas di sekolah, yang kemudian dipantau secara berkala.

Agar konsultasi orang tua efektif, konselor perlu membangun suasana yang menghargai kompetensi orang tua, bukan memosisikan diri sebagai satu-satunya ahli. Penelitian mengenai keterlibatan orang tua menunjukkan bahwa orang tua lebih cenderung terlibat jika mereka merasa dihargai, didengar, dan melihat bahwa kontribusi mereka berpengaruh nyata terhadap anak. Oleh sebab itu, dalam konsultasi, konselor hendaknya menghindari bahasa yang menyalahkan atau terlalu teknis, dan sebaliknya menggunakan bahasa yang jelas, konkret, dan selaras dengan nilai-nilai budaya keluarga. Konselor juga perlu peka terhadap keterbatasan waktu dan sumber daya orang tua, sehingga strategi yang disepakati

realistis untuk dijalankan dalam kehidupan sehari-hari mereka, misalnya dengan memodifikasi rutinitas yang sudah ada daripada menciptakan beban baru yang sulit dipertahankan.

c. Bentuk layanan ketiga, *home visit* atau kunjungan rumah, merupakan strategi yang memungkinkan konselor memperoleh pemahaman yang lebih kaya tentang konteks hidup peserta didik dan keluarganya. Dari perspektif ekologi, *home visit* memberikan kesempatan bagi konselor untuk melihat secara langsung bagaimana lingkungan fisik rumah, hubungan antar anggota keluarga, dan rutinitas harian dapat berkontribusi terhadap perilaku dan prestasi anak di sekolah. Di Indonesia, kunjungan rumah telah lama dikenal dalam praktik pendidikan, terutama oleh wali kelas dan guru, namun pelaksanaannya sebagai bagian dari layanan bimbingan dan konseling memerlukan perencanaan dan kejelasan tujuan.

   Dalam praktik bimbingan dan konseling, *home visit* sebaiknya didasarkan pada prinsip sukarela dan persetujuan (*informed consent*) dari keluarga. Konselor perlu menjelaskan sejak awal tujuan kunjungan misalnya untuk lebih memahami kondisi belajar anak, menjalin silaturahmi dan kerja sama, atau memberikan dukungan langsung di rumah serta menegaskan bahwa kunjungan bukanlah inspeksi untuk mencari-cari kesalahan (Longworth et al., 2023). Kunjungan juga perlu direncanakan dengan mempertimbangkan waktu yang tepat bagi keluarga dan, bila mungkin, dihadiri oleh kedua orang tua atau pengasuh utama. Selama kunjungan, konselor menjaga sikap profesional yang ramah, empatik, dan non-menghakimi, serta mematuhi norma-norma kesopanan dan adat setempat. Observasi yang dilakukan bersifat partisipatif dan kontekstual, misalnya mencermati bagaimana interaksi orang tua-anak

ketika membahas sekolah, atau bagaimana ruang belajar di rumah diatur.

Home visit dapat memberikan informasi penting yang mungkin tidak muncul dalam wawancara di sekolah, seperti keterbatasan ruang dan fasilitas belajar, tanggung jawab rumah tangga anak yang berat, atau adanya anggota keluarga lain yang sakit dan memerlukan perhatian. Informasi ini membantu konselor dan sekolah menyesuaikan harapan dan rancangan intervensi agar lebih realistis dan adil. Namun, kunjungan rumah juga mengandung tantangan etis dan praktis. Dari sisi etis, konselor harus menjaga kerahasiaan informasi yang diperoleh dan tidak membicarakan kondisi keluarga dengan pihak lain yang tidak berkepentingan. Dari sisi praktis, kunjungan memerlukan waktu dan biaya, serta potensi risiko keselamatan di wilayah tertentu. Oleh karena itu, sekolah perlu mendukung pelaksanaan *home visit* melalui kebijakan, pengaturan jadwal, dan prosedur keselamatan yang jelas, sehingga kunjungan dapat dilakukan secara selektif pada kasus-kasus yang paling membutuhkan, tanpa membebani konselor secara berlebihan (de Aguiar et al., 2025).

d. Bentuk layanan keempat, kelas *parenting*, merupakan wujud psikoedukasi terstruktur yang ditujukan kepada orang tua untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan mereka dalam pengasuhan dan pendampingan belajar anak. Banyak penelitian menunjukkan bahwa program pelatihan orang tua yang terstruktur dapat mengurangi perilaku bermasalah anak, meningkatkan kompetensi pengasuhan, dan memperkuat hubungan orang tua-anak. Dalam konteks sekolah, kelas parenting dapat menjadi sarana strategis bagi konselor untuk menjangkau banyak orang tua secara

bersamaan dan membangun budaya sekolah yang ramah keluarga (Zainuri et al., 2025).

Perancangan kelas parenting perlu diawali dengan asesmen kebutuhan orang tua, misalnya melalui angket singkat, diskusi dengan komite sekolah, atau analisis kasus yang sering muncul di layanan BK. Topik-topik yang diangkat hendaknya relevan dengan perkembangan anak dan tantangan yang dihadapi keluarga setempat, seperti memahami karakteristik remaja, komunikasi efektif, disiplin positif, pengelolaan emosi orang tua, pendampingan belajar di era digital, dan pengawasan penggunaan gawai dan media sosial. Materi klasikal yang diberikan konselor kepada siswa di kelas dapat dijadikan pasangan dengan materi untuk orang tua, sehingga ada keselarasan pesan yang diterima anak di sekolah dan di rumah.

Metode penyampaian kelas parenting sebaiknya tidak hanya berupa ceramah satu arah, tetapi juga mencakup diskusi kelompok kecil, studi kasus, role-play, dan berbagi pengalaman antar orang tua. (O'Toole et al., 2023). Konselor juga dapat berkolaborasi dengan narasumber lain, seperti psikolog, dokter, tokoh agama, atau praktisi pendidikan, untuk memperkaya perspektif. Tantangan utama kelas parenting adalah kehadiran dan keterlibatan aktif orang tua, terutama di kalangan yang memiliki keterbatasan waktu atau merasa kurang percaya diri. Untuk itu, sekolah dapat menyediakan jadwal yang fleksibel, misalnya di luar jam kerja utama, mengkombinasikan pertemuan tatap muka dan daring, serta menggunakan media komunikasi yang akrab bagi orang tua (misalnya grup pesan singkat) untuk menyebarkan materi dan informasi.

Keempat bentuk layanan konseling keluarga yang terdiri dari konsultasi orang tua, *home visit*, dan kelas *parenting* sebenarnya saling terkait dan dapat disusun dalam suatu spektrum layanan berbasis keluarga yang komprehensif. Konseling keluarga lebih intensif dan terfokus pada kasus-kasus tertentu, sedangkan konsultasi orang tua memungkinkan penanganan masalah secara lebih luas dan preventif. *Home visit* memberikan data kontekstual yang memperkaya pemahaman konselor dan menjadi dasar perancangan intervensi yang realistis. Kelas parenting, pada gilirannya, berfungsi menguatkan kapasitas orang tua secara populasi sehingga diharapkan dapat mencegah munculnya banyak masalah di kemudian hari. Dalam kerangka program bimbingan dan konseling di sekolah, idealnya keempat bentuk layanan ini tidak berdiri sendiri-sendiri, tetapi dirancang sebagai satu kesatuan program yang terintegrasi, dengan dukungan kebijakan sekolah dan jejaring dengan lembaga lain.s

Agar implementasi bentuk-bentuk layanan tersebut berkualitas, konselor memerlukan kompetensi profesional yang mencakup pemahaman teoretis tentang keluarga, keterampilan komunikasi dan fasilitasi kelompok, kepekaan budaya, serta kemampuan refleksi diri. Selain itu, dukungan struktural dari sekolah dalam bentuk pengakuan peran, alokasi waktu, fasilitas, dan kerja sama lintas profesimenjadi faktor kunci apakah layanan berbasis keluarga dapat berjalan secara berkelanjutan dan berdampak nyata pada kesejahteraan peserta didik dan keluarganya. Dengan pendekatan yang sistemik, kolaboratif, dan etis, bentuk-bentuk layanan konseling keluarga, konsultasi orang tua, home visit, dan kelas parenting dapat menjadi sarana efektif untuk

menguatkan kemitraan sekolah-keluarga serta mendukung tercapainya perkembangan peserta didik secara optimal di bidang akademik, sosial, dan emosional.

2. Rujukan dan Jejaring Layanan (Psikolog, Pekerja Sosial, Lembaga Terkait) untuk Kasus Kompleks

Rujukan dan jejaring layanan merupakan komponen kunci dalam praktik bimbingan dan konseling, terutama ketika konselor berhadapan dengan kasus-kasus kompleks yang melampaui batas kewenangan dan kompetensi profesinya. Dalam kerangka ekologi perkembangan, anak dan remaja hidup di dalam jaringan sistem keluarga, sekolah, teman sebaya, komunitas, dan layanan sosial yang saling berinteraksi dan mempengaruhi (Martínez Virto & Azcona Martinez, 2020). Masalah yang muncul di sekolah, seperti perilaku menyimpang, kesulitan belajar berat, gejala gangguan emosi, atau indikasi kekerasan, sering kali merupakan manifestasi dari dinamika di berbagai tingkat sistem tersebut. Teori sistem keluarga juga menegaskan bahwa perilaku individu tidak dapat dipisahkan dari pola hubungan, aturan, dan peran di dalam keluarga. Dalam konteks ini, konselor khususnya konselor sekolah atau guru bimbingan dan konseling tidak mungkin bekerja sendiri. Ia membutuhkan mekanisme rujukan dan jejaring layanan yang efektif dengan psikolog, pekerja sosial, tenaga kesehatan jiwa, dan lembaga-lembaga terkait untuk menjamin terpenuhinya kebutuhan peserta didik dan keluarganya secara komprehensif.

Kasus kompleks dalam konteks bimbingan dan konseling di sekolah dapat dipahami sebagai kasus yang melibatkan banyak dimensi psikologis, keluarga, sosial, ekonomi, hukum dan yang tingkat keparahan atau risikonya melampaui kapasitas intervensi konselor sekolah. Contohnya meliputi indikasi kekerasan fisik, seksual, atau penelantaran terhadap anak; gejala gangguan jiwa

berat (misalnya halusinasi, ide bunuh diri yang serius, perilaku sangat impulsif dan berbahaya); penyalahgunaan zat; keterlibatan dalam tindakan kriminal; atau kombinasi kesulitan belajar yang berat dengan faktor lingkungan yang sangat tidak mendukung. Pada kasus-kasus seperti ini, intervensi tunggal dari konselor di sekolah, bahkan meskipun dilakukan secara intensif, tidak memadai dan berpotensi tidak aman. Dibutuhkan penilaian diagnostik yang lebih mendalam, penanganan medis atau psikologis khusus, intervensi sosial, dan perlindungan hukum yang berada di luar mandat sekolah.

Indikasi perlunya rujukan dapat muncul dari berbagai sumber: hasil asesmen konselor, observasi guru, pengaduan teman sebaya, atau informasi langsung dari orang tua. Konselor perlu memiliki kepekaan klinis dasar untuk mengenali tanda-tanda bahwa suatu masalah berada di luar kewenangannya. Literatur konseling menyebutkan sejumlah *red flag*, seperti adanya ancaman serius terhadap diri sendiri atau orang lain, gejala psikotik, perilaku seksual berisiko tinggi, penggunaan zat yang terus-menerus, atau pengungkapan kekerasan yang berkelanjutan (Mok et al., 2023). Selain itu, ketika upaya intervensi konseling di sekolah yang sesuai prosedur tidak menunjukkan perbaikan atau justru diikuti oleh kemunduran signifikan, konselor perlu mempertimbangkan rujukan. Penting untuk diingat bahwa keputusan merujuk bukanlah pengakuan "kegagalan" konselor, tetapi wujud tanggung jawab profesional untuk memastikan bahwa klien menerima bentuk bantuan yang paling tepat.

Proses rujukan harus dilakukan secara sistematis dan etis. Langkah awal sering kali melibatkan konsultasi internal, misalnya dengan rekan konselor lain, kepala sekolah, atau tim layanan siswa, untuk mengklarifikasi kelayakan rujukan dan menentukan

jenis layanan yang dibutuhkan. Konselor kemudian menjelaskan kepada peserta didik dan orang tua/wali tentang alasan perlunya rujukan, jenis layanan yang disarankan, dan manfaat yang diharapkan. Penjelasan ini perlu disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami dan penuh empati, menghindari kesan bahwa keluarga "gagal" mengasuh atau bahwa anak "terlalu bermasalah". Sebaliknya, rujukan perlu diposisikan sebagai langkah lanjut profesional demi memberikan dukungan yang lebih spesifik dan mendalam (Joh-Carnella et al., 2023).

Konsep informed consent atau persetujuan berdasarkan informasi sangat penting dalam proses rujukan. Orang tua dan, sejauh memungkinkan, peserta didik perlu diberi informasi yang cukup tentang lembaga atau profesional yang akan menjadi rujukan: kualifikasi, jenis layanan, kemungkinan durasi, biaya (jika ada), dan aspek kerahasiaan. Kecuali dalam situasi darurat yang mengancam nyawa atau keselamatan anak, rujukan idealnya dilakukan dengan persetujuan mereka. Konselor kemudian dapat membantu keluarga membuat janji, menyiapkan dokumen pendukung yang relevan, dan, bila perlu, menyertakan surat pengantar yang menjelaskan ringkasan masalah dari sudut pandang sekolah. Dalam menyusun surat pengantar, konselor harus berhati-hati untuk hanya menyertakan informasi yang relevan dan meminimalkan label yang stigmatis, dengan tetap berpegang pada asas kerahasiaan.s

Kerahasiaan (*confidentiality*) merupakan isu kritis dalam rujukan dan jejaring layanan. Kode etik profesi mengharuskan konselor menjaga kerahasiaan informasi yang diperoleh dari klien, dan hanya membagikannya kepada pihak ketiga dengan persetujuan klien atau ketika diperlukan untuk mencegah bahaya serius. Dalam konteks rujukan, ini berarti konselor tidak boleh secara bebas mendistribusikan data asesmen, catatan konseling,

atau informasi sensitif lain kepada profesional atau lembaga rujukan tanpa ada dasar hukum atau izin yang jelas. Praktik yang etis adalah meminta keluarga menandatangani formulir izin berbagi informasi (*release of information*) yang merinci jenis informasi apa yang boleh dibagikan dan kepada siapa. Bahkan setelah rujukan dilakukan, komunikasi lanjutan antara konselor dan pihak rujukan harus mengikuti prinsip "minimal disclosure": hanya informasi yang benar-benar perlu untuk kepentingan terbaik klien yang disampaikan.

Jejaring layanan merujuk pada hubungan kerja sama terencana dan berkelanjutan antara sekolah (melalui konselor) dengan berbagai lembaga dan profesional di luar sekolah yang dapat memberikan dukungan tambahan bagi siswa dan keluarganya. Pendekatan sistem dukungan belajar dan perilaku menekankan bahwa sekolah perlu dilengkapi oleh jejaring layanan yang mencakup bidang kesehatan, kesehatan jiwa, layanan sosial, dan lembaga komunitas untuk mengatasi hambatan belajar secara komprehensif (DeBoer et al., 2022).

Salah satu unsur penting dalam jejaring layanan adalah hubungan dengan psikolog, khususnya psikolog klinis atau pendidikan. Psikolog memiliki kewenangan dan kompetensi untuk melakukan asesmen psikologis yang mendalam, termasuk penggunaan alat tes psikologi yang terstandar, serta melakukan diagnosis psikologis berdasarkan kriteria ilmiah. Dalam kasus kompleks, rujukan ke psikolog dapat membantu mengklarifikasi jenis kesulitan yang dialami siswa, misalnya apakah gangguan konsentrasi yang tampak di kelas berkaitan dengan gangguan perhatian, kecemasan, trauma, atau kombinasi faktor. Hasil asesmen psikologis dapat menjadi dasar bagi penyusunan rencana intervensi di sekolah, seperti penyesuaian tugas, dukungan belajar tambahan, atau perlakuan khusus di dalam

kelas. Selain asesmen, psikolog juga dapat memberikan psikoterapi individual, terapi keluarga, atau kelompok dukungan bagi anak dan orang tua yang menghadapi masalah emosional atau relasi yang berat.

Agar kerja sama dengan psikolog berjalan efektif, konselor perlu membangun komunikasi profesional yang saling menghormati peran masing-masing. Konselor di sekolah dapat berfungsi sebagai "mata dan telinga" yang memberikan informasi kontekstual tentang perilaku anak di lingkungan belajar, sementara psikolog memberikan analisis klinis yang lebih mendalam. Keduanya bersama-sama, dengan persetujuan keluarga, dapat menyelaraskan strategi intervensi agar tidak tumpang tindih atau saling bertentangan. Misalnya, jika psikolog sedang membantu anak mengembangkan strategi koping untuk mengelola kecemasan sosial, konselor dan guru di sekolah dapat menciptakan lingkungan kelas yang mendukung praktik strategi tersebut secara bertahap, bukannya memberikan tekanan sosial yang justru memperburuk situasi (Leigh et al., 2023).

Pekerja sosial merupakan unsur lain yang sangat penting dalam jejaring layanan, terutama ketika kasus kompleks berkaitan dengan masalah sosial-ekonomi, pengasuhan, dan perlindungan anak. Pekerja sosial terlatih untuk melakukan asesmen sosial, mengorganisasi sumber daya, memberikan pendampingan kepada keluarga, serta menjalin koordinasi dengan berbagai lembaga layanan dan sistem hukum. Dalam kasus di mana kemiskinan, pengangguran, tempat tinggal tidak layak, atau konflik keluarga berkepanjangan menjadi faktor utama, intervensi psikologis saja tidak mencukupi. Anak mungkin membutuhkan bantuan untuk mendapatkan akses pada jaminan sosial, perbaikan tempat tinggal, atau penempatan sementara di lingkungan yang lebih aman. Pekerja sosial, baik yang bekerja di

lembaga pemerintah maupun swasta, dapat membantu keluarga menavigasi sistem layanan sosial yang seringkali kompleks dan birokratis.

Selain psikolog dan pekerja sosial, jejaring layanan untuk kasus kompleks juga mencakup berbagai lembaga terkait lainnya, seperti fasilitas kesehatan (puskesmas, rumah sakit umum, rumah sakit jiwa), lembaga penanggulangan penyalahgunaan narkoba, lembaga perlindungan anak, kantor urusan agama atau lembaga keagamaan, serta organisasi masyarakat sipil yang bergerak di bidang anak dan keluarga. Fasilitas kesehatan dan psikiatri, misalnya, berperan penting dalam penanganan gangguan jiwa berat, kebutuhan medikasi, atau masalah kesehatan fisik yang berdampak signifikan pada fungsi belajar. Lembaga penanggulangan narkoba dibutuhkan ketika anak atau anggota keluarga terlibat penyalahgunaan zat yang memerlukan detoksifikasi medis dan program rehabilitasi khusus. Lembaga perlindungan anak dapat memberikan perlindungan hukum dan pendampingan pada kasus kekerasan, eksploitasi, atau penelantaran. Sementara itu, lembaga keagamaan dan organisasi kemasyarakatan seringkali menyediakan dukungan sosial, konseling spiritual, dan jaringan bantuan yang berakar dalam komunitas.

Meskipun secara ideal jejaring layanan dapat memberikan dukungan yang komprehensif, dalam praktik terdapat banyak hambatan. Di sejumlah wilayah, terutama di daerah terpencil atau dengan sumber daya terbatas, ketersediaan psikolog, pekerja sosial profesional, atau fasilitas kesehatan jiwa mungkin sangat minim. Hambatan finansial juga dapat membuat keluarga enggan atau tidak mampu mengakses layanan tertentu, terutama yang diselenggarakan oleh pihak swasta. Di sisi lain, stigma sosial terhadap masalah kesehatan jiwa, penyalahgunaan zat, dan

kekerasan dalam rumah tangga sering menyebabkan keluarga menolak rujukan karena khawatir dicap negatif oleh lingkungan (de Filippis et al., 2025). Hambatan lain berasal dari sisi lembaga: perbedaan budaya organisasi, kurangnya pemahaman tentang peran masing-masing profesi, dan kurangnya mekanisme komunikasi yang jelas dapat mengakibatkan koordinasi yang lemah atau bahkan saling curiga.

Untuk mengatasi hambatan-hambatan tersebut, konselor perlu memainkan peran advokatif dan edukatif, baik di dalam sekolah maupun di komunitas. Di tingkat sekolah, konselor dapat menggunakan data kasus untuk meyakinkan pimpinan sekolah dan pemangku kebijakan tentang pentingnya investasi dalam pengembangan jejaring layanan, misalnya melalui kerja sama resmi dengan puskesmas atau lembaga layanan psikologi yang menyediakan tarif terjangkau. Di tingkat keluarga dan komunitas, konselor dapat melakukan psikoedukasi yang mengurangi stigma terhadap pencarian bantuan profesional, menjelaskan bahwa mengakses layanan psikologis atau sosial bukan tanda kelemahan, tetapi langkah bertanggung jawab untuk melindungi anak dan keluarga. Konselor juga dapat berupaya mencari alternatif kreatif, seperti memanfaatkan layanan daring (telekonseling atau telepsikologi) dari lembaga yang kredibel, selama hal tersebut sesuai dengan regulasi dan standar etis yang berlaku.

Pada akhirnya, rujukan dan jejaring layanan dengan psikolog, pekerja sosial, dan lembaga terkait merupakan manifestasi konkret dari pendekatan sistemik dan kolaboratif dalam bimbingan dan konseling. Pendekatan ini mengakui bahwa masalah peserta didik, terutama yang kompleks, tidak dapat diselesaikan oleh satu profesi atau lembaga saja. Dengan mengembangkan mekanisme rujukan yang etis dan jejaring layanan yang kuat, konselor berkontribusi pada terciptanya

sistem dukungan yang lebih adil, komprehensif, dan berkelanjutan bagi anak dan keluarga. Tentu, hal ini menuntut kompetensi profesional, kepekaan budaya, kemampuan membangun hubungan lintas sektor, serta dukungan kebijakan dan struktur organisasi sekolah. Namun, upaya tersebut sejalan dengan mandat dasar profesi konseling untuk mengupayakan kesejahteraan klien dan mengatasi hambatan-hambatan sistemik yang menghalangi perkembangan optimal mereka.

D. Daftar Pustaka

Afshari, R., Kaveh, M. H., Lankarani, K. B., Doolub, D., Jaafari, N., & Ostovarfar, J. (2022). Empowering teachers to screen, guide, and refer schoolchildren with behavioral and mental health problems. A pilot study to promote mental health in Iran. *Frontiers in Psychiatry*, *13*. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.894483

Albrecht, D. (2021). The journey from traditional parent involvement to an alliance for empowerment: A paradigm shift. *Theory Into Practice*, *60*(1), 7–17. https://doi.org/10.1080/00405841.2020.1827897

Bingley, W. J., Curtis, C., Lockey, S., Bialkowski, A., Gillespie, N., Haslam, S. A., Ko, R. K. L., Steffens, N., Wiles, J., & Worthy, P. (2023). Where is the human in human-centered AI? Insights from developer priorities and user experiences. *Computers in Human Behavior*, *141*, 107617. https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107617

Blankestein, A. M. M. M., Van der Rijken, R. E. A., Broekhoven, J. L., Lange, A. M. C., Simons, I., Van Domburgh, L., Van Santvoort, F., & Scholte, R. H. J. (2022). Residential Youth Care Combined with Systemic Interventions: Exploring Relationships between Family-Centered Care and Outcomes. *Residential Treatment for Children & Youth*, *39*(1), 34–56. https://doi.org/10.1080/0886571X.2020.1863894

Bornstein, M. H., & Putnick, D. L. (2021). Dyadic development in the family: Stability in mother–child relationship quality from infancy to adolescence. *Journal of Family Psychology*, *35*(4), 445–456. https://doi.org/10.1037/fam0000794

Bowen, M. (1993). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.

Boyer, W. (2022). Cultural auditing to enhance reflective counseling practices with Indigenous families. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, *50*(3), 151–161. https://doi.org/10.1002/jmcd.12245

Budiyono, A. L. (2024). Eksistensi Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Mengembangkan Karakter Peserta Didik. *Ducare: Journal Of Education and Learning*, *1*(1), 39–45.

Bülow, A., Neubauer, A. B., Soenens, B., Boele, S., Denissen, J. J. A., & Keijsers, L. (2022). Universal ingredients to parenting teens: parental warmth and autonomy support promote adolescent well-being in most families. *Scientific Reports*, *12*(1), 16836. https://doi.org/10.1038/s41598-022-21071-0

Butler, N., Quigg, Z., Bates, R., Jones, L., Ashworth, E., Gowland, S., & Jones, M. (2022). The Contributing Role of Family, School, and Peer Supportive Relationships in Protecting the Mental Wellbeing of Children and Adolescents. *School Mental Health*, *14*(3), 776–788. https://doi.org/10.1007/s12310-022-09502-9

Chung, S., Zhou, Q., Kho, C., & Main, A. (2021). Parent–Child Conflict Profiles in Chinese American Immigrant Families: Links to Sociocultural Factors and School-Age Children's Psychological Adjustment. *Family Process*, *60*(1), 169–185. https://doi.org/10.1111/famp.12546

de Aguiar, A. R. P., Grassi, I. C. de F., Gomes, M. I., & Ramos, T. R. P. (2025). Home visit scheduling for family interventions: a child protection case study. *International Transactions in Operational Research*, *32*(2), 669–691. https://doi.org/10.1111/itor.13416

de Filippis, R., El Hayek, S., & Shalbafan, M. (2025). Editorial: Community series in mental-health-related stigma and discrimination: prevention, role, and management strategies, volume III. *Frontiers in Psychiatry*, *16*. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1704050

DeBoer, J. L., Allouche, S. F., Vasquez, J. I., & Rhodes, J. (2022). Equitable practices in school mental health. *Psychology in the Schools*, *59*(6), 1222–1238. https://doi.org/10.1002/pits.22678

Disney, T., Crossley, S., King, H., Phillips, J., Robson, I., & Smith, R. (2025). Family Hubs and the vulnerable care ecologies of child and family welfare in austerity. *The Geographical Journal*, *191*(3). https://doi.org/10.1111/geoj.12505

Dodds, R. L., & Walch, T. J. (2022). The glue that keeps everybody together: Peer support in mothers of young children with special health care needs. *Child: Care, Health and Development*, *48*(5), 772–780. https://doi.org/10.1111/cch.12986

Feinberg, M., Hotez, E., Roy, K., Ledford, C. J. W., Lewin, A. B., Perez-Brena, N., Childress, S., & Berge, J. M. (2022). Family Health Development: A Theoretical Framework. *Pediatrics*, *149*(Supplement 5). https://doi.org/10.1542/peds.2021-053509I

Fletcher, N. D. (2022). Surviving Bad Meetings: Efficiencies to Thwart This Increasingly Common Administrative Time Vortex. *Journal of Pediatric Orthopaedics*, *42*(Suppl 1), S44–S46. https://doi.org/10.1097/BPO.0000000000002051

Gershy, N., Cohen, R., & Poria, N. A. (2023). Parental mentalization goes to school: a brief online mentalization-based intervention to improve parental academic support. *Attachment & Human Development*, *25*(2), 254–271. https://doi.org/10.1080/14616734.2023.2179578

Grassby, S., & Gonsalvez, C. (2022). Group supervision is a distinct supervisor competency: empirical evidence and a brief scale for supervisory practice. *Australian Psychologist*, *57*(6), 352–358. https://doi.org/10.1080/00050067.2022.2107890

Hasanova, M. V. (2022). THE ROLE OF FAMILY IN DEVELOPMENT OF CHILD. *Scientific Bulletin*, *1*, 83–90. https://doi.org/10.54414/dxdd2606

Hensums, M., de Mooij, B., Kuijper, S. C., Cross, D., DeSmet, A., Garandeau, C. F., Joronen, K., Leadbeater, B., Menesini, E., Palladino, B. E., Salmivalli, C., Solomontos-Kountouri, O., Veenstra, R., Fekkes, M., & Overbeek, G. (2023). What Works for Whom in School-Based Anti-bullying Interventions? An Individual Participant Data Meta-analysis. *Prevention Science*, *24*(8), 1435–1446. https://doi.org/10.1007/s11121-022-01387-z

Hotez, E., Berghaus, M., Verbiest, S., Russ, S., & Halfon, N. (2022). Proposal for Life Course Intervention Researcher Core Competencies. *Pediatrics*, *149*(Supplement 5). https://doi.org/10.1542/peds.2021-053509F

Hughes, M. C., Spana, E., & Cada, D. (2022). Developing a Needs Assessment Process to Address Gaps in a Local System of Care. *Community Mental Health Journal*, *58*(7), 1329–1337. https://doi.org/10.1007/s10597-022-00940-y

Jennings, P. A., & Min, H. H. (2023). Transforming Empathy-Based Stress to Compassion: Skillful Means to Preventing Teacher Burnout. *Mindfulness*, *14*(10), 2311–2322. https://doi.org/10.1007/s12671-023-02115-6

Joh-Carnella, N., Livingston, E., Kagan-Cassidy, M., Vandermorris, A., Smith, J. N., Lindberg, D. M., & Fallon, B. (2023). Understanding the roles of the healthcare and child welfare systems in promoting the safety and well-being of children. *Frontiers in Psychiatry*, *14*. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1195440

Kganyago Mphaphuli, L. (2023). *The Impact of Dysfunctional Families on the Mental Health of Children*. https://doi.org/10.5772/intechopen.110565

Leigh, L. H., Doyle, F. L., & Hudson, J. L. (2023). Increasing the Efficacy of Treatment for Socially Anxious Youth Through Theoretically Derived Improvements: A Pilot Study. *Child Psychiatry & Human Development*, *54*(6), 1653–1665. https://doi.org/10.1007/s10578-022-01351-6

Longworth, G. R., Goh, K., Agnello, D. M., Messiha, K., Beeckman, M., Zapata-Restrepo, J. R., Cardon, G., Chastin, S., & Giné-Garriga, M. (2023). A review of implementation and evaluation frameworks for public health to inform co-creation. *European Journal of Public Health*, *33*(Supplement_2). https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad160.1005

Marchant, R., Carter, J., & Fairhurst, C. (2021). Opening doors: suggested practice for medical professionals for when a child might be close to telling about abuse. *Archives of Disease in Childhood*, *106*(2), 108–110. https://doi.org/10.1136/archdischild-2020-320093

Martínez Virto, L., & Azcona Martinez, A. (2020). Trabajo en red como metodología de intervención con la infancia y adolescencia: claves para su consolidación. *Revista Sobre La Infancia y La Adolescencia*, *18*, 37. https://doi.org/10.4995/reinad.2020.12936

Minuchin, S., Nichols, M. P., & Lee, W.-Y. (2007). *Assessing families and couples: From symptom to system*. Pearson/Allyn and Bacon Boston.

Mistry, S., Kirkman, B. L., Hitt, M. A., & Barrick, M. R. (2023). Take it from the Top: How Intensity of <scp>TMT</scp> Joint Problem Solving and Levels of Interdependence Influence Quality of Strategy Implementation Coordination and Firm Performance. *Journal of Management Studies*, *60*(2), 400–427. https://doi.org/10.1111/joms.12838

Mlinarević, V. (2022). Odgoj djeteta i komunikacija roditelja u suvremenim uvjetima. *Nova Prisutnost*, *XX*(1), 133–144. https://doi.org/10.31192/np.20.1.9

Mok, P. L. H., Walter, F., Carr, M. J., Antonsen, S., Kapur, N., Steeg, S., Shaw, J., Pedersen, C. B., & Webb, R. T. (2023). Absolute risks of self-harm and interpersonal violence by diagnostic category following first discharge from inpatient psychiatric care. *European Psychiatry*, *66*(1), e13. https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.2352

Morris, A. S., Ratliff, E. L., Cosgrove, K. T., & Steinberg, L. (2021). We Know Even More Things: A Decade Review of Parenting Research. *Journal of Research on Adolescence*, *31*(4), 870–888. https://doi.org/10.1111/jora.12641

Murooj Fareed Majeed. (2020). Ethno Cultural Concept of Family Life in Malaysian Literature in English. *Britain International of Linguistics Arts and Education (BIoLAE) Journal*, *2*(2), 508–514. https://doi.org/10.33258/biolae.v2i2.262

O'Toole, J. K., Calaman, S., Anderson, M., Baird, J., Fegley, A., Goldstein, J., Johnson, T., Khan, A., Patel, S. J., Rosenbluth, G., Sectish, T. C., West, D. C., Landrigan, C. P., & Spector, N. D. (2023). Utilizing co-production to improve patient-centeredness and engagement in healthcare delivery: Lessons from the Patient and Family-Centered I-PASS studies. *Journal of Hospital Medicine*, *18*(9), 848–852. https://doi.org/10.1002/jhm.13055

Osher, D., Cantor, P., Berg, J., Steyer, L., & Rose, T. (2020). Drivers of human development: How relationships and context shape learning and development 1. *Applied Developmental Science*, *24*(1), 6–36. https://doi.org/10.1080/10888691.2017.1398650

Palmer, M., Tarver, J., Carter Leno, V., Paris Perez, J., Frayne, M., Slonims, V., Pickles, A., Scott, S., Charman, T., & Simonoff, E. (2023). Parent, Teacher and Observational Reports of Emotional and Behavioral Problems in Young Autistic Children. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *53*(1), 296–309. https://doi.org/10.1007/s10803-021-05421-x

Perez-Brena, N. J., Duncan, J. C., Bámaca, M. Y., & Perez, R. (2022). Progress and gaps: A systematic review of the family demographics and family subsystems represented in top family science journals 2008–2018. *Journal of Family Theory & Review*, *14*(1), 59–78. https://doi.org/10.1111/jftr.12446

Piotrowski, C. C. (2024). Exploring Linkages Between Mother–Child and Sibling Relationship Quality and Prosocial Behavior Between School-Aged and Adolescent Siblings. *Journal of Family Issues*, *45*(4), 833–851. https://doi.org/10.1177/0192513X231162965

Quaye, A. A., Castor, C., Coyne, I., Söderbäck, M., & Hallström, I. K. (2021). How are children's best interests expressed during their hospital visit?—An observational study. *Journal of Clinical Nursing*, *30*(23–24), 3644–3656. https://doi.org/10.1111/jocn.15886

Ravishankar, A., Biggin-Lamming, J., Holliday, T., & Fraser, L. (2022). Collaborating With Children and Young People: A New Model for Co-Production. *BJPsych Open*, *8*(S1), S111–S111. https://doi.org/10.1192/bjo.2022.335

Roy, M., Lavoie-Trudeau, É., Roy, M.-A., Clapperton, I., Couturier, Y., Lane, J., Bibeau, L., Ouellette, M., Benkhalti, M., & Camden, C. (2020). Barriers and Facilitators to Implementing Community Outreach Work, and Inter-professional Collaboration with Regional Partners. *Journal of Community Health*, *45*(5), 979–986. https://doi.org/10.1007/s10900-020-00816-w

Sanmartín-Sáez, J., & Albelda-Marco, M. (2023). La interpretación del discurso reproducido como fuente de conflicto en conversaciones familiares. *Rilce. Revista de Filología Hispánica*, *39*(2), 742–771. https://doi.org/10.15581/008.39.2.742-71

Saunders, B. (2021). A sufficiency threshold is not a harm principle: A better alternative to best interests for overriding parental decisions. *Bioethics*, *35*(1), 90–97. https://doi.org/10.1111/bioe.12796

Soares, A. R. R. (2022). THE FAMILY ENVIRONMENT IN THE CHILD'S LEARNING PROCESS. *Revista Gênero e Interdisciplinaridade*, *3*(01).

Suarja, S., Aliah, H., Zainuri, M. I., Kadir, A., Nurhayati, A., & Laabed, E. (2025). Early chilhood parenting based on islamic value and local culture in strengthening family resilience and role. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *13*(3), 97–105.

Toscano-Cruz, M. de la O., González-Falcón, I., Gómez-Hurtado, I., & García Rodríguez, M. del P. (2020). Educational Counseling and Temporary Language Adaptation Classrooms: A Study through In-Depth Interviews. *Sustainability*, *12*(24), 10433. https://doi.org/10.3390/su122410433

Tuan, P. Van. (2023). THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL HEALTH AND LEARNING MOTIVATION OF PSYCHOLOGY STUDENTS AT VAN LANG UNIVERSITY, VIETNAM. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, *8*(49), 141–149. https://doi.org/10.35631/IJEPC.849010

Umberson, D., & Thomeer, M. B. (2020). Family Matters: Research on Family Ties and Health, 2010 to 2020. *Journal of Marriage and Family*, *82*(1), 404–419. https://doi.org/10.1111/jomf.12640

Valencia-Naranjo, N., & Robles-Bello, M. A. (2021). Habilidades comunicativas y de relación en la educación superior de disciplinas dirigidas al asesoramiento. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, *25*(1). https://doi.org/10.5944/ried.25.1.31327

Westrsupp, E. M., Macdonald, J. A., Bennett, C., Havighurst, S., Kehoe, C. E., Foley, D., Berkowitz, T. S., King, G. L., & Youssef, G. J. (2020). The Child and Parent Emotion Study: protocol for a longitudinal study of parent emotion socialisation and child socioemotional development. *BMJ Open*, *10*(10), e038124. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-038124

Yang, D., Chen, P., Wang, K., Li, Z., Zhang, C., & Huang, R. (2023). Parental Involvement and Student Engagement: A Review of the Literature. *Sustainability*, *15*(7), 5859. https://doi.org/10.3390/su15075859

Yang, Z., Shang, Y., Liang, Y., Zhang, H., Yang, Y., Wang, Y., Shang, L., & Zhang, Y. (2022). The Quality of Life and Its Relationship With Systemic Family Dynamics and Mental Health in Senior High School Students From Shaanxi, China. *Frontiers in Public Health*, *10*. https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.833561

Yoon, S., Maguire-Jack, K., Ploss, A., Benavidez, J. L., & Chang, Y. (2024). Contextual factors of child behavioral health across developmental stages. *Development and Psychopathology*, *36*(2), 660–673. https://doi.org/10.1017/S0954579422001481

Zainuri, M. I., Pajarianto, H., Anuar, A. Bin, & Suarja, S. (2025). Marital interaction value-based counseling as a strategy to build muslim family resilience. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *13*(2), 379–390. https://doi.org/10.29210/1157000

Zeanah, P. D., Korfmacher, J., Lim, I., Steier, A., & Zeanah, C. H. (2023). Introduction to special section doing the "right" thing: Ethical issues in infant and early childhood mental health. *Infant Mental Health Journal*, *44*(5), 611–613. https://doi.org/10.1002/imhj.22076

Zhang, L. (2020). Teachers, students, and teaching: towards an ecological system. *Educational Psychology*, *40*(3), 249–252. https://doi.org/10.1080/01443410.2020.1731146

BAB 5
IDENTIFIKASI MASALAH DAN KONFLIK KELUARGA

Oleh: Sri Ajeng Kusumaningrum, M.Pd.

A. Konsep Masalah dan Konflik dalam Keluarga

Keluarga sebagai unit sosial terkecil memiliki dinamika yang kompleks karena terdiri dari individu-individu dengan latar belakang, kepribadian, kebutuhan, serta pengalaman hidup yang berbeda. Interaksi yang berlangsung secara intens dan berkelanjutan menjadikan keluarga sebagai sistem yang dinamis, sehingga potensi munculnya masalah dan konflik tidak dapat dihindari. Dalam konteks ini, pemahaman yang mendalam mengenai konsep masalah dan konflik keluarga menjadi sangat penting, khususnya dalam praktik konseling keluarga.

1. Masalah dalam Keluarga

Masalah dalam keluarga dapat dipahami sebagai suatu kondisi yang menghambat fungsi keluarga dalam menjalankan perannya secara optimal. Masalah tidak selalu tampak dalam bentuk pertengkaran terbuka, tetapi dapat berupa ketegangan emosional yang tersembunyi, ketidakpuasan, atau ketidakseimbangan relasi antar anggota keluarga (Willis, 2014). Dimana menurut Kartono (2011), secara konseptual “masalah keluarga” memiliki beberapa karakteristik utama, yaitu bersifat subjektif, dapat bersifat laten

maupun manifest, berkaitan dengan ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan, serta memengaruhi fungsi keluarga secara keseluruhan.

a. *Pertama*, masalah keluarga bersifat subjektif, artinya hal yang dianggap sebagai "masalah" oleh satu keluarga, belum tentu dianggap masalah oleh keluarga lain. Penilaian masalah yang bersifat subjektif bergantung pada nilai, norma, latar belakang budaya, dan persepsi masing-masing anggota keluarga.

b. *Kedua*, masalah keluarga bersifat laten maupun *manifest*. Masalah keluarga bersifat manifest artinya terbuka, yakni masalah yang tampak jelas, disadari, dan seringkali menimbulkan konflik fisik atau verbal (misalnya: pertengkaran hebat, perceraian). Sedangkan masalah keluarga yang bersifat artinya Tersembunyi, yakni masalah yang tidak tampak di permukaan, terpendam, atau belum disadari, namun menggerogoti keharmonisan (misalnya: kekecewaan yang dipendam, kurangnya komunikasi, perbedaan nilai yang didiamkan).

c. *Ketiga*, masalah keluarga juga dikaitkan dengan ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan, artinya masalah muncul ketika ada kesenjangan antara apa yang diharapkan (ideal) dengan apa yang terjadi (realitas). Contoh dari permasalah ketiga ialah harapan memiliki anak yang penurut, kenyataannya anak bersikap membangkang. Sedangkan *keempat*, ialah masalah keluaga yang memengaruhi Fungsi Keluarga secara Keseluruhan. Artinya, jika keluarga adalah sebuah system, maka apabila satu bagian (anggota atau fungsi) terganggu, seluruh sistem akan terpengaruh. Contohnya, ayah yang kehilangan pekerjaan akan berdampak pada fungsi ekonomi, peran, dan emosional seluruh anggota keluarga lainnya.

d. Pemahaman mengenai karakteristik ini penting bagi para praktisi (konselor, pekerja sosial) untuk melakukan pendekatan yang tepat dalam penanganan masalah keluarga. Dalam perspektif sistem keluarga (*family system*), masalah tidak dilihat sebagai kesalahan individu semata, tetapi sebagai hasil dari pola interaksi yang tidak efektif dalam sistem keluarga (Minuchin, 1974). Dengan demikian, gejala masalah yang muncul pada satu anggota keluarga seringkali mencerminkan dinamika yang lebih luas dalam sistem keluarga tersebut. Menurut Hurlock (2011), perilaku menyimpang pada anak tidak selalu disebabkan oleh faktor internal anak, tetapi dapat berkaitan dengan pola komunikasi orang tua, konflik suami istri, atau kurangnya perhatian dalam keluarga. Masalah keluarga seharusnya dilihat dari sudut pandang keluarga bukan secara subjektif hanya pada salah satu anggota keluarga agar sistem keluarga tetap berjalan secara sosial bukan individual salah satu anggota saja.

2. Konflik dalam Keluarga

Konflik keluarga merupakan bentuk interaksi sosial yang ditandai oleh adanya pertentangan antara dua pihak atau lebih dalam keluarga. Nichols (2013) berpendapat, bahwa konflik muncul ketika terdapat perbedaan kepentingan, kebutuhan, nilai, atau persepsi yang tidak dapat diselaraskan secara langsung.

Menurut Gladding (2015) konflik dalam keluarga dapat terjadi dalam berbagai bentuk, antara lain: 1) konflik terbuka seperti pertengkaran verbal atau fisik, 2) konflik tertutup seperti sikap diam atau perilaku pasif-agresif, dan 3) konflik juga dapat bersifat intrapersonal maupun interpersonal.

a. *Pertama*, konflik terbuka (*manifest conflict*) adalah jenis konflik yang terlihat dan terdengar jelas. Konflik terbuka biasanya berupa pertengkaran verbal dan pertengkaran fisik. Pertengkaran verbal dapat berupa bentakan, bentakan, saling menyalahkan, atau kritik tajam. Sedangkan, pertengkaran fisik dapat berupa tindakan kekerasan yang melibatkan kontak fisik. Ciri-ciri dari konflik terbuka ialah ketegangan langsung meledak, emosi tinggi, dan sering kali melibatkan pihak lain (anak-anak atau anggota keluarga lain) sebagai saksi atau bahkan terseret di dalamnya.

b. *Kedua*, konflik tertutup (*latent/hidden conflict*) merupakan konflik tersembunyi, tidak diutarakan secara langsung, namun terasa ketegangannya. konflik tertutup biasanya berupa sikap diam (*silent treatment*) dan sikap pasif-agresif. Sikap diam (*silent treatment*) terjadi apabila mendiamkan pasangan atau anggota keluarga lain dalam jangka waktu lama. Sedangkan siap pasif-agresif ialah terjadinya perilaku seperti menunda-nunda pekerjaan rumah, menyindir, atau "lupa" melakukan tanggung jawab sebagai bentuk protes tanpa konfrontasi langsung. Ciri-ciri dari konflik tertutup ialah menciptakan suasana canggung dan dingin, seringkali lebih sulit diselesaikan karena masalah utamanya tidak dibicarakan.

c. *Ketiga*, konflik intrapersonal vs. interpersonal. Konflik interpersonal ialah konflik antara dua orang atau lebih (misal: suami vs istri, orang tua vs anak, atau antar saudara). Konflik interpersonal adalah bentuk konflik yang paling umum. Sedangkan, konflik intrapersonal ialah konflik yang terjadi di dalam diri satu individu. Contoh relevan dari konflik ini ialah seorang ibu yang merasa bersalah karena harus bekerja (ingin karier tapi juga ingin menemani anak), atau seorang ayah yang bingung antara bersikap tegas atau lembut pada anaknya.

konflik batin ini, jika tidak diatasi, sering memicu konflik interpersonal (menjadi emosional pada anggota keluarga lain).

Pembahasan lebih detail tentang konflik keluarga mengerucut pada karakteristik konflik dalam keluarga yang memiliki karakteristik khusus. Adapun karakteristik konflik keluarga, antara lain:

a. Konflik bersifat emosional tinggi (intensitas tinggi), terjadi karena didasari oleh ikatan darah atau hubungan intim, konflik keluarga jarang bersifat netral. Konflik ini seringkali melibatkan cinta, loyalitas, dan ekspektasi yang tinggi, sehingga rasa sakit hati atau kemarahan yang dihasilkan jauh lebih dalam dibandingkan konflik dengan orang asing.

b. Konflik berulang (repetitif), yaitu konflik seringkali berakar dari masalah mendasar yang sama (misalnya masalah komunikasi, perbedaan nilai, atau masalah keuangan) yang tidak pernah benar-benar diselesaikan. Akibatnya, pola konflik yang sama muncul kembali di kemudian hari.

c. Konflik melibatkan relasi jangka panjang, dimana anggota keluarga tidak dapat dengan mudah memutuskan hubungan seperti dalam hubungan profesional atau pertemanan. Konflik yang terjadi harus dikelola dalam konteks hubungan yang berkelanjutan, yang membuat penyelesaian konflik menjadi sangat penting untuk keharmonisan jangka panjang.

d. Konflik multidimensional, karena konflik keluarga jarang berdiri sendiri. Masalah ekonomi (misalnya keuangan) sering kali berdampak pada aspek psikologis (stres/kecemasan), sosial (hubungan dengan keluarga besar), dan budaya (peran gender atau adat).

Memahami karakteristik ini sangat penting untuk menemukan pendekatan penyelesaian konflik yang tepat, seperti melalui mediasi atau konseling keluarga. Dalam perspektif psikologi keluarga, konflik merupakan fenomena yang normal dan tidak selalu harus dihindari. Goldenberg & Goldenberg (2013) menyatakan bahwa, konflik dapat menjadi sarana untuk memperkuat hubungan apabila dikelola secara konstruktif. Namun, konflik yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan dampak negatif seperti keretakan hubungan, kekerasan dalam rumah tangga, hingga gangguan psikologis (Corey, 2017).

Meskipun sering digunakan secara bergantian, istilah masalah dan konflik memiliki perbedaan yang penting dalam konteks konseling keluarga. Masalah merupakan kondisi umum yang mengganggu fungsi keluarga, sedangkan konflik merupakan bentuk spesifik dari interaksi yang mengandung pertentangan (Chaplin, 2014). Dengan demikian, konflik merupakan bagian dari masalah, tetapi tidak semua masalah berbentuk konflik. Pemahaman ini penting agar konselor dapat menentukan fokus intervensi secara tepat.

Pemahaman yang komprehensif mengenai masalah dan konflik keluarga menjadi dasar penting dalam proses konseling. Konselor tidak hanya berfokus pada gejala yang tampak, tetapi juga pada dinamika hubungan, kebutuhan emosional, serta pola interaksi dalam keluarga (Nichols, 2014). Dengan demikian, konseling keluarga tidak hanya bersifat penyelesaian masalah, tetapi juga pengembangan kualitas hubungan keluarga secara menyeluruh.

Konflik keluarga memiliki karakteristik khusus, antara lain bersifat emosional, melibatkan hubungan jangka panjang, sulit dihindari, serta memiliki dampak luas terhadap seluruh anggota

keluarga (Goldenberg and Goldenberg, 2013). Konflik juga cenderung berulang dengan pola yang sama apabila tidak diselesaikan secara tuntas.

Identifikasi dini terhadap masalah dan konflik keluarga sangat penting untuk mencegah eskalasi konflik yang lebih serius. Banyak keluarga mencari bantuan ketika konflik sudah mencapai tahap krisis, sehingga intervensi menjadi lebih kompleks. Dengan identifikasi dini, konselor dapat membantu keluarga dalam mendeteksi pola konflik, mencegah dampak negatif, serta merancang intervensi yang lebih efektif.

B. Identifikasi Masalah dan Konflik Keluarga

Identifikasi masalah adalah proses awal dalam konseling untuk menemukan sumber, jenis, dan karakteristik masalah yang dialami keluarga. Tahap ini sangat penting karena menentukan keberhasilan intervensi selanjutnya. Dalam tahapan identifikasi masalah, konselor harus benar-benar memperhatikan gejala awal dari permasalahan yang pasangan suami istri atau anggota keluarga. Tahap identifikasi masalah keluarga adalah proses sistematis untuk mengenali akar konflik, meliputi pengamatan perilaku, komunikasi terbuka, dan analisis faktor pemicu (ekonomi, pengasuhan, atau emosional) untuk menemukan solusi yang tepat.

Identifikasi masalah dalam konseling keluarga merupakan proses sistematis untuk mengenali, memahami, dan merumuskan permasalahan yang terjadi dalam sistem keluarga secara menyeluruh. Proses ini tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga pada pola interaksi antaranggota keluarga yang saling memengaruhi (Corey, 2013).

Dalam perspektif konseling sistemik, masalah individu seringkali merupakan manifestasi dari ketidakseimbangan dalam sistem keluarga. Oleh karena itu, Identifikasi masalah keluarga yang komprehensif harus mencakup empat pilar utama, yakni hubungan, komunikasi, struktur, dan dinamika emosional untuk memahami akar konflik secara mendalam (Nichols, 2014).

1. *Pertama*, hubungan (*relationship dynamics*), yakni fokus pada ikatan interpersonal antaranggota keluarga. Dalam melakukan identifikasi masalah konflik *relationship dynamics*, konselor dapat menggali dalam 4 (empat) hal, antara lain:
   a. kurangnya kualitas waktu, anggota keluarga jarang berinteraksi atau terlalu sibuk dengan kesibukan pribadi/gadget.
   b. perbedaan pendapat/nilai, konflik akibat perbedaan pandangan hidup, nilai, atau harapan yang tidak realistis.
   c. Ketidakharmonisan, perselingkuhan, kecemburuan, atau konflik antar saudara kandung.
   d. intervensi pihak ketiga, campur tangan mertua atau kerabat yang merusak privasi pasangan.
2. *Kedua*, komunikasi (*communication patterns*), yakni fokus pada bagaimana informasi dan perasaan dipertukarkan. Dalam melakukan identifikasi masalah konflik *communication patterns*, konselor dapat menggali dalam 3 (tiga) hal, antara lain:
   a. komunikasi disfungsional: pola komunikasi satu arah, pasif-agresif, atau penggunaan kata-kata kasar.
   b. hambatan psikologis: adanya rasa segan kepada orang tua, kurangnya rasa percaya, atau ketakutan untuk jujur.

c. minim empati: kurangnya kemampuan mendengar aktif dan memahami perspektif anggota keluarga lain.

3. *Ketiga*, struktur keluarga (*family structure*), yakni fokus pada peran, batas, dan hierarki keluarga. Dalam melakukan identifikasi masalah konflik *family structure*, konselor dapat menggali dalam 3 (tiga) hal, antara lain:

   a. kekacauan peran: ketimpangan dalam pembagian tugas rumah tangga, atau anak yang dipaksa mengambil tanggung jawab orang tua (parentifikasi).

   b. batas yang disfungsional: batas yang terlalu kaku (keluarga dingin) atau terlalu longgar (keluarga yang ikut campur/ *enmeshed*).

   c. struktur tidak lengkap/berubah: dampak perceraian, keluarga tiri, atau salah satu orang tua tidak hadir.

4. *Keempat*, dinamika emosional (*emotional dynamics*), yakni fokus pada suasana psikologis dan pengelolaan emosi. Dalam melakukan identifikasi masalah konflik *emotional dynamics*, konselor dapat menggali dalam 4 (empat) hal, antara lain:

   a. ketidakstabilan emosi: tingginya tingkat stres, depresi, atau kecemasan pada salah satu atau lebih anggota keluarga.

   b. kekerasan dan ancaman: kekerasan dalam rumah tangga (kdrt), baik fisik maupun psikologis.

   c. kurangnya dukungan emosional: anggota keluarga merasa terisolasi, tidak didukung, atau tidak dihargai.

Contoh Kasus Terintegrasi:

"Sebuah keluarga (struktur) mengalami konflik karena ayah yang otoriter dan ibu yang pasif. akibatnya, anak-anak takut berkomunikasi (komunikasi), menyebabkan hubungan

antaranggota keluarga menjadi dingin dan berjarak (hubungan), serta memicu kecemasan kronis pada anak (dinamika emosional)."

Dari pembahasan di atas maka dapat disimpulkan, bahwa masalah dalam keluarga seringkali muncul karena 1) ketidakseimbangan system, 2) gangguan komunikasi, 3) ketidakjelasan peran, dan 4) tekanan eksternal. Masalah dalam sistem keluarga tersebut dapat berkembang menjadi konflik apabila tidak dikelola dengan baik. Maka, keluarga sebagai suatu sistem memiliki karakteristik saling ketergantungan (interdependensi), sehingga masalah yang muncul tidak berdiri sendiri. Bowen (1978) menegaskan bahwa keluarga adalah sistem emosional di mana setiap perubahan pada satu anggota akan berdampak pada anggota lainnya. Oleh karena itu, memahami hakikat masalah dalam keluarga menjadi langkah awal yang penting dalam proses identifikasi.

Dengan demikian, konflik keluarga dapat disimpulkan sebagai bentuk interaksi yang ditandai oleh pertentangan kepentingan, nilai, atau kebutuhan antaranggota keluarga. Konflik dapat bersifat terbuka (*overt conflict*) maupun tersembunyi (*covert conflict*) (Gladding, 2015). Sehingga, identifikasi masalah dan konflik keluarga adalah proses awal dalam konseling untuk menemukan akar permasalahan yang melibatkan aspek psikologis, sosial, dan relasional dalam keluarga yang sangat penting.

C. Jenis-Jenis Masalah dan Konflik Keluarga

1. Konflik Komunikasi
   Konflik komunikasi adalah akar dari banyak masalah lain, dimana dalam konflik ini terjadi perbedaan persepsi, tujuan, atau nilai yang memicu ketegangan akibat interaksi tidak

efektif. Ada kecenderungan gaya komunikasi pasif-agresif (diam seribu bahasa/ *silent treatment*), tidak menjadi pendengar yang baik, asumsi yang salah, atau menyembunyikan perasaan yang sebenarnya. Dampak yang serng ditimbulkan dari konflik komunikasi ialah kesalahpahaman yang berlarut-larut dan hilangnya rasa kepercayaan.

2. Konflik Ekonomi (Keuangan)
   Masalah finansial adalah salah satu pemicu stres tertinggi dalam keluarga. Konflik ekonomi keluarga adalah perselisihan terkait uang akibat perbedaan nilai, pengelolaan buruk, atau kurangnya pendapatan untuk kebutuhan, sering memicu stres dan perceraian. Penyebab utamanya meliputi gaya hidup konsumtif, ketidakjujuran finansial, utang, dan komunikasi yang buruk. Contohnya ialah perbedaan pandangan antara gaya hidup hemat dan boros, utang yang tidak terbuka, ketidakmampuan memenuhi kebutuhan pokok, atau salah satu pihak merasa menanggung beban keuangan sendirian.

3. Konflik Peran dan Tanggung Jawab
   Konflik ini muncul akibat ketidakadilan atau ketidaksepakatan dalam pembagian tugas rumah tangga. Konflik peran dan tanggung jawab dalam keluarga sering terjadi ketika tuntutan antar peran (seperti pekerjaan vs rumah tangga) atau pembagian peran yang tidak seimbang menimbulkan stres dan ketegangan. Hal ini mencakup konflik pekerjaan-keluarga, perbedaan nilai antar generasi, hingga ketimpangan pengasuhan anak. Manajemen konflik yang efektif, seperti komunikasi terbuka dan pembagian tugas yang adil, sangat penting untuk menjaga keharmonisan. Contohnya ialah salah satu pasangan merasa mengerjakan semua pekerjaan rumah tangga (*domestik*) sendirian, sementara yang lain kurang

berkontribusi, atau perdebatan mengenai peran tradisional vs modern.

4. Konflik Nilai dan Budaya
   Konflik nilai dan budaya muncul akibat adanya perbedaan pandangan hidup atau latar belakang seringkali memicu benturan prinsip. Contohnya, perbedaan prinsip dalam mendidik anak (misal: disiplin keras vs santai), perbedaan keyakinan atau kebiasaan budaya antara keluarga suami dan keluarga istri.

5. Konflik Pengasuhan Anak (*Parenting*)
   Konflik *parenting* ini muncul karena adanya ketidaksamaan visi dalam membesarkan anak. Contohnya, Ibu terlalu memanjakan sementara Ayah terlalu ketat, perbedaan pandangan mengenai pendidikan anak, atau keterlibatan berlebih pihak ketiga (seperti kakek/nenek) dalam pengasuhan.

6. Konflik Interpersonal
   Ialah, konflik yang timbul dari interaksi langsung antarindividu di dalam rumah. Contohnya, konflik suami-istri (kecemburuan, ketidaksetiaan), konflik orang tua-anak (anak remaja yang memberontak), atau konflik antar saudara kandung (*sibling rivalry*).

   Pemahaman akan jenis-jenis konflik ini adalah langkah awal untuk mencari solusi, biasanya melalui komunikasi yang lebih terbuka, kompromi, atau bantuan profesional seperti konselor pernikahan.

D. Proses Identifikasi Masalah dan Konflik Keluarga

Proses identifikasi masalah dan konflik keluarga merupakan tahap awal dalam konseling keluarga yang bertujuan untuk memahami secara komprehensif dinamika permasalahan yang terjadi dalam sistem keluarga. Corey (2013) menyatakan, bahwa proses ini tidak hanya berfokus pada gejala yang tampak, tetapi juga menggali akar permasalahan yang bersifat laten dan sistemik. Dimana, dalam pendekatan konseling keluarga, masalah individu sering kali dipandang sebagai refleksi dari ketidakseimbangan sistem keluarga. Oleh karena itu, identifikasi masalah harus dilakukan secara holistik dengan mempertimbangkan hubungan antaranggota keluarga, pola komunikasi, struktur keluarga, serta faktor lingkungan yang memengaruhi (Nichols, 2014).

Identifikasi masalah ialah hal krusial untuk mencegah dampak psikologis jangka panjang, dengan fokus pada penyelesaian dialogis, empati, dan konseling. Proses identifikasi masalah dalam konseling keluarga memiliki beberapa tujuan utama, yaitu:

1. Menemukan masalah utama yang dialami keluarga
2. Mengidentifikasi akar penyebab konflik
3. Memahami pola interaksi dalam keluarga
4. Menentukan prioritas masalah
5. Menyusun dasar intervensi konseling

Menurut Corey (2013), ketepatan dalam mengidentifikasi masalah akan sangat menentukan keberhasilan proses konseling selanjutnya. Identifikasi masalah baiknya menggunakan tahapan

sistematis dalam identifikasi dan asesmen keluarga. Adapun tahapan identifikasi dan asesmen keluarga tersebut, antara lain:

1. Tahap Membangun Hubungan (*Rapport Building*)

Tahap awal ini bertujuan untuk menciptakan hubungan yang hangat dan saling percaya antara konselor dan anggota keluarga. Tujuan tahap ini ialah menciptakan suasana aman, percaya, dan terbuka (*safe space*). Konselor harus menunjukkan sikap empatik, terbuka, tidak menghakimi, penerimaan tanpa syarat, dan mendengarkan aktif. Tanpa *rapport* yang kuat, keluarga akan enggan terbuka mengenai masalah sebenarnya. Hubungan yang baik akan memudahkan anggota keluarga untuk mengungkapkan perasaan dan masalah secara jujur (Gladding, 2015).

2. Tahap Pengumpulan Data

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa wawancara mendalam dan observasi merupakan metode paling efektif dalam mengidentifikasi konflik keluarga secara komprehensif (Gladding, 2015). Tujuan tahap ini ialah emperoleh informasi komprehensif mengenai latar belakang dan kondisi keluarga saat ini. Pada tahap ini, konselor mengumpulkan informasi terkait kondisi keluarga melalui berbagai teknik, seperti:

a. Wawancara individu dan keluarga, wawancara klinis dengan keluarga (bersama-sama atau terpisah).
b. Observasi interaksi keluarga, mengamati interaksi non-verbal dan dinamika komunikasi saat sesi.
c. Penggunaan instrumen psikologis, penggunaan alat tes, kuesioner, genogram (peta keluarga), atau *Ecomap*.
d. Studi dokumentasi

Data yang dikumpulkan meliputi:

a. Latar belakang keluarga
b. Riwayat konflik
c. Pola komunikasi
d. Kondisi emosional anggota keluarga

3. Tahap Klarifikasi Masalah

Pada tahap ini, konselor mulai merumuskan masalah berdasarkan data yang telah diperoleh. Tujuan tahap ni ialah memisahkan keluhan yang tampak di permukaan dengan masalah inti. Pada dasarnya aktifitas konselor dalam tahap ini ialah merumuskan kembali masalah (*reframing*) dari "masalah si A" menjadi "masalah bersama/sistem" dan juga mengurutkan prioritas masalah yang butuh penanganan segera. Konselor mengidentifikasi:

a. Masalah utama
b. Masalah pendukung
c. Pola konflik
d. Pihak yang terlibat

Seringkali, masalah yang muncul di permukaan bukanlah masalah utama, melainkan hanya gejala dari masalah yang lebih dalam (Corey, 2013).

4. Tahap Analisis Sistem

Tujuan tahap ini ialah memahami *bagaimana* anggota keluarga berinteraksi dan berkontribusi terhadap masalah. Sedangkan, fokus utama tahap ini ialah melihat pola komunikasi, batasan (*boundaries*), peran masing-masing anggota, dan aliansi/koalisi

antaranggota keluarga. Analisis dilakukan untuk memahami dinamika hubungan dalam keluarga, meliputi:

a. Struktur keluarga
b. Pola komunikasi
c. Batasan (*boundaries*)
d. Peran anggota keluarga

Menurut Minuchin (1974), struktur keluarga yang tidak seimbang dapat menyebabkan konflik yang berkepanjangan.

5. Tahap Penetapan Diagnosis

Diagnosis dalam konseling keluarga bukan berarti memberi label patologis, tetapi lebih pada memahami jenis masalah dan tingkat keparahannya. Tujuan tahap ini ialah menyimpulkan hasil analisis menjadi diagnosis yang operasional. Dimana, output yang diharapkan ialah mengetahui jenis masalah (misal: disfungsi komunikasi, krisis transisi) dan tingkat keparahannya. Diagnosis ini krusial untuk menentukan bentuk intervensi atau rencana terapi selanjutnya. Diagnosis membantu konselor dalam:

a. Menentukan strategi intervensi
b. Menetapkan tujuan konseling
c. Memilih pendekatan yang sesuai

6. Tahap Penentuan Prioritas Masalah

Tidak semua masalah dapat diselesaikan sekaligus. Oleh karena itu, konselor perlu menentukan prioritas berdasarkan:

a. Tingkat urgensi
b. Dampak terhadap keluarga
c. Kesiapan anggota keluarga

Proses ini bersifat siklis, di mana data baru bisa memperbarui diagnosis di tahap akhir. Efektifias keberhasilan tahap identifikasi masalah juga bergantung pada peran konselor dalam konseling keluarga. Konselor memiliki peran penting sebagai: 1) fasilitator komunikasi , 2) mediator konflik, 3) observer objektif, dan 4) analis sistem keluarga

Penelitian dalam Putri (2022) menunjukkan bahwa keberhasilan identifikasi masalah sangat bergantung pada keterampilan konselor dalam membangun hubungan dan menggali informasi secara mendalam. Hambatan yang mungkin akan dihadapi dalam pelaksanaan identifikasi masalah pada konseling keluarga ialah:

1. Resistensi anggota keluarga
2. Kurangnya keterbukaan
3. Bias persepsi
4. Konflik yang kompleks
5. Dominasi salah satu anggota keluarga

Untuk menghadapi hambatan di atas maka konselor, dapat meningkatkan perannya dalam konseling, seperti:

1. Membantu keluarga membangun kepercayaan
2. Menggunakan komunikasi empatik
3. Menghindari penilaian
4. Menggunakan pendekatan sistemik
5. Memberikan ruang bagi semua anggota keluarga

E. Teknik Identifikasi Masalah dalam Konseling Keluarga

1. Wawancara Keluarga

Wawancara keluarga ialah teknik utama untuk menggali informasi secara langsung dari anggota keluarga. Wawancara keluarga adalah salah satu metode utama dalam studi sosiologi, psikologi, sejarah keluarga, maupun asesmen klinis untuk memperoleh informasi mendalam, akurat, dan langsung dari sumbernya (anggota keluarga). Teknik ini bertujuan memahami dinamika, sejarah, nilai, pola asuh, maupun permasalahan yang dihadapi keluarga secara komprehensif.

Pada dasarnya, tujuan teknik wawancara keluarga ialah:

a. Menggali sejarah & tradisi, yakni untuk mendokumentasikan silsilah, kenangan masa kecil, dan tradisi keluarga.

b. Memahami dinamika relasi, yakni untuk mengetahui pola komunikasi, peran anggota keluarga, dan kedekatan antaranggota.

c. Asesmen klinis/konseling, yakni untuk mengidentifikasi masalah emosional, pola asuh, atau konflik yang terjadi.

Teknik Utama Wawancara, khususnya wawancara keluarga ialah:

a. Menggunakan pertanyaan terbuka (*open-ended*): hindari pertanyaan yang hanya dijawab "ya" atau "tidak". Gunakan kata tanya "bagaimana", "mengapa", atau kalimat "ceritakan tentang...". Contohnya, konselor mengatakan, "apa kenangan paling berkesan saat masa kecil dulu?" (daripada konselor menanyakan, "apakah masa kecilmu menyenangkan?").

b. Pendekatan empati: menciptakan suasana aman agar narasumber (anggota keluarga) merasa nyaman bercerita, terutama untuk topik sensitif.

c. Pemicu memori (stimulus): menggunakan media pendukung seperti foto lama, dokumen, atau benda kenangan untuk memancing cerita.

d. Mendengarkan aktif: memberikan kesempatan narasumber berbicara lebih banyak, tidak terburu-buru, dan mencatat poin penting.

Tahapan Wawancara Keluarga, antara lain:

a. Persiapan: tentukan tujuan, topik, dan narasumber (misal: orang tua, nenek/kakek).

b. Membuat janji: pilih waktu yang santai dan tidak mengganggu aktivitas keluarga.

c. Pelaksanaan: ajukan pertanyaan mulai dari hal umum ke hal yang lebih pribadi, rekam percakapan (dengan izin).

d. Tindak lanjut: simpan hasil wawancara (catatan/rekaman) dengan baik sebagai dokumen keluarga.

2. Observasi Interaksi

Pada tahap ini, konselor mengamati pola komunikasi dan perilaku keluarga secara langsung. Dimana, yang dimaksud bbservasi interaksi adalah teknik fundamental dalam konseling keluarga di mana konselor mengamati secara langsung pola perilaku, komunikasi verbal, dan non-verbal antara anggota keluarga. Tujuan utama dari observasi ini adalah untuk memahami dinamika hubungan, mengidentifikasi akar permasalahan, serta melihat bagaimana pola asuh diturunkan dalam keluarga.

Observasi ini sering kali membantu konselor mengidentifikasi masalah yang tidak terungkap melalui wawancara, seperti pola komunikasi yang tidak efektif (*circular causality*) di mana pertengkaran berulang terus terjadi. Berikut adalah poin-poin penting yang diamati konselor dalam menggunakan teknik observasi interaksi:

a. Pola komunikasi (verbal dan non-verbal): konselor memperhatikan bagaimana anggota keluarga berbicara, berdebat, dan menangani emosi. Ini meliputi penggunaan bahasa tubuh, kontak mata, tingkat keterbukaan, serta adanya empati atau dukungan antaranggota keluarga.

b. Interaksi langsung: konselor melihat siapa yang mendominasi percakapan, siapa yang cenderung diam, dan bagaimana anggota keluarga merespons satu sama lain.

c. Perilaku bermasalah: mengidentifikasi perilaku tertentu yang menghambat keharmonisan keluarga, seperti kebiasaan menyalahkan, membentak, atau perilaku agresif.

d. Struktur keluarga: mengamati peran masing-masing anggota keluarga, termasuk bagaimana orang tua mengarahkan anak atau bagaimana aturan diterapkan (contoh: pola komunikasi konsensual, protektif, pluralistik, atau *laissez-faire*).

3. Genogram

Menurut Carter & McGoldrick (1999), Genogram digunakan untuk memetakan hubungan keluarga lintas generasi dan pola konflik yang berulang. Genogram adalah diagram visual terperinci yang memetakan struktur keluarga, hubungan emosional, dan pola perilaku/kesehatan lintas tiga generasi atau lebih. Lebih dari sekadar pohon keluarga biasa, alat ini digunakan dalam terapi

untuk mengidentifikasi konflik berulang, riwayat medis, dan dinamika psikologis yang memengaruhi individu saat ini.

4. Skala dan Instrumen Psikologis

Skala dan instrument psikologis digunakan untuk mengukur tingkat konflik, kepuasan keluarga, atau kondisi emosional.

a. Pengukuran konflik keluarga, instrumen ini bertujuan mengukur intensitas, frekuensi, dan gaya penyelesaian konflik antar anggota keluarga. Pengukutan ini dapat menggunakan *Conflict tactics scales* (CTS), *Family environment scale* (FES) - subskala konflik, *Parent-adolescent communication scale* (PACS).

b. Pengukuran kepuasan & fungsi keluarga, instrumen ini menilai sejauh mana anggota keluarga merasa puas dengan hubungan, dukungan, dan fungsi keluarga secara keseluruhan. Pengukuran dapat menggunakan *Family adaptation and cohesion evaluation scales* (FACES IV), *Family assessment device* (FAD), *Family satisfaction scale* (FSS)

c. Pengukuran kondisi emosional (individu dalam keluarga), instrumen ini mengukur kesehatan mental atau respons emosional individu akibat dinamika keluarga. Pengukuran dapat menggunaan DASS-21 (*Depression, Anxiety, And Stress Scales*), *Positive and negative affect schedule* (Panas): mengukur suasana hati (*mood*) positif dan negatif seseorang, *Family emotional involvement and criticism scale* (Feics)

5. Teknik Refleksi dan Klarifikasi

Teknik ini membantu anggota keluarga memahami perasaan dan pikiran mereka sendiri. Teknik refleksi dan klarifikasi adalah keterampilan dasar dalam konseling keluarga yang berfungsi

sebagai "cermin" emosional dan kognitif. Teknik ini bertujuan membantu anggota keluarga memahami, mengenali, dan mengelola perasaan serta pikiran mereka sendiri, yang seringkali samar atau terpendam.

Teknik Refleksi (*Reflection of Feeling/Meaning*), refleksi adalah teknik di mana konselor/konselor keluarga memantulkan kembali perasaan, pikiran, atau pengalaman anggota keluarga menggunakan kata-kata sendiri, berdasarkan pengamatan perilaku verbal maupun nonverbal. Tujuan teknik refleksi ialah memvalidasi perasaan klien (membuat mereka merasa didengar), membantu klien mengekspresikan diri dengan lebih baik, dan mengenali emosi yang mendasari. Fokus utama teknik ini ialah menangkap emosi (sedih, marah, takut) dan makna di balik ucapan.

a. Contohnya, seorang anak berkata sambil menunduk, "*Saya bosan kalau ayah pulang, selalu marah-marah*."
b. Konselor dapat melakukan respons refleksi dengan mengatakan, "*Tampaknya kamu merasa takut dan sedih ketika ayah pulang, karena suasana di rumah menjadi menegangkan*".

Teknik Klarifikasi (*Clarification*), adalah teknik yang digunakan untuk menjernihkan pernyataan anggota keluarga yang masih samar-samar, tidak jelas, atau ambigu. Tujuan utamanya memastikan pemahaman konselor/anggota keluarga lain sesuai dengan maksud penyampai, serta membantu klien mengorganisasi pikirannya yang berantakan.

a. Contohnya, seorang istri berkata, "*Dia tuh nyebelin banget, selalu aja bikin saya kesel*."
b. Konselor dapat melakukan respons klarifikasi dengan mengatakan "*Siapa yang Anda maksud dengan 'dia'? Dan apa*

yang biasanya dia lakukan yang membuat Anda kesel?" atau "*Pada dasarnya ada orang yang sedang membuat anda sebal dan kesal? Seperti apa kejadian menyebalkan itu?"*

Dengan menggunakan teknik refleksi dan klarifikasi ini, konseling keluarga dapat menata pikiran yang rumit, menenangkan emosi, dan memfasilitasi komunikasi yang lebih harmonis. Penggunaan teknik refleksi dan klarifikasi dalam keluarga bermanfaat untuk:

a. Peningkatan kesadaran diri (*insight*): anggota keluarga menjadi sadar akan pola pikir atau emosi yang selama ini tidak mereka sadari.

b. Validasi emosi: mengurangi rasa defensif. Ketika perasaan seseorang diakui, mereka lebih terbuka untuk mendengar.

c. Mengurai konflik: memperjelas kesalahpahaman yang berakar dari komunikasi yang samar.

d. Mendorong keterbukaan: membantu anggota keluarga yang sulit mengungkapkan perasaan (*ambivalen*) untuk berani berbicara.

F. Daftar Pustaka

Bowen, Murray. 1978. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson.

Carter, Monica., & McGoldrick, Elizabeth A. 1999. Family Life Cycle. *Normal Families In Temporal Context*, Chapter 7:167-192.

Chaplin. J. P. 2014. *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Corey, Gerald. 2013. *Theory and Practice of Counseling*. Boston: Cengage.

Corey, Gerald. 2017. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Boston: Cengage Learning.

Gladding, Samuel T. 2015. *Family Therapy*. Boston: Pearson.

Goldenberg, Ira., & Goldenberg, Herbert. 2013. *Family Therapy: An Overview*. Belmont: Brooks/Cole.

Hurlock, Elizabeth B. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

Kartono, Kartini, 2011. *Psikologi Keluarga*. Bandung: Mandar Maju.

Minuchin, Salvador. 1974. *Families and Family Therapy*. Cambridge: Harvard University Press.

Murray, Bowen. 1978. *Family Therapy in Clinical Practice* New York: Jason Aronson.

Nichols, Michael P. 2013. *Family Therapy: Concepts and Methods*. Boston: Pearson.

Nichols, Michael. 2014. *Family Therapy Concepts*. Boston: Pearson.

Putri, J. E., et al., 2022. Peranan konselor dalam konseling keluarga untuk meningkatkan keharmonisan keluarga. *Journal of Counseling, Education and Society*, Vol 3(1): 28-31.

Santrock, John W. 2012. *Life-Span Development*. New York: McGraw-Hill.

Willis, Sofyan S. 2014. *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta.

BAB 6
TEKNIK DAN STRATEGI KONSELING KELUARGA

Oleh: Dr. Agus Wibowo, M.Pd.

A. Konsep Teknik dan Strategi Konseling Keluarga

Permasalahan pada kehidupan keluarga memiliki karakteristik yang khas sehingga dalam melaksanakan konseling keluarga memerlukan teknik serta strategi konseling yang khas dengan pendekatan yang mengedepankan karakter masalah yang unik pada keluarga. Masalah dalam kehidupan keluarga memiliki karakteristik yang sangat kompleks karena melibatkan banyak pihak, bukan hanya suami dan istri tetapi juga melibatkan anak serta keluarga besar dari kedua belah pihak. Kompleksitas masalah dalam kehidupan keluarga tidak dapat diselesaikan hanya dengan menggunakan satu pendekatan atau teknik konseling tertentu. Dalam praktiknya, konselor seringkali memadukan berbagai teknik konseling yang relevan agar proses konseling dapat berjalan secara efektif dan membantu konseli menemukan solusi yang konstruktif.

Teknik dalam praktik konseling keluarga memiliki urgensi yang sangat tinggi karena konseling keluarga tidak hanya berfokus pada individu, melainkan pada sistem relasi yang saling

memengaruhi di dalam keluarga. Setiap anggota keluarga membawa peran, nilai, pola komunikasi, serta sejarah interaksi yang membentuk dinamika tertentu dalam kehidupan keluarga. Oleh karena itu, konselor tidak cukup hanya menggunakan keterampilan konseling umum, tetapi membutuhkan teknik-teknik khusus yang sesuai dengan karakteristik keluarga sebagai sebuah sistem yang saling berinteraksi. Pola masalah dalam kehidupan keluarga jika tidak dikelola secara baik, bukannya selesai malah akan berdampak pada kondisi masalah yang baru. Perubahan pada satu anggota keluarga akan berdampak pada anggota keluarga lainnya, muncul masalah pada satu keluarga berdampak pada keluarga dan masalah-masalah lain sehingga intervensi konseling harus mempertimbangkan keseluruhan sistem keluarga (Goldenberg & Goldenberg, 2013). Oleh karena itu pemahaman masalah keluarga oleh konselor harus sangat mendalam, detail, dan berbasis data masalah yang valid agar masalah yang dialami tidak berdampak pada anggota keluarga dan aspek-aspek lain.

Sebelum melakukan kajian yang lebih mendalam tentang teknik dan strategi konseling keluarga, terlebih dahulu perlu dipahami konsep dasar mengenai teknik dan strategi. Pemahaman konseptual ini sangat penting karena menjadi landasan bagi konselor dalam menentukan pendekatan yang tepat saat menghadapi dinamika permasalahan keluarga. Dengan memahami perbedaan antara teknik dan strategi, konselor dapat merancang proses konseling yang lebih sistematis, terarah, dan efektif dalam membantu keluarga mengatasi konflik serta meningkatkan kualitas hubungan interpersonal antar anggota keluarga. Penjelasan mengenai konsep teknik dan strategi dalam konseling menjadi bagian penting yang akan memperkuat

pemahaman konselor sebelum menerapkan berbagai model konseling keluarga.

Konsep teknik dalam konseling keluarga diartikan sebagai cara atau prosedur operasional yang digunakan oleh konselor dalam proses interaksi konseling keluarga untuk membantu konseli mencapai tujuan perubahan yang diharapkan. Teknik bersifat praktis, yang lebih berupa keterampilan yang diterapkan secara langsung dalam sesi konseling keluarga. Ketika berbicara tentang teknik maka aspek utama yang menjadi orientasi adalah cara praktik dalam melakukan konseling keluarga. Contoh bentuk teknik konseling keluarga yaitu:

1. Teknik refleksi perasaan
2. Klarifikasi
3. Konfrontasi
4. Reframing
5. Teknik komunikasi terapeutik

Corey (2017) menjelaskan bahwa teknik konseling merupakan cara yang digunakan oleh konselor untuk memfasilitasi proses eksplorasi masalah, meningkatkan kesadaran diri konseli, serta membantu konseli menemukan alternatif pemecahan masalah yang lebih adaptif. Dengan kata lain, teknik merupakan bentuk implementasi konkret dari pendekatan konseling yang digunakan oleh konselor. Jadi teknik adalah perwujudan konret dari pendekatan dan metode konseling dengan orientasi kerja atau atau tata cara melaksanakan konseling.

Penerapan teknik konseling keluarga tidak hanya diarahkan kepada individu, tetapi juga kepada pola interaksi antar anggota keluarga. Konselor dapat menggunakan berbagai

teknik seperti teknik komunikasi terbuka, teknik role playing, teknik reframing, maupun teknik rekonstruksi pola komunikasi keluarga. Teknik-teknik tersebut bertujuan untuk membantu anggota keluarga memahami perspektif satu sama lain, mengurangi konflik, serta membangun hubungan yang lebih sehat dan suportif. Teknik dalam konseling keluarga berfungsi untuk membantu mengidentifikasi pola hubungan yang disfungsional serta mendorong terbentuknya pola interaksi yang lebih konstruktif dalam keluarga (Nichols dan Davis (2020). Penerapan teknik konseling keluarga secara tepat akan mendukung kondisi interaksi dan relasi dalam keluarga yang sedang menegalami masalah menjadi lebih kondusif dan produktif dalam upaya penyelesaian masalah.

Berbeda dengan teknik, strategi dalam konseling memiliki makna yang lebih luas dan bersifat perencanaan. Strategi dapat diartikan sebagai rencana sistematis yang disusun oleh konselor untuk mencapai tujuan konseling secara efektif. Strategi mencakup pemilihan pendekatan, tahapan intervensi, serta penentuan teknik-teknik yang akan digunakan selama proses konseling berlangsung. Dalam perspektif konseling, strategi berfungsi sebagai kerangka kerja yang mengarahkan proses konseling sehingga setiap langkah intervensi memiliki tujuan yang jelas dan terarah (Gladding, 2015). Strategis dapat dikatakan sebagai rencana yang disusun berdasarkan analisis masalah dan kebutuhan konseling untuk menentukan teknik, media, materi, dan hal-hal yang mendukung tercapaianya tujuan konseling secara efektif.

Strategi dalam konseling keluarga biasanya dirancang berdasarkan pemahaman konselor terhadap dinamika sistem keluarga, pola komunikasi, serta sumber konflik yang terjadi. Konselor perlu melakukan asesmen terlebih dahulu terhadap

kondisi keluarga, termasuk struktur keluarga, peran anggota keluarga, nilai yang dianut, serta pola interaksi yang terbentuk. Berdasarkan hasil asesmen tersebut, konselor kemudian merancang strategi intervensi yang tepat untuk membantu keluarga mengembangkan pola hubungan yang lebih sehat. Strategi ini dapat mencakup perencanaan sesi konseling, pemilihan teknik komunikasi terapeutik, serta penguatan keterampilan *problem solving* dalam keluarga. Dalam praktiknya, strategi dan teknik merupakan dua konsep yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan. Strategi memberikan arah dan kerangka kerja dalam proses konseling, sedangkan teknik merupakan alat operasional yang digunakan untuk menjalankan strategi tersebut. Seorang konselor keluarga yang profesional perlu memiliki kemampuan untuk merancang strategi konseling yang tepat sekaligus menguasai berbagai teknik konseling yang dapat digunakan secara fleksibel sesuai dengan kebutuhan konseli. Fleksibilitas ini sangat penting karena setiap keluarga memiliki karakteristik permasalahan yang berbeda-beda.

Faktor lain yang juga menjadi perhatian dalam menyebabkan masalah dalam keluarga adalah perkembangan teknologi informasi dan perubahan sosial. Perkembangan teknologi turut memengaruhi dinamika kehidupan keluarga saat ini. Tantangan seperti perubahan pola komunikasi keluarga, pengaruh media sosial, tekanan ekonomi, serta perubahan nilai dalam masyarakat dapat memicu munculnya konflik keluarga yang semakin kompleks. Oleh karena itu, konselor keluarga perlu terus mengembangkan kompetensi profesionalnya dalam memahami berbagai teknik dan strategi konseling yang relevan dengan perkembangan zaman. Dengan penguasaan teknik dan strategi yang tepat, konselor diharapkan mampu membantu keluarga membangun hubungan yang lebih harmonis,

meningkatkan kualitas komunikasi, serta menciptakan lingkungan keluarga yang sehat dan suportif bagi perkembangan setiap anggota keluarga.

Oleh karena itu pemahaman yang mendalam mengenai konsep teknik dan strategi menjadi dasar penting dalam praktik konseling keluarga. Teknik memberikan panduan operasional dalam pelaksanaan konseling, sedangkan strategi memberikan arah perencanaan yang sistematis dalam mencapai tujuan konseling. Kombinasi keduanya akan membantu konselor menjalankan proses konseling secara efektif dan memberikan dampak positif bagi keberfungsian keluarga sebagai sebuah sistem sosial yang dinamis.

B. Strategi Konseling Keluarga

Strategi konseling dan teknik konseling memiliki keterkaitan yang sangat erat. Konselor keluarga dalam menentukan teknik konseling harus berpedoman pada strategi apa yang hendak ditetapkan atau direncanakan. Strategi konseling merupakan program atau kerangka kerja yang menjadi pedoman praktis bagi konselor dalam menentukan teknik apa yang akan digunakan, kapan teknik tersebut digunakan, serta seperti apa indikator keberhasilan yang ingin dicapai dalam proses konseling. Dengan demikian, strategi berfungsi sebagai arah atau desain umum dari proses konseling yang akan dilakukan oleh konselor. Strategi konseling dapat dipahami sebagai rencana tindakan yang disusun secara sistematis oleh konselor untuk mencapai tujuan perubahan perilaku atau penyelesaian masalah pada konseli. Dalam konteks konseling keluarga, strategi tidak hanya mempertimbangkan kondisi individu, tetapi juga mempertimbangkan dinamika hubungan antar anggota keluarga yang saling memengaruhi. Oleh karena itu, konselor perlu

memiliki pemahaman yang komprehensif mengenai kondisi keluarga sebelum menentukan strategi intervensi yang tepat. Strategi konseling menjadi seperti modul atau panduan kerja bagi konselor dalam melaksanakan sesi konseling sehingga proses konseling dapat berjalan secara terarah, efektif, dan efisien. Konselor profesional dalam melaksanakan kegiatan konseling keluarga (termasuk bentuk konseling lainnya) seharusnya telah menetapkan strategi konseling terlebih dahulu sebelum melakukan sesi konseling. Penetapan strategi konseling yang matang, berbasis kebutuhan dan masalah konseli, serta realistis untuk dilaksanakan akan menuntun konselor dalam melaksanakan sesi konseling secara sistematis, runtut, dan terukur sehingga tujuan konseling dapat tercapai secara optimal. Strategi konseling sering dipahami sebagai serangkaian langkah sistematis yang dirancang untuk membantu konseli mencapai perubahan perilaku yang positif. Prayitno dan Amti (2015) menjelaskan bahwa strategi layanan konseling merupakan rancangan kegiatan yang disusun oleh konselor untuk mengarahkan proses layanan agar tujuan bantuan kepada konseli dapat tercapai secara efektif. Strategi tersebut mencakup perencanaan layanan, pemilihan pendekatan, penggunaan teknik konseling, serta evaluasi terhadap hasil layanan yang telah diberikan. Tohirin (2013) menjelaskan bahwa strategi dalam konseling merupakan bagian dari perencanaan layanan yang memuat langkah-langkah operasional yang harus dilakukan oleh konselor selama proses konseling berlangsung. Strategi ini berfungsi untuk membantu konselor dalam mengelola proses konseling agar berjalan secara sistematis, mulai dari tahap identifikasi masalah, diagnosis, perencanaan bantuan, pelaksanaan intervensi, hingga evaluasi hasil konseling. Dengan demikian, strategi tidak hanya berfungsi sebagai rencana awal, tetapi juga sebagai pedoman dalam keseluruhan proses konseling.

Strategi dalam pelaksanaan konseling keluarga, memiliki peran yang sangat penting karena permasalahan keluarga umumnya bersifat kompleks dan melibatkan berbagai aspek kehidupan seperti komunikasi, peran dalam keluarga, pola pengasuhan, serta nilai-nilai yang dianut oleh anggota keluarga. Oleh karena itu, konselor perlu menyusun strategi yang mampu menjangkau seluruh aspek tersebut sehingga proses konseling tidak hanya menyelesaikan konflik yang tampak di permukaan, tetapi juga mampu memperbaiki pola relasi yang menjadi akar dari permasalahan keluarga.

Konselor keluarga dalam mendesain stratgei konseling keluarga harus memiliki kepekaan, dan pemahaman yang komprehensif tentang karakteristik keluarga, latar belakang keluaraga, budaya, dan nilai sosial masyarakat dalam memandang makna keluarga. Willis (2017) menjelaskan bahwa konseling keluarga harus memandang keluarga sebagai suatu sistem yang terdiri atas bagian-bagian yang saling berhubungan. Permasalahan yang dialami oleh satu anggota keluarga seringkali merupakan refleksi dari dinamika hubungan dalam sistem keluarga tersebut. Oleh karena itu, strategi konseling keluarga tidak hanya berfokus pada individu yang dianggap bermasalah, tetapi juga memperhatikan pola interaksi antar anggota keluarga secara keseluruhan. Pemahaman yang utuh terhadap sistem nilai, tatanan budaya, serta pandangan masyarakat terhadap art keluarga akan sangat mendukung efektifitas dan kualitas stratgei konseling keluarga yang ditetapkan.

Praktik konseling keluarga di Indonesia mempertimbangkan nilai-nilai budaya dan norma sosial yang berkembang di masyarakat. Budaya kolektivistik yang kuat dalam masyarakat Indonesia menjadikan hubungan kekeluargaan memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan individu.

Oleh karena itu, strategi konseling keluarga perlu memperhatikan aspek nilai, norma, dan budaya yang dianut oleh keluarga sehingga proses konseling dapat diterima dan dijalankan secara efektif oleh seluruh anggota keluarga.

Beberapa apek penting yang harus dipertimbangkan dalam merancang strategi konseling keluarga, antara lain sebagai berikut:

1. Konseli atau sasaran konseling
   Konselor keluarga harus memahami dan mengidentifikasi siapa calon konseli yang akan konseling, setidak-tidaknya terkait informasi: a) suku dan budaya konseli, b) Status sosial (meliputi pekerjaan dll), c) pendidikan. Informasi tersebut sangat penting karena setiap karakter budaya dan status sosial memiliki pandangan yang berbeda tentang arti keluarga. Selain itu hal yang perlu juga diidentifikasi sebelum melakukan konseling keluarga adalah siapa saja yang menjadi sasaran utama dalam proses konseling, apakah individu tertentu, pasangan suami istri, atau seluruh anggota keluarga. Pemahaman konselor terhadap kondisi konseli akan sangat membantu teknik konseling keluarga apa yang akan digunakan.

2. Masalah konseli
   Identifikasi masalah menjadi langkah awal yang sangat penting dalam menentukan strategi konseling. Permasalahan keluarga dapat berupa konflik komunikasi, masalah pengasuhan anak, konflik peran, hingga masalah emosional antar anggota keluarga. Sehingga konselor keluarga harus benar-benar memahami masalah yang dialami oleh keluarga, atau satu anggota keluarga, atau, melibatkan kedua belah pihak keluaraga besar, dan lain-lain. Pemahaman masalah yang jelas akan sangat membantu konselor menentukan teknik yang

akan digunakan, waktu yang akan ditetapkan, media, dan lain sebagainya.

3. Waktu konseling
   Konselor perlu mempertimbangkan alokasi waktu yang tersedia untuk proses konseling sehingga strategi yang dirancang dapat dilaksanakan secara realistis. Secara realisitis konselor harus menyadari bahwa memiliki waktu yang terbatas, sehingga harus mampu mendesain skala prioritas konseling keluarga yang dilaksanakan, serta sasaran konseli, dan masalah apa yang terlebih dahulu harus diselesaikan.

4. Kapasitas atau kemampuan konselor
   Kompetensi konselor dalam menguasai pendekatan dan teknik konseling sangat memengaruhi efektivitas strategi yang diterapkan. Kapasistas dan kemampuan konselor harus disadari memiliki keterbatasan untuk semua masalah keluaraga. Maka pemahaman bahwa konselor memiliki keterbatasan, dan kapasitas harus secara realisits disadari dan diakui. Sehingga konselor akan bisa menjelasakan kepada konseli masalah apa saja yang bisa diselesaikan oleh konselor, dan masalah mana saja yang harus dialih tangankan kasus (*referal*).

5. Fasilitas dan sarana konseling
   Selain pemahaman dan pengakuan atas kompetensi dan kapasistas konselor, dalam melaksanakan konseling keluarga konselor keluarga harus bisa mengidentifikasi kelengkapan dan daya dukung fasilitas dan sarana konseling yang dimiliki. Mempertimbangkan bahwa konseling keluarga terkadang melibatkan pihak-pihak lain yang banyak, pada satu sisi konselor tidak memiliki ruang yang layakan, maka hal ini akan sangat merepotkan konselor itu sendiri. Kondisi tempat konseling, dukungan fasilitas, serta situasi lingkungan juga

dapat memengaruhi proses pelaksanaan strategi konseling. Sehingga konselor harus mempertimbangkan kemampuan dan daya dukung fasilitas konseling yang dimilikinya.

6. Tujuan konseling
   Tujuan yang jelas akan membantu konselor dalam menentukan arah intervensi serta memilih teknik konseling yang tepat untuk mencapai perubahan yang diharapkan. Dalam menentapkan tujuan konseling keluarga, konselor harus mampu menentukan sasaran utama konseling adalah siapa, pada aspek masalah apa. Penentuan tujuan konseling yang jelas dan terukur akan sangat mendukung penentuan teknik konseling yang akan dilakukan.

Dengan mempertimbangkan berbagai aspek tersebut, strategi konseling keluarga dapat dirancang secara lebih komprehensif dan kontekstual sesuai dengan kebutuhan keluarga yang sedang menghadapi permasalahan.

Berkut ini contoh desain strategi konseling keluarga yang sangat membantu menetukan teknik konselingkeluaraga yang akan ditetapkan:

Tabel 6. 1 Contoh Desain Strategi Konseling Keluarga

No	Komponen	Uraian
1	Konseli atau Sasaran Konseling	Konseling ditujukan kepada pasangan suami istri yang mengalami hambatan komunikasi dalam keluarga, dengan melibatkan anak remaja guna memahami pola hubungan dan dinamika keluarga secara menyeluruh.
2	Permasalahan Konseli	Masalah yang dihadapi berupa kurangnya komunikasi terbuka antara orang tua dan anak sehingga menimbulkan konflik, kesalahpahaman, dan ketegangan dalam hubungan keluarga.

No	Komponen	Uraian
3	Waktu Pelaksanaan Konseling	Proses konseling dirancang dalam 6 sesi dengan durasi setiap sesi sekitar 60–90 menit dan dilaksanakan secara berkala setiap satu minggu sekali.
4	Kompetensi Konselor	Konselor memiliki kemampuan dalam menerapkan pendekatan konseling keluarga sistemik, komunikasi terapeutik, serta kompetensi profesional yang mendukung keberhasilan proses konseling.
5	Fasilitas dan Sarana Konseling	Kegiatan konseling dilaksanakan di ruang yang nyaman dan kondusif dengan pengaturan tempat duduk melingkar agar tercipta suasana interaksi yang lebih terbuka dan suportif.
6	Tujuan Konseling	Konseling bertujuan meningkatkan kualitas komunikasi dalam keluarga, mengurangi konflik yang terjadi, serta membangun hubungan keluarga yang lebih harmonis dan saling mendukung.

Melalui implementasi strategi konseling yang realisitik, dan berbasis kebutuhan dan masalah konseling maka sangat membantu pencapaian tujuan konseling keluarga yang efektif dan efisien. Strategi yang baik tidak hanya membantu konselor dalam menjalankan proses konseling secara sistematis, tetapi juga membantu keluarga mengembangkan pola komunikasi yang lebih sehat, meningkatkan saling pengertian antar anggota keluarga, serta memperkuat fungsi keluarga sebagai lingkungan yang mendukung perkembangan individu.

Dengan demikian, strategi konseling keluarga merupakan komponen penting dalam praktik konseling yang berfungsi sebagai pedoman perencanaan dan pelaksanaan intervensi konseling. Strategi yang dirancang secara matang, berbasis pada kebutuhan konseli, serta mempertimbangkan konteks budaya dan sosial akan meningkatkan efektivitas layanan konseling

keluarga dan membantu terciptanya hubungan keluarga yang lebih harmonis.

C. Teknik Konseling Keluarga

Teknik konseling keluarga diartikan sebagai cara atau prosedur operasional yang digunakan oleh konselor dalam proses interaksi konseling keluarga untuk membantu konseli mencapai tujuan perubahan yang diharapkan. Teknik bersifat praktis dan lebih menekankan pada keterampilan yang diterapkan secara langsung dalam sesi konseling keluarga. Teknik dalam pelaksanaan konseling merupakan impelementasi dari strategi konseling yang sudah ditetapkan, sehingga teknik konseling merujuk kepada cara melakukan konseling sesuai dengan stratgei konseling yang telah ditetapkan.

Saat melakukan konseling keluarga teknik konseling tidak hanya diarahkan kepada individu yang dianggap memiliki masalah, tetapi juga diarahkan pada dinamika hubungan antar anggota keluarga. Keluarga dipandang sebagai suatu sistem yang terdiri atas individu-individu yang saling berinteraksi dan saling memengaruhi. Oleh karena itu, perubahan yang terjadi pada satu anggota keluarga akan memengaruhi anggota keluarga lainnya. Nichols dan Davis (2020) menjelaskan bahwa teknik dalam konseling keluarga bertujuan untuk membantu mengidentifikasi pola interaksi yang tidak sehat serta mendorong terbentuknya pola hubungan yang lebih adaptif dan konstruktif dalam keluarga. Pentingnya penggunaan teknik konseling dalam konseling keluarga bertujuan untuk mampu memperbaiki pola komunikasi dalam keluarga. Beberapa teknik konseling keluaraga diuraikan sebagai berikut:

1. Teknik Refleksi Perasaan

Teknik refleksi perasaan adalah salah satu teknik dasar dalam proses konseling yang bertujuan untuk membantu konseli memahami, mengenali, serta mengungkapkan perasaan yang dialaminya secara lebih jelas. Teknik ini dilakukan dengan cara konselor menangkap perasaan yang disampaikan konseli, baik secara verbal maupun nonverbal, kemudian mengungkapkannya kembali kepada konseli dalam bentuk pernyataan yang lebih terstruktur. Melalui teknik refleksi perasaan, konselor membantu konseli menyadari emosi yang mungkin belum sepenuhnya dipahami atau diungkapkan secara eksplisit. Refleksi perasaan menjadi sarana bagi konselor untuk menunjukkan empati terhadap pengalaman emosional konseli sehingga konseli merasa dipahami dan dihargai (Corey, 2017). Refleksi perasaan juga memiliki fungsi penting dalam membantu konseli mengembangkan kesadaran diri (self-awareness). Ketika konselor merefleksikan perasaan konseli, konseli akan memiliki kesempatan untuk mengevaluasi kembali perasaan yang dialaminya serta memahami makna dari pengalaman emosional tersebut. Hal ini dapat membantu konseli mengidentifikasi sumber permasalahan serta menemukan cara yang lebih adaptif dalam menghadapi situasi yang dihadapi.

Penggunaan teknik refleksi perasaan dalam konseling keluarga bertujuan untuk membantu konseling mampu mengekspresikan perasaan secara sadar dan tepat. Teknik refleksi perasaan dalam konseling keluarga sangat baik ketika menghadapi konseling yang mengalami masalah berkenaan dengan masalah perbedaan pendapat dalam keluarga, merasa tidak dipahami atau tidak didengarkan oleh anggota keluarga lainnya. Goldenberg dan Goldenberg (2013) menjelaskan bahwa dalam konseling keluarga, teknik refleksi perasaan dapat

membantu memperbaiki pola komunikasi antar anggota keluarga yang sebelumnya bersifat defensif atau saling menyalahkan. Dengan merefleksikan perasaan yang muncul dalam percakapan keluarga, konselor dapat membantu anggota keluarga memahami emosi yang mendasari perilaku tertentu sehingga konflik dapat dikelola dengan lebih konstruktif.

2. Teknik Klarifikasi

Salah satu teknik konseling keluarga untuk membantu konseli menyelesaikan masalah kelaurga yaitu menggunakan teknik klarifikasi. Teknik klarifikasi merupakan salah satu keterampilan dasar komunikasi dalam proses konseling yang digunakan oleh konselor untuk memperjelas makna dari pernyataan konseli. Klarifikasi dilakukan ketika konselor merasa bahwa pesan yang disampaikan konseli masih samar, ambigu, atau belum sepenuhnya dipahami. Penerapan teknik klarifikasi dalam konseling keluarga harus diperkuat dengan kemampuan mendengan dari konseling (a*ctive listening*). Konselor tidak hanya mendengarkan apa yang disampaikan oleh konseli, tetapi juga berusaha memverifikasi dan memperjelas makna dari pesan tersebut.

Penggunaan teknik klarifikasi dilakukan dengan mengajukan pertanyaan atau pernyataan yang bertujuan untuk memastikan bahwa konselor memahami pesan konseli secara tepat. Teknik ini juga membantu konseli untuk mengorganisasi kembali pikiran dan perasaannya sehingga permasalahan yang dihadapi dapat dipahami secara lebih jelas. Corey (2017) menjelaskan bahwa konselor perlu menggunakan berbagai keterampilan komunikasi seperti paraphrasing, refleksi perasaan, dan klarifikasi untuk membantu konseli mengeksplorasi pengalaman mereka secara lebih mendalam. Klarifikasi membantu konselor memastikan bahwa persepsi terhadap

pengalaman konseli tidak keliru serta memberikan kesempatan kepada konseli untuk memperjelas makna dari pernyataan yang disampaikan.

Penerapan teknik klarifikasi dalam konseling keluarga, teknik klarifikasi memiliki fungsi yang sangat penting karena konflik keluarga sering kali dipicu oleh kesalahpahaman dalam komunikasi. Anggota keluarga sering mengekspresikan perasaan atau pendapat dengan cara yang tidak jelas atau emosional sehingga pesan yang disampaikan dapat ditafsirkan secara berbeda oleh anggota keluarga lainnya. Oleh karena itu, konselor keluarga dapat menggunakan teknik klarifikasi untuk membantu memperjelas makna dari pernyataan anggota keluarga sehingga komunikasi dalam keluarga menjadi lebih terbuka dan konstruktif. Nichols dan Davis (2020) menjelaskan bahwa dalam konseling keluarga, konselor sering menggunakan teknik komunikasi seperti klarifikasi untuk membantu anggota keluarga memahami perspektif satu sama lain. Klarifikasi memungkinkan konselor untuk mengidentifikasi tema-tema utama dalam percakapan keluarga serta mengarahkan diskusi ke arah pemahaman yang lebih mendalam terhadap dinamika hubungan keluarga. Pendapat lain yang memperjelas penggunaan teknik klarifikasi dalam konseling keluarga yaitu Goldenberg dan Goldenberg (2013) yang menyatakan bahwa teknik komunikasi dalam konseling keluarga bertujuan untuk memperbaiki pola interaksi yang tidak efektif dalam keluarga. Melalui teknik seperti klarifikasi, konselor dapat membantu anggota keluarga mengungkapkan pikiran dan perasaan mereka secara lebih jelas sehingga konflik yang terjadi dapat dipahami secara lebih objektif.

Penggunaan teknik klarifikasi dalam konselingkeluarga membantu mengurangi konflik yang disebabkan oleh kesalahpahaman komunikasi, membangun empati dan

pemahaman antar anggota keluarga dan memfasilitasi komunikasi yang lebih terbuka dalam keluarga, serta membantu anggota keluarga menemukan pemahaman yang lebih konstruktif terhadap permasalahan yang mereka hadapi.

3. Teknik Konfrontasi

Teknik konseling yang diterapkan dalam konseling keluarga selanjutnya yaitu teknik konfrontasi. Teknik konfrontasi digunakan untuk membantu konseli menyadari adanya ketidaksesuaian atau inkonsistensi antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang ditampilkan. Teknik ini dilakukan dengan cara menunjukkan kepada konseli adanya kesenjangan antara apa yang dikatakan dengan apa yang dilakukan, atau antara keyakinan yang diungkapkan dengan perilaku nyata yang ditunjukkan.

Penerapan teknik konfrontasi dalam konseling keluarga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran konseli terhadap pola perilaku yang menghambat hubungan dalam kehidupan keluarga. Konfrontasi sering digunakan ketika terdapat perbedaan antara perasaan yang diungkapkan konseli dengan tindakan yang dilakukannya atau ketika konseli menunjukkan pesan yang saling bertentangan (*mixed messages*). Corey (2017) mengatakan bahwa teknik konfrontasi untuk membantu konseli menyadari perbedaan antara pengalaman yang dirasakan dengan perilaku yang ditunjukkan, sehingga konseli mampu mengevaluasi kembali pola pikir dan perilakunya sehingga konseli dapat mengambil keputusan yang lebih adaptif.

Penggunaan teknik konfrontasi dalam konseling keluarga untuk membantu konsistensi konseli atas ucapan dan pikiran dengan perilaku yang ditunjukkan sebagai pemicu terjadinya konflik dalam keluaraga. konflik keluarga sering kali dipicu oleh ketidaksesuaian antara pernyataan dan perilaku anggota

keluarga. Misalnya, seseorang menyatakan ingin menjaga keharmonisan keluarga tetapi pada saat yang sama sering menunjukkan perilaku yang memicu konflik. Dalam kondisi seperti ini teknik konfrontasi digunakan untuk membantu anggota keluarga menyadari inkonsistensi tersebut sehingga konseling dapat memperbaiki pola interaksi yang terjadi.

Teknik konfrontasi dalam pelaksanaan konseling keluarga digunakan untuk mengungkap pola relasi yang tidak sehat dalam keluarga (Goldenberg dan Goldenberg, 2013). Dengan teknik konfrontasi juga Konselor dapat menunjukkan kepada anggota keluarga bagaimana perilaku mereka saling memengaruhi satu sama lain dan bagaimana pola tersebut berkontribusi terhadap konflik keluarga. Penjelasan tersebut diperkuat dengan pendapat Willis (2017) yaitu teknik konseling konfrontasi medapat membantu konseli menyadari adanya ketidaksesuaian antara pikiran, perasaan, dan tindakan yang dilakukan. Teknik ini bertujuan untuk mendorong konseli melakukan refleksi diri secara jujur sehingga dapat memperbaiki perilaku yang kurang adaptif.

Teknik konfrontasi merupakan teknik konseling yang bertujuan membantu konseli menyadari adanya inkonsistensi antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang dimilikinya. Penggunaan teknik konfrontasi dalam konseling keluarga angat penting untuk membantu anggota keluarga memahami dinamika hubungan yang terjadi serta memperbaiki pola komunikasi yang kurang efektif.

4. Teknik *Reframing*

Salah satu teknik konseling yang digunakan dalam konseling keluarga adalah teknik reframing. Teknik reframing dalam konseling keluarga bertujuan membantu konseli melihat suatu

permasalahan dari sudut pandang yang berbeda sehingga makna dari pengalaman tersebut dapat berubah menjadi lebih konstruktif. Penerapan teknik reframing dalam konseling keluarga dilakukan melalui mengubah cara pandang konseli terhadap suatu situasi atau perilaku sehingga konseli dapat memahami pengalaman yang dialami secara lebih rasional dan adaptif dalam menghadapi masalah dalam kehidupan keluarga.

Teknik reframing adalah teknik konseling yang dilakukan dengan cara mengajak konseli untuk "membingkai" ulang cara pandang konseli dalam memaknai berbagai hal yang menjadi penyebab masalah, serta berbagai masalah yang sedang dialami dalam kehidupan. Teknik reframing membantu konseli mengganti interpretasi negatif terhadap suatu peristiwa dengan perspektif yang lebih positif atau realistis sehingga respons emosional dan perilaku yang muncul juga menjadi lebih adaptif. Teknik reframing membantu konseli melihat suatu masalah dari perspektif baru sehingga perubahan kognitif dapat terjadi.

Penggunaan teknik konseling reframing dalam pelaksanaan konseling keluarga sangat membantu penyelesaiaan masalah yang dihadapi oleh konseling ketika masalah keluarga berkenaan dengan anggota keluarga memandang suatu perilaku sebagai bentuk kesalahan atau kelemahan pribadi, konflik cenderung semakin meningkat. Erni, Hasgimianti, dan Hardani (2022) menunjukkan bahwa penggunaan teknik reframing dalam konseling keluarga dapat meningkatkan kemampuan keluarga dalam menyelesaikan masalah dan memperkuat hubungan sosial antar anggota keluarga. Teknik reframing dapat digunakan untuk membantu anggota keluarga melihat perilaku tersebut dalam konteks dinamika sistem keluarga. Penggunaan teknik reframing akan dapat membantu konseli untuk memahami bahwa suatu

perilaku mungkin merupakan respons terhadap pola interaksi keluarga, bukan sekadar kesalahan individu.

Teknik framing dalam konseling mengubah persepsi mereka terhadap suatu masalah. Goldenberg dan Goldenberg (2013) yang menyatakan bahwa reframing merupakan teknik penting dalam terapi keluarga yang bertujuan membantu keluarga mengubah persepsi terhadap masalah yang mereka hadapi, Misalnya, perilaku pemberontakan seorang remaja tidak lagi dipandang sebagai bentuk kenakalan, tetapi dapat dipahami sebagai respons terhadap batasan keluarga yang tidak jelas atau pola komunikasi yang tidak efektif. Dengan perubahan perspektif tersebut, keluarga dapat mulai mencari solusi yang lebih konstruktif untuk memperbaiki hubungan antar anggota keluarga. Pendekatan teknik reframing dalam konseling keluarga sebagai teknik untuk mengubah cara keluarga memahami masalah yang mereka hadapi. Dalam pendekatan ini, konselor membantu keluarga melihat bahwa perilaku yang dianggap bermasalah sebenarnya memiliki fungsi tertentu dalam sistem keluarga. Dengan memahami fungsi tersebut, keluarga dapat mengembangkan pola interaksi baru yang lebih sehat dan adaptif.

Pelaksanaan konseling keluarga dengan teknik framing berorientasi pada upaya membantu anggota keluarga melihat kembali makna dari perilaku dan konflik yang terjadi sehingga dapat mengurangi kesalahpahaman serta meningkatkan pemahaman antar anggota keluarga. Dengan perubahan perspektif tersebut, keluarga dapat mengembangkan pola komunikasi dan hubungan yang lebih sehat serta konstruktif.

5. Teknik Komunikasi Terapeutik

Teknik konseling yang bisa dalam pelaksanaan konseling keluarga adalah teknik komunikasi terapeutik. Teknik komunikasi terapeutik adalah teknik dasar konseling yang harus dikuasai oleh konselor. Salah satu dasar penggunaan teknik komunikasi terapeutik adalah merujuk kepada fakta bahwa masalah keluarga banyak bersumber dari adanya kesalahpahaman dalam komunikasi. Banyak konflik keluarga berawal dari komunikasi yang tidak efektif, misalnya komunikasi yang bersifat menyalahkan, defensif, atau tidak terbuka. Oleh karena itu, konselor keluarga sering menggunakan teknik komunikasi terapeutik untuk membantu anggota keluarga mengungkapkan perasaan dan pikiran secara lebih konstruktif. Goldenberg dan Goldenberg (2013) menyatakan bahwa teknik komunikasi dalam konseling keluarga sangat penting untuk membantu anggota keluarga memahami perspektif satu sama lain sehingga konflik dapat dikelola secara lebih sehat.

Teknik komunikasi terapeutik dalam konseling keluarga juga bertujuan agar konseli yang mengalami masalah dalam bidang keluarga dapat secara realistis melihat kembali permasalahan dari perspektif yang berbeda. Nichols dan Davis (2020) menjelaskan bahwa konselor dalam konseling keluarga harus menjadi fasilitator bagi konseli untuk membantu anggota keluarga saling mendengarkan dan memahami perspektif satu sama lain. Konselor membantu menciptakan dialog yang konstruktif sehingga konflik dapat diselesaikan melalui komunikasi yang terbuka dan empatik. Pendapat lain disebutkan oleh Sakidah (2024) bahwa konseling keluarga sering menekankan pada perbaikan pola komunikasi antar anggota keluarga sebagai salah satu tujuan utama intervensi konseling. Oleh karena itu penggunaan teknik komunikasi terapetik sangat

tepat pada pelaksanaan konseling keluarga yang masalahnya bersumber dari adanya kesalahan komunikasi diantara anggotakeluarga.

Penerapan teknik komunikasi terapeutik dalam konseling keluarga menjadi bagian inti darikeselurah proses konseling. Szirony, G. M., & Kushner, J. D. (2018) memandang bahwa inti dari proses konseling yaitu interaksi verbal antara konselor dan konseli dan merupakan sarana utama untuk membangun perubahan psikologis, maka kata-kata menjadi media utama yang digunakan untuk membantu konseli mengeksplorasi pengalaman hidupnya, memahami permasalahan yang dihadapi, serta menemukan solusi terhadap permasalahan yang dialami**.**

D. Daftar Pustaka

Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Boston: Cengage Learning.

Erni, S., Hasgimianti, H., & Hardani, S. (2022). Penguatan dimensi sosial keluarga melalui teknik reframing untuk meningkatkan kemampuan problem solving. *Jurnal Sosial Budaya*, 19(1), 112–121.

Fitriarti, E. A. (2018). Komunikasi terapeutik dalam konseling. *Jurnal Ilmu Komunikasi*.

Gladding, S. T. (2015). *Family therapy: History, theory, and practice* (6th ed.). Pearson.

Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2013). *Family therapy: An overview* (8th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.

Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press

Nichols, M. P., & Davis, S. D. (2020). *Family therapy: Concepts and methods* (12th ed.). Pearson.

Norfatila, D. (2025). Efektivitas teknik reframing dalam mereduksi loneliness pada remaja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 9(2), 318–326.

Prayitno, & Amti, E. (2015). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Rosenberg, M. (2015). *Nonviolent communication: A language of life* (3rd ed.). PuddleDancer Press.

Sakdiyah, H. (2024). Konsep dasar, proses dan teknik konseling keluarga. *Jurnal Psikologi Konseling*.

Szirony, G. M., & Kushner, J. D. (2018). A conceptualization of therapeutic communication: The WHAT model. *The Practitioner Scholar: Journal of Counseling and Professional Psychology*

Tohirin. (2013). *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah*. Jakarta: Rajawali Pers.

Ulfatari, N., Wibowo, M. E., & Japar, M. (2022). The effectiveness of reality group counseling with confrontation techniques to reduce smartphone addiction symptoms in college students. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(1), 53–5

Willis, S. S. (2017). *Konseling keluarga (family counseling)*. Bandung: Alfabeta.

BAB 7
KONSELING KELUARGA DALAM KONTEKS PERKAWINAN DAN PENGASUHAN ANAK

Oleh: Ainul Fahmi, S.Pd., M.Pd.

A. Dinamika Perkawinan dalam Sistem Keluarga

Perkawinan merupakan fondasi utama dalam terbentuknya sebuah keluarga. Dalam kehidupan sosial, keluarga tidak hanya dipahami sebagai tempat tinggal bersama, tetapi juga sebagai sistem hubungan yang di dalamnya terdapat interaksi, komunikasi, tanggung jawab, kasih sayang, serta proses pembentukan nilai dan kepribadian setiap anggota keluarga. Oleh karena itu, dinamika perkawinan menjadi bagian penting dalam memahami bagaimana sebuah keluarga dapat bertahan, berkembang, maupun menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Dalam perspektif keluarga, perkawinan bukan sekadar ikatan biologis dan hukum antara laki-laki dan perempuan, melainkan sebuah hubungan sosial dan emosional yang melibatkan komitmen jangka panjang. Hubungan tersebut menuntut kesiapan psikologis, emosional, spiritual, dan sosial

dari pasangan suami istri. Ketika dua individu memutuskan menikah, mereka membawa latar belakang keluarga, pola asuh, kebiasaan, nilai budaya, dan karakter yang berbeda. Perbedaan inilah yang kemudian melahirkan dinamika dalam kehidupan rumah tangga (Hermanto, & Saleh, M., 2022).

Dinamika perkawinan dapat dipahami sebagai perubahan, penyesuaian, serta proses interaksi yang terjadi antara suami dan istri dalam menjalani kehidupan keluarga. Dinamika ini dapat bersifat positif apabila pasangan mampu membangun hubungan yang harmonis, saling mendukung, dan menyelesaikan konflik dengan baik. Sebaliknya, dinamika dapat berkembang menjadi negatif apabila komunikasi tidak berjalan efektif, muncul egoisme, ketidakpercayaan, atau kegagalan dalam menjalankan peran keluarga.

1. Konsep Perkawinan sebagai Dasar Terbentuknya Keluarga

Perkawinan merupakan institusi sosial yang menjadi awal terbentuknya keluarga. Dalam kehidupan masyarakat, perkawinan dipandang sebagai sarana membangun kehidupan bersama yang bertujuan menciptakan ketenteraman, kasih sayang, dan keberlangsungan keturunan. Melalui perkawinan, seseorang belajar menjalankan tanggung jawab baru sebagai suami, istri, dan kelak sebagai orang tua.

Dalam keluarga, hubungan perkawinan menjadi pusat dari seluruh interaksi anggota keluarga lainnya. Kualitas hubungan suami dan istri sangat memengaruhi suasana rumah tangga, pola pengasuhan anak, serta kondisi psikologis keluarga secara keseluruhan. Apabila hubungan perkawinan dibangun dengan saling menghargai dan komunikasi yang sehat, maka keluarga

cenderung berkembang menjadi lingkungan yang aman dan harmonis (Hermanto, & Saleh, M., 2022).

Sebaliknya, perkawinan yang dipenuhi konflik berkepanjangan dapat menciptakan ketegangan emosional dalam keluarga. Anak-anak yang tumbuh dalam situasi konflik rumah tangga berisiko mengalami gangguan emosional, kecemasan, bahkan kesulitan dalam membangun hubungan sosial di kemudian hari. Oleh sebab itu, perkawinan yang sehat menjadi pondasi penting dalam menjaga stabilitas sistem keluarga.

Dalam sistem keluarga, setiap anggota memiliki peran dan fungsi masing-masing. Suami dan istri bukan hanya pasangan hidup, tetapi juga partner dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Mereka saling bekerja sama memenuhi kebutuhan ekonomi, emosional, sosial, dan spiritual keluarga. Hubungan yang saling mendukung inilah yang menjadi kekuatan utama dalam mempertahankan keutuhan keluarga.

2. Pola Hubungan Suami-Istri dalam Kehidupan Keluarga

Hubungan suami dan istri merupakan inti dari kehidupan keluarga. Hubungan tersebut dibangun melalui interaksi sehari-hari yang melibatkan perhatian, kasih sayang, kerja sama, dan penghargaan satu sama lain. Dalam kehidupan perkawinan, hubungan pasangan tidak selalu berjalan stabil, melainkan mengalami perubahan sesuai kondisi ekonomi, pekerjaan, kehadiran anak, maupun tekanan sosial dari lingkungan sekitar.

Pola hubungan suami-istri yang sehat ditandai dengan adanya keterbukaan, rasa percaya, dan kemampuan memahami pasangan. Pasangan yang mampu menerima kekurangan satu sama lain cenderung lebih mudah menghadapi perbedaan dalam rumah tangga. Sebaliknya, hubungan yang dipenuhi dominasi

salah satu pihak sering menimbulkan ketidaknyamanan dan konflik berkepanjangan.

Hubungan suami-istri juga dipengaruhi oleh kualitas kedekatan emosional. Kedekatan emosional muncul melalui perhatian, empati, dukungan, dan komunikasi yang hangat. Pasangan yang memiliki kedekatan emosional yang baik biasanya lebih mampu menyelesaikan masalah secara bersama-sama tanpa mengedepankan ego pribadi.

Selain itu, hubungan perkawinan memerlukan komitmen yang kuat. Komitmen menjadi pengikat yang menjaga pasangan tetap bertahan menghadapi berbagai persoalan rumah tangga. Dalam kehidupan keluarga, komitmen tidak hanya berarti mempertahankan hubungan secara formal, tetapi juga kesediaan untuk terus memperbaiki hubungan, memahami pasangan, dan menjaga keutuhan keluarga (Hermanto, & Saleh, M., 2022).

Dalam teori segitiga cinta Robert Sternberg, hubungan perkawinan yang ideal dibangun atas tiga komponen utama, yaitu *intimacy* (keakraban), *passion* (gairah), dan *commitment* (komitmen). Ketiga unsur tersebut saling melengkapi dalam menjaga kualitas hubungan pasangan. Keakraban menciptakan kedekatan emosional, gairah menghadirkan ketertarikan dan perhatian, sedangkan komitmen menjaga hubungan tetap bertahan dalam jangka panjang.

3. Komunikasi dalam Perkawinan

Komunikasi merupakan aspek paling penting dalam kehidupan perkawinan. Komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana menyampaikan informasi, tetapi juga menjadi media untuk membangun kedekatan emosional, menyelesaikan konflik, dan memperkuat hubungan keluarga.

Dalam keluarga, komunikasi yang efektif ditandai dengan kemampuan pasangan untuk saling mendengarkan, memahami perasaan pasangan, dan menyampaikan pendapat dengan cara yang baik. Pasangan yang terbiasa berdiskusi secara terbuka cenderung memiliki hubungan yang lebih harmonis dibanding pasangan yang sering memendam masalah.

Komunikasi yang baik menciptakan rasa aman dan saling percaya. Sebaliknya, komunikasi yang buruk dapat menimbulkan kesalahpahaman, kecurigaan, bahkan konflik berkepanjangan. Banyak permasalahan rumah tangga sebenarnya bukan disebabkan oleh masalah besar, melainkan karena kegagalan pasangan dalam menyampaikan perasaan dan memahami kebutuhan satu sama lain (Fahrudin et al., 2020).

Dalam dinamika keluarga modern, komunikasi menjadi semakin penting karena meningkatnya tuntutan pekerjaan, kesibukan, serta perubahan gaya hidup masyarakat. Kesibukan sering membuat pasangan kehilangan waktu untuk berbicara dan berbagi pengalaman sehari-hari. Akibatnya, hubungan emosional menjadi renggang dan memicu munculnya konflik rumah tangga.

Komunikasi efektif dalam perkawinan dapat dibangun melalui beberapa hal, antara lain:

a. keterbukaan dalam menyampaikan perasaan
b. kemampuan mendengarkan pasangan dengan empati
c. menghindari komunikasi yang menyalahkan
d. menghargai pendapat pasangan
e. membiasakan musyawarah dalam pengambilan keputusan
f. menjaga bahasa dan nada bicara

g. menyediakan waktu khusus untuk berinteraksi bersama keluarga

Melalui komunikasi yang sehat, pasangan dapat membangun hubungan yang lebih kuat dan mampu menghadapi tekanan kehidupan keluarga secara bersama-sama.

4. Pembagian Peran dalam Keluarga

Dalam sistem keluarga, setiap anggota memiliki peran dan tanggung jawab tertentu. Pembagian peran dalam keluarga bertujuan menciptakan keseimbangan dan keteraturan dalam kehidupan rumah tangga. Secara umum, suami berperan sebagai pemimpin keluarga dan pencari nafkah, sedangkan istri berperan dalam pengelolaan rumah tangga dan pengasuhan anak. Namun dalam perkembangan masyarakat modern, pembagian peran menjadi lebih fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kondisi keluarga.

Pembagian peran yang sehat bukan berarti membatasi peran salah satu pihak, melainkan menciptakan kerja sama yang saling mendukung. Suami dan istri perlu memiliki kesadaran bahwa keberhasilan keluarga merupakan tanggung jawab bersama. Ketika salah satu pihak mengalami kesulitan, pihak lain perlu memberikan dukungan moral maupun emosional (Fahrudin et al., 2020).

Konflik dalam keluarga sering muncul akibat ketidakjelasan pembagian peran. Misalnya, salah satu pasangan merasa terbebani karena harus menjalankan seluruh tanggung jawab rumah tangga sendiri. Oleh sebab itu, diperlukan komunikasi dan kesepakatan yang jelas mengenai tugas dan tanggung jawab masing-masing.

Selain itu, pembagian peran juga harus mempertimbangkan kondisi ekonomi, pekerjaan, dan kebutuhan anak. Dalam keluarga modern, tidak sedikit istri yang ikut bekerja membantu ekonomi keluarga. Situasi ini memerlukan kerja sama yang lebih besar agar keseimbangan keluarga tetap terjaga.

5. Konflik dalam Kehidupan Rumah Tangga

Konflik merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan perkawinan. Perbedaan pendapat, karakter, kebutuhan, dan harapan sering kali memunculkan pertentangan antara suami dan istri. Konflik sebenarnya merupakan hal yang wajar selama dapat diselesaikan secara dewasa dan konstruktif.

Beberapa faktor yang sering menyebabkan konflik rumah tangga antara lain:

a. masalah ekonomi

b. kurangnya komunikasi

c. kecemburuan dan hilangnya kepercayaan

d. campur tangan keluarga besar

e. pembagian peran yang tidak seimbang

f. perbedaan pola pikir dan nilai hidup

g. kehadiran orang ketiga

h. tekanan pekerjaan dan lingkungan sosial

Konflik yang tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi pertengkaran berkepanjangan dan mengganggu keharmonisan keluarga. Sebaliknya, konflik yang diselesaikan melalui dialog dan musyawarah justru dapat memperkuat hubungan pasangan karena masing-masing belajar memahami kebutuhan dan perasaan pasangannya (Fahrudin et al., 2020).

Dalam konseling keluarga, konflik dipandang sebagai bagian dari dinamika hubungan yang memerlukan penyelesaian secara sehat. Konselor membantu pasangan memahami akar masalah, memperbaiki pola komunikasi, serta membangun kembali rasa percaya dan komitmen dalam keluarga.

6. Dinamika Keluarga dan Pola Interaksi

Keluarga merupakan suatu sistem yang saling terhubung. Perubahan yang terjadi pada salah satu anggota keluarga akan memengaruhi anggota lainnya. Oleh karena itu, dinamika keluarga sangat dipengaruhi oleh pola interaksi antaranggota keluarga.

Pola interaksi keluarga dapat bersifat terbuka maupun tertutup. Keluarga yang terbuka biasanya membiasakan komunikasi yang hangat, saling mendukung, dan menghargai pendapat setiap anggota keluarga. Sebaliknya, keluarga yang tertutup cenderung kurang memiliki kedekatan emosional dan sering mengalami hambatan komunikasi.

Interaksi keluarga yang sehat dapat menciptakan rasa aman, nyaman, dan saling memiliki. Anak-anak yang tumbuh dalam keluarga dengan interaksi positif umumnya memiliki perkembangan emosional dan sosial yang lebih baik. Mereka belajar menghargai orang lain, mengelola emosi, serta membangun hubungan sosial yang sehat (Fahrudin et al., 2020).

Dalam kehidupan keluarga, dinamika hubungan akan terus berubah sesuai tahap perkembangan keluarga. Pada awal pernikahan, pasangan beradaptasi dengan kehidupan baru sebagai suami istri. Ketika hadir anak, fokus keluarga berubah pada pengasuhan dan pembagian tanggung jawab. Saat anak beranjak dewasa, pasangan kembali menyesuaikan hubungan mereka dengan perubahan peran dalam keluarga.

Dengan demikian, dinamika perkawinan dalam sistem keluarga merupakan proses yang terus berkembang dan membutuhkan kemampuan adaptasi dari setiap pasangan. Keharmonisan keluarga tidak tercipta secara otomatis, melainkan dibangun melalui komunikasi yang efektif, kerja sama, saling memahami, serta komitmen yang kuat dalam menjaga keutuhan keluarga.

B. Konseling Pasangan Suami-Istri

1. Pengertian Konseling Pasangan Suami-Istri

Konseling pasangan suami-istri merupakan proses bantuan profesional yang diberikan kepada pasangan untuk membantu mereka memahami masalah dalam hubungan perkawinan serta menemukan solusi yang sehat dan konstruktif. Konseling ini bertujuan membantu pasangan meningkatkan kualitas hubungan, memperbaiki komunikasi, mengelola konflik, dan memperkuat kedekatan emosional dalam keluarga.

Dalam konseling pasangan, konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu pasangan mengidentifikasi sumber konflik, memahami kebutuhan masing-masing, serta mengembangkan pola interaksi yang lebih positif. Konseling tidak hanya berfungsi untuk menyelesaikan masalah yang sedang terjadi, tetapi juga sebagai upaya preventif agar pasangan mampu menjaga keharmonisan rumah tangga dalam jangka panjang.

Konseling pasangan suami-istri menekankan pentingnya kerja sama dan kesalingan dalam hubungan. Artinya, penyelesaian masalah tidak dibebankan kepada salah satu pihak saja, melainkan dilakukan secara bersama-sama dengan sikap

saling mendukung, menghargai, dan memahami pasangan (Nisa et al., 2023).

2. Tujuan Konseling Pasangan Suami-Istri

Konseling pasangan suami-istri memiliki beberapa tujuan utama, antara lain:

a. Membantu pasangan memahami akar permasalahan dalam hubungan perkawinan.

b. Meningkatkan kemampuan komunikasi yang efektif dan terbuka.

c. Mengembangkan empati dan kemampuan memahami perasaan pasangan.

d. Membantu pasangan mengelola konflik secara sehat dan konstruktif.

e. Memperkuat hubungan emosional dan rasa saling percaya.

f. Membantu pasangan menyesuaikan diri terhadap perubahan dan tekanan kehidupan keluarga.

g. Meningkatkan kerja sama dalam pengambilan keputusan dan pengasuhan anak.

h. Menciptakan suasana keluarga yang harmonis dan suportif.

3. Proses Konseling Pasangan dalam Menyelesaikan Konflik Perkawinan

a. Tahap Membangun Hubungan Konseling
Pada tahap awal, konselor membangun hubungan yang aman dan nyaman dengan pasangan. Konselor menunjukkan sikap empati, penerimaan, dan netralitas agar pasangan merasa dihargai dan bersedia terbuka mengenai masalah yang

dihadapi. Hubungan yang baik antara konselor dan pasangan menjadi dasar penting dalam keberhasilan proses konseling.

b. Identifikasi Permasalahan
   Konselor membantu pasangan mengidentifikasi sumber konflik dalam perkawinan. Permasalahan dapat berupa komunikasi yang buruk, masalah ekonomi, perbedaan pola pengasuhan anak, kecemburuan, kurangnya perhatian emosional, atau konflik dengan keluarga besar. Pada tahap ini, konselor membantu pasangan memahami bahwa konflik sering kali muncul bukan karena satu pihak sepenuhnya salah, melainkan karena pola interaksi yang kurang sehat (Nisa et al., 2023).

c. Eksplorasi Perasaan dan Kebutuhan
   Pasangan diberikan kesempatan untuk mengungkapkan perasaan, harapan, dan kebutuhan mereka secara terbuka. Konselor membantu pasangan melakukan refleksi perasaan sehingga mereka mampu memahami emosi diri sendiri maupun pasangan. Refleksi perasaan penting untuk mengurangi kesalahpahaman dan meningkatkan empati dalam hubungan.

   Contohnya, konselor dapat membantu pasangan menyadari bahwa kemarahan yang muncul sebenarnya berasal dari rasa kecewa, kurang dihargai, atau kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi.

d. Pengembangan Komunikasi Efektif
   Komunikasi efektif menjadi salah satu fokus utama dalam konseling pasangan. Konselor membantu pasangan belajar:

   1) mendengarkan secara aktif

   2) berbicara tanpa menyalahkan

3) mengungkapkan kebutuhan dengan jelas

4) mengontrol emosi saat berdiskusi

5) menghargai pendapat pasangan

6) serta memberikan respons yang empatik

Teknik komunikasi efektif membantu pasangan membangun hubungan yang lebih terbuka dan mengurangi konflik yang bersifat destruktif.

e. Resolusi Konflik

Dalam proses resolusi konflik, pasangan diajak mencari solusi bersama atas masalah yang dihadapi. Konselor membantu pasangan mengembangkan kemampuan kompromi, negosiasi, dan pengambilan keputusan bersama. Pasangan diarahkan untuk fokus pada penyelesaian masalah, bukan saling menyalahkan (Hidayati et al., 2020).

Resolusi konflik yang sehat dilakukan melalui musyawarah, keterbukaan, dan sikap saling menghargai. Dengan demikian, pasangan dapat menemukan solusi yang adil dan dapat diterima kedua belah pihak.

f. Memperkuat Hubungan Emosional

Konseling juga membantu pasangan membangun kembali kedekatan emosional yang mungkin menurun akibat konflik berkepanjangan. Konselor membantu pasangan meningkatkan kualitas interaksi positif, seperti memberikan perhatian, dukungan emosional, penghargaan, dan waktu bersama.

Hubungan emosional yang kuat akan menciptakan rasa aman, nyaman, dan saling percaya dalam perkawinan. Kedekatan emosional juga membantu pasangan lebih mampu menghadapi tekanan dan tantangan kehidupan keluarga.

4. Teknik dalam Konseling Pasangan Suami-Istri

a. Teknik Mendengarkan Aktif
Teknik ini dilakukan dengan mendengarkan pasangan secara penuh perhatian tanpa memotong pembicaraan. Mendengarkan aktif membantu pasangan merasa dihargai dan dipahami.

b. Refleksi Perasaan
Konselor membantu pasangan mengenali dan mengungkapkan emosi yang dirasakan. Teknik ini membantu meningkatkan kesadaran emosional dan empati.

c. Reframing
Reframing dilakukan dengan membantu pasangan melihat masalah dari sudut pandang yang lebih positif dan konstruktif. Teknik ini membantu mengurangi sikap defensif dan *menyalahkan.*

d. *Problem Solving*
Teknik *problem solving* membantu pasangan menemukan alternatif solusi terhadap masalah yang dihadapi melalui diskusi dan kerja sama.

e. *Role Playing*
Role playing digunakan untuk melatih keterampilan komunikasi dan empati dengan cara memainkan peran pasangan dalam situasi tertentu.

f. Pendekatan Konseling Keluarga
Pendekatan konseling keluarga memandang masalah perkawinan sebagai bagian dari dinamika sistem keluarga secara keseluruhan. Oleh karena itu, penyelesaian masalah dilakukan dengan mempertimbangkan hubungan

antaranggota keluarga dan pola interaksi yang terjadi dalam keluarga.

5. Pentingnya Konseling Pasangan dalam Kehidupan Keluarga

Konseling pasangan suami-istri memiliki peran penting dalam menjaga ketahanan keluarga. Melalui konseling, pasangan dapat memahami cara membangun hubungan yang sehat, meningkatkan kualitas komunikasi, dan mengembangkan kemampuan menyelesaikan konflik secara dewasa.

Konseling juga membantu pasangan memperkuat hubungan emosional sehingga tercipta keluarga yang harmonis, penuh dukungan, dan kondusif bagi perkembangan anak. Dengan demikian, konseling pasangan bukan hanya menjadi solusi ketika konflik terjadi, tetapi juga menjadi sarana penguatan hubungan keluarga agar lebih sehat, stabil, dan Bahagia (Hidayati et al., 2020).

C. Pengasuhan Anak dalam Perspektif Konseling Keluarga

Pengasuhan anak merupakan bagian yang sangat penting dalam kehidupan keluarga karena melalui proses pengasuhan itulah seorang anak belajar mengenal nilai, norma, perilaku, serta cara berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Dalam perspektif konseling keluarga, pengasuhan tidak hanya dipahami sebagai aktivitas memenuhi kebutuhan fisik anak, tetapi juga sebagai proses pendampingan emosional, psikologis, sosial, spiritual, dan moral yang dilakukan secara berkelanjutan oleh orang tua. Konseling keluarga memandang bahwa keberhasilan pengasuhan sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan antara anggota

keluarga, terutama hubungan antara ayah, ibu, dan anak (Istina Rakhmawati, 2015).

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama bagi anak. Segala bentuk interaksi yang terjadi dalam keluarga akan menjadi dasar pembentukan karakter, pola pikir, kebiasaan, dan kesehatan psikologis anak pada masa mendatang. Oleh sebab itu, suasana keluarga yang harmonis, penuh kasih sayang, terbuka, dan komunikatif akan membantu anak tumbuh menjadi pribadi yang sehat secara emosional dan sosial. Sebaliknya, keluarga yang dipenuhi konflik, kekerasan, penolakan emosional, atau kurang perhatian dapat memberikan dampak negatif terhadap perkembangan kepribadian anak.

Dalam konteks konseling keluarga, pengasuhan anak dipahami sebagai proses pembinaan yang menekankan keseimbangan antara kasih sayang, kontrol, bimbingan, dan komunikasi. Orang tua tidak hanya bertugas mendidik anak agar patuh terhadap aturan, tetapi juga membantu anak memahami dirinya, mengembangkan potensi, serta membangun kemampuan menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Dengan demikian, pengasuhan yang efektif bukan sekadar mengatur perilaku anak, melainkan membangun hubungan emosional yang sehat dan suportif di dalam keluarga (Istina Rakhmawati, 2015).

1. Pola Asuh Anak dalam Perspektif Konseling Keluarga

Pola asuh merupakan cara orang tua memperlakukan, membimbing, mendisiplinkan, dan mendidik anak dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kajian konseling keluarga, pola asuh menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi kondisi psikologis dan pembentukan karakter anak. Setiap pola asuh memiliki pengaruh yang berbeda terhadap perkembangan anak.

a. Pola Asuh Otoriter
   Pola asuh otoriter ditandai dengan sikap orang tua yang sangat menuntut kepatuhan anak, menetapkan aturan secara kaku, serta minim komunikasi dua arah. Dalam pola ini, anak cenderung harus mengikuti semua kehendak orang tua tanpa diberi kesempatan untuk mengemukakan pendapat.

   Dalam perspektif konseling keluarga, pola asuh otoriter dapat menyebabkan anak mengalami tekanan psikologis, rasa takut, rendah diri, kurang percaya diri, dan kesulitan mengembangkan kemampuan sosial. Anak mungkin terlihat disiplin, tetapi sering kali menyimpan kecemasan, kemarahan, atau perasaan tidak aman. Hubungan emosional antara orang tua dan anak juga menjadi kurang hangat karena komunikasi berlangsung secara satu arah (Istina Rakhmawati, 2015).

   Konseling keluarga memandang bahwa pola asuh yang terlalu keras perlu diimbangi dengan pendekatan empati, penghargaan terhadap perasaan anak, serta komunikasi yang lebih terbuka agar anak merasa dihargai dan diterima dalam keluarga.

b. Pola Asuh Permisif
   Pola asuh permisif merupakan pola pengasuhan yang memberikan kebebasan terlalu luas kepada anak tanpa pengawasan dan batasan yang jelas. Orang tua cenderung memenuhi semua keinginan anak dan jarang memberikan aturan maupun disiplin.

   Dalam perspektif konseling keluarga, pola asuh permisif dapat menyebabkan anak menjadi kurang bertanggung jawab, sulit mengontrol diri, mudah egois, dan kurang memahami aturan sosial. Anak mungkin merasa bebas, tetapi sebenarnya

membutuhkan arahan dan struktur yang jelas dalam kehidupannya.

Konseling keluarga menekankan pentingnya keseimbangan antara kasih sayang dan pengawasan. Anak membutuhkan kebebasan untuk berkembang, tetapi tetap harus diarahkan agar mampu memahami tanggung jawab, disiplin, serta konsekuensi dari setiap tindakan.

c. Pola Asuh Demokratis
Pola asuh demokratis dianggap sebagai pola pengasuhan yang paling ideal karena mengedepankan komunikasi dua arah, penghargaan terhadap anak, serta penerapan aturan yang disertai penjelasan dan kasih sayang. Orang tua memberikan kebebasan kepada anak untuk berkembang, tetapi tetap memberikan pengawasan dan bimbingan yang proporsional.

Dalam perspektif konseling keluarga, pola asuh demokratis mampu menciptakan hubungan emosional yang sehat antara orang tua dan anak. Anak merasa dihargai, didengarkan, dan diterima sehingga tumbuh menjadi pribadi yang percaya diri, mandiri, bertanggung jawab, dan mampu bersosialisasi dengan baik (Istina Rakhmawati, 2015).

Konseling keluarga mendorong orang tua untuk membangun komunikasi yang hangat, mendengarkan perasaan anak, memberikan dukungan emosional, serta menerapkan disiplin secara bijaksana. Dengan demikian, anak dapat tumbuh dalam suasana keluarga yang sehat dan harmonis.

2. Peran Orang Tua dalam Perkembangan Anak

Dalam konseling keluarga, orang tua dipandang sebagai figur utama yang memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan anak, baik perkembangan fisik, emosional, sosial, intelektual,

maupun spiritual. Ayah dan ibu memiliki peran yang saling melengkapi dalam proses pengasuhan.

Peran orang tua bukan hanya memenuhi kebutuhan materi, tetapi juga menjadi sumber kasih sayang, perlindungan, pendidikan, motivasi, dan teladan bagi anak. Anak belajar berbicara, bersikap, berinteraksi, serta memahami nilai kehidupan pertama kali dari keluarga.

Orang tua yang mampu membangun hubungan emosional yang positif dengan anak akan membantu anak memiliki rasa aman dan percaya diri. Sebaliknya, kurangnya perhatian dan kedekatan emosional dapat membuat anak merasa kesepian, tidak dihargai, bahkan mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan dan rendah diri.

Dalam perspektif konseling keluarga, terdapat beberapa peran penting orang tua dalam perkembangan anak, antara lain:

a. Sebagai pendidik, yaitu memberikan nilai moral, agama, dan norma sosial kepada anak.
b. Sebagai pelindung, yaitu menciptakan rasa aman dan nyaman dalam keluarga.
c. Sebagai teladan, yaitu menunjukkan perilaku yang baik agar ditiru oleh anak.
d. Sebagai motivator, yaitu memberikan dukungan dan semangat kepada anak dalam menghadapi tantangan kehidupan.
e. Sebagai konselor pertama, yaitu mendengarkan perasaan dan masalah anak dengan penuh empati.

Peran tersebut menunjukkan bahwa kualitas hubungan orang tua dengan anak sangat menentukan perkembangan psikologis dan sosial anak di masa depan.

3. Pengaruh Lingkungan Keluarga terhadap Pembentukan Karakter Anak

Lingkungan keluarga memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan karakter dan kesehatan mental anak. Anak yang tumbuh dalam keluarga harmonis cenderung memiliki kepribadian positif, mudah beradaptasi, dan mampu menjalin hubungan sosial yang baik.

Sebaliknya, lingkungan keluarga yang penuh konflik, kekerasan, pertengkaran, atau kurang perhatian dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis pada anak, seperti kecemasan, perilaku agresif, rendah diri, hingga kesulitan bersosialisasi.

Dalam perspektif konseling keluarga, pembentukan karakter anak terjadi melalui proses interaksi sehari-hari di rumah. Anak belajar dari apa yang dilihat, didengar, dan dirasakan dalam keluarga. Oleh karena itu, keteladanan orang tua menjadi faktor yang sangat penting (Istina Rakhmawati, 2015).

Karakter seperti kejujuran, tanggung jawab, disiplin, sopan santun, empati, dan toleransi tidak cukup diajarkan melalui nasihat, tetapi perlu dicontohkan secara nyata dalam kehidupan keluarga. Anak yang terbiasa melihat komunikasi yang baik, sikap saling menghargai, dan penyelesaian masalah secara sehat akan meniru pola tersebut dalam kehidupannya.

Selain itu, konseling keluarga juga menekankan pentingnya kesehatan psikologis anak. Anak membutuhkan lingkungan keluarga yang memberikan dukungan emosional, penghargaan, penerimaan, dan rasa aman. Kebutuhan emosional yang terpenuhi akan membantu anak tumbuh menjadi pribadi yang stabil secara mental dan emosional.

4. Fungsi Keluarga dalam Pengasuhan Anak

Dalam konseling keluarga, keluarga memiliki beberapa fungsi utama yang mendukung keberhasilan pengasuhan anak, yaitu:

a. Fungsi Pendidikan
   Keluarga menjadi tempat pertama anak belajar nilai, norma, dan keterampilan hidup. Pendidikan dalam keluarga membentuk dasar kepribadian anak.

b. Fungsi Afeksi atau Kasih Sayang
   Keluarga memberikan cinta, perhatian, dan dukungan emosional sehingga anak merasa aman dan dihargai.

c. Fungsi Perlindungan
   Keluarga melindungi anak dari pengaruh negatif lingkungan dan memberikan rasa aman secara fisik maupun psikologis.

d. Fungsi Sosialisasi
   Keluarga membantu anak belajar berinteraksi dengan orang lain dan memahami norma sosial.

e. Fungsi Religius
   Keluarga menanamkan nilai agama dan spiritual sebagai dasar pembentukan moral anak.

f. Fungsi Ekonomi
   Keluarga memenuhi kebutuhan hidup anak agar proses tumbuh kembang berjalan optimal.

5. Strategi Meningkatkan Kualitas Hidup Keluarga dalam Pengasuhan Anak

Dalam perspektif konseling keluarga, kualitas hidup keluarga dapat ditingkatkan melalui beberapa strategi berikut:

a. Membangun komunikasi yang terbuka dan hangat antara orang tua dan anak.

b. Meluangkan waktu bersama keluarga untuk mempererat hubungan emosional.
c. Menerapkan pola asuh demokratis yang seimbang antara kasih sayang dan disiplin.
d. Menghindari kekerasan verbal maupun fisik dalam mendidik anak.
e. Menjadi teladan yang baik dalam perilaku sehari-hari.
f. Memberikan dukungan emosional kepada anak ketika menghadapi masalah.
g. Meningkatkan nilai religius dalam keluarga untuk membangun moral dan spiritualitas anak.
h. Melakukan konseling keluarga apabila terjadi konflik atau masalah komunikasi dalam keluarga.

Strategi tersebut bertujuan menciptakan keluarga yang harmonis, sehat secara psikologis, dan mampu mendukung perkembangan anak secara optimal.

D. Strategi Konseling Keluarga dalam Mengatasi Permasalahan Pengasuhan Anak

Konseling keluarga merupakan salah satu pendekatan yang digunakan untuk membantu anggota keluarga memahami, memperbaiki, dan membangun kembali hubungan yang sehat di dalam rumah tangga, khususnya dalam proses pengasuhan anak. Dalam kehidupan keluarga, pengasuhan anak tidak selalu berjalan dengan harmonis. Perbedaan pola pikir antara orang tua dan anak, kurangnya komunikasi, pola asuh yang tidak konsisten, serta tekanan ekonomi dan sosial sering kali menimbulkan konflik dalam keluarga. Oleh karena itu, diperlukan strategi konseling

keluarga yang tepat agar hubungan orang tua dan anak dapat diperbaiki serta fungsi keluarga dapat berjalan secara optimal.

Strategi konseling keluarga dalam pengasuhan anak pada dasarnya bertujuan membantu keluarga menciptakan suasana yang aman, nyaman, penuh kasih sayang, dan mendukung perkembangan anak secara emosional, sosial, maupun moral. Konseling keluarga tidak hanya berfokus pada anak sebagai pihak yang dianggap bermasalah, tetapi juga melihat seluruh anggota keluarga sebagai satu kesatuan sistem yang saling memengaruhi. Dengan demikian, perubahan perilaku dan komunikasi dalam keluarga menjadi bagian penting dalam proses penyelesaian masalah pengasuhan (Adhani Nst, N. F., 2024).

1. Membangun Komunikasi yang Efektif dalam Keluarga

Salah satu strategi utama dalam konseling keluarga adalah membangun komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak. Banyak konflik dalam pengasuhan muncul karena kurangnya komunikasi yang terbuka. Orang tua sering kali lebih banyak memberikan perintah, larangan, atau kritik tanpa mendengarkan perasaan anak. Sebaliknya, anak merasa tidak dipahami sehingga memilih diam, memberontak, atau mencari pelarian di luar rumah.

Melalui konseling keluarga, orang tua diajarkan untuk menggunakan komunikasi yang hangat, terbuka, dan penuh empati. Orang tua diarahkan agar mampu mendengarkan anak tanpa menghakimi, memberikan kesempatan anak menyampaikan pendapat, serta menghargai perasaan anak. Komunikasi yang efektif juga melibatkan penggunaan bahasa yang lembut, tidak kasar, dan tidak menyalahkan.

Selain itu, konselor membantu keluarga memahami pentingnya komunikasi dua arah. Dalam keluarga yang sehat, anak tidak hanya menjadi pendengar, tetapi juga diberi ruang

untuk berbicara dan mengemukakan pikirannya. Dengan adanya komunikasi yang baik, hubungan emosional antara orang tua dan anak menjadi lebih dekat sehingga konflik dapat diminimalkan.

2. Membantu Orang Tua Memahami Tahap Perkembangan Anak

Permasalahan pengasuhan sering muncul karena orang tua kurang memahami karakteristik perkembangan anak sesuai usianya. Orang tua terkadang memberikan tuntutan yang terlalu tinggi atau tidak sesuai dengan kemampuan anak. Akibatnya, anak merasa tertekan, sedangkan orang tua merasa kecewa.

Dalam strategi konseling keluarga, konselor membantu orang tua memahami tahap perkembangan fisik, emosional, sosial, dan psikologis anak. Anak usia dini, misalnya, membutuhkan perhatian dan kasih sayang yang lebih besar, sedangkan remaja membutuhkan ruang untuk belajar mandiri dan mengembangkan identitas dirinya (Adhani Nst, N. F., 2024).

Pemahaman terhadap perkembangan anak akan membantu orang tua menyesuaikan pola asuh yang tepat. Orang tua menjadi lebih realistis dalam memberikan harapan kepada anak dan lebih mampu menerima perubahan perilaku anak sesuai tahap perkembangannya. Dengan demikian, hubungan dalam keluarga menjadi lebih harmonis dan penuh pengertian.

3. Mengembangkan Pola Asuh Demokratis

Strategi lain dalam konseling keluarga adalah mengembangkan pola asuh demokratis. Pola asuh ini dianggap paling efektif dalam membantu perkembangan anak karena mengutamakan keseimbangan antara kasih sayang dan kedisiplinan. Orang tua tetap memberikan aturan dan batasan, tetapi dilakukan dengan cara yang bijaksana dan penuh dialog.

Dalam pola asuh demokratis, anak diberi kesempatan untuk berpendapat, berdiskusi, dan ikut mengambil keputusan sederhana sesuai usianya. Orang tua tidak bersikap otoriter maupun terlalu membebaskan anak tanpa pengawasan. Melalui konseling keluarga, orang tua diarahkan agar mampu menjadi pendamping sekaligus pembimbing bagi anak.

Pola asuh demokratis membantu anak belajar bertanggung jawab, mandiri, percaya diri, dan mampu mengendalikan emosi. Anak juga merasa dihargai sehingga hubungan emosional dengan orang tua menjadi lebih kuat. Konseling keluarga membantu orang tua menerapkan pola asuh ini secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari (Adhani Nst, N. F., 2024).

4. Mengelola Konflik Secara Konstruktif

Konflik dalam keluarga merupakan hal yang wajar, terutama ketika terjadi perbedaan pendapat antara orang tua dan anak. Namun, konflik yang tidak diselesaikan dengan baik dapat menimbulkan pertengkaran berkepanjangan dan merusak hubungan keluarga.

Strategi konseling keluarga membantu anggota keluarga mengelola konflik secara konstruktif. Konselor mengajarkan cara menyampaikan perasaan tanpa menyakiti, mengendalikan emosi, serta mencari solusi bersama. Orang tua dan anak diajak memahami bahwa tujuan utama penyelesaian konflik bukan mencari siapa yang salah, tetapi menemukan jalan keluar terbaik bagi semua pihak.

Konselor juga membantu keluarga mengenali pola konflik yang sering terjadi, misalnya kebiasaan saling menyalahkan, membentak, atau mendiamkan satu sama lain. Setelah pola tersebut dikenali, keluarga dibimbing untuk menggantinya dengan pola interaksi yang lebih positif. Dengan cara ini, konflik

dapat menjadi sarana memperkuat hubungan keluarga, bukan sebaliknya.

5. Menanamkan Nilai-Nilai Moral dan Spiritual

Pengasuhan anak tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi juga pembentukan karakter dan moral anak. Oleh karena itu, strategi konseling keluarga juga menekankan pentingnya penanaman nilai-nilai moral dan spiritual dalam kehidupan keluarga (Utomo, P, et al., 2022).

Orang tua diarahkan untuk menjadi teladan yang baik bagi anak melalui perilaku sehari-hari. Anak cenderung meniru apa yang dilihat dari orang tuanya. Sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, sopan santun, serta kepedulian sosial perlu ditanamkan sejak dini melalui contoh nyata dalam keluarga.

Selain itu, konseling keluarga membantu keluarga membangun suasana religius yang positif di rumah. Kegiatan seperti berdoa bersama, saling menghormati, dan membiasakan perilaku baik dapat memperkuat ikatan emosional keluarga. Nilai-nilai spiritual juga membantu anak memiliki kontrol diri dan pedoman dalam bersikap.

6. Meningkatkan Keterlibatan Orang Tua dalam Kehidupan Anak

Kesibukan pekerjaan dan aktivitas sehari-hari sering membuat orang tua kurang terlibat dalam kehidupan anak. Padahal, perhatian dan keterlibatan orang tua sangat penting bagi perkembangan emosional anak.

Melalui strategi konseling keluarga, orang tua didorong untuk lebih hadir dalam kehidupan anak, baik secara fisik maupun emosional. Kehadiran orang tua dapat diwujudkan melalui kegiatan sederhana seperti makan bersama, mendengarkan cerita

anak, membantu belajar, atau melakukan aktivitas keluarga bersama.

Keterlibatan orang tua membuat anak merasa diperhatikan dan dicintai. Anak yang mendapatkan perhatian cenderung lebih terbuka kepada orang tua dan memiliki hubungan emosional yang lebih kuat. Sebaliknya, kurangnya perhatian dapat membuat anak mencari perhatian di luar rumah dan berisiko mengalami masalah perilaku (Utomo, P, et al., 2022).

7. Membangun Lingkungan Keluarga yang Aman dan Harmonis

Lingkungan keluarga yang harmonis sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak. Konseling keluarga membantu menciptakan suasana rumah yang penuh rasa aman, nyaman, dan saling mendukung. Dalam keluarga yang harmonis, setiap anggota keluarga merasa dihargai dan diterima.

Strategi ini dilakukan dengan membangun kebiasaan positif dalam keluarga, seperti saling menghargai, saling membantu, dan meluangkan waktu bersama. Orang tua juga diajak mengurangi perilaku negatif seperti kekerasan verbal, hukuman fisik, atau pertengkaran di depan anak (Utomo, P, et al., 2022).

Lingkungan keluarga yang sehat akan membantu anak tumbuh menjadi pribadi yang percaya diri, stabil secara emosional, dan mampu menjalin hubungan sosial yang baik dengan orang lain.

Tabel 7. 1 Strategi Konseling Keluarga dalam Mengatasi Permasalahan Pengasuhan Anak

No	Strategi Konseling Keluarga	Tujuan	Bentuk Penerapan
1	Komunikasi efektif	Meningkatkan keterbukaan dan kedekatan emosional	Mendengarkan aktif, berbicara dengan empati, komunikasi dua arah
2	Memahami perkembangan anak	Menyesuaikan pola asuh sesuai usia anak	Edukasi tahap perkembangan fisik dan psikologis anak
3	Pola asuh demokratis	Membangun disiplin dan rasa tanggung jawab	Diskusi bersama, aturan yang disepakati, pemberian kebebasan terarah
4	Pengelolaan konflik	Menyelesaikan masalah secara sehat	Mengontrol emosi, mencari solusi bersama, mengurangi sikap menyalahkan
5	Penanaman nilai moral dan spiritual	Membentuk karakter anak	Keteladanan orang tua, pembiasaan perilaku positif, kegiatan religius
6	Keterlibatan orang tua	Memperkuat hubungan orang tua dan anak	Meluangkan waktu bersama, mendampingi aktivitas anak
7	Lingkungan keluarga harmonis	Menciptakan rasa aman dan nyaman	Saling menghargai, mengurangi kekerasan verbal dan fisik
8	Konseling dan pendampingan keluarga	Membantu keluarga memahami dan menyelesaikan masalah	Sesi konseling, diskusi keluarga, evaluasi pola interaksi

E. Daftar Pustaka

Adhani Nst, N. F. (2024). Peran konseling keluarga dalam memperbaiki hubungan orang tua dan anak di lingkungan keluarga. *Journal of Educational Research and Humaniora (JERH), 2*(2), 43–49. Pusdikra Publishing

Fahrudin, A., Mas'ud, F. H., Rose, N. N., & Wardani, L. M. I. (Eds.). (2020). *Dinamika keluarga pada masa pandemi COVID-19*. UM Jakarta Press.

Hermanto, & Saleh, M. (2022). *Dinamika pasangan suami istri dalam menjaga keutuhan keluarga (Studi kasus keluarga perantau Desa Lambotto Kecamatan Cenrana Kabupaten Bone)*. *Macora, 1*(2), 7–20. https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/macora/article/view/31556

Hidayati, S., Kartadinata, S., Ahman, A., & Sugandhi, N. (2020). Konseling untuk mengatasi problematika dalam kehidupan pernikahan (Studi fenomenologi terhadap keluarga sakinah di Kalimantan Barat). *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 10*(2), 247–255. https://doi.org/10.24127/gdn.v10i2.3047

Istina Rakhmawati. (2015). Peran keluarga dalam pengasuhan anak. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 6*(1), 1–18. https://doi.org/10.21043/kr.v6i1.1037

Nisa, I., Haqqi, R. A. H., Saputra, Z. A., Kayla, R. P., & Holanda, C. A. P. (2023). Konseling perkawinan dalam mengatasi permasalahan keluarga: Studi literatur. *Jurnal Sarjana Ilmu Pendidikan, 3*(2), 80–87. https://doi.org/10.26877/jsip.v3i2.21526

Utomo, P., Prayogi, F., & Pahlevi, R. (2022). Bimbingan dan konseling keluarga: Pola asuh orang tua dan implikasinya terhadap penanaman nilai-nilai karakter pada anak. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal, 5*(1), 35–50. https://doi.org/10.24235/prophetic.v5i1.11111

BAB 8
KONSELING KELUARGA PADA SITUASI KRISIS DAN TRAUMA

Oleh: Dr. Darimis, M.Pd.

A. Pendahuluan

Keluarga, sebagai unit terkecil dalam masyarakat, memiliki peran strategis sebagai benteng utama kesehatan mental semua anggotanya. Oleh sebab itu, kehidupan keluarga tidak selalu berjalan sesuai dengan ekspektasi. Sistem keluarga modern saat ini menghadapi beban psikologis yang belum pernah terjadi sebelumnya, akibat berbagai tantangan kontemporer, mulai dari tekanan ekonomi dan bencana alam hingga kekerasan domestik serta perkembangan teknologi informasi yang disruptif. Hal ini disinyalir oleh Stratton bahwa keluarga yang mengalami stres kronis tanpa dukungan yang cukup memiliki risiko tinggi untuk mengalami disfungsi multigenerasi, di mana pola maladaptif diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya (Stratton et al., 2011).

Di Indonesia, urgensi konseling keluarga dalam situasi krisis dan trauma semakin dibutuhkan, mengingat data menunjukkan bahwa gangguan mental merupakan penyebab utama kedua hilangnya tahun produktif akibat disabilitas. Selama tahun 2021, bunuh diri tercatat dengan angka 1,64 per 100.000 orang, tetapi diperkirakan bahwa angka tersebut sebenarnya jauh

lebih tinggi (Sari et al., 2025). Belum lagi, akses terhadap layanan konseling dan kesehatan mental yang terbatas menambah konsekuensi bagi keluarga rentan yang harus berjuang sendirian menghadapi krisis dan trauma psikologis (Karni et al., 2025).

Keluarga di Indonesia mengalami krisis dan trauma dengan penyebab multifaktor. Relevan dengan istilah *on going traumatic stress*, yaitu stres traumatik yang berlangsung terus-menerus akibat paparan berkepanjangan terhadap berbagai sumber tekanan. Struktur kemiskinan, kerentanan terhadap bencana berdasarkan faktor geografis, lemahnya jaringan perlindungan sosial, dan perubahan nilai-nilai keluarga di era digital saling terhubung dan menciptakan beban traumatik sistemik (*systemic trauma load*) yang melampaui kapasitas koping keluarga biasa. Dalam keadaan seperti itu, konseling keluarga bukan hanya merupakan pilihan intervensi, tetapi menjadi kebutuhan mendasar yang tidak dapat dinegosiasikan (Finkelstein et al., 2025).

Urgensi dan kebutuhan akan konseling keluarga dalam situasi krisis dan trauma juga terkait tantangan kontemporer, transformasi keluarga, revolusi industri dengan percepatan teknologi informasi, telah terjadi perubahan mendasar pada struktur, fungsi, dan dinamika keluarga di Indonesia. Keluarga besar (*extended family*) yang secara tradisional menjadi sumber utama dukungan sosial dan psikologis kini semakin tergerus oleh individualisme dan mobilitas geografis (Wilis, 2007). Teridentifikasi juga perubahan peran gender, tekanan ekonomi ganda, disrupsi pola asuh akibat teknologi, dan melemahnya modal sosial komunitas (Walsh, 2015). Idealnya keluarga inti (*nuclear family*) menjadi tempat yang aman untuk pertumbuhan dan perkembangan individu.

Dalam situasi krisis dan trauma, konseling keluarga menjadi kebutuhan mendasar, karena trauma selalu bersifat kolektif. Figley tahun 1989, ahli konseling keluarga menyebutnya dengan *secondary traumatic stress*, artinya anggota keluarga yang tidak langsung mengalami peristiwa traumatis, tetapi mengembangkan gejala trauma melalui proses empati dan identifikasi. Artinya, jika satu anggota keluarga mengalami cedera, maka seluruh sistem keluarga juga mengalami cedera. Para pakar seperti James dan Mackinnon merumuskan beberapa prinsip integrasi lensa trauma ke dalam konseling keluarga, menekankan bahwa keselamatan, kepercayaan, dan koneksi emosional antar anggota keluarga menjadi fondasi utama setiap intervensi psikologis (Finkelstein et al., 2025).

Bab ini hadir sebagai tanggapan atas kebutuhan akan panduan komprehensif konseling keluarga Indonesia untuk situasi krisis dan trauma. Tujuan dari bab ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan praktis konselor keluarga untuk membantu konseli pada situasi krisis dan trauma. Bab ini terdiri dari Lima (5) subjudul: (1) Pendahuluan; (2) Isu-isu spesifik keluarga rentan krisis dan trauma di Indonesia; (3) konsep dasar krisis dan trauma dalam perspektif konseling keluarga; dan (4) teori-teori atau model konseling keluarga untuk mengatasi krisis dan trauma.

B. Isu-Isu Spesifik Keluarga Rentan Krisis dan Trauma dalam Perspektif Konseling Keluarga

Mencermati berbagai fenomena kehidupan keluarga pada bagian pendahuluan tentang keluarga Indonesia menghadapi spektrum kerentanan krisis dan trauma yang beragam, luas dan kompleks.

Kerentanan-kerentanan ini tidak muncul secara terpisah, tetapi saling berkaitan dan menghasilkan beban trauma sistemik, atau trauma sistematik, yang melampaui kapasitas koping keluarga normal. Untuk dapat memberikan intervensi konseling yang tepat, kontekstual, dan bermakna, konselor keluarga di Indonesia harus memahami masalah spesifik ini. Ada enam masalah atau isu utama yang membentuk lanskap kerentanan keluarga modern di Indonesia: Keluarga dalam jerat kemiskinan struktural dan rentenir, keluarga korban bencana alam dan trauma kolektif, keluarga dengan anggota yang mengalami *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dan trauma kompleks, keluarga yang mengalami disintegrasi akibat perceraian dan konflik, keluarga dengan anggota penyandang disabilitas dan berkebutuhan khusus, dan keluarga terdampak migrasi dan dislokasi budaya. Setiap isu dikupas secara mendalam pada bagian berikut.

1. Keluarga dalam Jerat Kemiskinan Struktural dan Rentenir

Kemiskinan struktural di Indonesia bukan hanya masalah statistik, tetapi kenyataan yang menghancurkan harga diri dan kesehatan mental jutaan keluarga. Pada Februari 2026, angka kemiskinan resmi sebesar 8,25%, atau sekitar 23,36 juta orang (BPS, 2026). Akibatnya, keluarga menghadapi kondisi situasi

traumatik berkelanjutan tanpa jeda dan tanpa akhir yang jelas, yang lebih dikenal dengan *on going traumatic stress.*

Selain masalah kemiskinan, ketahanan keluarga Indonesia juga rentan praktik rentenir atau pinjaman yang berbunga tinggi, yang dianggap melanggar hukum di beberapa daerah di Indonesia. Pinjaman *peer-to-peer* (P2P) *outstanding*, menurut data Otoritas Jasa Keuangan (OJK), bisa mencapai hampir 90 triliun rupiah pada September 2025, meningkat signifikan dari 74,5 triliun rupiah pada tahun sebelumnya (Siregar, 2026).

2. Keluarga Korban Bencana Alama dan Trauma Kolektif

Indonesia berada di Cincin Api Pasifik, menjadikannya salah satu negara yang paling rentan terhadap bencana alam di seluruh dunia. Badan Nasional Penanggualangan Bencana (BNBP) mencatat, selama tahun 2024 Indonesia mengalami 2.342 insiden bencana alam yang menyebabkan 1.267 jiwa melayang dan lebih dari 5 juta orang terpaksa mengungsi. Bencana-bencana besar yang melanda tiga provinsi, yaitu Aceh, Sumatera Utara, dan Sumatera Barat pada akhir tahun 2025, menunjukkan jelas, betapa bencana alam dapat menimbulkan luka emosional dan sosial yang mendalam. Sampai Januari 2026, jumlah jiwa yang melayang mencapai 1.200 orang, 143 orang masih berstatus hilang, 175.050 rumah mengalami kerusakan dan 53.412 di antaranya dalam kondisi parah, dan lebih dari 113.900 orang masih berada di Lokasi pengungsian sampai akhir Januari 2026 (IHCP, 2026).

Dampak bencana alam terhadap keluarga bersifat multidimensi: kehilangan tempat tinggal dan mata pencaharian, kematian anggota keluarga, dislokasi sosial, keruntuhan jaringan dukungan komunitas, gangguan kecemasan, *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD), masalah kesehatan fisik, depresi, dan duka

berkepanjangan (Neria et al., 2009). Di samping itu, depresi dan PTSD pada ibu pascabencana secara signifikan memprediksi masalah perilaku pada anak prasekolah, karena adanya transmisi traumatik dari orang tua terhadap anak melalui gangguan dalam interaksi sehari-hari (Chemtob et al., 2010).

3. Keluarga dengan Anggota yang Mengalami *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dan Trauma Kompleks

Penyebab *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) beragam dan meluas: kekerasan dalam pacaran, kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan seksual anak, kecelakaan lalu lintas, perundungan (*bullying*), hingga bencana alam yang terus berulang. Anggota keluarga lain mungkin merasa tidak mampu merespons dengan tepat, frustrasi karena tidak memahami kondisi korban, atau bahkan mengalami *secondary traumatic stress* atau trauma sekunder akibat merawat anggota keluarga yang mengalami trauma berat (Putri & Prajnawita, 2025).

Gejala PTSD yang dialami anggota keluarga sangat komprehensif, dalam bentuk kilas balik kecemasan yang meluap-luap, kemarahan, agresifitas, kesulitasn meregulasi emosi, gangguan fokus atau konsentrasi, tekanan batin yang amat dalam, perilaku menghindar terkait dengan peristiwa pemicu traumatis, ketakutan, kehilangan minat terhadap berbagai aktivitas yang menyenangkan, bahkan gelaja fisiologis seperti jantung berdebar-debar dan mati rasa emosional (Maulina, 2025). Gejala-gejala ini tidak hanya menggaangu kehidupan efejtif sehari-hari individu, tetapi juga mengganggu relasi sosial dalam hubungan keluarga.

Dampak PTSD pada keluarga bersifat sistemik dan meluas melampaui individu yang langsung mengalami trauma, dikenal dengan istilah "*Systematic Trauma*", terdapat delapan kategori yang membentuk jalur-jalur dampak traumatik pada orang tua,

termasuk kehancuran asumsi-asumsi dasar tentang dunia, isolasi sosial, stigma, dan beban sistem peradilan (Kilroy et al., 2014).

Berbagai dampak trauma yang dialami oleh anggota keluarga sebenarnya dapat diminimalisir oleh faktor-faktor protektif, misalnya kesehatan mental orang tua dan anak, stabilitas hubungan pasangan, kualitas hubungan positif antar anggota keluarga, lingkungan dan iklim keluarga yang kondusif, komunikasi yang harmonis, dan kekuatan fungsi afektif keluarga (Jacob & Gasparini, 2024). Dalam konteks Indonesia, faktor-faktor protektif ini sering terkikis oleh kemiskinan struktural, keterbatasan akses layanan kesehatan mental, dan melemahnya jaringan dukungan sosial tradisional, yang membuat keluarga Indonesia semakin rentan terhadap dampak jangka panjang PTSD dan trauma kompleks.

4. Keluarga yang Mengalami Disintegrasi Akibat Perceraian dan Konflik

Konflik keluarga sampai perceraian bukan sekadar persoalan orang tua, tetapi memiliki konsekuensi menggoyahkan basis psikologis utama anak-anak. Konflik rumah tangga sampai perceraian merdampak multidimensional, factor utama penyebab stress, merusak dinamika keluarga, dan mempengaruhi interaksi orang tua dan anak (Xie et al., 2026). Konsekuensi konflik keluarga dapat menjadi sumber utama kecemasan sehingga mengganggu fungsi psikologis remaja, seperti gangguan emosi, perilaku bermasalah, kesulitan penyesuaian sosial, memilih melukai diri (*self-injury*) dan *self-eficacy* rendah (Wang, 2026).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan keluarga ekspresi emosi rendah menunjukkan peningkatan gejala depresi dan labilitas suasana hati dibandingkan dengan remaja yang berada dalam keluarga dengan ekspresi emosi tinggi, karena

ekspresi orang tua dan gejala suasana hati remaja sebagian dimediasi oleh konflik keluarga (Miklowitz et al., 2025). Berbeda dengan anak-anak, ternyata konflik keluarga memprediksi korban perundungan, secara lintas sectoral dimediasi secara serial oleh penguasaan diri dan kecemasan sosial (Chu et al., 2025). Ada juga hasil penelitian menunjukkan bahwa perceraian orang tua memainkan peran utama dalam keterampilan sosio-emosional anak, terutama anak-anak yang rentan dengan tingkat keterampilan sosio-emosional yang lebih rendah (Moroni & Vickery, 2025).

5. Keluarga dengan Anggota Penyandang Disabilitas dan Berkebutuhan Khusus

Anggota penyandang disabilitas dan berkebutuhan khusus menghadapi stresor kronis yang unik dan multidimensional, yang tidak hanya memengaruhi individu penyandang disabilitas tetapi seluruh sistem keluarga. Hasil penelitian pada keluarga yang memiliki anak disabilitas dan berkebutuhan khusus menunjukkan orang tua merasa bersalah tentang kondisi anak, kepastian masa depan, pendidikan, pekerjaan dan kemandirian anak yang mengakibatkan kecemasan intens. Akibatnya perawatan berkelanjutan terhadap anak yang disabilitas dapat meningkatkan kelelahan emosional, ditambah dengan struktur sosial dan ketimpangan sistemik dapat memperburuk psikologis orang tua (Putra et al., 2026).

6. Keluarga Terdampak Migrasi dan Dislokasi Budaya

Persoalan migrasi menjadi masalah yang perlu perhatian serius, baik nasional maupun internasional, karena menjadi penyumbang utama mempengaruhi lanskap keluarga Indonesia. Jutaan keluarga bergulat dengan kondisi dislokasi budaya. Para migran mengalami ketiadaan fisik orang tua, terpapar nilai-nilai

baru yang menciptakan fragmentasi identitas dan nilai lintas kultural dan generasi. Fenomena dislokasi budaya ini sangat berpengaruh terhadap daya tahan ekonomi, kondisi sosio-psikologis, dan mengalami kerentanan yang bersifat sistemik (Handayani, 2024). Bahkan lebih lagi memunculkan konflik sosial antar generasi sebagai fenomena struktural kritis yang secara fundamental mengganggu fungsi dan daya tahan keluarga, kesejahteraan individu, dan transmisi nilai budaya lintas generasi (Faristiana, 2025).

Dislokasi budaya keluarga migran tidak saja berdampak secara ekonomi dan budaya tetapi sangat rentan terhadap masalah sosial dan psikologi. Jika masalah ini belum mendapatkan solusi efektif berpotensi memunculkan krisis dan trauma bagi keluarga Indonesia.

C. Konsep Dasar Krisis dan Trauma dalam Perspektif Konseling Keluarga

1. Definisi dan Makna Krisis dan Trauma

Krisis dari dan trauma adalah istilah yang berbeda. Kata "krisis" berasal bahasa Yunani "*Crisis*", yang berarti "keputusan" atau "titik balik". Dalam arti kronologis, kata ini muncul dari tradisi medis Yunani kuno dan merujuk pada momen penting dalam perjalanan penyakit pasien, yang berujung pada kesembuhan atau kematian. Oleh karena itu, kata "krisis" secara etimologis berarti dua kemungkinan: peluang atau bahaya; sukses atau gagal; sembuh atau mati, dan sebagainya (Yeager & Roberts, 2015). Batasan krisis memiliki dualitas: ada bahaya dan peluang. Bahaya menyebabkan kematian psikologis atau sosial, dan peluang menyebabkan perkembangan psikologis. Ini adalah dasar model

konseling krisis yang ditujukan untuk stabilitas dan perkembangan setelah krisis.

Dalam konseling, krisis didefinisikan sebagai persepsi atau pengalaman terhadap suatu peristiwa atau situasi sebagai tekanan tak tertahankan melebihi sumber daya dan mekanisme koping yang dimiliki individu. Dengan demikian, krisis bukanlah ide statis tetapi konstruk yang selalu berubah (Carlsson et al., 2024). Menurut definisi ini, krisis adalah ketika seseorang menghadapi kesulitan untuk mencapai tujuan penting dalam hidup mereka dan kesulitan itu tidak dapat diatasi secara permanen dengan strategi pemecahan masalah yang biasa digunakan. Menurut ahli konseling lain, krisis adalah kondisi distruptif yang memicu tindakan sistem respons ancaman primitif. Ini ditandai dengan pengurangan repertoar perilaku dan kognitif, serta penghapusan hubungan dengan nilai-nilai personal yang penting (James et al., 2025).

Meskipun ada banyak definisi ahli tentang krisis, seorang pakar krisis mengidentifikasi tiga ciri utama krisis: (1) peristiwa yang terjadi secara khusus, (2) persepsi orang bahwa peristiwa tersebut mengancam dan melebihi kemampuan mereka untuk bertahan, dan (3) disorganisasi yang parah dalam operasi. Struktur ini membantu para profesional membedakan krisis dari tekanan perkembangan normal dan stres sehari-hari (James et al., 2025).

Selanjutnya, mengenai trauma, secara etimologis kata ini berasal dari Bahasa Yunani "*crisis*" yang berarti "luka", digunakan untuk menggambarkan cedera fisik. Trauma psikologis, atau luka dalam mulai berkembang pesat pada akhir abad ke-19 melalui sumbangsih dari tokoh-tokoh pionir, seperti Pierre Janet dan Sigmund Freud. Definis yang paling menyeluruh dan sering dijadikan rujukan mengenai trauma berasal dari *Substance Abuse*

and Mental Health Services Administration (SAMHSA) dalam (Dattilio et al., 2023) sebuah organisasi yang berada di bawah Departemen Kesehatan dan Layanan Masyarakat Amerika Serikat. Mereka mendeskripsikan trauma sebagai hasil dari suatu insiden, rangkaian insiden atau kondisi yang dirasakan oleh individu sebagai sesuatu yang berbahaya atau mengancam, baik secara fisik maupun emosional, dan yang berdampak negatif dalam jangka panjang terhadap fungsi individu serta kesejahteraan fisik, sosial, emosional, atau spiritualnya.

Trauma dalam konteks keluarga di Indonesia, yang dijiwai oleh kedalaman dan kekuatan hubungan kekerabatan (seperti kekerabatan matrilineal Minangkabau), serta dilengkapi dengan nilai-nilai kolektif, membentuk suatu sistem kehidupan yang saling berhubungan. Ketika satu individu dalam keluarga menderita, seluruh sistem juga merasakan dampaknya, dan proses penyembuhan luka satu anggota keluarga sangat memerlukan partisipasi dari seluruh keluarga. Oleh karena itu, pemahaman trauma dengan pendekatan sistemik mampu menghasilkan intervensi konseling yang tidak hanya mengatasi gejala, tetapi juga secara mendasar menyembuhkan akar masalah trauma (Darimis, 2025).

2. Perbedaan dan Keterkaitan Krisis dan Trauma

Pemahaman mengenai perbedaan mendasar antara krisis dan trauma merupakan dasar yang krusial dalam praktik konseling keluarga. Krisis dan trauma memiliki perbedaan yang jelas, setidaknya ada tiga poin utama. *Pertama*, krisis dapat dipahami sebagai situasi ketidakstabilan yang akut, sementara trauma disifatkan sebagai luka mental yang dalam. DSM-5 mengartikan trauma sebagai paparan terhadap bahaya kematian yang nyata, cedera parah, atau kekerasan seksual yang dapat terjadi lewat pengalaman langsung, menyaksikan kejadian tersebut, atau

mengalami paparan berulang terhadap aspek-aspek menyakitkan dari peristiwa traumatis (Fink & Galea, 2017).

Kedua, perbedaan antara krisis dan trauma adalah bahwa krisis bisa berubah menjadi trauma jika tidak diatasi. Jika tidak ditangani, potensi krisis beresiko berubah menjadi trauma yang berkepanjangan, khususnya pada krisis pelecehan seksual dan PTSD. Ada penelitian klasik berjudul ACEs (*Adverse Childhood Events*) yang dilakukan oleh *Center for Disease Control* dan *Kaiser Permanente* pada tahun 1995, yang melibatkan 17.337 orang dewasa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir 25% responden mengalami tiga atau lebih dari delapan ACEs yang dianalisis, yang berdampak besar terhadap kesehatan mental mereka setelah dewasa (Clinic, 2021).

Ketiga, Trauma sebagai hasil pengumpulan dari pengalaman krisis yang berulang atau berkepanjangan. Ada dukungan yang kuat dari penelitian panjang selama tujuh tahun terhadap 140 ibu dan anak yang berdampak oleh serangan roket yang berkelanjutan di Palestina menunjukkan bahwa dalam konteks trauma terkumpul individu merasa peningkatan beban alostatik, yang tampak dalam peningkatan tantangan fisik dan emosional disebabkan oleh kebutuhan yang terus menerus untuk tetap bertahan hidup di bawah ancaman (Friedlander et al., 2006). Oleh karena itu, setidaknya terdapat tiga implikasi dari pemahaman mengenai berbedaan antara krisis dan trauma: (1) konseling krisis harus dilakukan segera untuk mencegah perubahan krisis menjadi trauma;(2) dalam konteks trauma terkumpul, konseling perlu difokuskan pada pemutusan siklus akumulasi stress; dan (3) konselor keluarga harus menyadari bahwa trauma tidak selalu muncul dari peristiwa dramatis tetapi dapat muncul melalui kumpulan pengalaman krisis sehari-hari yang tidak diselesaikan dengan baik.

Pemahaman konselor, khususnya konselor keluarga tentang perbedaan krisis dan trauma berimplikasi terhadap praktik konseling keluarga, di antaranya: (1) konselor keluarga perlu pemahaman mendalam tentang landasan teori dan model konseling yang relevan dengan situasi krisis dan trauma, (2) menghadapi situasi krisis dan trauma konseli (anggota) keluarga perlu dukungan orang tua untuk percepatan pemulihan anak, (3) praktik konseling keluarga menghadapi situasi krisis dan trauma di Indonesia perlu adaptasi budaya konseli, karena krisis dan trauma kadang timbul dari konflik dalam keluarga.

D. Teori-Teori dan Model Konseling Keluarga untuk Mengatasi Krisis dan Trauma

Konseling keluarga saat berhadapan dengan situasi krisis dan trauma penting untuk menerapkan pendekatan, teori, dan model konseling keluarga yang sesuai dengan budaya, sosial, dan aspek psikologis keluarga tersebut (Nicholes & Davis, 2021).

Terdapat sejumlah teori atau model konseling yang dapat diterapkan untuk menangani krisis dan trauma dalam keluarga, di antaranya: Teori atau model konseling Psikodinamik (*Psychodynamic Counseling*), teori atau model konseling berpusat pada orang/individu (*Person-Centered Counseling*), teori atau model konseling perilaku-kognitif (*Cognitive Behavior Counseling*), dan teori dan model konseling Naratif (*Narrative Counseling*). Setiap teori konseling dijelaskan pada bagian berikut:

1. Teori dan Model Konseling Psikodinamik (*Psychodinamic Counseling*)

Teori Psikodinamik berasal dari ide-ide yang diperkenalkan oleh Sigmund Freud. Dalam lingkup keluarga, teori Psikodinamik diperluas melalui karya-karya berbagai pemikir seperti Teori Relasi Objek, Psikologi Diri, dan Teori Keterikatan. Prinsip utama dari teori ini menekankan pada pengalaman masa lalu, khususnya pada masa kanan-kanak, sebelum usia enam tahun, yang akan membentuk pola hubungan dan dinamika psikologis invidu dalam konteks keluarga saat ini (Darimis, 2014).

Konsep dasar atau inti pada kerangka kerja konseling psikodinamik yang dikaitkan dengan konsleing keluarga meliputi: transferensi, mekanisme pertahanan diri, dan konflik yang belum terselesaikan. Implementasi konseling keluarga dengan model Psikodinamik menunjukkan bahwa dinamika tidak sadar dari orang tua dapat berpengaruh pada pola pengasuhan serta interaksi dengan anak (Herrmann, 2015).

Pengalaman traumatis selama masa kanak-kanak dapat menjadi faktor penyebab bagi masalah kesehatan mental yang serius, dalam dalam jangka pendek maupun jangka panjang yang bisa bertahan seumur hidup. Trauma ini mampu menghambat perkembangan karakter dan menciptakan pola hubungan dan ikatan yang tidak aman antara orang tua dengan anak-anak mereka (Tosunoğlu & Seçer, 2025).

Ada beberapa teknik konseling yang dapat dilakukan dalam konseling Psikodinamik untuk mengatasi krisis dan trauma: teknik asosiasi bebas, interpretasi, dan analisis transferensi (Darimis, 2014).

a. Teknik Asosiasi Bebas, yaitu teknik yang mendorong konseli menyampaikan semua pikiran, perasaan, dan ingatan yang ada dalam memorinya tanpa sensor, pengeditan atau batasan (Corey, 2024). Teknik ini bertujuan untuk mengeluarkan materi-materi tidak sadar ke dalam kesadaran, termasuk ingatan-ingatan traumatis, yang mungkin ditekan dan diabaikan.

   Cara melakukannya dalam sesi konseling keluarga, konseli (anggota) keluarga bisa diberikan kesempatan untuk berbicara secara terbuka mengenai pengalaman traumatis, emosi satu sama lain, atau kekawatiran dan fantasi yang mengganggu tanpa filter, meskipun terdengar remeh dan receh. Bagi anak-anak teknik ini sulit dilakukan dengan komunikasi langsung, dan bisa disesuaikan melalui permainan. Konselor mengamati tema-tema yang muncul selama permainan sebagai simbol representasi dari konflik, krisis dan trauma yang dialaminya. Proses ini dapat mendukung anak-anak mengekspresikan sumber trauma, apakah akibat perpisahan mendadak orang tuanya, pengalaman kekerasan, atau situasi pengasuhan yang selama ini tidak disadari dan tidak dianggap sebagai penyebab permasalahan (Vliegen et al., 2023).

b. Teknik Interpretasi atau Penafsiran, yaitu teknik yang digunakan konselor mengkomunikasikan pemahaman, gagasan, opini, dan pandanganya kepada konseli mengenai keterkaitan antara perilaku, pemikiran, dan perasaan saat ini dengan dinamika ketidaksadaran masa lalu. Teknik ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang berguna agar konseli dapat mengerti mengapa mereka berperilaku atau merasakan sesuatu dengan cara tertentu (Darimis, 2014).

Adapun penerapan teknik interpretasi dalam situasi krisis dan trauma dalam keluarga meliputi: Konselor membantu anggota keluarga mengaitkan pola interaksi yang menyimpang saat ini dengan pengalaman masa lalu. Konselor menginterpretasikan bahwa latar belakang trauma orang tua dapat mempengaruhi persepsi dan reaksi mereka saat ini, sehingga membuka peluang untuk perubahan dalam pengasuhan anak-anaknya (Ammon, 2023).

c. Teknik Analisis Transferensi. Transferensi, artinya konseli memindahkan perasaan, sikap, dan harapan mereka yang pertama kali ditujukan kepada orang penting di masa lalu kepada orang-orang sekarang, termasuk konselor (Darimis, 2014). Teknik ini dapat digunakan dalam konseling keluarga dalam situasi krisis atau trauma, konseli menunjukkan tranferensi kepada konselor atau ketika seorang remaja yang menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) bersikap sangat curiga dan defensif terhadap konselor laki-laki karena memindahkan rasa takutnya kepada seorang ayah yang kejam. Teknik ini membantu anggota keluarga melihat satu sama lain sebagai orang lain di masa lalu, dan konselor membantu konseli menganalisis transferensi, sehingga konseli melepaskan diri dari pola hubungan yang desruktif dan belajar membangun hubungan baru yang lebih baik dengan menyadari dan bekerja dengan transferensi.

2. Teori dan Model Konseling Berpusat pada Orang (*Person Centered Counseling*)

Carl Rogers mencetuskan teori dan model konseling berpusat pada orang (*Person Centered Counseling*). Setiap orang memiliki kecenderungan untuk aktualisasi diri (*self-actualizing*), yaitu dorongan bawaan untuk tumbuh dan mencapai potensi penuhnya (*fully functional person*), dan setiap orang beproses untuk menjadi

sesuatu atau untuk menjadi seseorang atau *on becoming person* (Roger, 2012).

Kongruensi adalah terminologi kunci dalam teori dan model konseling berpusat pada orang, karena cukup mengubah orang yang melakukan konseling keluarga (Corey, 2024). Pada situasi krisis dan trauma pada keluarga, teori sangat relevan, karena trauma seringkali menghancurkan rasa aman, kepercayaan, dan harga diri individu. Ada beberapa teknik konseling yang dapat digunakan pada situasi krisis dan trauma keluarga: Penerimaan positif tanpa syarat (*unconditional positive regard*), pemahaman empatik (*empathic understanding*), kongruensi (*kongruence*), mendengarkan aktif (*active listening*), dan mendorong eksplorasi diri (*encouraging self-exploration*) (Corey, 2024). Setiap teknik konseling berpusat pada orang dirincikan pada uraian berikut.

a. Penerimaan positif tanpa syarat (*unconditional positive regard*), berarti konselor menerima dengan baik setiap aspek kehidupan konseli. Teknik ini dapat digunakan dalam konseling keluarga untuk mengatasi krisis dan trauma, dengan menantang kondisi harga diri, atau syarat harga diri. Pada keluarga yang mengalami krisis dan trauma kebanyakan anggota keluarga menginternalisasi syarat harga diri, seperti perasaan buruk, bersalah, dan tidak layak sebagai akibat dari trauma yang mereka alami. Karena itu penghargaan tanpa syarat dari konselor menantang validitas standar harga diri konseli dan memungkinkan konseli menerima diri mereka secara objektif (Farber, B. A. Doolan, 2024).

b. Pemahaman empatik (*empathic understanding*), yaitu konselor dapat memahami kerangka acuan internal konseli secara akurat dan kemudian menyampaikan pemahaman ini kembali kepada konseli. Empati adalah cara utama untuk memasuki

dunia pribadi konseli tanpa pertimbangan apapun (Roger, 2012).

c. Kongruensi (*kongruence*), berarti konselor berinteraksi dengan konseli secara benar-benar asli, objektif dan transfaran, tanpa menggunakan topeng professional atau sikap defensive, sehingga sikap konselor selaras dengan perilakunya.

d. Mendengarkan aktif (*active listening*), yaitu teknik untuk membantu konseli merasa didengar dan dipahami oleh konselor, dan konselor mendengarkan konseli dengan hati-hati.

e. Mendorong eksplorasi diri (*encouraging self-exploration*), yaitu konselor menggunakan pertanyaan klarifikasi yang terbuka yang memungkinkan konseli mengeksplorasi pikiran, perasaan, dan prinsip hidup, dalam upaya menjadi lebih sadar dan memahami diri mereka sendiri.

3. Teori dan Model Konseling Kognitif-Perilaku (*Cognitive Behavior Counseling*)

Aaron T. Beck dan Albert Ellis merupakan pendiri teori dan model konseling perilaku dan kognitif yang digabungkan. Pada prinsipnya perilaku dan perasaan seseorang sangat dipengaruhi oleh cara mereka memproses informasi secara kognitif. Dengan kata lain, gangguan emosional tidak disebabkan oleh peristiwa pemicu krisis atau trauma, sebaliknya itu disebabkan oleh interpretasi dan keyakinan seseorang tentang peristiwa tersebut (Darimis, 2025). *Automatic thoughts* (pikiran otomatis yang muncul secara spontan), *cognitive distortions* (distorsi kognitif, seperti *overgeneralization, catastrophizing, labeling* atau *mislabeling* atau *personalization*), *core beliefs* (keyakinan inti tentang diri sendiri, orang lain dan dunia), dan *cognitive restructuring* (proses untuk menemukan dan mengubah pikiran

negative dan disfungsional) adalah terminologi penting pada teori konseling perilaku kognitif (Darimis, 2014).

Konseling keluarga dengan teori CBC berusaha mempelajari bagaimana pola pikir anggota keluarga menginterpretasikan krisis dan trauma dan bagaimana dinamika keluarga membentuk pola pikir individu, jika dilihat keluarga sebagai suatu sistem (Walsh, 2015).

Situasi krisis atau trauma sering menyebabkan distorsi kognitif tertentu. Seperti "dunia adalah tempat yang sangat berbahaya", "saya tidak akan pernah pulih" (*overgeneralisasi*), atau "Ini semua salah saya" (personalisasi) dapat muncul pada korban trauma. Pikiran negative otomatis ini dapat menyebabkan dan mempertahankan gejala trauma, seperti kecemasan, stress, dan depresi (Kerr et al., 2008).

Kayakinan negatif atau distorsi kognitif dapat menyebar dalam keluarga. Orang tua yang mengalami trauma mungkin secara tidak langsung mengajarkan anak-anaknya perspektif yang mengancam tentang dunia, atau orang tua yang depresi mungkin menginternalisasi keyakinan negatif mereka sendiri. Keluarga berpotensi membuat skema trauma keluarga, yang mempengaruhi cara mereka memaknai dan menangani krisis dan trauma (Madsen, 2007).

Seorang pakar konseling CBC yang fokus pada konseling keluarga menyampaikan tentang *Cognitive Behavioral Conjoint Therapy* (CBCT) untuk keluarga yang mengalami PTSD terbukti mampu meningkatkan fungsi hubungan keluarga dengan CBCT ini, dengan mamastikan bahwa semua anggota keluarga terlibat dalam praktik, baik di dalam maupun di luar sesi konseling (Lentom-Brym et al., 2024).

Teknik konseling CBC untuk mengatasi situasi krisis dan trauma adalah teknik psikoedukasi, relaksasi, mudulasi afektif dan restukturisasi kognitif (Browning & Pasley, 2015). Lebih detail diuraikan pada bagian berikut.

a. Teknik Psikoedukasi, teknik yang mengajarkan konseli tentang pengalaman traumatis yang mereka alami, termasuk reaksi umum terhadap trauma (seperti mimpi buruk, kilas balik, dan kecemasan), serta hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku.

b. Teknik Relaksasi, teknik konseling yang mengajarkan konseli keterampilan fisik untuk mengelola respons stress tubuh. Termasuk latihan pernafasan dalam, relaksasi otot progresif, dan meditasi (*mindfulness*),

c. Teknik Modulasi Afektif, yiatu teknik afektif untuk membantu konseli menemukan, memberi nama, dan mengelola emosi intens yang terkait dengan trauma.

d. Teknik Restrukturisasi kognitif, yaitu teknik untuk membantu konseli menemukan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang terkait dengan trauma. Fokusnya adalah menemukan dan memperbaiki distorsi kognitif atau kesalahan berpikir yang berkaitan dengan situasi trauma.

4. Teori dan Model Konseling Naratif (*Narrative Counseling*)

Konseling naratif dalam konseling keluarga semakin populer sejak tahun 1980-an. Michael White (Autralia) dan David Epston (Selandia Baru) mengembangkan model ini. Konseling naratif adalah model konseling yang menggunakan elemen eksposur terhadap anak secara bertahap menceritakan pengalaman traumatis konseli, termasuk pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh

sebelum, selama, dan setelah peristiwa melalui tulisan, gambar, atau rekaman peristiwa (White & Epston, 2020).

Menurut pakar konseling Naratif (Freedman, 2019), teknik konseling naratif yang paling populer untuk menangani krisis dan trauma adalah eksternalisasi (*externalization*), dekonstruksi narasi negatif (*deconstruction of problem saturated stories*), penemuan hasil unik (*unique outcomes*), penulisan ulang (*re-authoring*), penguatan dengan nilai-nilai budaya dan spiritual, dan sertifikat dan upacara. Uraian ringkas tentang setiap teknik dipaparkan di bagian berikut:

a. Eksternalisasi (*externalization*), adalah teknik untuk menjauhkan masalah dari identitas individua tau keluarga. Krisis dan trauma dianggap sebagai makhluk luar yang berusaha mempengaruhi kehidupan konseli.

b. Dekonstruksi narasi negatif (*deconstruction of problem saturated stories*), adalah teknik untuk menganalisis atau membedah cerita penuh trauma atau krisis yang dominan untuk memeriksa kepercayaan, keyakinan, dan dampak sosial atau budaya yang mendasarinya.

c. Penemuan hasil unik (*unique outcomes*), hasil unik adalah pengalaman, tindakan, perasaan atau pikiran yang berbeda dengan jalan cerita masalah yang lengkap.

d. Penulisan ulang (*re-authoring*), yaitu proses dimana konselor membantu keluarga menulis kisah atau cerita baru berdasarkan temuan yang berbeda.

e. Penguatan dengan nilai-nilai budaya dan spiritual, yaitu cara adaptasi unik yang menggabungkan sumber kekuatan berasal dari agama, budaya, atau komunitas konseli.

f. Sertifikat dan upacara, cara konselor mengajak konseli merayakan pencapaian konseli dan terciptanya cerita baru. Berupa sertifikat, surat ketarangan dari konselor, atau upacara kecil, di mana konselor diberi kesempatan berbagi cerita baru dengan orang-orang terdekat dan mereka sayangi.

E. Daftar Pustaka

Ammon, S. R. (2023). Child-Parent Psychotherapy: An Introduction. *Adhelvi University Newyork*, 1–18. https://catalog.adelphi.edu/preview_course_nopop.php?catoid=25&coid=195729

Browning, S., & Pasley, K. (2015). *Contemporary Families, Translating Research Into Practice* (1st ed.). Routledge Taylor & Francis Group.

BPS, B. (2026). *Persentase Penduduk Miskin September 2025 turun menjadi 8,25 persen*. https://www.bps.go.id/id/pressrelease/2026/02/05/2536/persentase-penduduk-miskin-september-2025-turun--menjadi-8-25-persen-.html

Carlsson, K., Strosahl, K. D., Weiss Roberts, L., Chairman, I., Dexter McCormick, K., & McCormick, S. (2024). *Crisis Integration with Acceptance and Commitment Therapy: Theory and Practice*. American Psychiatric Association Publishing. https://doi.org/9781615374045 (ebook)

Chemtob, C. M., Nomura, Y., Rajendran, K., Yehuda, R., Schwartz, D., & Abramovitz, R. (2010). Impact of maternal posttraumatic stress disorder and depression following exposure to the september 11 attacks on preschool children's behavior. *Child Development*, *81*(4), 1129–1141. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01458.x

Chu, X., Ji, W., & Li, Q. (2025). Examining the longitudinal relationship between family conflict and bullying in Chinese children: The serial mediating roles of personal mastery and social anxiety. *Personality and Individual Differences*, *236*(1). https://doi.org/org/10.1016/j.paid.2024.112978

Clinic, A. (2021). Understanding Nonviolent Causes of PTSD. *Amenclinics.Com*, 5. https://www.amenclinics.com/blog/understanding-nonviolent-causes-of-ptsd/

Corey, G. (2024). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. In *Cengange*. https://doi.org/10.2307/583738

Darimis, D. (2014). *Model-model Konseling-Darimis.pdf* (Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar (ed.); 1st ed.). Stain Batusangkar Press.

Darimis, D. (2025). *Konseling Teknik Reframing Berbasis Budaya Minangkabau dalam pemaafan Siswa*. Penerbit Buku Indonesia.

Dattilio, F. M., Shapiro, D. I., & Greenaway, D. S. (2023). *Cognitive Behavioral Strategies in Crisis Intervention, Fourth Edition*. The Guilford Press.

Farber, B. A. Doolan, E. (2024). Unconditional Positive Regard, Client-Centered Therapy and. Dalam The SAGE Encyclopedia of Abnormal and Clinical Psychology. In *psychology* (p. 467). SAGE Publication, Inc. https://sk.sagepub.com/ency/edvol/the-sage-encyclopedia-of-abnormal-and-clinical-psychology/chpt/unconditional-positive-regard-clientcentered-therapy#_

Faristiana, A. R. (2025). Intergenerational Social Conflict in Indonesian Migrant Worker Families. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, *14*(3), 556–569.

Fink, D. S., & Galea, S. (2017). Life Course Epidemiology of Trauma and Related Psychopathology in Civilian Population. *Curr Psychiatry Rep*, *17*(5), 566–614. https://doi.org/10.1007/s11920-015-0566-0.Life

Finkelstein, M., Toporek, E., & Kapulnik, A. L. (2025). The Experience of Family Therapists Working With Traumatized Families Using the FOCUS (Families OverComing Under Stress) Treatment Program. *Journal of Marital and Family Therapy*, *1*(2), 13–28. https://doi.org/10.1111/jmft.70099

Freedman, J. (2019). Narrative Therapy and Family Conflict: Decontructing Problematic Interactions. *Journal of Family Psychotherapy*, *30*(2), 85–99.

Freedman, J., & Combs, G. (2020). *Narrative Therapy: The Social Construction of Preferred Realities*. W. W. Nortton & Company.

Friedlander, M., Escudero, V., & Heatherington, L. (2006). *Therapeutic alliances with couples and families*.

Handayani, R. (2024). Conference on Science and Technology Family Resilience of Indonesian Migrant Worker (PMI) as a Pillar of Social Development in Serang Regency, Banten Province. *Conference on Science and Technology*, 218–222. https://doi.org/org/10.36378/internationalconferenceuniks.v2i1

Herrmann, I. (2015). Psychotherapeutisch-Systemisches Handeln in der Integrierten Familienberatung am Beispiel der Kindzentrierten erziehungsberatung. *Praxis Der Kinderpsychologie Und Kinderpsychiatrie*, *64*(1), 61–73. https://doi.org/10.13109/prkk.2015.64.1.61

IHCP. (2026). Floods, Flash Floods, and Landslide Provinces of Aceh, Sumatera Utara, and Sumatera Barat. In *UNO*. https://doi.org/10.1177/117718011200800408

Jacob, S. D., & Gasparini, D. (2024). *Here's How Secondary Trauma Impacts Young People*. Charliehealth. https://www.charliehealth.com/post/secondary-trauma-and-its-impact-on-young-people

James, R. K., Whisenhunt, J., Myer, R. A., Brazil, A. •, Canada, •, Mexico, •, & Singapore, •. (2025). *Crisis Intervention Strategies Ninth Edition*. www.cengage.com/highered

Karni, A., Sari, A. Z., Prayoga, N. C. U., & Fernando, I. (2025). Upaya Dukungan Emosional Dan Sosial Keluarga Terhadap Anak Dari Keluarga Tidak Utuh: Perspektif Konseling Keluarga. *JIPI: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, *23*(2), 832–847. https://jurnal.ftaruqgresik.ac.id/ojs/index.php/JIPI/article/view/68/90

Kerr, C., Hoshino, J., Sutherland, J., Parashak, S., & McCarley, L. (2008). Family Art Therapy - Foundations of Theory and Practice Family Therapy and Counseling. *Routledge Taylor&Francis Group*.

Kilroy, S. J., Egan, J., Maliszewska, A., & Sarma, K. M. (2014). "Systemic trauma": The impact on parents whose children have experienced sexual abuse. *Journal of Child Sexual Abuse*, *23*(5), 481–503. https://doi.org/10.1080/10538712.2014.920458

Lentom-Brym, A. ., Landy, M. S. ., Whitefield, K. M. B., & Monson, C. (2024). Considerations in Adapting Cognitive-behavioral Conjoint Therapy for Posttraumatic Stress Disorder to a Family Setting. *Journal of Psychotherapy Integration*, *34*(1), 103–113. https://doi.org/https://doi.apa.org/doi/10.1037/int0000305

Madsen, W. C. (2007). *Collaborative Therapy with Multi-Stressed Families, Second Edition*.

Maulina, Y. (2025). From Floods to Trauma: Examining the Link Between Individual Traits and PTSD in Kalibaru, Banyuwangi. *Jurnal Kegawatdaruratan Medis Indonesia*, *4*(1), 74083. https://doi.org/10.58545/jkmi.v4i1.368

Miklowitz, D. J., Weintraub, M. J., Denenny, D. M., Merranko, J. A., & Hooley, J. M. (2025). Parental expressed emotion, family conflict, and symptom severity in adolescent offspring of parents with mood disorders. *Journal of Affective Disorders*, *389*(June), 119620. https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.119620

Moroni, G., & Vickery, A. (2025). Divorce, parental conflicts and child skills: A story of selection. *Labour Economics*, *97*(August 2024), 102830. https://doi.org/10.1016/j.labeco.2025.102830

Neria, Y., Galea, S., & Norris, F. (2009). *Mental Health and Disasters*. Cambridge University Press.

Nicholes, M. P., & Davis, S. D. D. (2021). *Family Therapy Concepts and Methode* (1st ed.). Alliant International University.

Putra, B. M., Ahmad, A. R. B., Sulistyadi, K., Suroyo, S., & Novianti, R. (2026). The Mediating Role of Demographic Factors on the Psychological Wellbeing of Parents with Down Syndrome Children. *Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities*, *1*. https://doi.org/doi.org/10.1080/19315864.2026.2627882

Putri, F. G., & Prajnawita, D. (2025). Systematic Review: Dampak Psikoligis Kesehatan Terhadap Korban Kekerasan Seksusal di Indonesia. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial Volume*, *3*, 1–5.

Roger, C. R. (2012). *On Becoming a Person A Therapist & View of Psychotherapy*. Cengange.

Sari, D. P., Apsari, N. C., & Taftazani, B. M. (2025). *Salah Pada Anak Dalam Keluarga Rentan: Tinjauan Literatur Berbasis Family Stress Theory*. *15*(2), 41–54.

Siregar, K. (2026). 'Vicious cycle': The good, the bad and the ugly of peer-to-peer loans in Indonesia. *Channelnewsasia.Com*, 1. https://www.channelnewsasia.com/asia/indonesia-p2p-lending-platforms-digital-economy-business-5929511

Stratton, P., Reibstein, J., Lask, J., Singh, R., & Asen, E. (2011). Competences and Occupational Standards for Systemic Family and Couples Therapy. *Journal of Family Therapy*, *33*(2), 273–289. https://doi.org/org/10.1111/j.1467-6427.2011.00544.x

Tosunoğlu, B., & Seçer, İ. (2025). Parent-Oriented Intervention Approaches in Traumatized Children. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *17*(3), 565–576. https://doi.org/10.18863/pgy.1549724

Vliegen, N., Tang, E., Midgley, N., Luiten, P., & Panagy, P. (2023). *Therapeutic Work for Children with Complex Trauma A Three-Track Psychodynamic Approach*. Taylor & Francis.

Walsh, F. (2015). *Strengthening Family Resillience*.

Wang, Q. (2026). Adolescent non-suicidal self-injury from Bowen's family systems theory: Interparental conflict, parent-child triangulation, and differentiation of self. *Journal of Affective Disorders*, *396*(1), 1342. https://doi.org/org/10.1016/j.jad.2025.120824

White, M. (2019). *Map of Narrative Practice*. W. W. Nortton & Company.

White, M., & Epston, D. (2020). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. W. W. Nortton & Company.

Wilis, S. S. (2007). *Konseling Keluarga (Family Counseling)* (1st ed.). Alfabeta.

Xie, R., Chen, M., Wen, K., Ji, H., Wenren, S., Ding, W., & Chen, Y. (2026). Parents stretched thin, children anxious? The impact of parental work-family conflict on Chinese pupils' academic efficacy. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *103*(1), 83–15. https://doi.org/org/10.1016/j.appdev.2026.101930

Yeager, K. R., & Roberts, A. R. (2015). Bridging the Past and Present to the Future of Crisis Intervention and Crisis Management. *Crisis Intervention Handbook: Assessment, Treatment, and Research, Fifth Edition*, 1–37. https://doi.org/10.1093/oso/9780197687833.003.0001

BAB 9
ASPEK BUDAYA, NILAI, DAN AGAMA DALAM KONSELING KELUARGA

Oleh: Irfana Soleha, S.Sos., M.Ag.

A. Konsep Budaya, Nilai, dan Agama dalam Kehidupan Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam pembentukan kepribadian individu. Di dalam keluarga, seseorang mulai belajar tentang cara berpikir, bersikap, bertindak, dan memahami makna kehidupan. Oleh karena itu, budaya, nilai, dan agama menjadi tiga unsur penting yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan keluarga, terutama dalam proses pembentukan karakter, moral, dan identitas anggota keluarga (Djazuli, 2004).

Budaya, nilai, dan agama saling berhubungan serta memengaruhi pola hubungan antaranggota keluarga. Ketiganya menjadi dasar dalam menentukan cara keluarga mendidik anak, membangun komunikasi, menyelesaikan konflik, hingga menjaga keharmonisan rumah tangga. Dalam keluarga muslim, nilai-nilai agama Islam biasanya menjadi landasan utama yang memperkuat budaya keluarga serta membentuk sistem nilai yang dianut bersama.

1. Konsep Budaya dalam Kehidupan Keluarga

Budaya merupakan keseluruhan cara hidup yang berkembang dalam masyarakat dan diwariskan dari generasi ke generasi. Budaya mencakup kebiasaan, adat istiadat, pola komunikasi, bahasa, norma, tradisi, hingga cara berpikir dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks keluarga, budaya dapat dipahami sebagai pola hidup yang dibangun dan dijalankan oleh anggota keluarga secara terus-menerus. Budaya keluarga terbentuk dari kebiasaan yang dilakukan setiap hari, seperti cara berbicara, cara menghormati orang tua, cara menyelesaikan masalah, pembagian peran dalam rumah tangga, hingga tradisi keagamaan yang dilakukan bersama.

Budaya keluarga memiliki peranan penting karena menjadi media awal sosialisasi bagi anak. Anak belajar mengenai sopan santun, disiplin, tanggung jawab, kasih sayang, serta aturan sosial pertama kali dari lingkungan keluarganya. Kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan secara berulang akan membentuk karakter dan pola perilaku anak di masa depan (Djazuli, 2004).

Dalam keluarga muslim, budaya keluarga sering kali dipadukan dengan ajaran agama. Misalnya, budaya mengucapkan salam ketika masuk rumah, membiasakan doa sebelum makan, shalat berjamaah, membaca Al-Qur'an, menghormati orang tua, dan menjaga kesopanan dalam berbicara. Kebiasaan tersebut bukan hanya menjadi tradisi keluarga, tetapi juga menjadi bentuk implementasi nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari.

Budaya keluarga yang baik akan menciptakan suasana rumah yang aman, nyaman, penuh kasih sayang, dan mendukung perkembangan emosional anak. Sebaliknya, budaya keluarga yang penuh konflik, kekerasan, atau kurang komunikasi dapat

memengaruhi perkembangan psikologis anggota keluarga secara negatif.

2. Konsep Nilai dalam Kehidupan Keluarga

Nilai merupakan keyakinan atau prinsip yang dianggap penting, benar, dan baik oleh individu maupun kelompok masyarakat. Nilai berfungsi sebagai pedoman dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang.

Dalam kehidupan keluarga, nilai menjadi dasar dalam membentuk aturan, harapan, dan pola interaksi antaranggota keluarga. Nilai keluarga biasanya diwariskan oleh orang tua kepada anak melalui pendidikan, pembiasaan, keteladanan, dan komunikasi sehari-hari.

Nilai dalam keluarga dapat berupa:

a. Nilai moral, seperti kejujuran, tanggung jawab, disiplin, dan kerja keras.
b. Nilai sosial, seperti kepedulian, gotong royong, menghormati orang lain, dan toleransi.
c. Nilai spiritual atau keagamaan, seperti ketaatan beribadah, kesabaran, syukur, dan keikhlasan.

Nilai yang ditanamkan dalam keluarga akan membentuk cara pandang anak terhadap kehidupan. Anak yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang menjunjung nilai kasih sayang dan penghormatan akan cenderung memiliki empati dan hubungan sosial yang baik. Sebaliknya, anak yang tumbuh tanpa arahan nilai yang jelas dapat mengalami kesulitan dalam mengontrol perilaku dan mengambil Keputusan (Djazuli, 2004).

Penanaman nilai dalam keluarga tidak cukup hanya melalui nasihat, tetapi juga melalui keteladanan. Anak lebih mudah meniru perilaku yang dilihat daripada sekadar mendengar perintah. Oleh karena itu, orang tua memiliki tanggung jawab untuk menunjukkan perilaku yang sesuai dengan nilai yang diajarkan.

Misalnya, apabila orang tua mengajarkan kejujuran tetapi sering berbohong di depan anak, maka anak akan mengalami kebingungan nilai. Sebaliknya, jika orang tua konsisten antara ucapan dan tindakan, maka nilai tersebut akan lebih mudah tertanam dalam diri anak.

3. Konsep Agama dalam Kehidupan Keluarga

Agama merupakan sistem keyakinan yang mengatur hubungan manusia dengan Tuhan, sesama manusia, dan lingkungannya. Dalam kehidupan keluarga, agama memiliki fungsi yang sangat penting sebagai pedoman moral, sumber ketenangan batin, dan dasar pembentukan perilaku (Djazuli, 2004).

Keluarga menjadi tempat pertama bagi anak mengenal ajaran agama. Orang tua memiliki peran utama dalam mengenalkan keyakinan, ibadah, akhlak, serta nilai-nilai spiritual kepada anak sejak usia dini. Pendidikan agama dalam keluarga tidak hanya berupa pengajaran teori, tetapi juga praktik kehidupan sehari-hari.

Dalam keluarga muslim, agama berfungsi sebagai pedoman hidup yang mengatur hubungan antaranggota keluarga. Nilai-nilai Islam mengajarkan pentingnya kasih sayang, penghormatan kepada orang tua, tanggung jawab, kesabaran, musyawarah, dan menjaga keharmonisan rumah tangga.

Agama juga membantu keluarga menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Ketika keluarga menghadapi konflik, tekanan ekonomi, atau masalah sosial, nilai-nilai agama dapat menjadi sumber kekuatan dan pengendalian diri. Ajaran agama mengajarkan pentingnya kesabaran, pengampunan, dan penyelesaian masalah secara bijaksana.

Selain itu, agama memiliki fungsi sosial dalam keluarga, yaitu memperkuat hubungan antaranggota keluarga melalui aktivitas ibadah bersama, seperti shalat berjamaah, membaca Al-Qur'an, berdoa, dan menghadiri kegiatan keagamaan. Aktivitas tersebut dapat menciptakan kedekatan emosional dan memperkuat ikatan keluarga.

4. Hubungan Budaya, Nilai, dan Agama dalam Kehidupan Keluarga

Budaya, nilai, dan agama saling berkaitan erat dalam membentuk kehidupan keluarga. Budaya menjadi pola kehidupan sehari-hari, nilai menjadi pedoman perilaku, sedangkan agama memberikan dasar spiritual dan moral.

Dalam praktiknya, budaya keluarga sering dipengaruhi oleh nilai-nilai agama yang dianut. Misalnya, budaya menghormati orang tua dalam masyarakat Indonesia diperkuat oleh ajaran agama yang menekankan pentingnya berbakti kepada orang tua (Djazuli, 2004).

Begitu pula nilai-nilai seperti kejujuran, tanggung jawab, dan kasih sayang tidak hanya menjadi nilai sosial, tetapi juga memiliki dasar keagamaan yang kuat. Dengan demikian, keluarga yang mampu mengintegrasikan budaya, nilai, dan agama secara harmonis akan lebih mudah menciptakan lingkungan keluarga yang sehat dan harmonis.

Kehidupan keluarga yang dibangun atas dasar budaya positif, nilai moral yang kuat, dan pemahaman agama yang baik akan membantu anggota keluarga memiliki identitas diri yang kuat, kemampuan sosial yang baik, serta ketahanan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

5. Peran Keluarga dalam Menanamkan Budaya, Nilai, dan Agama

Keluarga memiliki peran sentral dalam proses sosialisasi budaya, nilai, dan agama. Penanaman tersebut dilakukan melalui beberapa cara, antara lain:

a. Keteladanan
   Orang tua menjadi contoh utama bagi anak dalam bersikap dan berperilaku. Anak akan belajar melalui pengamatan terhadap perilaku orang tua dalam kehidupan sehari-hari.

b. Pembiasaan
   Kebiasaan yang dilakukan secara berulang akan membentuk karakter anak. Misalnya membiasakan berdoa, berkata sopan, disiplin waktu, dan membantu pekerjaan rumah.

c. Komunikasi
   Komunikasi yang baik membantu anak memahami alasan di balik aturan dan nilai yang diterapkan dalam keluarga.

d. Pengawasan dan Bimbingan
   Orang tua perlu memberikan arahan dan pengawasan agar anak mampu membedakan perilaku yang baik dan buruk.

e. Lingkungan Keluarga yang Positif
   Suasana rumah yang penuh kasih sayang, aman, dan harmonis akan mempermudah proses internalisasi nilai dan agama pada anak.

Tabel 9. 1 Konsep Budaya, Nilai, dan Agama dalam Kehidupan Keluarga

Aspek	Pengertian	Fungsi dalam Keluarga	Contoh Penerapan
Budaya	Kebiasaan dan pola hidup yang diwariskan dalam keluarga dan masyarakat	Membentuk pola perilaku dan identitas keluarga	Tradisi makan bersama, menghormati orang tua, budaya gotong royong
Nilai	Prinsip atau keyakinan tentang hal yang dianggap baik dan benar	Menjadi pedoman sikap dan perilaku anggota keluarga	Kejujuran, disiplin, tanggung jawab, kasih sayang
Agama	Sistem keyakinan dan ajaran yang mengatur hubungan manusia dengan Tuhan dan sesama	Memberikan pedoman moral dan spiritual dalam kehidupan keluarga	Shalat berjamaah, membaca Al-Qur'an, berdoa bersama
Hubungan Budaya dan Nilai	Budaya menjadi sarana penerapan nilai dalam kehidupan sehari-hari	Membentuk karakter dan kebiasaan positif	Budaya sopan santun mencerminkan nilai penghormatan
Hubungan Nilai dan Agama	Nilai moral diperkuat oleh ajaran agama	Mengarahkan perilaku sesuai ajaran agama	Nilai kejujuran sebagai bagian dari akhlak Islam
Peran Keluarga	Proses penanaman budaya, nilai, dan agama kepada anggota keluarga	Membentuk kepribadian dan karakter anak	Keteladanan orang tua, pembiasaan ibadah, komunikasi positif

B. Pengaruh Budaya dan Nilai terhadap Dinamika Konseling Keluarga

Konseling keluarga tidak dapat dipisahkan dari pengaruh budaya dan nilai yang hidup di tengah masyarakat. Setiap keluarga memiliki cara berpikir, pola komunikasi, aturan, dan kebiasaan yang dibentuk oleh budaya tempat mereka hidup. Budaya menentukan bagaimana anggota keluarga memandang peran ayah, ibu, anak, maupun anggota keluarga lainnya. Selain itu, nilai-nilai yang dianut keluarga juga memengaruhi cara mereka menyelesaikan konflik, mengambil keputusan, dan membangun hubungan emosional.

Dalam konteks masyarakat Indonesia, budaya memiliki kedudukan yang sangat kuat dalam kehidupan keluarga. Keluarga tidak hanya dipandang sebagai hubungan biologis, tetapi juga sebagai lembaga sosial yang menjaga kehormatan, adat istiadat, serta nilai agama. Oleh karena itu, proses konseling keluarga perlu memahami latar belakang budaya dan sistem nilai yang dimiliki setiap keluarga agar pendekatan yang digunakan menjadi lebih tepat dan efektif (Syam, H, et al., 2025).

Budaya dan nilai juga memengaruhi dinamika hubungan antaranggota keluarga. Dinamika tersebut mencakup pola komunikasi, pembagian peran, cara mendidik anak, penyelesaian konflik, hingga cara mengekspresikan emosi. Jika konselor memahami budaya keluarga secara mendalam, maka proses konseling akan lebih mudah diterima oleh anggota keluarga. Sebaliknya, pengabaian terhadap budaya dan nilai dapat menyebabkan kesalahpahaman, resistensi, bahkan kegagalan dalam proses konseling.

1. Pengaruh Budaya terhadap Dinamika Konseling Keluarga

Budaya merupakan keseluruhan cara hidup yang diwariskan dari generasi ke generasi dalam suatu masyarakat. Budaya membentuk pola perilaku, cara berpikir, keyakinan, serta sistem hubungan dalam keluarga. Dalam konseling keluarga, budaya memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap proses interaksi dan penyelesaian masalah.

a. Budaya Menentukan Struktur dan Peran dalam Keluarga
   Setiap budaya memiliki pandangan yang berbeda mengenai posisi dan tanggung jawab anggota keluarga. Dalam budaya Indonesia yang cenderung kolektif dan hierarkis, orang tua biasanya memiliki otoritas yang besar dalam pengambilan keputusan keluarga. Ayah sering dipandang sebagai kepala keluarga, sedangkan ibu memiliki peran penting dalam pengasuhan dan pengelolaan rumah tangga.

   Di beberapa daerah, sistem kekerabatan juga memengaruhi struktur keluarga. Misalnya:

   1) Budaya patrilineal menempatkan garis keturunan dari pihak ayah.
   2) Budaya matrilineal menempatkan garis keturunan dari pihak ibu.
   3) Budaya bilateral mengakui hubungan kekerabatan dari kedua belah pihak.

   Perbedaan struktur ini memengaruhi pola hubungan dan dinamika konseling keluarga. Konselor harus memahami siapa yang memiliki pengaruh dominan dalam keluarga agar komunikasi dan intervensi dapat berjalan efektif.

b. Budaya Memengaruhi Pola Komunikasi Keluarga
Budaya menentukan bagaimana anggota keluarga berkomunikasi satu sama lain. Dalam sebagian masyarakat Indonesia, komunikasi cenderung tidak langsung dan menjaga kesopanan. Anak diajarkan untuk menghormati orang tua dan menghindari sikap yang dianggap melawan (Syam, H, et al., 2025).

Akibatnya, beberapa anggota keluarga mungkin sulit mengungkapkan emosi atau ketidaksetujuan secara terbuka. Dalam proses konseling, kondisi ini dapat membuat konflik tersembunyi dan sulit diungkapkan. Konselor perlu memahami pola komunikasi budaya tersebut agar tidak memaksa klien berbicara dengan cara yang bertentangan dengan kebiasaan mereka.

c. Budaya Mempengaruhi Cara Penyelesaian Konflik
Dalam budaya Indonesia, penyelesaian konflik sering dilakukan melalui musyawarah dan pendekatan kekeluargaan. Banyak keluarga lebih memilih menjaga keharmonisan daripada memperlihatkan pertentangan secara terbuka.

Karena itu, konflik keluarga sering diselesaikan dengan melibatkan:

1) tokoh agama
2) orang yang dituakan
3) tetua adat
4) atau keluarga besar

Pendekatan ini menunjukkan bahwa masalah keluarga tidak hanya dianggap sebagai persoalan pribadi, tetapi juga berkaitan dengan nama baik keluarga dan hubungan sosial dalam masyarakat.

Dalam konseling keluarga, konselor perlu menghargai mekanisme budaya tersebut. Konselor tidak dapat sepenuhnya menggunakan pendekatan individualistik tanpa mempertimbangkan keterlibatan keluarga besar atau tokoh yang dihormati.

d. Budaya Membentuk Cara Pandang terhadap Anak dan Pengasuhan
Budaya memengaruhi pola pengasuhan anak dalam keluarga. Ada keluarga yang mendidik anak secara otoriter karena menganggap kepatuhan sebagai bentuk penghormatan. Ada pula keluarga yang lebih terbuka dan demokratis (Syam, H, et al., 2025).

Perbedaan pola pengasuhan ini dapat menjadi sumber konflik dalam keluarga, terutama ketika terjadi perbedaan pandangan antar generasi. Konselor perlu memahami bahwa pola pengasuhan tertentu sering kali merupakan hasil pewarisan budaya yang telah berlangsung lama.

e. Budaya Menentukan Cara Menunjukkan Emosi
Dalam beberapa budaya, menunjukkan emosi secara terbuka dianggap tidak sopan atau memalukan. Akibatnya, anggota keluarga cenderung menahan perasaan marah, kecewa, atau sedih.

Hal ini dapat menyebabkan:

1) komunikasi menjadi tertutup
2) konflik tersimpan dalam jangka panjang
3) dan hubungan emosional menjadi kurang sehat

Konselor harus membantu keluarga mengekspresikan emosi secara sehat tanpa melanggar norma budaya yang mereka yakini.

f. Budaya Menjaga Kehormatan dan Citra Keluarga
Dalam masyarakat Indonesia, keluarga sering dianggap sebagai representasi kehormatan sosial. Banyak keluarga berusaha menjaga citra baik di hadapan masyarakat.

Akibatnya:

1) masalah keluarga sering disembunyikan
2) anggota keluarga enggan mencari bantuan
3) atau merasa malu mengikuti konseling

Konselor perlu membangun rasa aman dan kepercayaan agar keluarga tidak merasa dihakimi ketika menjalani proses konseling.

2. Pengaruh Nilai terhadap Dinamika Konseling Keluarga

Nilai merupakan keyakinan yang dianggap penting dan dijadikan pedoman dalam kehidupan keluarga. Nilai membentuk sikap, perilaku, serta keputusan yang diambil anggota keluarga dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konseling keluarga, nilai memiliki pengaruh yang sangat besar karena menjadi dasar bagaimana keluarga memandang hubungan, tanggung jawab, dan penyelesaian masalah.

a. Nilai Agama Membentuk Sikap dan Perilaku Keluarga
Dalam kehidupan keluarga Indonesia, nilai agama memiliki posisi yang sangat penting. Nilai agama mengajarkan:

1) kasih sayang
2) tanggung jawa
3) kesabaran
4) penghormatan

5) pengorbanan

6) dan pengampunan

Nilai-nilai tersebut memengaruhi hubungan antaranggota keluarga serta menjadi dasar dalam menghadapi konflik.

Dalam proses konseling, pendekatan yang mempertimbangkan nilai spiritual dan agama biasanya lebih mudah diterima oleh keluarga. Sebaliknya, konseling yang mengabaikan aspek religius sering dianggap kurang sesuai dengan kehidupan mereka.

b. Nilai Kekeluargaan Memperkuat Solidaritas
Masyarakat Indonesia menjunjung tinggi nilai kekeluargaan. Nilai ini mendorong anggota keluarga untuk:

1) saling membantu

2) menjaga hubungan

3) dan mempertahankan kebersamaan

Dalam konseling keluarga, nilai kekeluargaan dapat menjadi kekuatan untuk memperbaiki hubungan yang renggang. Konselor dapat memanfaatkan rasa kebersamaan sebagai dasar membangun kembali komunikasi dan kepercayaan antaranggota keluarga (Argasiam, B, 2024).

c. Nilai Hormat kepada Orang Tua Mempengaruhi Relasi Keluarga
Anak dalam budaya Indonesia diajarkan untuk menghormati orang tua dan orang yang lebih tua. Nilai ini membentuk hubungan yang penuh sopan santun, tetapi terkadang juga membuat anak sulit menyampaikan pendapat atau perasaan secara terbuka.

Dalam konseling keluarga, konselor perlu membantu menciptakan komunikasi yang sehat tanpa menghilangkan nilai penghormatan tersebut.

d. Nilai Gotong Royong Menumbuhkan Kerja Sama
Nilai gotong royong mengajarkan pentingnya saling membantu dan bekerja bersama dalam menghadapi masalah. Dalam keluarga, nilai ini tercermin dalam:

1) pembagian tugas

2) dukungan emosional

3) dan kepedulian antaranggota keluarga

Konselor dapat menggunakan nilai gotong royong sebagai dasar membangun kerja sama keluarga dalam menyelesaikan konflik.

e. Nilai Kesabaran dan Pengendalian Diri
Banyak keluarga diajarkan untuk menahan emosi dan bersabar ketika menghadapi masalah. Nilai ini dapat membantu menjaga keharmonisan, tetapi juga dapat membuat masalah tidak terselesaikan apabila perasaan dipendam terlalu lama (Argasiam, B, 2024).

Konselor perlu membantu keluarga memahami bahwa mengungkapkan perasaan secara sehat tidak berarti melanggar nilai kesabaran.

f. Nilai Keharmonisan dalam Keluarga
Keharmonisan merupakan nilai penting dalam kehidupan keluarga Indonesia. Banyak keluarga lebih memilih menghindari konflik demi menjaga ketenangan hubungan.

Nilai ini memiliki sisi positif karena mendorong perdamaian, tetapi juga dapat membuat masalah tidak dibicarakan secara

terbuka. Dalam konseling keluarga, konselor perlu membantu keluarga membangun keharmonisan yang sehat melalui komunikasi yang jujur dan saling memahami.

Budaya dan nilai memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap dinamika konseling keluarga. Budaya membentuk pola hubungan, komunikasi, dan penyelesaian konflik, sedangkan nilai menjadi pedoman moral dalam kehidupan keluarga. Oleh karena itu, konseling keluarga yang efektif harus mampu memahami dan menghargai latar belakang budaya serta nilai yang dimiliki setiap keluarga (Argasiam, B, 2024).

Dalam konteks masyarakat Indonesia yang majemuk, konseling keluarga tidak cukup hanya menggunakan pendekatan psikologis modern, tetapi juga perlu memperhatikan unsur budaya, agama, adat istiadat, dan nilai lokal yang hidup dalam masyarakat. Dengan pendekatan yang kontekstual dan berorientasi pada nilai budaya, konseling keluarga dapat membantu menciptakan hubungan keluarga yang lebih harmonis, sehat, dan berkelanjutan.

C. Pendekatan Agama dan Spiritualitas dalam Konseling Keluarga

Pendekatan agama dan spiritualitas dalam konseling keluarga merupakan salah satu pendekatan yang sangat relevan dalam kehidupan masyarakat Indonesia. Keluarga Indonesia umumnya tidak dapat dipisahkan dari nilai-nilai keagamaan yang telah melekat dalam kehidupan sehari-hari. Agama bukan hanya dipahami sebagai sistem keyakinan, tetapi juga sebagai pedoman hidup yang mengatur hubungan antaranggota keluarga, cara mendidik anak, pola komunikasi, hingga cara menghadapi konflik

dan masalah rumah tangga. Oleh sebab itu, dalam proses konseling keluarga, aspek agama dan spiritualitas menjadi unsur penting yang membantu konselor memahami latar belakang emosional, moral, dan sosial keluarga secara lebih mendalam. Pendekatan ini menempatkan spiritualitas sebagai sumber kekuatan batin yang mampu membangun ketenangan, harapan, serta kemampuan keluarga dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan (Nugroho, P., 2017).

Dalam perspektif spiritual, keluarga dipandang bukan sekadar hubungan biologis antara ayah, ibu, dan anak, tetapi juga sebagai ikatan emosional dan religius yang dibangun atas dasar tanggung jawab, kasih sayang, dan nilai ibadah. Keharmonisan keluarga tidak hanya diukur dari terpenuhinya kebutuhan material, tetapi juga dari kualitas hubungan spiritual antaranggota keluarga. Ketika hubungan spiritual dalam keluarga kuat, maka muncul rasa saling menghargai, kepedulian, empati, dan kemampuan untuk menyelesaikan masalah secara bijaksana. Sebaliknya, ketika nilai-nilai spiritual mulai melemah, keluarga lebih mudah mengalami konflik, kehilangan arah komunikasi, serta kesulitan dalam mengendalikan emosi. Oleh karena itu, pendekatan agama dalam konseling keluarga berupaya membantu anggota keluarga kembali menemukan makna hubungan yang dibangun atas dasar nilai moral dan spiritual.

Pendekatan agama dalam konseling keluarga juga berfungsi sebagai sarana pembentukan kesadaran diri. Dalam banyak kasus konflik keluarga, permasalahan sering muncul karena ego, kemarahan, kurangnya pengendalian diri, atau hilangnya rasa tanggung jawab terhadap pasangan dan anak. Nilai-nilai agama mengajarkan pentingnya kesabaran, keikhlasan, pengampunan, dan introspeksi diri sebagai bagian dari penyelesaian masalah. Konseling keluarga berbasis spiritual tidak hanya berfokus pada

penyelesaian konflik secara teknis, tetapi juga membantu individu memahami makna kesalahan, memperbaiki perilaku, dan membangun kembali hubungan yang rusak melalui pendekatan moral dan religius. Dengan demikian, proses konseling menjadi lebih menyentuh aspek batiniah anggota keluarga.

Dalam masyarakat Indonesia, agama juga memiliki fungsi sebagai sumber ketenangan psikologis. Ketika keluarga menghadapi tekanan ekonomi, masalah komunikasi, perselingkuhan, perceraian, kenakalan anak, atau konflik antaranggota keluarga, pendekatan spiritual dapat memberikan rasa aman dan harapan. Aktivitas keagamaan seperti doa bersama, ibadah, pengajian, pembacaan kitab suci, dzikir, atau kegiatan religius lainnya sering kali menjadi media untuk memperkuat hubungan emosional keluarga. Kegiatan tersebut menciptakan suasana batin yang lebih tenang dan membantu anggota keluarga mengurangi stres serta kemarahan. Dalam proses konseling, konselor dapat memanfaatkan nilai-nilai spiritual tersebut sebagai media penguatan emosional dan motivasi perubahan perilaku (Nugroho, P., 2017).

Selain memberikan ketenangan, pendekatan agama dalam konseling keluarga juga membantu membangun kembali komunikasi yang sehat antaranggota keluarga. Banyak konflik keluarga muncul karena komunikasi yang keras, saling menyalahkan, atau hilangnya rasa hormat satu sama lain. Ajaran agama pada dasarnya menekankan pentingnya berbicara dengan lembut, menghormati pasangan, menghargai orang tua, serta menjaga hubungan baik antaranggota keluarga. Dalam praktik konseling, konselor dapat membantu keluarga memahami kembali pentingnya komunikasi yang penuh kasih sayang dan tidak menyakiti perasaan orang lain. Pendekatan ini membuat

proses konseling lebih mudah diterima karena sejalan dengan nilai yang diyakini keluarga.

Pendekatan spiritual juga sangat penting dalam membangun ketahanan keluarga menghadapi perubahan sosial modern. Perkembangan teknologi, media sosial, gaya hidup individualistik, serta tekanan kehidupan modern sering kali memengaruhi kualitas hubungan dalam keluarga. Banyak anggota keluarga mulai kehilangan waktu kebersamaan, menurunnya interaksi emosional, dan meningkatnya konflik akibat perbedaan pandangan hidup. Dalam situasi seperti ini, spiritualitas menjadi fondasi moral yang menjaga keluarga tetap memiliki arah dan tujuan hidup bersama. Nilai agama membantu keluarga membangun prinsip hidup yang kuat, menjaga komitmen pernikahan, serta menanamkan rasa tanggung jawab sosial dan moral kepada anak-anak.

Di sisi lain, pendekatan agama dan spiritualitas dalam konseling keluarga juga menekankan pentingnya keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani. Kebahagiaan keluarga tidak hanya ditentukan oleh keberhasilan ekonomi atau status sosial, tetapi juga oleh kedamaian hati dan kualitas hubungan emosional. Banyak keluarga yang secara material berkecukupan namun tetap mengalami konflik dan ketidakbahagiaan karena lemahnya hubungan spiritual. Oleh sebab itu, konseling keluarga berbasis spiritual berusaha mengarahkan keluarga untuk membangun kehidupan yang lebih seimbang, yaitu dengan memperhatikan kebutuhan emosional, moral, dan spiritual secara bersamaan. Pendekatan ini membantu keluarga memahami bahwa ketenangan hidup tidak hanya berasal dari faktor luar, tetapi juga dari kondisi batin yang sehat (Nugroho, P., 2017).

Pendekatan spiritual dalam konseling keluarga juga berperan dalam membentuk karakter anak dan remaja. Lingkungan keluarga yang religius biasanya lebih mampu menanamkan nilai disiplin, tanggung jawab, sopan santun, serta pengendalian diri pada anak. Ketika terjadi masalah perilaku pada anak atau remaja, pendekatan spiritual dapat digunakan untuk membangun kesadaran moral dan memperkuat identitas diri anak. Anak tidak hanya diberi nasihat secara logis, tetapi juga diarahkan untuk memahami konsekuensi moral dari setiap tindakan. Dengan demikian, proses pembinaan anak dalam keluarga menjadi lebih menyeluruh karena menyentuh aspek psikologis sekaligus spiritual.

Dalam praktiknya, konselor keluarga perlu memiliki sensitivitas terhadap keyakinan dan nilai agama yang dianut oleh keluarga. Konselor tidak cukup hanya memahami teknik konseling modern, tetapi juga perlu memahami bagaimana agama memengaruhi pola pikir, perilaku, dan pengambilan keputusan dalam keluarga. Pendekatan spiritual harus dilakukan secara bijaksana, tidak menghakimi, dan tetap menghormati perbedaan latar belakang keluarga. Konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu keluarga menemukan kembali kekuatan batin dan nilai positif yang sudah dimiliki. Dengan pendekatan yang humanis dan religius, konseling keluarga menjadi lebih kontekstual dan sesuai dengan karakter masyarakat Indonesia.

Secara keseluruhan, pendekatan agama dan spiritualitas dalam konseling keluarga merupakan pendekatan yang menempatkan nilai-nilai religius sebagai sumber kekuatan dalam membangun hubungan keluarga yang harmonis. Pendekatan ini tidak hanya membantu menyelesaikan konflik, tetapi juga memperkuat kualitas hubungan emosional, membangun ketenangan batin, meningkatkan kesadaran moral, serta

membentuk keluarga yang lebih sehat secara psikologis dan spiritual. Dalam konteks masyarakat Indonesia yang religius dan menjunjung tinggi nilai kekeluargaan, pendekatan spiritual menjadi bagian penting dalam menciptakan keluarga yang harmonis, saling mendukung, dan mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara lebih bijaksana dan bermakna (Nugroho, P., 2017).

D. Kompetensi Konselor dalam Menghadapi Keragaman Budaya dan Agama

Dalam kehidupan masyarakat modern yang semakin terbuka, konselor keluarga tidak lagi hanya berhadapan dengan individu yang memiliki latar belakang seragam, tetapi juga menghadapi keberagaman budaya, nilai, tradisi, keyakinan, dan agama yang sangat kompleks. Kondisi ini menjadikan konselor tidak cukup hanya menguasai teori dan teknik konseling semata, melainkan juga dituntut memiliki kompetensi budaya dan kompetensi spiritual agar mampu memahami kehidupan klien secara menyeluruh. Setiap keluarga dibentuk oleh sistem nilai yang berbeda-beda. Cara keluarga memandang masalah, menyelesaikan konflik, mendidik anak, membangun komunikasi, hingga menentukan keputusan hidup sangat dipengaruhi oleh budaya dan agama yang mereka yakini. Oleh sebab itu, konselor keluarga harus memiliki kemampuan untuk memahami keberagaman tersebut agar proses konseling dapat berjalan secara efektif, manusiawi, dan penuh penghargaan terhadap identitas klien (Arianto et al., 2025).

Keragaman budaya dan agama dalam konseling keluarga sering kali memunculkan tantangan tersendiri. Ada keluarga yang sangat terbuka dalam mengungkapkan persoalan, namun ada pula yang memandang masalah keluarga sebagai sesuatu yang

tabu untuk dibicarakan kepada orang lain. Sebagian keluarga menempatkan laki-laki sebagai pusat pengambilan keputusan, sedangkan budaya lain lebih menekankan musyawarah bersama. Demikian pula dalam aspek agama, terdapat keluarga yang menjadikan nilai spiritual sebagai dasar utama dalam menyelesaikan persoalan hidup. Perbedaan-perbedaan tersebut menuntut konselor memiliki kepekaan sosial dan kemampuan adaptasi yang baik. Konselor yang tidak memahami latar belakang budaya klien berisiko memberikan penilaian subjektif, memaksakan sudut pandang pribadi, atau bahkan menimbulkan ketidaknyamanan dalam hubungan konseling.

Kompetensi konselor dalam menghadapi keragaman budaya dan agama pada dasarnya merupakan kemampuan profesional yang memungkinkan konselor memahami, menghargai, dan menyesuaikan pendekatan konseling sesuai dengan karakteristik klien. Kompetensi ini bukan hanya berkaitan dengan pengetahuan tentang budaya tertentu, tetapi juga mencakup sikap terbuka, empati, penghormatan terhadap perbedaan, serta kemampuan membangun komunikasi yang hangat tanpa diskriminasi. Konselor yang memiliki kompetensi multikultural akan lebih mudah menciptakan hubungan terapeutik yang aman dan nyaman, sehingga klien merasa diterima tanpa harus kehilangan identitas budaya maupun keyakinannya.

1. Kesadaran Diri terhadap Nilai dan Bias Pribadi

Kompetensi pertama yang harus dimiliki konselor adalah kesadaran terhadap nilai-nilai pribadi, keyakinan, dan kemungkinan adanya bias budaya dalam dirinya. Konselor berasal dari lingkungan sosial tertentu yang membentuk cara berpikir, pola komunikasi, dan pandangan hidupnya. Tanpa kesadaran diri yang baik, konselor dapat secara tidak sadar

memandang budaya lain berdasarkan standar budayanya sendiri. Sikap seperti ini dapat memunculkan prasangka, stereotip, atau penilaian yang tidak objektif terhadap klien (Arianto et al., 2025).

Kesadaran diri membantu konselor memahami bahwa setiap individu memiliki pengalaman hidup yang berbeda. Dalam konseling keluarga, konselor perlu menyadari bahwa nilai yang dianggap baik menurut dirinya belum tentu sesuai dengan budaya klien. Misalnya, dalam beberapa budaya tertentu, keterlibatan keluarga besar dalam pengambilan keputusan dianggap penting, sedangkan dalam budaya lain keputusan lebih bersifat personal. Konselor harus mampu menempatkan diri secara profesional tanpa memaksakan keyakinan pribadi kepada klien.

Selain itu, kesadaran diri juga berkaitan dengan kemampuan mengendalikan emosi dan sikap ketika menghadapi perbedaan agama atau pandangan hidup klien. Konselor yang matang secara emosional akan mampu bersikap netral, menghormati keyakinan klien, serta tetap fokus pada kebutuhan konseling. Dengan demikian, hubungan terapeutik dapat terbangun berdasarkan rasa saling percaya dan penghormatan.

2. Pengetahuan tentang Budaya dan Agama Klien

Kompetensi berikutnya adalah kemampuan memahami budaya, adat istiadat, sistem nilai, serta keyakinan agama klien. Pengetahuan ini penting karena budaya dan agama sangat memengaruhi pola pikir serta perilaku keluarga. Cara keluarga mendidik anak, memahami peran suami istri, mengelola konflik, bahkan mengekspresikan emosi dipengaruhi oleh lingkungan budaya dan spiritual tempat mereka tumbuh.

Konselor keluarga perlu memahami bahwa setiap budaya memiliki cara tersendiri dalam memaknai hubungan keluarga. Pada masyarakat kolektivis, misalnya, kepentingan keluarga

sering kali lebih diutamakan dibanding kepentingan individu. Sebaliknya, masyarakat yang lebih individualistik cenderung menekankan kebebasan pribadi dan kemandirian. Perbedaan tersebut akan memengaruhi cara klien mengambil keputusan dan memandang masalah keluarga.

Dalam agama, konselor juga perlu memahami nilai-nilai spiritual yang dianut klien. Bagi sebagian keluarga, agama bukan sekadar identitas, tetapi menjadi pedoman hidup dalam menghadapi masalah. Oleh karena itu, konselor yang memahami aspek spiritual akan lebih mudah membantu klien menemukan ketenangan, harapan, dan makna hidup melalui pendekatan religius yang sesuai. Pemahaman ini bukan berarti konselor harus menjadi ahli agama, tetapi cukup memiliki penghargaan dan pengetahuan dasar mengenai keyakinan klien agar proses konseling tetap menghormati nilai spiritual mereka (Arianto et al., 2025).

3. Kemampuan Komunikasi Lintas Budaya

Komunikasi merupakan inti dari proses konseling. Dalam konseling keluarga yang melibatkan keberagaman budaya dan agama, kemampuan komunikasi lintas budaya menjadi kompetensi yang sangat penting. Konselor harus mampu menyesuaikan bahasa, gaya berbicara, ekspresi wajah, intonasi suara, dan bahasa tubuh sesuai dengan kenyamanan klien.

Setiap budaya memiliki pola komunikasi yang berbeda. Ada budaya yang terbuka dan langsung dalam menyampaikan pendapat, namun ada pula yang lebih halus dan tidak menyukai konfrontasi langsung. Jika konselor tidak memahami perbedaan ini, maka komunikasi dapat mengalami hambatan. Misalnya, klien yang diam belum tentu menolak konseling, tetapi mungkin sedang menunjukkan sikap hormat sesuai budaya yang dianutnya.

Kemampuan komunikasi lintas budaya juga mencakup keterampilan mendengarkan secara empatik. Konselor harus mampu mendengarkan tanpa menghakimi, memberikan perhatian penuh, dan memahami pesan yang disampaikan klien baik secara verbal maupun nonverbal. Dengan komunikasi yang tepat, klien akan merasa dihargai dan lebih terbuka dalam mengungkapkan masalahnya.

4. Sikap Empati dan Penghormatan terhadap Perbedaan

Empati merupakan kemampuan untuk memahami perasaan dan pengalaman orang lain dari sudut pandang mereka. Dalam konseling keluarga, empati budaya berarti konselor mampu memahami kehidupan klien berdasarkan latar belakang budaya dan agamanya, bukan berdasarkan perspektif pribadi konselor.

Sikap empati membantu konselor membangun hubungan yang hangat dan penuh penerimaan. Klien yang berasal dari budaya minoritas atau memiliki keyakinan tertentu sering kali merasa takut dihakimi. Oleh sebab itu, konselor harus menunjukkan sikap terbuka dan menghormati perbedaan. Penghormatan terhadap budaya dan agama klien akan menciptakan rasa aman dalam proses konseling (Arianto et al., 2025).

Selain itu, empati juga membantu konselor memahami bahwa setiap keluarga memiliki cara unik dalam menghadapi persoalan. Tidak semua konflik keluarga harus diselesaikan dengan pendekatan yang sama. Konselor perlu menyesuaikan strategi konseling dengan nilai dan kebiasaan keluarga agar solusi yang diberikan dapat diterima dan diterapkan oleh klien.

5. Kemampuan Mengintegrasikan Nilai Spiritual dalam Konseling

Dalam masyarakat yang religius, pendekatan spiritual menjadi bagian penting dalam konseling keluarga. Banyak keluarga memperoleh kekuatan emosional dan ketenangan batin melalui ajaran agama yang mereka yakini. Oleh karena itu, konselor perlu memiliki kemampuan untuk mengintegrasikan nilai spiritual dalam proses konseling secara bijaksana dan proporsional.

Pendekatan spiritual dapat dilakukan melalui penguatan nilai kesabaran, keikhlasan, rasa syukur, pengampunan, serta penguatan hubungan manusia dengan Tuhan. Dalam keluarga muslim, misalnya, konselor dapat membantu klien memahami pentingnya musyawarah, kasih sayang, tanggung jawab, dan menjaga keharmonisan keluarga sebagaimana diajarkan dalam ajaran Islam. Pendekatan ini dapat memberikan ketenangan psikologis sekaligus memperkuat motivasi klien untuk memperbaiki hubungan keluarga (Arianto et al., 2025).

Namun demikian, integrasi spiritual harus dilakukan dengan penuh kehati-hatian. Konselor tidak boleh memaksakan keyakinan pribadi kepada klien. Spiritualitas harus digunakan sebagai sarana membantu klien menemukan makna dan kekuatan dalam dirinya sendiri sesuai keyakinan yang dianutnya. Dengan pendekatan yang tepat, nilai agama dapat menjadi sumber penyembuhan emosional dan penguatan hubungan keluarga.

6. Fleksibilitas dalam Pendekatan Konseling

Kompetensi penting lainnya adalah fleksibilitas dalam memilih pendekatan dan teknik konseling. Konselor yang menghadapi keluarga dengan latar budaya dan agama berbeda tidak dapat menggunakan satu metode yang sama untuk semua klien. Setiap

keluarga memiliki kebutuhan, nilai, dan pola interaksi yang berbeda sehingga memerlukan pendekatan yang disesuaikan.

Fleksibilitas ini terlihat dari kemampuan konselor memahami kapan harus menggunakan pendekatan yang lebih direktif, kapan harus lebih banyak mendengarkan, atau kapan perlu melibatkan anggota keluarga lain dalam proses konseling. Dalam budaya tertentu, keputusan keluarga sering melibatkan tokoh adat atau orang tua, sehingga konselor perlu memahami dinamika tersebut tanpa mengabaikan prinsip profesionalitas.

Kemampuan beradaptasi juga membantu konselor menciptakan suasana konseling yang lebih nyaman dan tidak kaku. Klien akan merasa dihargai karena konselor berusaha memahami dunia mereka, bukan memaksakan prosedur konseling yang bersifat formal semata. Dengan demikian, proses konseling dapat berjalan lebih efektif dan memberikan dampak positif bagi perubahan keluarga (Arianto et al., 2025).

E. Daftar Pustaka

Argasiam, B. (2024). *Psikologi keluarga: Memahami hubungan, peran, dan kehidupan*. Unakipress Publisher.

Arianto, G., Ummi, H., Akmalina, & Susanti, M. (2025). Strategi konselor dalam menghadapi perbedaan budaya klien. *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 16*(2), 9–16. https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alirsyad/index

Djazuli. (2004). Sosialisasi nilai-nilai agama pada anak dalam keluarga Muslim. *El-Harakah: Jurnal Budaya Islam, 6*(2), 1–15. https://doi.org/10.18860/el.v6i2.4675

Nugroho, P. (2017). Paradigma pendekatan spiritual dalam layanan bimbingan dan konseling di lembaga pendidikan Islam. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling, 1*(1).

Syam, H., Aliya, A., Putalo, A., & Matondang, A. U. (2025). Konseling keluarga dalam perspektif budaya Indonesia. *Aktivisme: Jurnal Ilmu Pendidikan, Politik dan Sosial Indonesia, 2*(3), 172–178. https://doi.org/10.62383/aktivisme.v2i3.1037

BAB 10
ETIKA DAN PROFESIONALISME DALAM KONSELING KELUARGA

Oleh: Susy Dwi Harini, S.Kep., Ns., M.MKes.

A. Latar Belakang

Konseling keluarga merupakan salah satu bentuk layanan psikososial yang memiliki peran penting dalam membantu anggota keluarga menyelesaikan konflik, memperkuat komunikasi serta meningkatkan kesejahteraan emosional secara kolektif. Dalam praktiknya, konseling keluarga melibatkan interaksi yang intensif dan sensitif antara konselor dan seluruh anggota keluarga. Oleh karena itu, penerapan nilai-nilai etika dan sikap profesional dari seorang konselor menjadi hal yang sangat krusial. etika dalam konseling meliputi prinsip-prinsip seperti kerahasiaan, persetujuan informasi, non-diskriminasi, kejujuran dan penghargaan terhadap nilai-nilai individu. Sementara itu profesionalitas mencakup kemampuan konselor dalam menjalankan peran serta kompeten, netral bertanggung jawab dan terus mengembangkan diri secara berkelanjutan.

Dalam praktik di lapangan, berbagai permasalahan terkait etika dan profesionalisme masih sering ditemukan. Salah satu isu yang paling menonjol adalah pelanggaran terhadap prinsip kerahasiaan, terutama ketika informasi yang diungkapkan oleh satu anggota keluarga dapat berdampak langsung pada anggota

lainnya. Selain itu, persetujuan informasi kerap kali tidak dilakukan secara menyeluruh, terutama dalam keluarga yang memiliki relasi hirarki kuat, dimana anggota tertentu merasa terpaksa mengikuti sesi konseling. Permasalahan lain yang muncul adalah ketidakmampuan konselor menjaga netralitas, terutama jika mereka memiliki hubungan pribadi atau emosional dengan salah satu anggota keluarga, sehingga berpotensi memunculkan konflik kepentingan.

Perkembangan teknologi informasi juga membawa tantangan baru bagi etika dan profesionalitas dalam konseling keluarga. Konseling daring (*online*) yang kini semakin umum digunakan menimbulkan risiko pelanggaran privasi dan keamanan data jika tidak didukung oleh sistem perlindungan yang memadai. Selain itu, perbedaan nilai dan budaya dalam keluarga yang semakin beragam akibat globalisasi menuntut konselor untuk memiki sensitifitas budaya yang tinggi. Kurangnya pemahaman terhadap latar belakang klien dapat menimbulkan salah tafsir atau bahkan menyinggung nilai-nilai yang dianut oleh keluarga tersebut.

Kondisi ini diperparah dengan masih terbatasnya pelatihan etika dan supervisi profesional yang berkelanjutan bagi para konselor. Beberapa konselor masih mengandalkan pengetahuan umum tanpa benar-benar memahami kode etik secara mendalam. Padahal, pelanggaran tderhadap prinsip etika tidak hanya berdampak pada terganggunya proses konseling, tetapi juga dapat menimbulkan trauma psikologis baru bagi klien, merusak hubungan keluarga yang sedang dibantu, bahkan menurunkan kepercayaan masyarakat terhadap profesi konseling itu sendiri.

Dengan melihat kompleksitas masalah tersebut menjadi sangat penting bagi setiap konselor untuk memiliki pemahaman yang mendalam mengenai etika dan profesionalitas dalam

konseling keluarga. Pemahaman ini harus terus diperbarui dan dilatih agar konselor mampu menjalankan perannya dengan integritas tinggi, menjunjung martabat klien, serta menjaga mutu layanan secara konsisten dalam berbagai kondisi.

Dari pembahasan diatas, maka penting sekali untuk memberikan pemahaman yang mendalam mengenai pentingnya penerapan etika dan profesionalitas dalam praktik konseling keluarga. Melalui pembahasan ini, perlu penjelasan tentang konsep dasar konseling keluarga serta menyoroti peran pentingnya sebagai layanan psikososial dalam membantu menyelesaikan konflik dan meningkatkan kesejahteraan hubungan antar anggota keluarga. Selain itu, makalah ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menguraikan berbagai isu etika yang sering muncul dalam praktik konseling keluarga, seperti permasalahan kerahasiaan, persetujuan informasi, netralitas konselor, dan sensitivitas terhadap nilai-nilai budaya.

B. Pentingnya Etika dan Profesionalitas dalam Konseling Keluarga

Dalam pelaksanaan konseling keluarga, penerapan nilai-nilai etika dan sikap profesional adalah elemen dasar yang sangat mempengaruhi mutu serta efektivitas layanan yang diberkan. Etika dalam konseling terdiri dari kumpulan norma dan prinsip moral yang mengarahkan perilaku konselor saat berinteraksi dengan klien, termasuk aspek kerahasiaan, persetujuan yang diinformasikan, nondiskriminasi dan penghargaan terhadap martabat serta nilai-nilai individu dari setiap anggota keluarga. Prinsip-prinsip ini tidak hanya menjaga kepercayaan klien kapada konselor, tetapi juga menciptakan lingkungan yang aman secara psikologis bagi semua anggota keluarga untuk mengungkapkan pemikiran dan perasaan mereka dengan bebas. Di sisi lain

profesionalisme mencerminkan kemampuan, integritas dan tanggung jawab konselor dalam melaksanakan peran nya. Tanda-tanda profesionalisme tidak hanya terlihat dari penguasaan keterampilan teknis, tertapi juga dari komitmen untuk terus berkembang. Kemampuan untuk melakukan refleksi terhadap praktik, dan kesediaan untuk mematuhi kodrat etika serta standar pelayanan yang ditetapkan oleh lembaga profesi. Dalam konteks konseling keluarga, aspek ini sangat vital karena konselor diharapkan mampu mengelola hubungan interpersonal yang rumit, bersikap netral saat menghadapi konflik keluarga, dan peka terhadap isu-isu budaya serta nilai-nilai yang dipegang oleh keluarga.

Ketika prinsip-prinsip etik profesionalisme tidak diterapkan secara konsisten, kemungkinan terjadinya pelanggaran etis dan penurunan kualitas layanan menjadi sangat tinggi. Akibatnya ini bisa berakibat dampak psikologis negatif bagi klien sekaligus merusak reputasi konseling secara keseluruhan. Olrh sebab itu, pemahaman yang mendalam serta penerapan etika dan profesionalisme seharusnya menjadi fokus utama dalam setiap praktik konseling keluarga.

Etika dan profesionalisme dalam konseling keluarga adalah landasan moral dan pedoman perilaku yang krusial untuk menjamin keamanan, kerahasiaan, dan efektivitas terapi. Konselor wajib menjaga netralitas, menghindari hubungan ganda, menerapkan kerahasiaan, dan menjunjung kompetensi guna menangani dinamika sistemik keluarga secara etis dan bertanggung jawab.

C. Prinsip Etika Utama dalam Konseling Keluarga

1. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Menjaga privasi informasi klien adalah inti konseling, terutama saat menangani beberapa anggota keluarga dengan dinamika yang saling tumpang tindih. Menjaga kerahasiaan data klien merupakan suatu prinsip fundamental dalam konseling yang bertujuan menciptakan rasa aman dan kepercayaan antara konselor dengan klien. Namum, ketika berbicara mengenai konseling bagi keluarga, penerapan prinsip ini menjadi lebih rumit. Hal ini terjadi karena adanya saling ketergantungan di dalam struktur keluarga, dimana informasi yang diungkapkan oleh seorang anggota keluarga kerap memiliki dampak langsung bagi orang lain. Misalnya, pengakuan tentang sengketa pernikahan, kekerasan dalam rumah tangga, atau masalah keuangan yang hanya diketahui oleh satu individu dapat menyebabkan ketegangan. Jika informasi tersebut disebarkan pada anggota keluarga yang lain tanpa izin. Dalam kondisi seperti itu, konselor menghadapi dilema etika antara mempertahankan keberhasilan individu dan memenuhi kewajiban terhadap kesejahteraan seluruh sistem keluarga. Konselor harus memiliki kemampuan komunikasi yang mumpuni serta kepekaan etis untuk menentukan sejauh mana dan kepada siapa informasi dapat disebarkan, sambil tetap menghormati prinsip *non-maleficence* (tidak membahayakan). Cara terbaik yang bisa diambil adalah dengan mendorong klien untuk secara sukarela membagikan informasi relevan kepada anggota keluarga yang bersangkutan, dengan bimbingan dan arahan dari konselor.

2. Persetujuan Informasi (*Informed Consent*)

Memberikan informasi yang jelas mengenai tahapan konseling (awal, pertengahan, akhir) dan risiko yang mungkin timbul. Sebelum memulai sesi konseling keluarga, sangat penting bagi seorang konselor untuk mendapatkan persetujuan informasi dari semua anggota yang tergabung, yang sering disebut sebagai *informed consent*. Proses ini bukan hanya sekedar memperoleh izin, tetapi juga merupakan langkah penting yang memastikan bahwa setiap individu dalam keluarga memahami tujuan, metode, serta potensi resiko yang terkait dengan konseling, termasuk hak-hak mereka selama proses tersebut. Persetujuan ini menyediakan dasar bagi transparansi, memungkinkan konselor untuk menjelaskan dengan jelas tentang ruang lingkup konseling, durasi, frekuensi pertemuan dan pendekatan yang akan digunakan sepanjang intervensi. Lebih jauh, melalui persetujuan informasi, setiap anggota keluarga diberikan ruang untuk bertanya dan mendapatkan penjelasan lebih lanjut tentang hal-hal yang mungkin menjadi kekhawatiran mereka, seperti batasan kerahasiaan dan kemungkinan penggunaan informasi di sesi yang lain.

Konselor perlu memastikan bahwa proses ini berlangsung dalam suasana yang jujur dan tanpa paksaan, dimana semua anggota keluarga merasa nyaman dalam memberikan persetujuan mereka. Ini sangat penting dalam konteks keluarga yang mungkin memiliki dinamika relasi yang rumit, dimana satu pihak mungkin merasa tertekan atau tidak nyaman dengan keterlibatan pihak lain. Oleh karena itu, konselor harus secara aktif memastikan bahwa setiap individu memahami informasi yang disampaikan dan merasa bebas untuk menyatakan kekhawatiran mereka. Ini juga mencakup penjelasan bahwa mereka memiliki hak untuk menarik persetujuan kapan saja

tanpa menghadapi konsekuensi negatif. Disamping itu perlu dicatat bahwa persetujuan ini tidak hanya berlaku diawal sesi konseling, tetapi perlu dipernarui secara berkala, terutama jika terdapat perubahan dalam tujuan atau pendekatan yang diterapkan selama konseling, misalnya, jika salah satu anggota keluarga merasa tidak nyaman atau mengubah keputusan mengenai partisipasi dalam konseling, konselor harus dengan bijaksana menyesuaikan rencana konseling atau menghentikan proses tersebut sesuai dengan keinginan klien. Dalam konteks ini, kode etik konseling memberikan panduan yang kuat tentang pentimgnya menghormati hak-hak individu selama proses konseling, serta menekankan prinsip kemandirian dalam pengambilan keputusan.

3. Netralitas/ Objektivitas dan Konflik Kepentingan

Konselor harus bersikap netral, tidak memihak salah satu anggota keluarga, dan menghindari konflik kepentingan. Konselor perlu menjaga sikap netral dan menghindari konflik kepentingan yang bisa yang bisa mempengaruhi objektivitas mereka dalam setiap sesi konseling keluarga. Prinsip netralitas merupakan salah satu elemen etika yang sangat penting dalam profesi konseling, yang bertujuan memastikan bahwa setiap keputusan dan tindakan yang diambil konselor didasarkan pada kebutuhan dan kepentingan seluruh anggota keluarga, bukan pada preferensi pribadi atau hubungan di luar konteks konseling. Konflik kepentingan dapat terjadi ketika konselor memiliki hubungan pribadi atau emosional dengan salah satu anggota keluarga, seperti persahabatan, hubungan keluarga dekat, atau kepentingan profesional lain yang dapat mempengaruhi penilaian mereka. Jika seorang konselor tidak bisa memisahkan antara hubungan pribadi dan profesional, hal ini dapat menimbulkan bias dalam penanganan masalah yang dihadapi keluarga.

4. Sensitivitas Budaya dan Nilai Keluarga

Konselor harus memiliki kepekaan terhadap perbedaan budaya, nilai, keyakinan yang dimiliki oleh setiap keluarga. Ketidaksensitifan terhadap perbedaan ini busa mengarah pada kesalahpahaman atau bahkan merusak hubungan profesional yang telah dibangun antara konselor dan klien. Setiap keluarga memiliki latar belakang budaya dan nilai yang memiliki latar belakang budaya yang dinilai mempengaruhi cara mereka berinteraksi, menangani masalah, dan menyelesaikan konflik. Oleh karena itu, penting bagi konselor untuk tidak hanya menyadari, tetapi juga menghormati perbedaan tersebut, agar proses konseling berjalan dengan baik dan menciptakan ruang yang aman bagi klien untuk berbicara.

5. Menghindari Hubungan Ganda

Konselor tidak boleh memiliki hubungan personal (seperti hubungan bisnis atau persahabatan) dengan klien untuk menghindari bias.

Berdasarkan prinsip etika konseling, berikut adalah cara mengatasi hubungan ganda dalam konseling keluarga:

1. Identifikasi dan Evaluasi Risiko (Langkah Awal)
    a. Kenali Bentuk Hubungan: Identifikasi apakah hubungan ganda tersebut bersifat sosial, bisnis, atau profesional lainnya.
    b. Evaluasi Potensi Bahaya: Tanyakan pada diri sendiri: "Apakah hubungan ganda ini akan memengaruhi objektivitas saya sebagai konselor?" atau "Apakah ini bisa merugikan keluarga yang saya tangani?".

c. Prioritaskan Kesejahteraan Klien: Jika hubungan ganda berpotensi mengeksploitasi atau merugikan klien, hubungan tersebut dianggap tidak etis.

2. Penetapan Batasan yang Jelas (*Setting Boundaries*)

   a. Diskusi Terbuka: Diskusikan secara terbuka dengan keluarga tentang hubungan ganda tersebut dan tetapkan batasan profesional sejak awal (perjanjian *Informed Consent*).

   b. Pisahkan Peran: Tegaskan bahwa di dalam ruang konseling, Anda adalah konselor, bukan teman, kerabat, atau mitra bisnis.

   c. Batasi Interaksi Luar: Hindari pertemuan sosial atau transaksi bisnis di luar sesi konseling dengan anggota keluarga tersebut selama proses terapi berlangsung.

3. Rujukan ke Konselor Lain (*Referral*)
   Jika hubungan ganda tersebut terlalu dekat (misalnya: anggota keluarga dekat, sahabat karib) sehingga mengganggu objektivitas (kontra-transferensi), langkah terbaik adalah merujuk klien kepada konselor lain.

4. Konsultasi dan Supervisi

   a. Supervisi: Jika rujukan tidak memungkinkan (misalnya di komunitas terpencil), carilah supervisi dari konselor senior atau kolega tepercaya untuk mendapatkan pandangan objektif.

   b. Dokumentasi: Catat semua langkah penanganan hubungan ganda dalam laporan konseling sebagai bentuk akuntabilitas etis.

c. Keadilan dan Kesetaraan: Tidak membedakan klien berdasarkan suku, warna kulit, kepercayaan, atau status sosial ekonomi.

Berikut adalah langkah praktis untuk menjaga keadilan dan kesetaraan selama proses konseling:

1. Bersikap Netral dan Multilateral (*Multidirected Partiality*)
   a. Aliansi Seimbang: Bangun hubungan rasa percaya dengan setiap anggota keluarga, bukan hanya dengan satu orang yang paling dominan.
   b. Empati Bergantian: Tunjukkan empati yang sama besar kepada setiap individu, bahkan ketika mereka saling berkonflik.
   c. Hindari Koalisi: Jangan pernah membuat aliansi rahasia dengan salah satu anggota keluarga untuk menyudutkan anggota keluarga lainnya.
2. Pengaturan Waktu dan Ruang Bicara yang Adil
   a. Bagi Waktu Adil: Berikan kesempatan bicara dengan durasi yang seimbang untuk setiap anggota keluarga yang hadir.
   b. Intervensi Dominasi: Hentikan secara tegas namun sopan jika ada satu anggota keluarga yang memotong pembicaraan atau mendominasi seluruh sesi.
   c. Beri Suara pada yang Lemah: Dorong anggota keluarga yang pasif, pendiam, atau memiliki posisi tawar lebih rendah (misalnya anak-anak) untuk menyampaikan pendapat mereka.

3. Pemilihan Bahasa dan Komunikasi yang Netral
    a. Bahasa Non-Blaming: Gunakan bahasa yang berfokus pada dinamika sistem keluarga, bukan menyalahkan individu (contoh: "Bagaimana pola komunikasi ini terbentuk?" bukan "Mengapa Anda selalu berteriak?").
    b. Reframing Positif: Kemas ulang pernyataan negatif yang menyerang menjadi kebutuhan emosional yang netral agar bisa diterima dengan adil oleh anggota lain.
4. Sensitivitas Terhadap Struktur dan Budaya Power
    a. Sadar Ketimpangan Kuasa: Pahami bias gender, usia, status ekonomi, atau peran budaya dalam keluarga tersebut yang berpotensi menciptakan ketidaksetaraan.
    b. Lindungi yang Rentan: Pastikan ruang konseling menjadi tempat yang aman bagi anggota keluarga yang rentan terhadap intimidasi fisik maupun verbal dari anggota lain.
5. Penggunaan Kontrak Percakapan (*Ground Rules*)
   Tetapkan Aturan Main: Buat kesepakatan bersama di awal sesi, seperti dilarang saling mencela, wajib mendengarkan tanpa memotong, dan menggunakan kalimat "Saya" (*I-statement*) saat berbicara.

Penggunaan Teknologi dalam Konseling keluarga

Seiring dengan semakin banyaknya penggunaan teknologi dalam layanan konseling, muncul isu etika baru, seperti privasi data dan keamanan informasi. Konselor perlu memastikan bahwa platform yang digunakan untuk konseling daring memiliki tingkat keamanan yang memadai dan bahwa klien sepenuhnya memahami potensi resiko yang mungkin timbul dari proses konseling melalui media daring. Kemanan data dan perlindungan privasi menjadi sangat penting agar informasi sensitif klien tidak

jatuh ke tangan yang tidak berwenang, serta untuk menjaga integritas dan kepercayaan dalam hubungan konseling.

Profesionalisme Konselor Keluarga

1. Kompetensi: Konselor harus memiliki kualifikasi, pelatihan, dan sertifikasi yang sesuai untuk menangani masalah keluarga.
2. Integritas dan Penghormatan: Menghormati harkat, martabat, dan integritas klien serta mengutamakan kepentingan klien di atas kepentingan pribadi.
3. Kepatuhan pada Kode Etik: Menjadikan kode etik (seperti dari profesi layanan kesehatan mental atau HIMPSI) sebagai acuan perilaku dalam bekerja.
4. Etika dalam Konseling Online: Saat menggunakan teknologi, konselor wajib memastikan privasi virtual dan mematuhi aturan komunikasi online.

Isu Profesionalitas dalam Konseling Keluarga

1. Kompetensi profesionalitas
   Seorang konselor keluarga wajib memiliki kualifikasi dan pelatihan yang memadai untuk memastikan bahwa mereka dapat memberikan layanan yang efektif dan berkualitas. Mereka harus memiliki pemahaman yang mendalam tentang berbagai teori dan tehnik konseling keluarga serta mampu mengaplikasikannya dalam berbagai situasi yang berbeda. Selain itu, konselor juga harus senantiasa memperbarui pengetahuan dan keterampilan mereka melalui pelatihan yang berkelanjutan dan mengikuti perkembangan terbaru dalam bidang konseling. Hal ini bisa dilakukan melalui seminar, workshop, atau pelatihan profesional lainnya yang relevan dengan praktik konseling keluarga. Konselor yang terus berkembang dan belajar menunjukkan komitmen mereka

untuk memberikan layanan terbaik dan menjaga kualitas profesionalisme dalam pekerjaan mereka. Oleh karena itu, supervisi yang berkelanjutan juga menjadi bagian penting dalam memastikan konselor tetap pada jalur yang benar dan mendapatkan umpan balik yang konstruktif untuk pengembangan diri.

2. Batasan profesional
   Menjaga batasan profesional yang antara konselor dan klien merupakan elemen yang penting dalam menjalankan konseling keluarga. Batasan ini melibatkan perbedaan yang tegas antara hubungan profesional dan hubungan pribadi. Konselor harus menghindari keterlibatan dalam hubungan persahabatan, bisnis atau hubungan romantis dengan klien di luar sesi konseling. Hubungan semacam itu bisa merusak objektivitas konselor dan mengganggu proses konseling, karena dapat menimbulkan konflik kepentingan dan ketidaknetralan. Ketika batasan-batasan ini dilanggar, tidak hanya akan merugikan kualitas konseling, tetapi juga merusak kepercayaan klien dan menciptakan ketegangan dalam hubungan terapeutik. Oleh karena itu, penting bagi konselor, untuk menjaga sikap profesional dan memastikan bahwa hubungan yang terjalin selama sesi konseling tetap terbatas pada konteks profesional yang ada.

3. Penggunaan teknik yang tepat
   Dalam praktik konseling keliarga, pemilihan pendekatan dan tehnik yang digunakan harus disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik unik dari masing-masing keluarga. Konselor bertanggung jawab untuk menerapkan strategi intervensi yang tidak hanya relevan secara klinis, tetapi juga didasarkanpada kerangka teori yang kuat serta bukti empiris yang dapat diuji dan dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Penggunaan tehnik yang tepat dapat membantu konselor untuk memiliki pemahaman yang mendalam terhadap berbagai pendekatan konseling, seperti terapi sistematiksecara efektif dan etis. Hal ini menunutut konselor untuk memiliki pemahaman yang mendalamterhadap berbagai pendekatan konseling, seperti terapi sistematik, terapi naratif, terapi kognitif perilaku keluarga, dan pendekatan integratif lainnya, serta mampu menyesuaikannya dengan konteks sosial, budaya dan psikologis keluarga yang ditangani. Ketidaktepatan dalam penerapan teknik justru dapat memperburuk dinamika keluarga dan merusak kepercayaan klien terhadap proses konseling.

4. Evaluasi dan refleksi
   Evaluasi berkala terhadap efektivitas praktik konseling merupakan aspek penting dalam menjaga dan meningkatkan kualitas layanan yang diberikan oleh konselor. Seorang konselor profesional harus secara sistematis menilai keberhasilan intervensi yang dilakukan, baik melalui penilaian langsung terhadap hasil konseling maupun melalui umpan balik dari klien. Selain evaluasi eksternal, refleksi diri juga memainkan peran sentral dalam pengembangan profesional. Konselor perlu secara jujur dan terbuka meninjau kembali pendekatan, sikap dan keputusan mereka selama proses konseling untuk mengidentifikasi kekuatan maupun area yang perlu diperbaiki. Dengan melakukan refleksi yang berkelanjutan, konselor dapat memperbaiki praktik mereka, menjaga etika profesional, serta meningkatkan sensitivitas terhadap dinamika keluarga yang kompleks. Keterbukaan terhadap kritik dan masukan dari rekan sejawat juga merupakan indikator kematangan profesional dalam bidang konseling.

D. Dampak Pelanggaran Etik dan Profesionalitas

Pelanggraran terhadap prinsip etika dan profesionalitas dalam konseling keluarga dapat menimbulkan berbagai konsekuensi serius. Dampak tersebut meliputi:

1. Kehilangan kepercayaan klien
   Ketika konselor tidak menjaga integritas dan tanggung jawab profesionalnya, klien dapat kehilangan rasa percaya terhadap konselor maupun terhadap proses konseling itu sendiri. Hal ini berdampak langsung pada efektivitas terapi dan kemungkinan klien menghentikan proses lebih awal.

2. Kerusakan hubungan antar anggota keluarga
   Ketidaknetralan, pelanggaran kerahasiaan, atau perlakuan yang tidak adil dari konselor dapat memperburuk konflik yang ada dalam keluarga, sehingga memperparah disfungsi dalam komunikasi dan relasi antar anggota keluarga.

3. Trauma psikologis yang lebih dalam
   Ketika klien merasa dikhianati, diabaikan, atau dirugikan secara emosional oleh konselor, mereka bersiko mengalami luka psikologis baru yang memperburuk kondisi awal yang hendak ditangani dalam kosneling.

4. Tuntutan hukum atau sanksi dari lembaga profesi
   Pelanggaran serius, seperti penyalahgunaan wewenang atau pelanggaran privasi, dapat menyebabkan konselor menghadapi konsekuensi hukum, termasuk tuntutan pidana atau perdata, serta sanksi administratif dari organisasi.

5. Hilangnya reputasi
   Reputasi sebagai konselor dibangun atas dasar kepercayaan, kompetensi, dan etika kerja. Jika hal ini dilanggar, konselor dapat kehilangan izin praktik secara permanen dan sulit untuk membangun kembali kredibilitas profesional di masa depan.

E. Pelanggaran terhadap Etika Ini Dapat Merusak Kualitas Layanan dan Kesejahteraan Klien

Ketika melakukan konseling pada keluarga merupakan memberikan layanann konseling pada klien yang merupakan orang terdekat konselor atau keluarga konselor. Etika konseling pada keluarga tidak jauh berbeda dengan etika konseling. Dalam etika konseling pada keluarga harus benar-benar diperhatikan keprofesionalitasan dan rasa objekvifitas nya. Seorang konselor yang mendapatkan seorang klien dan ternyata adalah salah satu anggota keluarganya, konselor harus tetap berpedoman pada kode etik yang mana konselor harus jujur dengan diagnosis yang sebenarnya dialami klien nya tersebut, konselor harus menjaga kerahasian klien tersebut, konselor harus profesional dalam menjalankan tugasnya walaupun klien nya adalah keluarganya sendiri, dan klien harus menjalankan tanggungjawab serta tetap menjunjung tinggi rasa objektivitas.

Seorang konselor yang menaati kode etik dalam psikologi merupakan sebuah pemahaman dan kesadaran yang lebih tinggi serta komitmen diatas kode etik itu sendiri. Dengan adanya suatu pemahaman, konseling memiliki pegangan dalam menghadapi suatu permasalahan yang terjadi pada kliennya walaupun klien tersebut merupakan keluarganya sendiri. Dengan sebuah pegangan juga konselor mampu mengatasi godaan seperti

penyelewenangan data klien, suap, dan berbagai kepentingan pribadi yang bertentangan dengan kode etik tersebut (Nugroho, n.d.).

Menjadi konselor yang melakukan konseling pada salah satu keluarga memang susah untuk benar-benar memberikan rasa profesionalitas. Namun, hal-hal yang menjadi kecurangan atau yang menjadikan konselor menjadi subjektif dapat dihilangkan dengan tetap berpedoman dalam etika etik seorang konselor. Seorang konselor harus menjunjung tinggi etika tersebut kepada semua orang yang akan menjadi klien nya karena dengan menjunjung tinggi hal tersebut menjadikan kualitas dalam memecahkan suatu masalah akan berjalan lebih baik dari diri klien dan menjadikan kualitas menjadi seorang konselor juga baik.

F. Etika Konseling Keluarga

Banyak pertimbangan-pertimbangan moral yang berkaitan dengan kode etik profesi yang perlu diperhatikan dan dipahami dengan baik oleh seorang konselor yang akan melaksanakan konseling keluarga. pertimbangan-pertimbangan moral itu diperlukan karena terjadinya perubahan focus konseling, dari konseling yang berfokus pada individu menjadi konseling yang berfokus pada system keluarga. Salah satu yang mesti dipertimbangkan koselor adalah “kepada siapa” dan “untuk siapa” tanggung jawab dan legalitas pokok konseling itu.

Nilai-nilai moral pilihan konselor tentang tanggung jawabnya didalam konseling keluarga memiliki konsekuensi tertentu. Posisi konselor dalam konseling keluarga memiliki pengaruh yang luas dan mendalam, tidak hanya berpengaruh pada hubungan awal konseling dan penelusuran masalah, tetapi

juga berpengaruh pada perumusan tujuan dan perencanaan treatment dalam proses konseling.

1. Konflik-Konflik Etika

Empat jenis konflik etika dalam proses pembuatan keputusan konselor dalm konseling keluarga.

a. Siapa yang terlebih dahulu dilayani?
   Jika konselor telah menetapkan untuk menangani secara individual, maka ia harus memutuskan dalam hal apa atau haruskah anggota keluarga dilibatkan dalam treatment dan apbila konselor menangani suatu kelompok keluarga, haruskah individu-individu tertentu atau kombinasi dari keluarga dilibatkan secara terpisah? Bagaimana penerapan asas kerahasiaan dalam keadaan yang demikian itu?

b. Bagaimana penanganan kerahasiaan?
   Rahasi keluarga pada kasus perbuatan serong antara seorang ayah dan anak gadisnya. Dalam hal ini konselor memiliki tanggung jawab untuk melaporkan perbuatan serong kepada pihak polisi atau pihak lain yang menangani perlindungan dan kesejahteraan anak. Konselor harus melakukan penilaian klinis untuk memastikan keselamatan dan kesejahteraan anggota keluarga.

c. Apa titik utama perkembangan etika?
   Perkembangan etika menitikbertkan pada penguraian kasus secara cermat dan hati-hati, sehingga menjadi alat diagnostic terhadap individu selama proses pemberian bantuan, terutama pada hal-hal yang akan berpengaruh pada kasus-kasus yang dipengadilankan. Misalnya kasus-kasus perselisihan tentang anak pasca-perceraian.

d. Bagaimana keberadaan konselor: kekuasaan atau mengurangi konflik?
   Konseling keluarga menentukan harapan-harapan yang biasanya berkaitan dengan jenis kelamin (*gender*) yang harus ditangani dengan tindakan *sensitive* dengan tujuan untuk mengubah sikap *social* anggota keluarga dan untuk memastikan minat atau kepentingan para anggota keluarga.

2. Kode Etik Profesional

Beberapa kode etik professional dalam konseling keluarga antara lain:

a. Kode pengarahan perilaku

   1) Konselor memberikan layanan secara profesional kepada semua orang tanpa memandang suku, agama, jenis kelamin, perbedaan politik, status social ekonomi atau gaya hidup. Jika konselor tidak bisa memberikan layanan karena alasan tertentu, maka ia akan melakukan referral yang sesuai, konselor diharapkan dapat mencurahkan porsi waktu kerjanya walaupun hanya sedikit atau tidak ada bayaran.

   2) Konselor tidak boleh memanfaatkan hubungan konseling mereka untuk kepentingan pribadi, agama, politik, dan bisnis.

   3) Konselor tidak diperkenankan untuk membayar atau menerima bayaran dalam referral dan harus secara aktif memantau semua informasi penting dari sumber referal.

   4) Konselor tidak diperbolehkan untuk memberi layanan kepada klien yang masih berada dalam penanganan dari orang professional lain, kecuali dengan konsultasi dari kedua belah pihak.

5) Konselor tidak boleh menghina kualifikasi sesame rekan sejawat.

6) Konselor memiliki kewajiban untuk meneruskan pendidikan dan pengembangan professional.

7) Konselor berusaha menghindari hubungan dengan klien yang mungkin dapat merusak penilaian professional dan sifat etis dalam proses konseling.

8) Konselor tidak boleh memberikan diagnosis, memberikan resep, mengobati atau menasehati masalah-masalah diluar batas kemampuannya.

9) Kontak dan kerjasama antardisiplin ilmu dan profesi sangat dianjurkan, seperti klinik-klinik atau agensi yang terlibat dalam bidang kehidupan keluarga dan perkawinan.

b. Hubungan dengan klien

1) Seorang konselor harus berhati-hati memberikan dukungan yang wajar dan penghargaan dalam tahap prognosis, dan konselor tidak boleh melebih-lebihkan kemajuan layanannya.

2) Konselor harus mementingkan pemahaman yang jelas tentang keuangan bersama klien. Pembayaran hendaknya diatur diawal hubungan terapeutik.

3) Konselor harus membuat catatan-catatan bagi setiap kasus dan menyimpannya dengan aman dan terjamin kerahasiaanya sesuai dengan standar legal dan professional.

4) Konselor mengadakan hubungan dalam semua tahap kehidupan. Dalam keadaan apapun konselor harus dengan jelas menasehati klien bahwa keputusan akhir ada di tangan klien

3. Kode Etik Konselor

Penekanan etika yaitu pada ilmu tentang nilai dan moral, jadi sifatnya lebih umum. Sedangkan kode etik sifatnya lebih khusus yaitu merupakan seperangkat norma atau aturan susila, nilai, moral, sikap atau akhlak yang disepakati dan ditaati bersama oleh setiap anggota dalam suatu organisasi. Hampir sama dengan pendapat Sunaryo Kartadinata (2011) yang mengatakan bahwa kode etik profesi merupakan regulasi atau norma perilaku profesional yang harus ditaati oleh setiap anggota profesi dalam baik dalam menjalankan tugas keprofesiannya atau dalam kehidupannya di masyarakat. Jadi kode etik melekat pada sebuah organisasi yang mengatur anggota organisasi profesi tersebut dalam pelaksanaan tugas dan dalam kehidupannya di tengah-tengah masyarakat.

Konselor merupakan profesi yang memiliki seperangkat aturan, norma dan nilai yang harus diindahkan dan ditaati bersama oleh seluruh anggota profesi. Untuk konteks Indonesia, Yusuf (2010) mengatakan bahwa kode etik konselor adalah landasan moral dan pedoman tingkah laku profesional yang harus dijunjung tinggi dan dilaksanakan oleh setiap konselor. kode etik konselor merupakan seperangkat norma, sistem nilai dan moral yang mendasari perilaku anggota profesi dalam menjalankan tugas keprofesiannya dan kehidupan di masyarakat dalam rangkaian budaya tertentu.

a. Tujuan disusunnya kode etik konselor yaitu:

   1) Memberikan panduan sikap atau perilaku yang berkarakter dan profesional dalam memberikan layanan

   2) Membantu dalam memberikan pelayanan yang professional

   3) Mendukung kesejahteraan konseli

4) Menjadi landasan dalam menyelesaikan masalah yang datang

Kode etik konselor juga bisa meningkatkan akuntabilitas dan integritas dan pelaksanaan pelayanan konseling menjadi lebih efektif. Kode etik konselor memuat hal sebagai berikut: Kualifikasi dan kompetensi konselor yang mencakup

1) nilai, sikap, keterampilan, pengetahuan dan wawasan dalam bidang konseling
2) adanya pengakuan atau legitimasi kemampuan dan kewenanganya sebagai konselor
3) Kegiatan profesional yang mencakup
   a) praktek pelayanan konseling secara umum
   b) praktek pada unit atau Lembaga
   c) praktek mandiri
   d) dukungan teman sejawat
   e) informasi dan riset
   f) assesmen atau penilaian
4) Pelaksanaan pelayanan memuat
   a) penghargaan dan keterbukaan
   b) kerahasiaan dan berbagi informasi
   c) *setting* layanan konseling
   d) tanggung jawab konselor
5) Pelanggaran dan sanksi memuat
   a) bentuk pelanggaran

b) sanksi pelanggaran

c) mekanisme penerapan sanksi

b. Secara garis besar permasalahan kode etik konselor antara lain: Pelanggaran Kode Etik Menurut Hunainah (2016); Nuzliah (2019) minimal terdapat tiga kasus pelanggaran kode etik yang sering terjadi dalam pelaksanaan layananan koseling diantaranya adalah: Pelanggaran yang dilakukan terhadap konseli. Contohnya, membuka rahasia konseli, melakukan perbuatan asusila dan melakukan tindak kekerasan atau kesalahan dalam memberikan layanan;

   Isu pelanggaran kode etik paling mutahir dikemukakan Gladding yaitu:

   1) Pelanggaran terkait kepercayaan
   2) Layanan yang diberikan melampaui tingkat kompetensi professional
   3) Konselor melakukan kelalaian dalam memberikan layanan
   4) Konselor mengklaim kompetensi yang tidak dimilikinya
   5) Konselor memaksakan referensi, nilai atau prinsip pada konseli
   6) Konselor membuat konseli tergantung dan tidak mandiri
   7) Melakukan aktivitas asusila atau pelecehan terhadap konseli
   8) Adanya konflik kepentingan, seperti konselor berperan ganda yaitu sebagai konselor sekaligus peran lain baik dalam hubungan pribadi ataupun hubungan professional
   9) Adanya kesepatan yang kurang jelas seperti masalah finansial atau adanya bayaran tambahan

10) Adanya pengiklanan yang tidak pada tempatnya

11) Plagiasi.

c. Pelanggaran kode etik ini umumnya terjadi disebabkan oleh:

1) Tidak adanya mekanisme atau prosedur yang jelas untuk menyampaikan keluhan terkait pelanggaran kode etik. Hal ini mengakibatkan kontrol atau pengawasan dari masyarakat tidak berjalan dengan baik

2) Pengetahuan masyarakat yang minim tentang substansi kode etik konselor

3) Belum adanya kesadaran etis dari konselor untuk menjaga harkat dan martabat profesinya

4) Adanya hubungan kekerabatan antara pelanggar kode etik dengan pihak yang berwenang menegakkan kode etik;

5) Lemahnya penegakan hukum di Indonesia sehingga pelaku pelanggaran kode etik profesi tidak bisa dijerat hukum (Hunainah, 2016). Jadi secara umum semua terjadi karena kurangnya tanggung jawab profesional dari pelanggar kode etik (oknum konselor).

d. Dilema legal dan etik dalam konseling

Permasalahan praksis kode etik selain pelanggaran kode etik adalah adanya dilema legal dan etik dalam konseling yang membuat konselor kesulitan atau dilematis untuk menegakkan kode etik profesi konselor. Tim Bond menjelaskan beberapa bentuk dilema etik dalam bimbingan konseling, diantaranya adalah:

1) Adanya kemampuan dan pengawasan serta kepercayaan yang harus dijaga oleh konselor (*power, control and trust*)
2) Adanya kesepakatan (*contracting*) antara pihak konselor dengan konseli
3) Kerahasiaan data konseli yang harus dijaga (*confidentiality*)
4) Adanya kasus konseli berniat untuk bunuh diri (*suicidal intent*)
5) Adanya bahaya atau ancaman terhadap orang lain (*danger to others*)

G. Daftar Pustaka

A. A. Herawati, V. Afriyati, & S. Habibah. (2020). Konseling keluarga berbasis blended learning untuk mengurangi burnout belajar pada perkuliahan bimbingan dan konseling keluarga di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas. *Educational Guidance and Counseling Development Journal, 3*(2), 40–48.

A. Budiawan. (2020). *Model kolaborasi sistem bimbingan konseling (Studi kasus: SDN Plawad 2)*.

A. L. I. Daud Hasibuan, et al. (2021). *Konseling keluarga* (pp. 1–75).

A. Nurmaya. (2019). Peranan konselor sekolah dalam pemberian layanan informasi kesehatan reproduksi remaja (KRR) berbasis sekolah. *Seminar Nasional Taman Siswa Bima*, 9–13.

Ade Parlaungan Nasution Ramdani, Peni Ramanda, & Dony Darma Sagita. (2020). Strategi kolaborasi dalam manajemen pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah. *Educational Guidance and Counseling Development Journal, 3*(1), 1–7.

Administrasi, Bagian, & Fakultas Kesehatan Masyarakat. (2019). Evaluasi pelaksanaan program upaya kesehatan jiwa di Puskesmas Bandarharjo Kota Semarang tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), 7*(1), 75–83.

Agus Supriyanto, & Musfirah. (2017). Pusat informasi dan konseling masyarakat (PIK-Ms). *Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, 352–358.

Agus Supriyanto, Amien Wahyudi, & Irvan Budhi Handaka. (2018). Pusat informasi dan konseling gerakan bebas narkoba remaja Muhammadiyah. *Jurnal Bagimu Negeri, 2*(2). https://doi.org/10.26638/jbn.708.8651

Ahmad Putra, & Muhammad Hatami Ritonga. (2020). Ragam studi fungsi keluarga dalam membentu moral anak (Analisis melalui konseling keluarga). *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 2*(2), 215–230.

Alexander T. Vazsonyi, & Lara M. Belliston. (2007). The family → low self-control → deviance: A cross-cultural and cross-national test of self-control theory. *Criminal Justice and Behavior, 34*(4), 505–530.

Amanda O'Connor, Claire Blewitt, Andrea Nolan, & Helen Skouteris. (2018). Using intervention mapping for child development and wellbeing programs in early childhood education and care settings. *Evaluation and Program Planning, 68*, 57–63. https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2018.02.011

Anju Poudel, Bishnu Gurung, & Gopal Prasad Khanal. (2020). Perceived social support and psychological wellbeing among Nepalese adolescents: The mediating role of self-esteem. *BMC Psychology, 8*(1), 1–8.

Anwar Sutoyo, & Agus Supriyanto. (2015). Development personality/social competency of secondary high school students through a comprehensive guidance and counseling program. *Fokus Konseling, 1*(2), 82–92.

Ariadi Nugraha, & Fuad Aminur Rahman. (2017). Strategi kolaborasi orangtua dengan konselor dalam mengembangkan sukses studi siswa. *Jurnal Konseling GUSJIGANG, 3*(1), 128–136.

Asrini Mahdia. (2018). Pengaruh konten influencer di media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja akhir. *Jurnal Psikologi, 11*(2), 172–179.

Asriyanti Rosmalina. (2015). Konseling dalam bidang kesehatan. *Orasi, 6*(1), 1–13.

Asriyanti Rosmalina. (2019). Kolaborasi konseling dengan kesehatan jiwa. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal, 2*(1), 83.

Ayu Cahyanti. (2020). *Peran keluarga dalam membentuk kesehatan mental remaja di Kelurahan Yosorejo 21 A Metro Timur*.

Ayub Ibadurrohman, Universitas Muhammadiyah Surakarta. (2020). *Implementasi standar pelayanan minimal*.

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2012). *Peraturan Kepala BKKBN No. 88/PER/F2/2012 tentang pedoman pengelolaan pusat informasi dan konseling remaja/mahasiswa*.

Caraka Putra Bhakti. (2015). Bimbingan dan konseling komprehensif: Dari paradigma menuju aksi. *Jurnal Fokus Konseling, 1*(2), 93–106.

Carmen Viejo, Mercedes Gómez-López, & Rosario Ortega-Ruiz. (2018). Adolescents' psychological well-being: A multidimensional measure. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(10).

Chin-Chun Yi. (2013). *Challenges for East Asian youth facing a changing society*.

Directions, New, The Oxford Handbook, & Mathematical Psychology. (n.d.). The practice of collaborative counseling and psychotherapy: Developing skills in culturally mindful helping by David A. Par E. *The Oxford Handbook of Mathematical Psychology*, 596–598.

Elena Ilioi, et al. (2017). The role of age of disclosure of biological origins in the psychological wellbeing of adolescents conceived by reproductive donation: A longitudinal study from age 1 to age 14. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines, 58*(3), 315–324.

Emily Hauenstein, & Joan Kaufman. (n.d.). *Depression in adolescence related papers*.

Emily McDool, Philip Powell, Jennifer Roberts, & Karl Taylor. (2020). The internet and children's psychological wellbeing. *Journal of Health Economics, 69*.

Emily R. Boniface, et al. (2021). A comparison of contraceptive services for adolescents at school-based versus community health centers in Oregon. *Health Services Research*, 1–7.

Erlis Manita, Marty Mawarpury, Maya Khairani, & Kartika Sari. (2019). Hubungan stres dan kesejahteraan (well-being) dengan moderasi kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP), 5*(2), 178.

Eti Pncorini Pamungkasari, H. S. Rohmaningtyas, et al. (2018). Edukasi dan konseling kesehatan (health education). *Buku Manual Keterampilan Klinik*, 1–27.

Evie Effendi, & T. R. I. Cahyono. (n.d.). *Adln-Perpustakaan Universitas Airlangga* (pp. 24–56).

F. Tazkiya Tsaqofi, & S. Yuwono. (2019). *Peningkatan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada remaja melalui pelatihan kekuatan karakter (character strengths)*.

Faizah Noer Laela. (2017). *Bimbingan konseling keluarga dan remaja*. UIN Sunan Ampel Press.

Firdha Rahma Nurbadlina, Zahroh Shaluhiyah, & Antono Suryoputro. (2021). Kolaborasi lintas sektor dalam pendidikan kesehatan reproduksi anak jalanan. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, 12*(2), 334.

Fita Arisetya Putri. (2016). *Perbedaan psychological well-being antara peserta didik laki-laki dengan peserta didik perempuan kelas X SMK Negeri 1 Purwokerto tahun ajaran 2015/2016* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto].

Fitri Ma'rifatul Laili. (2015). Penerapan konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya. *Jurnal BK, 5*(1), 65–72.

Franklin N. Glozah. (2013). Effects of academic stress and perceived social support on the psychological wellbeing of adolescents in Ghana. *Open Journal of Medical Psychology, 2*(4), 143–150.

Gordana Keresteš, Irma Brković, & Gordana Kuterovac Jagodić. (2012). Predictors of psychological well-being of adolescents' parents. *Journal of Happiness Studies, 13*(6), 1073–1089.

Guy S. Diamond, et al. (2012). Attitudes, practices, and barriers to adolescent suicide and mental health screening: A survey of Pennsylvania primary care providers. *Journal of Primary Care and Community Health, 3*(1), 29–35.

Hayley K. Jach, et al. (2018). Strengths and subjective wellbeing in adolescence: Strength-based parenting and the moderating effect of mindset. *Journal of Happiness Studies, 19*(2), 567–586.

Heppi Sasmita. (2018). Peningkatan kesehatan jiwa remaja melalui usaha kesehatan jiwa sekolah (UKJS) di SMU 12 Kota Padang. *Menara Ilmu, 12*(6), 111–118.

Ifdil. (2015). Kolaboratif: Kerangka kerja konselor masa depan. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 3*(2), 1–7.

Ika Ari Pratiwi. (2015). Pengembangan model kolaborasi jigsaw role playing sebagai upaya peningkatan kemampuan bekerjasama siswa kelas V SD pada pelajaran IPS. *Jurnal Konseling GUSJIGANG, 1*(2).

Ika Rusdiana. (2017). Konsep authentic happiness pada remaja dalam perspektif teori Myers. *Ibriez: Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains, 2*(1), 35–44.

Inta Elok Youarti, & Nur Hidayah. (2018). Perilaku phubbing sebagai karakter remaja generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling, 4*(1), 143.

Interaksi, Hubungan, et al. (2023). *Hubungan interaksi sosial dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di Desa Kwedenkembar Mojoanyar Mojokerto* [Skripsi].

Irma Darmawati, & Universitas Pendidikan Indonesia. (2021). *Buku kerja UKS bagi petugas kesehatan*.

Isep Zainal Arifin. (2014). Bimbingan dan konseling Islam untuk pasien rawat inap di rumah sakit. *Jurnal Ilmu Dakwah, 6*(1), 170.

J. Julhadi. (2022). Konseling keluarga pada pusat pelayanan terpadu pemberdayaan perempuan dan anak (P2TP2A). *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 5*(3), 338–348.

Jean M. Twenge, Gabrielle N. Martin, & W. Keith Campbell. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion, 18*(6), 765–780.

Jessica Lin, Nicholas Chadi, & Lydia Shrier. (2019). Mindfulness-based interventions for adolescent health. *Current Opinion in Pediatrics, 31*(4), 469–475.

Jesús López Torres Hidalgo, et al. (2010). *Psychological well-being, assessment tools and related factors* (pp. 77–113).

Jian Bin Li, Kai Dou, & Yue Liang. (2021). The relationship between presence of meaning, search for meaning, and subjective well-being: A three-level meta-analysis based on the Meaning in Life Questionnaire. *Journal of Happiness Studies, 22*(1), 467–489. https://doi.org/10.1007/s10902-020-00230-y

Joaquín García-Alandete. (2015). Does meaning in life predict psychological well-being?: An analysis using the Spanish versions of the Purpose-In-Life Test and the Ryff's scales. *The European Journal of Counselling Psychology, 3*(2), 89–98.

John Santelli, Madlyn Morreale, Alyssa Wigton, & Holly Grason. (1995). *Improving access to primary care for adolescents: School health centers as a service delivery strategy. MCH policy research brief* (pp. 1–18).

Judi Kidger, et al. (2016). A pilot cluster randomised controlled trial of a support and training intervention to improve the mental health of secondary school teachers and students: The WISE (Wellbeing in Secondary Education) study. *BMC Public Health, 16*(1), 1–14. https://doi.org/10.1186/s12889-016-3737-y

Karen Bluth, & Tory A. Eisenlohr-Moul. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence, 57*, 108–118.

Karin Hellfeldt, & L. Laura. (2019). Cyberbullying and psychological well-being in young adolescence: The potential protective mediation effects of social support.

Kathryn Harker. (2001). Immigrant generation, assimilation, and adolescent psychological well-being. *Social Forces, 79*(3), 969–1004.

Kemendiknas. (2019). *Buku pedoman pembinaan BKB* (pp. 1–9).

Kemenkes RI. (2014). *Pedoman standar nasional pelayanan kesehatan peduli remaja*.

Kemenkes RI. (2016). *PMK No. 39 Tahun 2016 tentang pedoman penyelenggaraan program Indonesia sehat dengan pendekatan keluarga*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2009). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 406/Menkes/SK/III/2009 tentang pedoman pelayanan kesehatan jiwa komunitas* (pp. 1–33).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2020 tentang organisasi dan tata kerja Kementerian Kesehatan, 21*(1), 1–9.

Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Buku pedoman penyelenggaraan kesehatan jiwa di fasilitas kesehatan tingkat pertama* (pp. 5–23).

Kezia Woran, Rina M. Kundre, & Ferlan A. Pondaag. (2021). Analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan, 8*(2), 1.

Kyulee Shin, & Sukkyung You. (2013). Leisure type, leisure satisfaction and adolescents' psychological wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology, 7*(2), 53–62.

M. Lutfi Hadi Wicaksono, & Luh Kadek Pande Ary Susilawati. (2016). Hubungan rasa syukur dan perilaku prososial terhadap psychological well-being pada remaja akhir anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana, 3*(2), 196–208.

Michael F. Steger, & Todd B. Kashdan. (2013). The unbearable lightness of meaning: Well-being and unstable meaning in life. *Journal of Positive Psychology, 8*(2), 103–115.

Michelle Fortier, Heather Tulloch, & William Hogg. (2006). A good fit: Integrating physical activity counselors into family practice. *Canadian Family Physician, 52*(8), 942–944.

Mònica González, Ferran Casas, & Germà Coenders. (2007). A complexity approach to psychological well-being in adolescence: Major strengths and methodological issues. *Social Indicators Research, 80*(2), 267–295.

Mortimer Street, & London WT. (2011). Considerations for a discourse of collaboration in counseling. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*.

Muhammad Misbahul Huda. (2017). Conditioning sebagai strategi konselor dalam pendidikan karakter. *6*(1).

N. Halimah. (2019). *Kolaborasi antara guru BK dan wali kelas dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling di SMPN 10 Banjarmasin*.

Ni Wayan Sri Yasmini. (2020). Integrasi satua Bali dalam konseling postmodern. *1*, 190–198.

Nur Eva, Pravissi Shanti, Nur Hidayah, & Moh. Bisri. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 5*(3), 122–131.

O. I. Ranakusuma, M. Trisiswati, & S. P. Utami. (2022). Kemitraan antara pusat pelayanan keluarga sejahtera Universitas YARSI dan guru bimbingan konseling di Jakarta Pusat. *Info Abdi Cendekia*, 79–87.

Rachel Dodge, Annette Daly, Jan Huyton, & Lalage Sanders. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing, 2*(3), 222–235.

Rahmad Hidayat. (2021). Implementasi model integrasi bimbingan dan konseling dalam pendidikan dan penerapannya di sekolah dan madrasah. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 9*(1), 56.

Rahmatul Ulfa Auliya, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang. (2020). Jurnal Al-Taujih. *Jurnal Al-Taujih, 6*(1), 69–79.

Renatha Ernawati. (2011). Mengatasi kesehatan mental melalui konseling keluarga (pp. 7–8).

Rima Irmayanti, Muhammad Rezza Septian, & Wiwin Yuliani. (2022). 3 1,2,3. *1*(2), 295–302.

Robert Bor, Sheila Gill, Riva Miller, & Amanda Evans. (2009). *Counselling in health care settings*.

Rochelle F. Hentges, et al. (2020). The long-term indirect effect of the early family check-up intervention on adolescent internalizing and externalizing symptoms via inhibitory control. *Development and Psychopathology, 32*(4), 1544–1554.

Science, 8(4), 104–110.

Seema Vinayak, & Jotika Judge. (2018). Resilience and empathy as predictors of psychological wellbeing among adolescents. *International Journal of Health Sciences & Research, 8*, 192.

Sheeja Remani B. Karalam. (2021). Social groupwork for promoting psychological well-being of adolescents enrolled in sponsorship programs. *1*, 1–24.

Sherly Mudak. (2014). Integrasi teologi dan psikologi dalam pelayanan pastoral konseling Kristen. *Missio Ecclesiae, 3*(2), 128–144.

Shyamala Nada Raja, Rob McGee, & Warren R. Stanton. (1992). Perceived attachments to parents and peers and psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 21*(4), 471–485.

Siska Dwi Paramitha. (2019). Layanan konseling kelompok dalam meningkatkan psychological well-being remaja di lembaga pembinaan khusus anak (LPKA). *4*(1), 127–147.

Siska Puspitasari, & Faridah Ainur Rohmah. (2021). Adolescent mental health initiative. *Community Empowerment, 6*(8), 1450–1462.

Stacy Sterling, Tina Valkanoff, Agatha Hinman, & Constance Weisner. (2012). Integrating substance use treatment into adolescent health care. *Current Psychiatry Reports, 14*(5), 453–461.

Stella Mavroveli, K. V. Petrides, Carolien Rieffe, & Femke Bakker. (2007). Trait emotional intelligence, psychological well-being and peer-rated social competence in adolescence. *British Journal of Developmental Psychology, 25*(2), 263–275.

Sumarwiyah, Edris Zamroni, & Richma Hidayati. (2015). Solution focused brief counseling (SFBC): Alternatif pendekatan dalam konseling keluarga. *Jurnal Konseling GUSJIGANG, 1*(2).

Susana C. Marques, & Shane J. Lopez. (2014). *The promotion of hope in children and youth*.

T. Fernanda, N. Bustamam, & M. Yahya. (2020). Konseling keluarga Islami online wonderful family. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling, 5*(1), 14–24.

Tanya Jane Davis, Mary Morris, & Mark Moriarty Drake. (2016). The moderation effect of mindfulness on the relationship between adult attachment and wellbeing. *Personality and Individual Differences, 96*, 115–121.

Tatiana Fomina, Angelika Burmistrova-Savenkova, & Varvara Morosanova. (2020). Self-regulation and psychological well-being in early adolescence: A two-wave longitudinal study. *Behavioral Sciences, 10*(3).

Thomas Hamilton Bailey, & Lisa J. Phillips. (2016). The influence of motivation and adaptation on students' subjective well-being, meaning in life and academic performance. *Higher Education Research and Development, 35*(2), 201–216. https://doi.org/10.1080/07294360.2015.1087474

Tiffany Yip, & Andrew J. Fuligni. (2002). Daily variation in ethnic identity, ethnic behaviors, and psychological well-being among American adolescents of Chinese descent. *Child Development, 73*(5), 1557–1572.

Tiiu Härm. (n.d.). Patient education, counselling and empowerment in a health promoting hospital (pp. 1–4).

Victoria Keeton, Samira Soleimanpour, & Claire D. Brindis. (2012). School-based health centers in an era of health care reform: Building on history. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care, 42*(6), 132–156.

Wahyu Nanda Eka Saputra, Herman Titing, & M. Ramli. (2020). Integrasi konseling realita dengan seni kreatif: Tinjauan kajian literatur. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang*, 43–53.

Y. Joel Wong, Lynn Rew, & Kristina D. Slaikeu. (2006). A systematic review of recent research on adolescent religiosity/spirituality and mental health. *Issues in Mental Health Nursing, 27*(2), 161–183.

Yanti. (2021). Jurnal keperawatan & kebidanan. *Jurnal Keperawatan, 13*(1), 213–226.

Zeti Novitasari, Nur Hidayah, & Andi Mappiare-AT. (2017). Keefektifan strategi modeling partisipan dalam bantuan teman sebaya (peer helping) untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan, 2*(3), 363–370.

BAB 11
TREN DAN INOVASI KONSELING KELUARGA DI ERA DIGITAL

Oleh: M. Thoriqul Adn Firdiansyach

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam dinamika keluarga dan praktik konseling. Transformasi digital tidak hanya mempengaruhi pola komunikasi dalam keluarga, tetapi juga mengubah pendekatan, metode, serta media yang digunakan dalam layanan konseling keluarga. Era digital menghadirkan tantangan baru seperti kecanduan gadget, menurunnya kualitas komunikasi interpersonal, serta meningkatnya konflik berbasis teknologi dalam keluarga (Agisti & Hunainah 2025)

Di sisi lain, kemajuan teknologi juga membuka peluang besar bagi pengembangan layanan konseling keluarga yang lebih fleksibel, efisien, dan mudah diakses. Konseling keluarga kini tidak lagi terbatas pada pertemuan tatap muka, tetapi telah berkembang ke bentuk layanan berbasis digital seperti konseling online, aplikasi kesehatan mental, hingga penggunaan kecerdasan buatan (*Artificial Intelligence*/AI).

Bab ini akan membahas secara komprehensif mengenai tren dan inovasi konseling keluarga di era digital, termasuk peluang, tantangan, serta implikasi praktis bagi konselor dan keluarga.

A. Transformasi Konseling Keluarga di Era Digital

Transformasi digital dalam konseling keluarga merupakan bagian dari perubahan paradigma dalam layanan kesehatan mental secara global. Konseling yang sebelumnya bersifat konvensional kini beralih ke pendekatan berbasis teknologi (Faqih et al. 2024)

Transformasi konseling keluarga di era digital tidak dapat dilepaskan dari perubahan paradigma dalam praktik layanan konseling itu sendiri. Perkembangan teknologi informasi telah mendorong pergeseran dari model konseling konvensional yang berpusat pada pertemuan tatap muka menuju model yang lebih fleksibel, yaitu konseling berbasis digital atau *hybrid*. Dalam paradigma baru ini, interaksi antara konselor dan klien tidak lagi dibatasi oleh ruang dan waktu, melainkan dapat dilakukan melalui berbagai media digital seperti video conference, pesan instan, maupun *platform* konseling berbasis web. Fenomena ini dikenal sebagai *cyber counseling*, yang menjadi salah satu bentuk inovasi utama dalam layanan konseling modern karena mampu meningkatkan aksesibilitas dan efisiensi layanan (Faqih et al., 2024).

Perubahan paradigma ini juga ditandai dengan pergeseran pendekatan dari sistem manual menuju pemanfaatan teknologi sebagai bagian integral dalam proses konseling. Konselor tidak hanya dituntut memiliki kompetensi interpersonal, tetapi juga kemampuan literasi digital yang memadai agar dapat

mengoptimalkan penggunaan teknologi dalam memberikan layanan. Selain itu, konseling keluarga yang sebelumnya bersifat terbatas dan eksklusif kini berkembang menjadi layanan yang lebih inklusif dan dapat diakses oleh berbagai kalangan masyarakat, termasuk mereka yang berada di daerah terpencil atau memiliki keterbatasan mobilitas. Dengan demikian, digitalisasi telah memperluas jangkauan layanan konseling keluarga secara signifikan.

Transformasi ini tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan didorong oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Salah satu faktor utama adalah pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang telah mengubah hampir seluruh aspek kehidupan manusia, termasuk cara individu berinteraksi dan mencari bantuan profesional. Selain itu, meningkatnya kebutuhan masyarakat terhadap layanan yang praktis, cepat, dan mudah diakses juga menjadi pendorong utama pergeseran ini. Gaya hidup masyarakat modern yang serba digital menuntut layanan konseling untuk lebih adaptif dan responsif terhadap kebutuhan tersebut.

Faktor lain yang turut mempercepat transformasi konseling keluarga adalah situasi global seperti pandemi COVID-19, yang memaksa berbagai layanan, termasuk konseling, untuk beralih ke format daring. Kondisi ini menjadi katalisator yang mempercepat adopsi teknologi dalam praktik konseling secara luas. Dalam konteks ini, konseling digital bukan lagi sekadar alternatif, tetapi telah menjadi kebutuhan utama dalam memberikan layanan kesehatan mental yang berkelanjutan. Oleh karena itu, transformasi konseling keluarga di era digital merupakan hasil dari kombinasi antara perkembangan teknologi, perubahan kebutuhan masyarakat, serta dinamika global yang mendorong inovasi dalam praktik konseling.

B. Tren Konseling Keluarga di Era Digital

Perkembangan teknologi digital telah mendorong munculnya berbagai tren baru dalam konseling keluarga yang mengubah cara layanan ini diberikan dan diakses. Perubahan ini merupakan respons terhadap dinamika keluarga modern yang semakin kompleks, terutama dalam hal pola komunikasi dan penggunaan teknologi. Konseling keluarga kini tidak lagi terbatas pada pertemuan tatap muka, tetapi berkembang ke bentuk layanan berbasis digital seperti *e-counseling*, pemanfaatan media sosial, dan aplikasi kesehatan mental. Tren ini menunjukkan bahwa konseling keluarga terus beradaptasi agar tetap relevan, fleksibel, dan mampu menjangkau kebutuhan masyarakat di era digital (Wahyuningsih, 2023).

Konseling *online* menjadi tren utama dalam layanan konseling keluarga. Layanan ini dilakukan melalui:

1. *Video conference*
   Konseling dilakukan secara tatap muka virtual menggunakan platform seperti *Zoom* atau *Google Meet*. Metode ini memungkinkan konselor dan klien tetap berinteraksi secara langsung, termasuk melihat ekspresi wajah, sehingga mendekati pengalaman konseling konvensional.
2. *Chat* (*WhatsApp, Telegram*)
   Konseling dilakukan melalui pesan teks secara *real-time* atau tidak langsung. Metode ini lebih fleksibel dan praktis, terutama bagi klien yang memiliki keterbatasan waktu atau merasa lebih nyaman mengekspresikan diri melalui tulisan.
3. *Email counseling*
   Konseling dilakukan melalui surat elektronik dengan waktu respons yang tidak langsung. Metode ini memberikan

kesempatan bagi klien untuk menyampaikan permasalahan secara lebih reflektif dan terstruktur, serta memungkinkan konselor memberikan tanggapan yang lebih mendalam.

Konseling berbasis internet memberikan kemudahan akses bagi keluarga yang memiliki keterbatasan waktu dan Lokasi (Fernanda et al, 2020). Selain itu penggunaan media sosial dalam konseling media sosial seperti Instagram, *Facebook*, dan *YouTube* digunakan sebagai berikut:

1. Sarana Edukasi Keluarga
   Media sosial digunakan untuk menyebarkan informasi terkait pola asuh, komunikasi keluarga, dan kesehatan mental melalui konten edukatif seperti infografis, video, atau artikel singkat.
2. Media Promosi Layanan Konseling
   Konselor memanfaatkan media sosial untuk memperkenalkan layanan yang mereka tawarkan, sehingga lebih mudah menjangkau masyarakat luas dan meningkatkan akses terhadap layanan konseling.
3. *Platform* Berbagi Pengalaman
   Media sosial menjadi ruang bagi individu atau keluarga untuk berbagi cerita dan pengalaman, yang dapat memberikan dukungan emosional serta membantu orang lain merasa tidak sendiri dalam menghadapi masalah keluarga.

C. Inovasi dalam Konseling Keluarga Digital

Perkembangan teknologi digital telah mendorong munculnya berbagai inovasi dalam konseling keluarga yang bertujuan meningkatkan efektivitas dan fleksibilitas layanan (Mahardika, 2026). Inovasi ini memanfaatkan teknologi modern untuk mendukung proses asesmen dan intervensi secara lebih adaptif.

Salah satu inovasi yang paling berkembang adalah penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) dalam konseling keluarga.

1. *Artificial Intelligence* (AI) dalam Konseling
   Pemanfaatan *Artificial Intelligence* (AI) dalam konseling keluarga menjadi salah satu inovasi penting di era digital. Teknologi ini digunakan dalam berbagai bentuk, seperti chatbot konseling yang mampu memberikan respons awal terhadap permasalahan klien, sistem analisis emosi yang dapat membaca pola bahasa dan ekspresi digital, serta rekomendasi intervensi berbasis data. Kehadiran AI membantu meningkatkan efisiensi layanan, terutama dalam memberikan akses cepat dan respons awal kepada klien sebelum mendapatkan penanganan lebih lanjut dari konselor profesional. Meskipun demikian, peran AI tetap bersifat pelengkap dan tidak dapat sepenuhnya menggantikan hubungan terapeutik yang dibangun oleh konselor manusia, khususnya dalam aspek empati dan pemahaman mendalam terhadap dinamika keluarga.
2. *Virtual Reality* (VR) dan *Augmented Reality* (AR)
   Teknologi *Virtual Reality* (VR) dan *Augmented Reality* (AR) mulai dimanfaatkan sebagai media inovatif dalam konseling keluarga, terutama dalam menciptakan pengalaman terapi yang lebih interaktif dan imersif. Melalui VR, klien dapat memasuki simulasi situasi keluarga tertentu, seperti konflik atau komunikasi interpersonal, sehingga mereka dapat belajar dan melatih respons yang lebih adaptif dalam lingkungan yang aman. Sementara itu, AR dapat digunakan untuk memperkaya pengalaman konseling dengan elemen visual tambahan yang membantu pemahaman klien terhadap materi terapi. Penggunaan teknologi ini memberikan pendekatan baru yang

lebih menarik dan efektif, khususnya dalam membantu klien memahami dinamika hubungan secara lebih konkret.

3. *Big Data* dalam Konseling
   Pemanfaatan *big data* dalam konseling keluarga memungkinkan analisis yang lebih mendalam terhadap pola perilaku, kebiasaan, serta dinamika hubungan dalam keluarga. Data yang dikumpulkan dari berbagai sumber digital dapat digunakan untuk mengidentifikasi kecenderungan masalah, memprediksi potensi konflik, serta mengevaluasi efektivitas intervensi yang telah dilakukan. Dengan pendekatan berbasis data ini, konselor dapat merancang strategi penanganan yang lebih tepat sasaran dan personal. Namun demikian, penggunaan *big data* juga harus memperhatikan aspek etika, khususnya terkait privasi dan keamanan data klien.

4. Integrasi Layanan *Hybrid*
   Integrasi layanan *hybrid* merupakan kombinasi antara konseling tatap muka (*offline*) dan konseling berbasis digital (*online*) yang semakin banyak diterapkan dalam praktik konseling keluarga. Model ini menawarkan fleksibilitas yang tinggi, di mana klien dapat memilih bentuk layanan yang paling sesuai dengan kebutuhan dan situasi mereka. Konseling tatap muka tetap digunakan untuk membangun hubungan terapeutik yang lebih kuat, sementara layanan online dimanfaatkan untuk sesi lanjutan atau pemantauan. Dengan menggabungkan kelebihan kedua metode tersebut, layanan hybrid dinilai lebih efektif dalam menjangkau klien secara luas sekaligus mempertahankan kualitas interaksi dalam proses konseling.

Berbagai inovasi dalam konseling keluarga di era digital menunjukkan bahwa layanan ini terus berkembang mengikuti kemajuan teknologi dan kebutuhan masyarakat. Pemanfaatan teknologi seperti AI, VR/AR, *big data*, dan layanan hybrid tidak hanya meningkatkan aksesibilitas, tetapi juga memperkaya metode intervensi yang lebih adaptif. Meskipun demikian, penerapan inovasi tersebut tetap perlu diimbangi dengan pertimbangan etika dan menjaga esensi hubungan terapeutik dalam konseling keluarga.

D. Dampak Era Digital terhadap Dinamika Keluarga

Perkembangan era digital telah membawa perubahan yang signifikan dalam dinamika kehidupan keluarga. Teknologi tidak hanya memengaruhi cara individu berkomunikasi, tetapi juga membentuk pola interaksi, peran, serta hubungan antaranggota keluarga. Perubahan ini menghadirkan dampak yang bersifat ganda, yakni memberikan kemudahan dalam berkomunikasi sekaligus memunculkan berbagai tantangan baru yang perlu dihadapi secara bijak oleh keluarga (Nisa, Salsabila, & Lesmana, 2024)

1. Perubahan Pola Komunikasi
   Perubahan pola komunikasi menjadi salah satu dampak yang paling nyata dalam era digital. Kehadiran teknologi komunikasi seperti smartphone dan media sosial membuat interaksi dalam keluarga menjadi lebih cepat dan praktis. Namun, di sisi lain, komunikasi yang terjadi cenderung menjadi kurang mendalam karena berkurangnya interaksi tatap muka secara langsung. Kondisi ini dapat menyebabkan kesalahpahaman dan menurunnya kualitas hubungan emosional antar anggota keluarga, terutama ketika

penggunaan teknologi tidak diimbangi dengan komunikasi yang efektif.

2. Munculnya Masalah Baru
   Era digital juga memunculkan berbagai masalah baru dalam keluarga yang sebelumnya tidak banyak ditemukan. Permasalahan seperti kecanduan gadget, *cyberbullying*, serta paparan konten negatif menjadi tantangan yang harus dihadapi oleh keluarga modern. Situasi ini dapat memicu konflik, terutama antara orang tua dan anak, yang sering kali memiliki perbedaan pandangan dalam penggunaan teknologi. Oleh karena itu, keluarga perlu memiliki kesadaran dan kemampuan dalam mengelola penggunaan teknologi secara sehat.

3. Perubahan Peran Orang Tua
   Perubahan lain yang tidak kalah penting adalah pergeseran peran orang tua dalam keluarga. Di era digital, orang tua tidak hanya berperan sebagai pengasuh, tetapi juga sebagai pendamping dan pengawas dalam penggunaan teknologi oleh anak. Orang tua dituntut untuk memiliki literasi digital yang baik agar mampu membimbing anak dalam memanfaatkan teknologi secara positif serta melindungi mereka dari berbagai risiko yang ada di dunia digital. Peran ini menjadi semakin penting dalam membentuk keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan kualitas hubungan dalam keluarga (Nisa, Salsabila, & Lesmana, 2024).

Secara keseluruhan, era digital memberikan dampak yang kompleks terhadap dinamika keluarga, baik dalam bentuk peluang maupun tantangan. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan adaptasi, komunikasi yang efektif, serta kesadaran dalam penggunaan teknologi agar keluarga tetap dapat menjaga

keharmonisan dan kualitas hubungan di tengah perkembangan zaman.

E. Tantangan Konseling Keluarga di Era Digital

Perkembangan konseling keluarga berbasis digital tidak hanya membawa kemudahan, tetapi juga menghadirkan berbagai tantangan yang perlu diperhatikan secara serius. Meskipun teknologi mampu memperluas akses layanan, terdapat sejumlah keterbatasan yang dapat memengaruhi efektivitas proses konseling itu sendiri. Tantangan ini mencakup aspek teknis, etika, hingga kualitas interaksi antara konselor dan klien. Oleh karena itu, pemahaman terhadap berbagai hambatan dalam konseling digital menjadi penting agar layanan yang diberikan tetap optimal dan profesional (Arini, Neviyarni, & Firman, 2024).

Salah satu tantangan utama dalam konseling keluarga di era digital adalah keterbatasan interaksi emosional. Dalam konseling online, konselor sering kali kesulitan membaca bahasa tubuh, ekspresi wajah secara utuh, serta isyarat non-verbal lainnya yang biasanya menjadi bagian penting dalam proses asesmen dan intervensi. Hal ini dapat memengaruhi kedalaman pemahaman konselor terhadap kondisi klien, sehingga berpotensi mengurangi efektivitas hubungan terapeutik yang dibangun selama proses konseling. Selain itu, masalah etika dan privasi juga menjadi perhatian penting dalam konseling digital. Penggunaan *platform online* menimbulkan risiko terkait keamanan data dan kerahasiaan informasi klien. Konselor dituntut untuk memastikan bahwa layanan yang diberikan menggunakan media yang aman serta mematuhi kode etik profesi, termasuk dalam menjaga kerahasiaan, memperoleh persetujuan klien, dan menghindari penyalahgunaan data.

Tantangan berikutnya adalah kesenjangan literasi digital di kalangan masyarakat. Tidak semua keluarga memiliki kemampuan yang sama dalam menggunakan teknologi, sehingga dapat menghambat akses terhadap layanan konseling digital. Kondisi ini sering terjadi pada kelompok masyarakat tertentu, seperti orang tua lanjut usia atau mereka yang tinggal di daerah dengan keterbatasan akses teknologi, sehingga diperlukan upaya edukasi dan pendampingan. Selain itu, keterbatasan infrastruktur teknologi juga menjadi kendala dalam pelaksanaan konseling keluarga secara digital. Koneksi internet yang tidak stabil, keterbatasan perangkat, serta gangguan teknis lainnya dapat menghambat kelancaran proses konseling. Hal ini dapat mengurangi kenyamanan klien dan konselor, serta berpotensi mengganggu keberlangsungan sesi konseling.

Secara keseluruhan, berbagai tantangan dalam konseling keluarga di era digital menunjukkan bahwa pemanfaatan teknologi perlu diimbangi dengan kesiapan sumber daya manusia, etika profesional, serta dukungan infrastruktur yang memadai. Dengan demikian, konseling keluarga digital dapat terus berkembang tanpa mengabaikan kualitas layanan dan kebutuhan klien.

F. Peluang Konseling Keluarga di Era Digital

Perkembangan teknologi digital tidak hanya menghadirkan tantangan, tetapi juga membuka berbagai peluang besar dalam pengembangan layanan konseling keluarga. Kemajuan ini memungkinkan layanan menjadi lebih fleksibel, inovatif, dan mampu menjangkau masyarakat secara lebih luas. Dengan dukungan teknologi, konseling keluarga dapat beradaptasi dengan kebutuhan zaman serta memberikan alternatif layanan yang lebih efektif dan efisien. Oleh karena itu, pemanfaatan

peluang di era digital menjadi kunci dalam meningkatkan kualitas dan keberlanjutan layanan konseling keluarga (Wahyuningsih, 2023). Meskipun menghadapi tantangan, era digital juga menawarkan peluang besar diantaranya:

1. Akses layanan yang lebih luas
   Salah satu peluang utama adalah meningkatnya aksesibilitas layanan konseling. Melalui platform digital, layanan konseling keluarga dapat diakses oleh masyarakat tanpa dibatasi oleh jarak dan waktu. Hal ini sangat membantu individu atau keluarga yang berada di daerah terpencil atau memiliki keterbatasan mobilitas, sehingga mereka tetap dapat memperoleh layanan profesional dengan lebih mudah.

2. Biaya yang lebih terjangkau
   Konseling digital juga menawarkan efisiensi biaya dan waktu. Klien tidak perlu mengeluarkan biaya tambahan untuk transportasi dan dapat menyesuaikan jadwal konseling dengan aktivitas sehari-hari. Fleksibilitas ini membuat layanan konseling menjadi lebih terjangkau dan praktis, sehingga dapat menjangkau lebih banyak kalangan masyarakat.

3. Fleksibilitas waktu dan tempat
   Peluang lainnya terletak pada berkembangnya inovasi metode dan media dalam konseling keluarga. Penggunaan aplikasi, media sosial, serta teknologi berbasis data memungkinkan konselor untuk memberikan intervensi yang lebih variatif, menarik, dan sesuai dengan kebutuhan klien. Hal ini juga membuka ruang bagi pengembangan pendekatan konseling yang lebih personal dan berbasis teknologi.

4. Inovasi metode terapi
   Inovasi metode terapi dalam konseling keluarga di era digital merujuk pada pengembangan pendekatan dan teknik

intervensi yang memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan efektivitas layanan. Metode terapi tidak lagi terbatas pada teknik konvensional, tetapi telah berkembang dengan mengintegrasikan media digital seperti aplikasi kesehatan mental, *platform* interaktif, serta penggunaan video, modul daring, dan simulasi virtual. Inovasi ini memungkinkan konselor untuk memberikan intervensi yang lebih variatif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik klien, termasuk dalam menyesuaikan gaya belajar dan kebutuhan emosional setiap anggota keluarga. Selain itu, pendekatan terapi juga dapat dilakukan secara lebih personal melalui pemanfaatan data digital, sehingga proses konseling menjadi lebih terarah dan adaptif terhadap permasalahan yang dihadapi klien. Dengan demikian, inovasi metode terapi menjadi salah satu peluang penting dalam meningkatkan kualitas dan relevansi konseling keluarga di era digital (Mahardika, 2026).

5. Kolaborasi lintas disiplin
   Selain itu, era digital juga mendorong terjadinya kolaborasi lintas disiplin dalam layanan konseling keluarga. Konselor dapat bekerja sama dengan berbagai pihak, seperti ahli teknologi informasi, psikolog, dan pendidik, untuk mengembangkan layanan yang lebih komprehensif. Kolaborasi ini memungkinkan terciptanya sistem layanan yang lebih terintegrasi dan inovatif.

Peluang dalam konseling keluarga di era digital menunjukkan bahwa teknologi dapat menjadi sarana yang sangat potensial dalam meningkatkan kualitas layanan. Dengan pemanfaatan yang tepat, konseling keluarga dapat menjadi lebih inklusif, adaptif, dan mampu menjawab kebutuhan masyarakat modern.

G. Strategi Pengembangan Konseling Keluarga Digital

Pengembangan konseling keluarga di era digital memerlukan strategi yang terarah agar pemanfaatan teknologi dapat berjalan secara optimal tanpa mengabaikan kualitas layanan. Transformasi digital dalam konseling tidak hanya berkaitan dengan penggunaan media, tetapi juga kesiapan sumber daya manusia, sistem, serta pemahaman masyarakat terhadap layanan tersebut. Oleh karena itu, diperlukan upaya strategis yang mencakup peningkatan kompetensi, penguatan sistem layanan, serta kolaborasi berbagai pihak agar konseling keluarga digital dapat berkembang secara berkelanjutan dan profesional (Arini, Neviyarni, & Firman, 2024).

Salah satu strategi utama adalah peningkatan kompetensi konselor dalam menghadapi era digital. Konselor dituntut tidak hanya memiliki keterampilan dasar konseling, tetapi juga kemampuan literasi digital dan penguasaan teknologi yang relevan dengan praktik konseling. Kompetensi ini mencakup kemampuan menggunakan platform digital, memahami etika konseling online, serta menyesuaikan teknik intervensi dengan media yang digunakan (Wahyuningsih, 2023). Dengan demikian, konselor dapat memberikan layanan yang efektif dan tetap menjaga profesionalitas dalam lingkungan digital. Selain itu, pengembangan platform konseling yang aman dan mudah digunakan menjadi strategi penting dalam mendukung layanan digital. *Platform* yang digunakan harus memiliki sistem keamanan yang baik untuk melindungi kerahasiaan data klien, serta dirancang dengan antarmuka yang ramah pengguna agar mudah diakses oleh berbagai kalangan. Keandalan teknologi ini akan

sangat memengaruhi kenyamanan dan kepercayaan klien terhadap layanan konseling digital.

Strategi berikutnya adalah memberikan edukasi kepada keluarga mengenai penggunaan teknologi secara sehat dan efektif. Edukasi ini penting agar keluarga tidak hanya menjadi pengguna teknologi, tetapi juga mampu memanfaatkannya secara bijak dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pemahaman yang baik tentang konseling digital akan membantu mengurangi stigma serta meningkatkan partisipasi masyarakat dalam memanfaatkan layanan tersebut.

Terakhir, kolaborasi multidisiplin menjadi strategi yang tidak kalah penting dalam pengembangan konseling keluarga digital. Konselor perlu bekerja sama dengan berbagai pihak, seperti ahli teknologi informasi, psikolog, dan tenaga pendidik, untuk menciptakan layanan yang lebih komprehensif dan inovatif. Kolaborasi ini memungkinkan integrasi berbagai keahlian sehingga layanan konseling dapat berkembang lebih optimal dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat modern. Strategi pengembangan konseling keluarga digital menekankan pentingnya kesiapan sumber daya manusia, sistem teknologi yang memadai, serta dukungan edukasi dan kolaborasi. Dengan penerapan strategi yang tepat, konseling keluarga di era digital diharapkan mampu memberikan layanan yang berkualitas, adaptif, dan berkelanjutan.

H. Masa Depan Konseling Keluarga di Era Digital

Perkembangan teknologi yang semakin pesat memberikan gambaran bahwa konseling keluarga di masa depan akan mengalami transformasi yang lebih signifikan dan kompleks.

Layanan konseling tidak lagi hanya berfokus pada interaksi langsung antara konselor dan klien, tetapi juga akan semakin terintegrasi dengan teknologi canggih yang mampu mendukung proses asesmen, intervensi, dan evaluasi secara lebih efektif. Perubahan ini menunjukkan bahwa konseling keluarga akan bergerak menuju pendekatan yang lebih modern, fleksibel, dan berbasis kebutuhan individu. Oleh karena itu, pemahaman terhadap arah perkembangan ini menjadi penting sebagai dasar dalam mempersiapkan praktik konseling yang relevan di masa depan (Wahyuningsih, 2023).

1. Integrasi AI
   Salah satu arah perkembangan utama adalah integrasi *Artificial Intelligence* (AI) dalam layanan konseling keluarga. Di masa depan, AI diperkirakan akan semakin canggih dalam membantu proses awal konseling, seperti melakukan asesmen kondisi emosional klien melalui analisis bahasa, memberikan rekomendasi intervensi berbasis data, hingga menyediakan layanan pendampingan awal melalui chatbot. Teknologi ini memungkinkan layanan menjadi lebih cepat dan responsif, terutama dalam menjangkau klien yang membutuhkan bantuan segera. Namun demikian, penggunaan AI tetap memerlukan pengawasan dari konselor profesional agar aspek empati, nilai kemanusiaan, dan hubungan terapeutik tetap terjaga dalam proses konseling.

2. Konseling berbasis data
   Selain itu, konseling berbasis data (*data-driven counseling*) juga akan menjadi tren penting di masa depan. Pemanfaatan data dari berbagai sumber digital memungkinkan konselor untuk memahami pola perilaku, dinamika hubungan keluarga, serta faktor-faktor yang memengaruhi permasalahan secara lebih mendalam. Dengan analisis data yang tepat, konselor

dapat merancang intervensi yang lebih personal, terarah, dan sesuai dengan kebutuhan spesifik setiap keluarga. Pendekatan ini juga memungkinkan evaluasi yang lebih akurat terhadap efektivitas terapi yang telah dilakukan.

3. Terapi digital yang personal
   Perkembangan lainnya adalah munculnya terapi digital yang bersifat personal (*personalized digital therapy*). Di masa depan, layanan konseling akan semakin disesuaikan dengan karakteristik individu dan keluarga, baik dari segi kebutuhan emosional, gaya komunikasi, maupun preferensi dalam menerima intervensi. Teknologi memungkinkan penyusunan program terapi yang lebih fleksibel dan adaptif, misalnya melalui aplikasi yang menyediakan modul terapi sesuai kondisi klien, atau penggunaan media interaktif yang disesuaikan dengan usia dan latar belakang keluarga. Selain itu, model layanan konseling keluarga diprediksi akan semakin fleksibel dengan mengintegrasikan berbagai pendekatan, seperti layanan *hybrid* yang menggabungkan konseling tatap muka dan digital. Model ini memungkinkan klien untuk mendapatkan pengalaman konseling yang lebih menyeluruh, di mana interaksi langsung tetap digunakan untuk membangun hubungan terapeutik yang kuat, sementara teknologi dimanfaatkan untuk meningkatkan aksesibilitas dan kontinuitas layanan. Fleksibilitas ini menjadi salah satu kunci dalam menjawab kebutuhan masyarakat modern yang dinamis.

Secara keseluruhan, masa depan konseling keluarga di era digital menunjukkan arah perkembangan yang semakin inovatif dan berbasis teknologi. Meskipun demikian, peran konselor sebagai fasilitator hubungan manusia tetap menjadi aspek utama yang tidak dapat tergantikan oleh teknologi. Oleh karena itu, keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan nilai-nilai

kemanusiaan menjadi hal yang penting dalam memastikan bahwa konseling keluarga tetap efektif, relevan, dan berorientasi pada kesejahteraan keluarga.

I. Kesimpulan

Perkembangan era digital telah membawa perubahan yang sangat signifikan dalam praktik konseling keluarga, baik dari segi pendekatan, metode, maupun media yang digunakan. Transformasi ini menunjukkan bahwa konseling keluarga tidak lagi terbatas pada ruang dan waktu tertentu, melainkan telah berkembang menjadi layanan yang lebih fleksibel, inklusif, dan berbasis teknologi. Berbagai tren seperti konseling *online* (*e-counseling*), pemanfaatan media sosial, serta penggunaan aplikasi kesehatan mental telah memperluas akses masyarakat terhadap layanan konseling. Hal ini memberikan peluang besar bagi keluarga untuk memperoleh bantuan profesional secara lebih mudah, cepat, dan efisien, terutama di tengah dinamika kehidupan modern yang semakin kompleks.

Di sisi lain, kemajuan teknologi juga mendorong lahirnya berbagai inovasi dalam konseling keluarga, seperti pemanfaatan *Artificial Intelligence* (AI), *Virtual Reality* (VR), *Augmented Reality* (AR), serta penggunaan *big data* dalam proses asesmen dan intervensi. Inovasi-inovasi ini tidak hanya meningkatkan efektivitas layanan, tetapi juga memungkinkan pendekatan yang lebih personal dan adaptif terhadap kebutuhan setiap keluarga. Selain itu, model layanan hybrid yang menggabungkan konseling tatap muka dan digital menjadi solusi yang mampu menjembatani keunggulan interaksi langsung dengan kemudahan teknologi. Dengan demikian, konseling keluarga di era digital terus berkembang menuju sistem yang lebih modern dan terintegrasi.

Namun demikian, perkembangan tersebut juga diiringi oleh berbagai tantangan yang tidak dapat diabaikan. Keterbatasan interaksi emosional dalam konseling online, isu etika dan privasi, kesenjangan literasi digital, serta keterbatasan infrastruktur teknologi menjadi hambatan yang perlu diatasi secara serius. Tantangan-tantangan ini menunjukkan bahwa keberhasilan konseling keluarga digital tidak hanya bergantung pada teknologi, tetapi juga pada kesiapan konselor, klien, serta sistem pendukung yang memadai. Oleh karena itu, diperlukan upaya strategis dalam meningkatkan kompetensi konselor, mengembangkan platform yang aman, serta memberikan edukasi kepada masyarakat agar dapat memanfaatkan layanan konseling secara optimal.

Masa depan konseling keluarga di era digital menunjukkan arah perkembangan yang semakin inovatif dan berbasis teknologi. Integrasi AI, pendekatan berbasis data, serta terapi digital yang personal menjadi indikasi bahwa layanan konseling akan semakin adaptif terhadap kebutuhan individu dan keluarga. Meskipun teknologi memberikan berbagai kemudahan, peran konselor sebagai fasilitator hubungan manusia tetap menjadi aspek yang sangat penting dan tidak tergantikan. Nilai-nilai seperti empati, kepercayaan, dan komunikasi yang efektif tetap menjadi fondasi utama dalam keberhasilan proses konseling keluarga.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa era digital memberikan peluang sekaligus tantangan dalam pengembangan konseling keluarga. Pemanfaatan teknologi yang tepat, didukung oleh kompetensi profesional dan kesadaran etis, akan mampu menciptakan layanan konseling yang lebih berkualitas, relevan, dan berkelanjutan. Konseling keluarga di masa depan diharapkan tidak hanya mampu mengikuti perkembangan zaman, tetapi juga tetap berpegang pada prinsip-prinsip dasar yang menjunjung

tinggi kesejahteraan dan keharmonisan keluarga sebagai tujuan utama.

J. Daftar Pustaka

Agisti, N. N. E., & Hunainah. (2025). *Konseling Keluarga sebagai Pilar Ketahanan Keluarga di Era Digital*. Jurnal Pendidikan Tambusai.

Arini, L., Neviyarni, & Firman. (2024). *Inovasi Bimbingan dan Konseling di Era Digital*.

Faqih, N., et al. (2024). *Cybercounseling dalam Layanan Konseling Modern*.

Fernanda, T., et al. (2020). *Konseling Keluarga Online Wonderful Family*.

Mahardika, A. P. R. (2026). *Solution Focused Therapy dalam Konseling Keluarga*.

Nisa, K. R., Salsabila, H. A., & Lesmana, G. (2024). *Dampak Konseling Keluarga terhadap Hubungan Orang Tua dan Anak di Era Digital*.

Wahyuningsih, H. (2023). *Pengembangan Konseling Keluarga Berbasis Web*.

BIOGRAFI PENULIS

Dr. Yufi Aris Lestari, S.Kep., Ns., M.Kes.

Dr. Yufi Aris Lestari, S.Kep., Ns., M.Kes. merupakan akademisi dan praktisi di bidang keperawatan, kesehatan, serta bimbingan dan konseling. Beliau menyelesaikan pendidikan Diploma III Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Malang dengan predikat lulusan terbaik. Selanjutnya, beliau menempuh pendidikan Sarjana Ilmu Keperawatan dan Program Profesi Ners di Universitas Airlangga yang diselesaikan pada tahun 2007.

Dedikasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan terus berlanjut melalui studi Magister Kedokteran Keluarga di Universitas Sebelas Maret. Pada tahun 2024, beliau berhasil menyelesaikan pendidikan doktoral pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang.

Sebagai penulis produktif, Dr. Yufi Aris Lestari telah menghasilkan berbagai karya ilmiah dan buku di bidang kesehatan, keperawatan, serta konseling, di antaranya *Psikologi Kesehatan*, *Perilaku Kesehatan*, *Promosi Kesehatan*, *Konsep dan Aplikasi Keperawatan Keluarga*, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, *Konseling Kolaborasi PUSAKA (Puskesmas, Sekolah, dan Keluarga)*, serta *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa*.

Melalui pengalaman akademik dan profesional yang luas, beliau aktif berkontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan, kesehatan keluarga, dan layanan bimbingan konseling di Indonesia.

BIOGRAFI PENULIS

Dr. Dwi Bhakti Indri M., M.Pd.

Dr. Dwi Bhakti Indri M., M.Pd. merupakan akademisi dan praktisi di bidang Bimbingan dan Konseling yang aktif dalam pengembangan pendidikan, penelitian, serta pengabdian kepada masyarakat. Beliau lahir di Mojokerto pada 20 September 1991 dan saat ini berprofesi sebagai dosen dengan jabatan akademik Lektor serta telah memiliki Sertifikasi Dosen.

Pendidikan sarjana ditempuh pada Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2009–2013. Selanjutnya, beliau menyelesaikan pendidikan Magister Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Semarang pada tahun 2016, dan meraih gelar doktor pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang pada tahun 2022.

Pengalaman profesional beliau dimulai sebagai Guru BK di SMK Trisakti Tulangan, Sidoarjo pada tahun 2014, kemudian menjadi Koordinator Guru BK di MA Bilingual Krian, Sidoarjo. Selain aktif dalam dunia pendidikan, beliau juga terlibat dalam berbagai organisasi dan komunitas, di antaranya sebagai aktivis Komunitas Gerakan Majapahit Muda (GMM). Dalam bidang akademik dan publikasi ilmiah, beliau dipercaya sebagai Editor in Chief *Aulada Journal* (Sinta 5), reviewer pada *Guidance and Counseling Islamic Journal* bereputasi Q1, serta Editorial Board *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* (Sinta 2).

Sebagai akademisi, Dr. Dwi Bhakti Indri M., M.Pd. aktif menghasilkan karya ilmiah yang dipublikasikan pada jurnal nasional maupun internasional bereputasi, dengan fokus kajian pada pendidikan, konseling, perkembangan anak, kesehatan mental, serta nilai-nilai spiritual dalam pendidikan. Beberapa publikasinya terindeks Q1 hingga Q4. Selain itu, beliau juga menulis berbagai buku, di antaranya *Bunga Rampai: Psikologi Pendidikan*, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Tingkat Pendidikan*, *Psikologi Perkembangan Anak*, serta buku *Konseling Keluarga* dan *Teori dan Model Konseling* yang segera terbit pada tahun 2026.

Tidak hanya aktif dalam bidang akademik, beliau juga berkontribusi dalam pelatihan profesional, seminar, dan pengabdian masyarakat, khususnya pada bidang pendidikan karakter, konseling perdamaian, serta pencegahan bullying pada anak. Dedikasi dan kontribusinya dalam dunia pendidikan dan konseling menjadikan beliau terus aktif berperan dalam pengembangan ilmu pengetahuan, layanan pendidikan, dan pemberdayaan masyarakat.

BIOGRAFI PENULIS

Dr. Halida, M.Pd.

Dr. Halida, M.Pd. merupakan akademisi dan praktisi pendidikan yang aktif dalam pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, pendidikan anak usia dini, serta kesehatan mental anak dan remaja. Beliau lahir di Sebubus, Paloh, Kabupaten Sambas, Kalimantan Barat pada tanggal 22 Mei 1974.

Pendidikan sarjana diselesaikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura pada tahun 2006. Selanjutnya, beliau melanjutkan pendidikan magister pada Jurusan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta pada tahun 2008–2010. Gelar doktor diperoleh dari Program Studi Bimbingan dan

Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang pada tahun 2022.

Saat ini, Dr. Halida aktif sebagai dosen di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura, khususnya pada Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling. Selain itu, beliau juga mengajar di Program Studi S1 PAUD, S2 Teknologi Pendidikan, dan S2 Administrasi Pendidikan FKIP Untan. Dalam perjalanan karier akademiknya, beliau pernah menjabat sebagai Ketua Pengelola PPAPK pada Prodi PG-PAUD FKIP Untan periode 2010–2018. Selanjutnya, beliau dipercaya sebagai Sekretaris Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Untan periode 2023–2024 dan saat ini menjabat sebagai Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Untan periode 2024–2028 serta anggota senat fakultas pada periode yang sama. Selain itu, beliau juga menjabat sebagai Kepala Pusat Bimbingan dan Konseling LPMPP Untan dan Pelaksana Tugas Koordinator Program Studi S2 Administrasi Pendidikan FKIP Untan sejak tahun 2025.

Dalam bidang kepakaran profesional, Dr. Halida aktif sebagai Asesor BAN PAUD dan PNF Provinsi Kalimantan Barat sejak tahun 2016. Beliau juga dipercaya sebagai Kepala Bidang Profesi dan Keilmuan ABKIN Provinsi Kalimantan Barat serta Kepala Bidang Penelitian dan Pengembangan HIMPAUDI Provinsi Kalimantan Barat.

Sebagai akademisi produktif, beliau aktif menulis buku ajar dan *book chapter* di bidang teori dan praktik Bimbingan dan Konseling, konseling budaya, psikologi perkembangan anak usia dini, serta kesehatan mental anak dan remaja. Selain itu, beliau juga aktif mempublikasikan artikel ilmiah pada jurnal nasional maupun internasional dan menjadi narasumber dalam berbagai seminar nasional serta internasional. Beberapa kegiatan internasional yang pernah diikuti di antaranya *International*

Conference on Education and Technology (2020), *International Conference Issues in Multicultural Counseling* (2022), dan *International Seminar Guidance and Counseling* (2022). Pada tahun 2024, beliau juga dipercaya sebagai keynote speaker dalam Seminar Nasional FKIP Universitas Tanjungpura.

Melalui dedikasi di bidang pendidikan, penelitian, dan pengembangan profesi, Dr. Halida terus berkontribusi dalam penguatan layanan pendidikan dan bimbingan konseling, khususnya dalam pengembangan kesehatan mental dan pendidikan anak di Indonesia.

BIOGRAFI PENULIS

Muhammad Irham Zainuri, S.Pd., M.Pd.

Muhammad Irham Zainuri, S.Pd., M.Pd. merupakan dosen dan peneliti di bidang Bimbingan dan Konseling yang memiliki fokus kajian pada konseling keluarga, kesehatan mental remaja, serta penguatan ketahanan keluarga berbasis nilai. Beliau lahir di Cenggu pada tanggal 29 September 1990.

Pendidikan sarjana ditempuh pada Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Nggusu Waru Bima (dahulu STKIP Bima) pada tahun 2011–2015. Selanjutnya, beliau melanjutkan pendidikan magister pada bidang yang relevan dengan psikologi pendidikan dan konseling di Universitas Negeri Makassar (UNM) pada tahun 2016–2019.

Sejak tahun 2019 hingga sekarang, Muhammad Irham Zainuri aktif sebagai tenaga pengajar di Universitas Muhammadiyah Palopo. Selain menjalankan tugas akademik sebagai dosen, beliau juga aktif terlibat dalam berbagai kegiatan

penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, khususnya yang berkaitan dengan pengembangan layanan bimbingan dan konseling dalam konteks keluarga dan remaja.

Sebagai akademisi, beliau juga aktif menulis artikel ilmiah yang dipublikasikan pada jurnal nasional. Keterlibatannya dalam penulisan buku ini merupakan bentuk kontribusi akademik dalam menjembatani teori dan praktik layanan bimbingan dan konseling, terutama dalam kajian konseling keluarga. Melalui aktivitas pendidikan, penelitian, dan pengabdian, beliau terus berupaya memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling di Indonesia.

BIOGRAFI PENULIS

Sri Ajeng Kusumaningrum, M.Pd.

Sri Ajeng Kusumaningrum, M.Pd. lahir di Tulungagung pada tanggal 31 Desember 1992. Saat ini beliau aktif sebagai dosen pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Ketertarikannya pada dunia pendidikan dan bimbingan konseling mendorong beliau untuk terus mengembangkan kompetensi akademik maupun profesional dalam bidang layanan konseling dan pengembangan peserta didik.

Perjalanan karier beliau di bidang Bimbingan dan Konseling dimulai pada tahun 2015 sebagai Guru BK di SMK Putra Indonesia Malang. Selama berada di Yayasan Putera Indonesia Malang, beliau memperoleh berbagai kesempatan pengembangan karier, di antaranya dipercaya sebagai staf Human Resource

Development (HRD) dan staf Bursa Kerja Khusus (BKK) SMK pada periode 2017–2019. Pengalaman tersebut memberikan banyak pembelajaran dalam pengembangan kemampuan komunikasi, negosiasi, serta memperluas relasi dengan berbagai instansi dan dunia kerja. Pada tahun 2023, beliau kembali ke kota kelahirannya dan memulai karier sebagai dosen di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

Sebagai akademisi, Sri Ajeng Kusumaningrum memiliki komitmen untuk terus belajar dan berbagi ilmu kepada masyarakat, salah satunya melalui kegiatan menulis. Beliau berharap karya dan pemikiran yang disampaikan dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan para pembaca, khususnya dalam bidang pendidikan dan bimbingan konseling. Semangat belajar, berkembang, dan berbagi menjadi motivasi utama dalam setiap proses pengabdian beliau di dunia pendidikan.

BIOGRAFI PENULIS

Dr. Agus Wibowo, M.Pd.

Dr. Agus Wibowo, M.Pd. merupakan akademisi dan praktisi di bidang Bimbingan dan Konseling yang aktif dalam pengembangan pendidikan, penelitian, dan penulisan karya ilmiah. Saat ini beliau mengabdi sebagai dosen pada Program Pascasarjana (S2) Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Metro dengan jabatan akademik Lektor Kepala dalam bidang ilmu Bimbingan dan Konseling sejak tahun 2024.

Pendidikan sarjana ditempuh pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Metro dan diselesaikan pada tahun 2010. Selanjutnya, beliau melanjutkan pendidikan magister di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang dan lulus pada tahun 2013. Gelar doktor diperoleh dari Program Studi Ilmu Pendidikan UIN Raden Intan pada tahun 2022. Dalam pengembangan kompetensi

profesional, beliau juga mengikuti pelatihan keahlian sebagai Tester Psikologi untuk Pendidikan yang diselenggarakan oleh Universitas Negeri Malang pada tahun 2016.

Sebagai akademisi produktif, Dr. Agus Wibowo aktif menulis berbagai buku di bidang bimbingan dan konseling, di antaranya *Penguasaan Keterampilan Dasar Menuju Konseling Efektif*, *Manajemen Konflik Berbasis Profetik*, *Pengembangan Program Bimbingan dan Konseling*, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, serta *Evaluasi dan Supervisi BK*. Selain aktif dalam penulisan karya ilmiah, beliau juga banyak terlibat dalam kegiatan peningkatan kualitas pendidikan di satuan pendidikan menengah, seperti pelatihan peningkatan kompetensi guru, penguatan sekolah aman, pencegahan bullying, dan pencegahan kekerasan seksual. Melalui berbagai aktivitas akademik dan pengabdian tersebut, beliau terus berkontribusi dalam pengembangan layanan pendidikan dan bimbingan konseling di Indonesia.

BIOGRAFI PENULIS

Ainul Fahmi, S.Pd., M.Pd.

Ainul Fahmi, S.Pd., M.Pd. merupakan akademisi dan pendidik yang aktif dalam bidang pendidikan serta pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling. Saat ini beliau mengabdi sebagai dosen di Universitas Muhammadiyah Palopo dan sedang menempuh pendidikan doktoral pada Program Studi Ilmu Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Malang.

Pendidikan sarjana dan magister ditempuh pada Program Studi Pendidikan Matematika di Universitas Negeri Makassar. Latar belakang akademik tersebut menjadi fondasi penting dalam pengembangan kompetensi keilmuan dan profesionalitas beliau, khususnya dalam bidang pendidikan, pembelajaran, serta layanan bimbingan dan konseling.

Sejak tahun 2019 hingga sekarang, Ainul Fahmi aktif sebagai dosen di Universitas Muhammadiyah Palopo dengan fokus pengajaran pada bidang bimbingan dan konseling. Selain menjalankan tugas akademik, beliau juga terus mengembangkan kapasitas keilmuan melalui studi lanjut, penelitian, dan keterlibatan dalam kegiatan pendidikan. Melalui dedikasinya di dunia akademik, beliau berkomitmen untuk memberikan kontribusi dalam pengembangan pendidikan dan peningkatan kualitas layanan bimbingan dan konseling di Indonesia.

BIOGRAFI PENULIS

Dr. Darimis, M.Pd.

Dr. Darimis, M.Pd., merupakan dosen tetap (PNS/ASN) pada program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar, Sumatera Barat. Lahir di Jorong Pandam, kabupaten Sijunjung, Sumatera Barat, pada tanggal 7 Juli 1976. Pernah kuliah S1 jurusan PAI IAIN Imam Bonjol Padang (sekarang UIN IB padang), S2 jurusan Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Padang (UNP) dan S3 jurusan Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Malang.

Alhamdulillah beberapa artikel diterbitkan di jurnal international dan nasional. Diizinkan Allah memiliki karya dalam bentuk buku sebagai penulis solo, di antaranya: (1) Model-model Konseling, tahun 2014, (2) *Transcendental in Counseling,* tahun 2015, (3) Konseling Cinta: Seni Mengelola Perasaan Terdalam, tahun 2021, (4) Mengais Setitik Cahaya (Kumpulan Puisi, tahun

2021), dan Konseling Teknik *Reframing* untuk Pemaafan Siswa SMA Minangkabau (2025). Pernah menjadi penulis antologi pada beberapa buku: "Jalan Cintaku Menuju Cinta-Mu" pada buku Meraih Cinta Ilahi, tahun 2020, "Merdeka dalam Iqra' dan Qalam" pada buku Merdeka Menulis, tahun 2020, dan "Melangitkan Kisah Membumikan Faedah" pada Buku Literasi untuk Mengabdi dan Mengabadi, tahun 2020. Untuk korespondensi silahkan hubungi via e-mail: darimis@uinmybatusangkar.ac.id

BIOGRAFI PENULIS

Irfana Soleha, S.Sos., M.Ag.

Irfana Soleha, S.Sos., M.Ag. merupakan akademisi dan pendidik muda di bidang Bimbingan dan Konseling Islam yang lahir di Bima pada 08 September 1998. Beliau menempuh pendidikan sarjana pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dan lulus pada tahun 2019. Selanjutnya, beliau melanjutkan pendidikan magister pada Program Pascasarjana UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Program Studi Studi Islam dan menyelesaikannya pada tahun 2022.

Dalam perjalanan profesionalnya, Irfana Soleha memiliki pengalaman mengajar sebagai *smart tutor* di Primagama selama kurang lebih tiga tahun. Pengalaman tersebut turut membentuk kemampuan pedagogik, komunikasi, serta pengembangan layanan pendidikan yang berorientasi pada kebutuhan peserta didik. Selain aktif di dunia pendidikan, beliau juga tergabung dalam organisasi profesi Perkumpulan Ahli Bimbingan dan

Konseling Islam (PABKI) sebagai bentuk kontribusi dalam pengembangan keilmuan dan profesionalitas di bidang konseling Islam.

Sebagai upaya peningkatan kompetensi profesional, beliau juga mengikuti pelatihan dan sertifikasi kompetensi konselor yang diselenggarakan oleh Meta Progress di Surabaya pada tahun 2025. Saat ini, Irfana Soleha mengabdikan diri sebagai dosen muda pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung serta aktif berkontribusi dalam pengembangan pendidikan, konseling Islam, dan pembinaan generasi muda.

BIOGRAFI PENULIS

Susy Dwi Harini, S.Kep., Ns., M.MKes.

Susy Dwi Harini, S.Kep., Ns., M.MKes. lahir di Mojokerto pada 13 Maret 1972. Beliau menempuh pendidikan Sarjana Keperawatan di Universitas Airlangga dan lulus pada tahun 1995. Selanjutnya, beliau melanjutkan pendidikan Magister Manajemen Kesehatan di Universitas Indonesia Malang dan menyelesaikannya pada tahun 2011. Karier profesionalnya diawali sebagai dosen keperawatan di Akademi Keperawatan Soetomo Surabaya hingga tahun 2008. Pengalaman akademik tersebut menjadi dasar pengabdiannya dalam bidang kesehatan masyarakat dan pemberdayaan keluarga.

Sejak tahun 2008, Susy Dwi Harini mengabdikan diri sebagai pegawai daerah di lingkungan Pemerintah Kabupaten Mojokerto, khususnya pada Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto. Beliau pernah menjabat sebagai Kepala Seksi Promosi Kesehatan pada periode 2012–2017 dan kemudian dipercaya

menjadi Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat pada tahun 2017–2021. Sejak tahun 2021 hingga sekarang, beliau bertugas di Dinas Pengendalian Penduduk, Keluarga Berencana, dan Pemberdayaan Perempuan sebagai Kepala Bidang Pemberdayaan dan Peningkatan Kesejahteraan Keluarga. Dedikasi dan pengalamannya menunjukkan komitmen yang kuat dalam meningkatkan kualitas kesehatan serta kesejahteraan masyarakat dan keluarga.

BIOGRAFI PENULIS

M. Thoriqul Adn Firdiansyach

M. Thoriqul Adn Firdiansyach menempuh pendidikan di SMAN 1 Puri Mojokerto dan melanjutkan studi pada Program Sarjana Terapan Perpustakaan Digital, Fakultas Vokasi, Universitas Negeri Malang. Penulis memiliki minat dalam bidang komunikasi, organisasi, dan pengembangan sumber daya manusia yang diwujudkan melalui berbagai keterlibatan dalam kegiatan akademik maupun nonakademik.

Berbagai pengalaman telah diperoleh penulis, di antaranya beberapa kali dipercaya menjadi *Master of Ceremony* (MC) pada kegiatan kampus seperti PKKMB. Penulis juga pernah bergabung dalam organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) Fakultas selama satu periode kepengurusan serta terpilih sebagai peserta *Student Exchange* di *Management and Science University* (MSU), Malaysia. Selain itu, penulis aktif mengikuti berbagai kepanitiaan

sebagai bentuk kontribusi dan pengembangan pengalaman organisasi.

Penulis dapat dihubungi melalui email:
m.thoriqul.2202137@students.um.ac.id dan
adnfirdiansyach02@gmail.com.

DAPATKAN BUKU INI MELALUI WEBSITE DAN E-COMMERCE METRO PRESS INDONESIA

Website: https://www.pustakapress.id/

Produk: https://www.metropress.id/product/konseling-pada-keluarga-2/

Shoope: https://id.shp.ee/ubrB3i14