

## TEORI DAN PRAKTIK KONSELING KELUARGA: STUDI LITERATUR

Tri Prasetyowati<sup>1</sup>, Bakhrudin All Habsy<sup>2</sup>

Universitas Negeri Surabaya

Email: [24011355007@mhs.unesa.ac.id](mailto:24011355007@mhs.unesa.ac.id)<sup>1</sup>, [bakhrudibhabsy@unesa.ac.id](mailto:bakhrudibhabsy@unesa.ac.id)<sup>2</sup>

### ABSTRACT

*Family counseling is a psychotherapeutic approach designed to improve relational dynamics within families by restructuring interaction patterns and communication among members. This counseling serves as a means for families to recognize and modify dysfunctional patterns that hinder their relationships. This article presents an in-depth literature review on the theories and practices of family counseling, highlighting various techniques used to support healthy and adaptive communication patterns among family members. The study aims to provide theoretical and practical insights into various approaches and techniques in family counseling, serving as an important reference for practitioners, researchers, and counselors. The research method employs a qualitative literature review, analyzing sources such as books, scientific articles, and relevant empirical studies. Counseling techniques such as Bowenian Therapy, Structural Family Therapy, Sculpting, Strategic Family Therapy, and The Family Floor Plan are discussed as tools in family counseling to help family members understand and improve dysfunctional relational patterns. The review indicates that these techniques can enhance communication, establish healthier role boundaries, and create emotional balance, supporting the family's adaptive functioning as a whole.*

**Keywords:** Family Counseling, Counseling Theory, Counseling Techniques, Family Structure, Relational Patterns.

### ABSTRAK

Konseling keluarga adalah pendekatan psikoterapi yang dirancang untuk memperbaiki dinamika relasional dalam keluarga melalui restrukturisasi pola interaksi dan komunikasi antar anggota. Konseling ini berfungsi sebagai sarana bagi keluarga untuk mengenali dan mengubah pola-pola disfungsi yang menghambat hubungan mereka. Artikel ini menyajikan kajian literatur yang mendalam mengenai teori dan praktik dalam konseling keluarga, dengan menyoroti berbagai teknik yang digunakan untuk mendukung terciptanya pola komunikasi yang sehat dan adaptif di antara anggota keluarga. Tujuan penelitian ini adalah untuk menyediakan wawasan teoritis dan praktis mengenai berbagai pendekatan dan teknik dalam konseling keluarga, sehingga dapat menjadi referensi penting bagi praktisi, peneliti, dan konselor. Metode penelitian menggunakan kajian literatur dengan pendekatan kualitatif, mencakup analisis berbagai sumber seperti buku, artikel ilmiah, dan penelitian empiris yang relevan. Teknik-teknik konseling seperti Bowenian Therapy, Structural Family Therapy, Sculpting, Strategic Family Therapy, dan The Family Floor Plan dibahas sebagai bagian dari upaya konseling keluarga dalam membantu anggota keluarga memahami serta memperbaiki pola relasional yang disfungsi. Hasil kajian menunjukkan bahwa teknik-teknik ini dapat meningkatkan komunikasi, menetapkan batasan peran yang lebih sehat, serta menciptakan keseimbangan emosional, yang mendukung fungsi adaptif keluarga secara keseluruhan.

**Kata Kunci:** Konseling Keluarga, Teori Konseling, Teknik Konseling, Struktur Keluarga, Pola Relasional.

## **A. PENDAHULUAN**

Keluarga adalah lembaga sosial pertama yang berperan penting dalam pembentukan karakter dan kesejahteraan psikologis setiap individu. Sebagai unit terkecil dalam masyarakat, keluarga menyediakan lingkungan awal bagi anggotanya untuk belajar berinteraksi dan menginternalisasi nilai-nilai serta norma-norma sosial. Hubungan antar anggota keluarga membentuk dasar bagi perkembangan emosional dan psikologis seseorang, yang akan terus berpengaruh sepanjang hidupnya. Dalam konteks kehidupan modern yang kompleks, keluarga seringkali menghadapi tantangan besar, baik dari dalam maupun dari luar lingkungan keluarga. Tantangan tersebut mencakup konflik antar anggota, ketidakseimbangan peran, hingga pola komunikasi yang kurang efektif, yang semuanya dapat memengaruhi keharmonisan serta kestabilan keluarga. Konseling keluarga hadir sebagai pendekatan yang bertujuan membantu keluarga dalam memperbaiki pola interaksi dan komunikasi yang disfungsi. Konseling ini berfokus pada keluarga sebagai sistem yang saling terkait, di mana perubahan pada satu anggota akan mempengaruhi keseluruhan sistem keluarga. Tujuan utama konseling keluarga bukan hanya untuk menangani masalah pada satu individu, tetapi juga untuk memperbaiki hubungan di antara anggota keluarga sehingga tercipta lingkungan yang mendukung kesehatan emosional dan kesejahteraan psikologis semua anggotanya. Melalui konseling keluarga, diharapkan keluarga dapat mengenali pola-pola disfungsi dalam interaksi mereka dan melakukan perubahan positif yang berdampak pada keseimbangan serta keharmonisan dalam keluarga.

Dalam kajian konseling keluarga, terdapat berbagai teori dan teknik yang dirancang untuk membantu keluarga mengatasi permasalahan hubungan. Beberapa teknik populer dalam konseling keluarga mencakup Bowenian Therapy, Structural Family Therapy, Sculpting, Strategic Family Therapy, dan The Family Floor Plan. Teknik-teknik ini memberikan kerangka bagi konselor untuk membantu keluarga dalam mengenali pola interaksi yang tidak sehat dan membimbing mereka menuju perubahan yang lebih adaptif. Konselor berperan sebagai fasilitator yang netral dan empatik, yang memberikan ruang bagi setiap anggota keluarga untuk mengeksplorasi perasaannya, memahami perspektif satu sama lain, serta berpartisipasi aktif dalam proses konseling. Artikel ini bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai teori dan praktik dalam konseling keluarga melalui kajian literatur. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif berbasis kajian literatur, yang mengulas berbagai penelitian, artikel ilmiah, serta literatur yang relevan terkait teknik-teknik dalam konseling keluarga. Dengan melakukan analisis terhadap berbagai teori dan teknik konseling, artikel ini diharapkan dapat menjadi referensi yang berguna bagi para praktisi, peneliti, dan konselor keluarga dalam memahami dan mengaplikasikan metode yang tepat untuk mendukung keseimbangan dalam keluarga. Melalui pemahaman yang lebih mendalam mengenai teori dan praktik konseling keluarga, artikel ini diharapkan mampu memberikan kontribusi positif dalam mengembangkan dinamika hubungan yang lebih sehat dalam keluarga.

## **B. METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan kajian literatur. Penelitian ini bertujuan untuk menggali dan memahami berbagai perspektif serta teori yang telah ada mengenai konseling keluarga, terutama yang terkait dengan pendekatan struktural, strategis, dan sistemik. Kajian ini akan menganalisis dan merangkum berbagai sumber literatur yang relevan, termasuk buku, artikel ilmiah, dan penelitian empiris yang membahas teori konseling keluarga serta penerapannya dalam konteks klinis.

Dalam proses pengumpulan data, penelitian ini akan mengidentifikasi sumber-sumber

literatur yang membahas konseling keluarga dari berbagai pendekatan. Sumber-sumber tersebut mencakup tulisan dari para ahli terkemuka dalam bidang terapi keluarga seperti Corey, Nichols, dan Schwartz, serta penelitian terkini mengenai efektivitas teknik konseling keluarga dalam memperbaiki dinamika relasional dan sistemik antaranggota keluarga. Penelitian ini juga akan mengkaji bagaimana teknik-teknik tersebut diterapkan dalam praktik konseling saat ini dan dampaknya terhadap perubahan perilaku serta struktur keluarga.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Sejarah Konseling Keluarga**

Sejarah konseling keluarga dimulai dari pengembangan berbagai teori psikologi dan pendekatan terapi yang berfokus pada hubungan dan interaksi antar anggota keluarga. Menurut Corey (2024), konseling keluarga bertujuan untuk mengubah pola interaksi yang disfungsi dalam keluarga agar lebih efektif dan sehat. Pendekatan ini menganggap bahwa masalah yang dialami individu tidak dapat dipisahkan dari konteks hubungan keluarga secara keseluruhan. Selain Corey, ahli lain seperti Nichols dan Schwartz (2020) menyatakan bahwa konseling keluarga berusaha untuk merombak sistem keluarga dan memperbaiki pola komunikasi yang ada di antara anggota keluarga. Awalnya, pendekatan konseling keluarga berangkat dari teori-teori sibernetika, yang menekankan pentingnya umpan balik dalam sistem keluarga. Perubahan yang terjadi dalam konseling ini bisa bersifat dangkal (perubahan tingkat pertama) atau mendalam (perubahan tingkat kedua). Perubahan tingkat kedua, menurut Corey, lebih bertahan lama karena menyentuh struktur dan dinamika mendasar dalam sistem keluarga, bukan sekadar memperbaiki perilaku permukaan. Selain itu, Carr, et. al (2012) menambahkan bahwa tujuan konseling keluarga juga mencakup peningkatan kesejahteraan emosional dan psikologis setiap anggota keluarga, serta membantu keluarga mengatasi konflik dengan cara yang lebih adaptif. Terapi ini penting dalam membantu keluarga menghadapi berbagai tantangan hidup, seperti masalah kesehatan mental atau konflik antaranggota keluarga.

Sejarah awal konseling keluarga bermula di Eropa dan Amerika Serikat setelah Perang Dunia I. Pelopor di bidang ini adalah Magnus Hirschfeld, yang pada tahun 1919 mendirikan klinik di Berlin untuk menyediakan informasi dan nasihat tentang masalah seksual (Syaqawi, 2017). Pusat konseling serupa kemudian didirikan di Vienna oleh Karl Kautsky pada tahun 1922, dan kembali di Berlin pada tahun 1924. Di Amerika Serikat, perkembangan konseling keluarga dipengaruhi oleh dua faktor utama: pertama, munculnya pendidikan keluarga yang berorientasi akademik dan kemudian berkembang menjadi pendidikan orang dewasa; kedua, meningkatnya kebutuhan akan konseling keluarga yang berfokus pada hubungan antaranggota keluarga, terutama antara suami, istri, dan anak-anak. Ernest Rutherford Grover adalah tokoh pertama yang menekuni pendidikan kehidupan perkawinan dan keluarga di AS. Selama periode awal ini, pendekatan antara Eropa dan Amerika Serikat memiliki perbedaan yang signifikan: di Amerika Serikat, konseling keluarga telah berlandaskan teori-teori psikologi dalam suasana akademik, sedangkan di Eropa pendekatan ini cenderung praktis dan diterapkan oleh para dokter, khususnya dokter kandungan, tanpa dasar teoretis yang kuat.

Yurnalis (2014) menjelaskan Di Indonesia, perkembangan konseling keluarga berjalan lebih lambat dibandingkan dengan negara-negara Barat, karena sejak tahun 1960-an fokus utama layanan konseling masih pada bidang pendidikan, khususnya di sekolah. Pada periode tersebut, bimbingan dan konseling di sekolah dipandang penting karena adanya kebutuhan untuk menangani berbagai masalah siswa, seperti kesulitan belajar, penyesuaian sosial, dan masalah perilaku yang tidak dapat diselesaikan oleh guru mata pelajaran. Guru-guru bimbingan konseling (BK) pun diangkat untuk mengatasi masalah ini. Namun, karena keterbatasan jumlah lulusan BK, sekolah sering menunjuk guru mata pelajaran biasa untuk merangkap sebagai guru BK, yang terkadang kurang memahami prinsip-prinsip dasar

konseling. Konseling keluarga di Indonesia baru mulai berkembang dengan lebih sistematis setelah masyarakat merasakan adanya kebutuhan mendesak untuk menangani masalah keluarga. Permasalahan keluarga yang mulai terlihat di lingkungan sekolah, seperti siswa yang menunjukkan perilaku menarik diri atau murung akibat konflik atau perceraian orang tua, mendorong perlunya pendekatan konseling keluarga yang lebih mendalam. Pada dekade-dekade selanjutnya, pendekatan konseling keluarga di Indonesia mengalami perkembangan, ditandai dengan adanya berbagai pelatihan dan peningkatan sumber daya konselor yang berfokus pada dinamika keluarga. Konseling keluarga pun mulai diterima sebagai bagian dari upaya penanganan dan pencegahan krisis keluarga yang lebih kompleks, yang tidak hanya bersifat kuratif (mengatasi masalah) tetapi juga preventif (mencegah masalah) dan edukatif (memberikan pemahaman). Tujuannya adalah membantu keluarga untuk berfungsi secara lebih efektif, mengatasi konflik, serta menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan psikologis seluruh anggota keluarga.

### **Hakekat Manusia**

Hakikat manusia dalam konteks konseling keluarga menekankan pada pemahaman bahwa manusia adalah makhluk sosial yang terikat dengan sistem hubungan yang lebih luas, termasuk keluarga. Manusia dipandang sebagai bagian dari sistem yang memengaruhi dan dipengaruhi oleh lingkungannya, terutama dalam dinamika keluarga. Corey (2024) menjelaskan bahwa manusia tidak dapat dilihat secara individual tanpa mempertimbangkan interaksinya dengan orang lain, terutama keluarga sebagai unit utama yang membentuk perilaku dan karakter. Konseling keluarga menekankan pentingnya mengubah pola interaksi yang tidak sehat untuk mencapai keseimbangan dalam hubungan antaranggota keluarga.

### **Perkembangan Perilaku**

Perkembangan perilaku dalam konseling keluarga merupakan proses yang sangat kompleks dan melibatkan perubahan signifikan baik pada individu maupun pada seluruh sistem keluarga. Menurut Oktavia, et.al (2024) Perkembangan perilaku dalam konseling keluarga melibatkan perubahan positif pada dinamika dan komunikasi antar anggota keluarga, yang secara tidak langsung mendukung perbaikan perilaku anak. Pada awalnya, perilaku anak yang bermasalah sering dianggap sebagai gejala dari masalah yang lebih mendasar dalam sistem keluarga, seperti konflik internal atau komunikasi yang kurang efektif. Melalui konseling, keluarga dibantu untuk memahami pola interaksi yang ada dan mengenali dampak perilaku mereka satu sama lain. Proses ini juga melibatkan penerapan berbagai teknik, seperti genogram dan role-playing, yang bertujuan meningkatkan keterampilan komunikasi dan resolusi konflik di antara anggota keluarga. Dengan bimbingan konselor, keluarga belajar untuk lebih responsif dan saling memahami, serta menerapkan perubahan dalam pola asuh dan komunikasi yang lebih mendukung. Hasilnya adalah lingkungan keluarga yang lebih stabil, yang memungkinkan setiap anggotanya, terutama anak-anak, untuk mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang lebih baik dalam jangka panjang.

Pendapat Corey yang dikutip pada Buku Bimbingan Konseling karya Prafitra (2021) menjelaskan konseling keluarga tidak hanya fokus pada individu tetapi juga pada interaksi yang terjadi di antara anggota keluarga. Perubahan perilaku dalam konseling keluarga sering dikategorikan menjadi dua, yaitu perubahan tingkat pertama dan perubahan tingkat kedua. Perubahan tingkat pertama, bersifat lebih permukaan. Ini melibatkan perbaikan pola perilaku tanpa merombak struktur mendasar keluarga. Sebagai contoh, anggota keluarga mungkin diajarkan keterampilan komunikasi yang lebih baik atau cara menyelesaikan konflik secara lebih efektif, namun peran dan dinamika kekuasaan dalam keluarga tetap tidak berubah. Perubahan ini seringkali hanya bersifat sementara karena akar masalah sistemik tidak ditangani.

Sebaliknya, perubahan tingkat kedua lebih mendalam dan menyentuh inti dari struktur

keluarga itu sendiri. Perubahan ini melibatkan transformasi dalam peran, hierarki kekuasaan, dan cara anggota keluarga memandang dan berinteraksi satu sama lain. Corey (2024) menekankan bahwa perubahan tingkat kedua cenderung lebih bertahan lama karena menyentuh akar masalah yang ada dalam sistem keluarga. Dalam perubahan ini, konselor memainkan peran yang signifikan dalam membimbing keluarga melalui proses tersebut, dengan menggunakan berbagai teknik untuk memfasilitasi perubahan yang adaptif dan sehat. Nichols dan Schwartz (2020) juga menambahkan bahwa dalam proses konseling, perilaku anggota keluarga berkembang melalui perubahan dalam pola komunikasi dan cara mereka menyelesaikan konflik. Dengan menerapkan teknik seperti structural family therapy, konselor membantu memperbaiki batas-batas antara subsistem dalam keluarga dan memperkuat hierarki yang sehat. Teknik seperti restructuring juga digunakan untuk mengubah pola relasional yang disfungsi menjadi lebih adaptif.

Perilaku dalam keluarga tidak hanya dipengaruhi oleh interaksi sehari-hari, tetapi juga oleh faktor psikologis dan sosial yang lebih luas. Carr, et. al (2012) menjelaskan bahwa perubahan perilaku dalam konseling keluarga bertujuan untuk membantu anggota keluarga memahami dan mengatasi berbagai masalah biopsikososial yang mungkin mereka hadapi pada setiap tahap perkembangan keluarga. Konseling ini tidak hanya berfokus pada masalah internal, tetapi juga mempersiapkan keluarga untuk menghadapi tantangan eksternal seperti krisis kesehatan mental, kematian, atau masalah perilaku anak-anak dan remaja.

Seiring dengan perkembangan perilaku anggota keluarga, konseling keluarga memberikan ruang bagi individu untuk mengembangkan keterampilan interpersonal yang lebih baik dan menciptakan dinamika hubungan yang lebih sehat. Dalam banyak kasus, konseling keluarga dapat membantu mengurangi resistensi terhadap perubahan yang sering terjadi dalam sistem keluarga, terutama ketika salah satu anggota keluarga enggan untuk berpartisipasi atau ketika ada ketidakseimbangan kekuasaan dalam hubungan. Melalui pendekatan yang tepat, konselor keluarga dapat membantu membangun kembali fungsi keluarga yang lebih sehat dan mendukung

### **Struktur Kepribadian**

Struktur kepribadian dalam konteks konseling keluarga merujuk pada bagaimana individu dibentuk oleh berbagai aspek psikologis dan interaksi sosial, terutama dalam lingkungan keluarga. Dalam buku *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* oleh Corey (2024), dijelaskan bahwa struktur kepribadian manusia dipengaruhi oleh faktor lingkungan, hubungan interpersonal, serta dinamika internal keluarga yang berperan besar dalam pembentukan perilaku dan respons emosional individu. Kepribadian seseorang, menurut pendekatan konseling keluarga, dibentuk melalui pola komunikasi, distribusi peran, dan hierarki kekuasaan dalam keluarga. Nichols dan Schwartz (2020) dalam buku *Family Therapy: Concepts and Methods* menjelaskan bahwa konseling keluarga berupaya memahami dan mengubah struktur kepribadian individu dengan cara mengubah pola interaksi keluarga yang disfungsi. Tujuan dari konseling ini adalah untuk menciptakan dinamika yang lebih sehat, di mana setiap individu dapat mengekspresikan diri secara lebih adaptif dalam struktur keluarga yang mendukung.

Pendekatan ini menekankan bahwa kepribadian tidak dapat dipisahkan dari konteks sosial, terutama hubungan keluarga. Keluarga dianggap sebagai sistem yang dinamis di mana interaksi antaranggota keluarga memainkan peran penting dalam pembentukan struktur kepribadian. Corey (2024) juga menekankan bahwa perubahan perilaku dalam keluarga memerlukan perubahan mendasar dalam cara anggota keluarga saling berhubungan, sehingga proses perubahan dalam konseling tidak hanya menyentuh permukaan, tetapi juga memengaruhi inti dari kepribadian dan struktur keluarga.

## **Hakekat Konseling Keluarga**

Konseling keluarga merupakan pendekatan sistemik yang bertujuan untuk memahami dan mengatasi masalah dalam keluarga dengan memperbaiki pola interaksi dan komunikasi antaranggota. Konseling ini tidak berfokus pada satu individu, tetapi pada keseluruhan sistem keluarga yang mempengaruhi perilaku masing-masing anggota. Menurut Nichols dan Schwartz (2020), konseling keluarga bertujuan untuk mengubah pola interaksi yang disfungsi serta memperbaiki struktur keluarga, dengan menekankan pentingnya memahami konteks hubungan dalam sistem keluarga. Perubahan dalam konseling keluarga dibedakan menjadi dua: perubahan tingkat pertama (first-order change) yang hanya bersifat sementara dan lebih berfokus pada perilaku permukaan, serta perubahan tingkat kedua (second-order change), yang menyentuh struktur dasar hubungan dalam keluarga.

## **Tujuan Konseling Keluarga**

Tujuan utama konseling keluarga adalah membantu keluarga memperbaiki pola interaksi yang disfungsi dan menciptakan sistem yang lebih sehat dan adaptif. Menurut Carr, et. al (2012) tujuan spesifik dari konseling keluarga adalah mengatasi konflik antar anggota, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan memperbaiki dinamika hubungan. Selain itu, konseling keluarga bertujuan untuk memperkuat dukungan keluarga dalam menghadapi masalah eksternal seperti penyakit mental atau krisis lainnya. Nichols dan Schwartz (2020) menekankan bahwa konseling keluarga berfokus pada perubahan sistemik, yaitu perubahan yang melibatkan struktur keluarga secara keseluruhan, bukan hanya modifikasi perilaku individu.

## **Sikap, Peran, dan Tugas Konselor dalam Konseling Keluarga**

Konselor dalam konseling keluarga berperan sebagai fasilitator yang membantu keluarga memahami pola interaksi disfungsi serta memberikan umpan balik yang objektif. Sikap yang diperlukan oleh konselor adalah netral, empatik, dan tidak mendominasi, sehingga dapat menciptakan suasana yang kondusif bagi seluruh anggota keluarga untuk terlibat secara aktif. Menurut Nichols dan Schwartz (2020), konselor juga berperan sebagai mediator yang membantu keluarga menemukan solusi bersama untuk mengatasi konflik dan memfasilitasi perubahan sistemik. Tugas utama konselor adalah membantu keluarga mengidentifikasi pola disfungsi, memfasilitasi diskusi, serta mengarahkan keluarga untuk mencapai perubahan mendasar (second-order change).

## **Sikap, Peran, dan Tugas Konseli dalam Konseling Keluarga**

Konseli, sebagai partisipan aktif dalam proses konseling keluarga, diharapkan memiliki sikap keterbukaan terhadap proses perubahan. Mereka harus siap untuk berpartisipasi dalam diskusi tentang masalah yang ada serta bersedia mengadopsi cara baru dalam berinteraksi dengan anggota keluarga lainnya. Menurut Nichols dan Schwartz (2020), peran konseli adalah memberikan pandangan mereka tentang konflik yang terjadi dalam keluarga serta menjalani intervensi yang dirancang oleh konselor untuk memperbaiki pola hubungan yang disfungsi. Tugas konseli meliputi mengidentifikasi masalah, menjalankan intervensi konselor, dan memberikan umpan balik mengenai efektivitas proses perubahan.

## **Situasi Hubungan dalam Konseling Keluarga**

Situasi hubungan dalam konseling keluarga sangat menentukan keberhasilan intervensi. Hubungan yang didasari oleh kepercayaan antara konselor dan konseli akan memungkinkan adanya komunikasi yang lebih terbuka dan jujur. Dalam proses konseling, hubungan yang baik antara konselor dan keluarga harus dibangun pada tahap awal untuk menciptakan suasana yang kondusif. Menurut Nichols dan Schwartz (2020), konselor perlu bersikap netral dan tidak memihak, sehingga setiap anggota keluarga merasa didengar dan dipahami, yang pada akhirnya akan membantu memperbaiki dinamika hubungan keluarga. Sedangkan menurut Corey (2024), situasi dalam konseling keluarga adalah kondisi di mana seluruh anggota

keluarga terlibat secara aktif dalam proses terapi. Corey menekankan pentingnya membangun hubungan yang penuh dengan keterbukaan dan rasa saling percaya antara konselor dan seluruh anggota keluarga. Situasi hubungan dalam konseling keluarga memerlukan interaksi yang didasari oleh komunikasi jujur dan empatik di mana konselor berperan sebagai fasilitator yang netral.

### **Tahap-Tahap Konseling Keluarga**

Menurut Nelson-Jones (2015), konseling keluarga terdiri dari beberapa tahapan sistematis untuk membantu keluarga melalui proses perubahan. Tahap-tahap ini meliputi:

1. Tahap Pengenalan (Initial Engagement)

Konselor membangun hubungan baik dengan anggota keluarga dan memahami masalah yang terjadi dalam keluarga.

2. Identifikasi Masalah (Problem Identification)

Konselor bekerja sama dengan keluarga untuk mengidentifikasi konflik atau dinamika disfungsi di antara anggota keluarga.

3. Pengaturan Tujuan (Goal Setting)

Konselor membantu keluarga menetapkan tujuan yang jelas terkait perubahan yang diinginkan, seperti perbaikan komunikasi atau pengurangan konflik.

4. Intervensi (Intervention)

Konselor menerapkan teknik-teknik tertentu seperti teknik struktural atau sistemik untuk membantu keluarga melakukan perubahan positif.

5. Evaluasi (Evaluation)

Proses ini melibatkan evaluasi berkelanjutan terhadap kemajuan keluarga dan penyesuaian strategi bila diperlukan.

6. Terminasi (Termination)

Tahap ini menandai akhir dari proses konseling di mana konselor dan keluarga mendiskusikan pencapaian serta mempersiapkan keluarga untuk melanjutkan perubahan tanpa intervensi.

### **Teknik-Teknik Konseling Keluarga**

1. Bowenian Therapy

Berdasarkan teori Murray Bowen dalam Artikel karya Calatrava (2022) dijelaskan teknik ini berfokus pada diferensiasi diri, yaitu kemampuan individu untuk memisahkan diri secara emosional dari keluarga namun tetap terhubung secara sehat. Teknik ini membantu mengurangi kecemasan yang beredar dalam sistem keluarga .

2. Structural Family Therapy

Teknik ini berfokus pada memperbaiki struktur keluarga yang disfungsi. Salvador Minuchin (2012) menjelaskan bahwa konselor bergabung dengan sistem keluarga untuk memahami pola interaksi yang ada, kemudian membantu keluarga menetapkan batas-batas peran yang lebih sehat.

3. Sculpting (Mematung):

Teknik ini mengajak anggota keluarga untuk menunjukkan pandangan mereka tentang hubungan dan masalah antar anggota keluarga melalui ekspresi fisik atau posisi tubuh, memungkinkan eksplorasi persepsi yang mendalam tentang dinamika keluarga. (Muawanah, et.al 2013)

4. Strategic Family Therapy

Menurut Haley (1976), teknik ini dirancang untuk menangani masalah spesifik dengan cara memberikan tugas yang jelas kepada anggota keluarga, yang bertujuan untuk mengubah pola interaksi mereka. Teknik ini mencakup instruksi yang praktis dan langsung, seperti directives dan paradoxical interventions systemic Family Therapy: Berdasarkan pendekatan sistemik, teknik ini menekankan pentingnya melihat masalah dalam konteks pola hubungan

yang lebih besar. Becvar, et. al (2013) menekankan bahwa pendekatan sistemik ini sering menggunakan circular questioning untuk mengeksplorasi pandangan anggota keluarga terhadap satu sama lain dan bagaimana pola interaksi itu terjadi .

#### 5. The Family Floor Plan

Teknik ini melibatkan pembuatan rancangan tata letak keluarga, di mana orang tua dan anggota keluarga lainnya menggambarkan hubungan dan interaksi di dalam keluarga. Teknik ini digunakan pada awal terapi untuk memahami struktur serta dinamika keluarga. (Miswanto, et.al 2023)

### **Kelemahan dan Konseling Keluarga**

#### **Kelebihan Konseling Keluarga:**

##### 1. Pendekatan Holistik

Konseling keluarga memberikan pandangan yang menyeluruh tentang masalah yang dihadapi oleh seluruh anggota keluarga, bukan hanya individu. Hal ini memungkinkan perubahan lebih menyeluruh dalam dinamika keluarga (Corey, 2024)

##### 2. Efektif dalam Menangani Konflik Kompleks

Konseling keluarga sangat bermanfaat dalam menangani konflik yang kompleks dan berulang di dalam keluarga. Haley (1976) menekankan bahwa pendekatan ini dapat mengatasi masalah yang tidak dapat diselesaikan melalui konseling individual .

##### 3. Dukungan Emosional

Konseling keluarga memperkuat dukungan emosional di antara anggota keluarga, yang dapat membantu setiap individu menghadapi masalah emosional atau psikologis yang berat (Asyhabuddin, 2012)

##### 4. Beragam Teknik Fleksibel

Dalam konseling keluarga, banyak teknik yang dapat digunakan secara fleksibel, disesuaikan dengan kebutuhan keluarga. Becvar, et. al (2013) menyoroti bahwa teknik-teknik sistemik dapat digunakan untuk mengatasi berbagai dinamika keluarga ..

#### **Kelemahan Konseling Keluarga:**

##### 1. Resistensi Anggota Keluarga

Salah satu kelemahan utama konseling keluarga adalah resistensi dari beberapa anggota keluarga yang tidak siap atau enggan terlibat dalam proses terapi (Carr, et. al. 2012)

##### 2. Proses yang Lebih Lama: Mengingat kompleksitas hubungan dalam keluarga, konseling keluarga sering memerlukan waktu yang lebih lama dibandingkan konseling individu untuk menghasilkan perubahan signifikan (Nichols & Schwartz, 2020)

##### 3. Keterbatasan Sensitivitas Gender

Konseling keluarga terkadang kurang sensitif terhadap dinamika gender, yang dapat memperparah ketidakseimbangan kekuasaan atau peran gender dalam keluarga (Asyabuddin, 2012)

##### 4. Keterlibatan Keluarga Tidak Merata

Dalam beberapa kasus, perubahan pada satu anggota keluarga mungkin tidak efektif tanpa keterlibatan penuh anggota keluarga lainnya, yang dapat memperlambat kemajuan (Minuchin, 2012).

### **D. KESIMPULAN**

Kajian ini menyajikan pemahaman mendalam mengenai teori dan praktik dalam konseling keluarga, yang berfokus pada pentingnya membangun hubungan yang sehat di antara anggota keluarga melalui pendekatan yang holistik. Konseling keluarga dipahami sebagai pendekatan yang menempatkan keluarga sebagai sistem saling terkait, yang memungkinkan perubahan dalam pola relasional secara keseluruhan. Melalui teknik-teknik seperti Bowenian Therapy, Structural Family Therapy, Sculpting, Strategic Family Therapy,



dan The Family Floor Plan, konselor dapat membantu keluarga mengenali pola-pola disfungsi yang memengaruhi interaksi mereka.

Peran konselor sebagai fasilitator yang netral dan empatik memberikan kesempatan bagi keluarga untuk berpartisipasi aktif dalam proses perubahan. Konseling keluarga berfokus pada restrukturisasi komunikasi, pemahaman peran, dan peningkatan keterlibatan emosional yang sehat, sehingga tercipta lingkungan yang mendukung keseimbangan dan kesejahteraan emosional bagi seluruh anggota keluarga. Artikel ini menyimpulkan bahwa dengan memahami dan menerapkan teori serta teknik konseling keluarga secara efektif, para konselor dapat membantu keluarga mencapai dinamika hubungan yang lebih harmonis dan stabil, yang pada akhirnya memperkuat ketahanan keluarga dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asyhabuddin. (2012). Harmonisasi Keluarga Melalui Komunikasi Setara: Model Terapi Keluarga Virginia Satir. *Jurnal Dakwah & Komunikasi*. <https://doi.org/10.24090/komunika.v6i1.335>
- Becvar, D. S., & Becvar, R. J. (2013). *Family Therapy: A Systemic Integration* (8th ed.). Pearson.
- Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson.
- Calatrava, M., Martins, M. V., Schweer-Collins, M., Duch-Ceballos, C., & Rodríguez-González, M. (2022). Differentiation of self: A scoping review of Bowen Family Systems Theory's core construct. *Clinical Psychology Review*, 91, 102101. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102101>
- Carr, A. Blackwell W. (2012). *Family Therapy: Concepts, Process and Practice* (2nd ed.). John Wiley & Sons Ltd.
- Corey, G. (2024). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Hafizha, R. (2022). Konseling Keluarga Struktural sebagai Salah Satu Pendekatan Konseling dalam Mengembalikan Peran dan Fungsi Anggota Keluarga. *Journal of Education and Counseling*. <https://doi.org/10.32627/jeco.v2i2.530>
- Haley, J. (1976). *Problem-Solving Therapy*. Jossey-Bass.
- Minuchin, S, Taylor, Francis (2012). *Families and Family Therapy*. Harvard University Press.
- Miswanto, M., Syahputra, Y., Nuraini, N., Arjani, N., Harahap, Y. M., & Sinaga, S. M. (2023). Konseling Keluarga Modern: Pendekatan dan Studi Kasus. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Muawanah, E., & Ningsih, Y. (2013). Bimbingan Konseling Keluarga dengan Loving Kindness Therapy dalam Meningkatkan Regulasi Emosi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. <https://doi.org/10.29080/jbki.2013.3.2.152-162>
- Nelson-Jones, R. (2015). *Theory and Practice of Counseling and Therapy*. London: Sage Publications.
- Nichols, M.P., & Schwartz, R.C. (2020). *Family Therapy: Concepts and Methods*. Boston: Allyn and Bacon.
- Oktavia, P. D., Aini, Q., & Asbi, A. (2024). Pendekatan Konseling Keluarga dalam Mengatasi Masalah Perilaku Anak. <https://doi.org/10.33487/sublim.v3i1>
- Prafitra, N. E. 2021. *Bimbingan Konseling: Pendekatan Konseling Berorientasi Perilaku*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Syarqawi A. 2017. *Konseling Keluarga: Sebuah Dinamika Dalam Menjalani Kehidupan Berkeluarga dan Upaya Penyelesaian Masalah*. *Jurnal Ar-Irsyad*. <http://dx.doi.org/10.30829/al-irsyad.v7i2.6702>
- Ulfiyah, U. (2021). Konseling Keluarga untuk Meningkatkan Ketahanan Keluarga. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 69-86. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i1.12839>
- Yurnalis, Y. (2014). Sosialisasi Bimbingan Konseling Keluarga dalam Aktivitas Pengajian Islam di Desa Koto Tinggi Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu. *Menara Riau: Jurnal Kewirausahaan*. <http://dx.doi.org/10.24014/menara.v13i2.854>