



Pendekatan-Pendekatan Konseling Keluarga

Hidayani Syam ^{1*}, Rifla Fasmawati ², Sonia Sonia ³

¹⁻³ Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia

Korespondensi penulis: hidayanisyam@uinbukittinggi.ac.id ^{1*}, riflafasmawati227@gmail.com ²,
soniasonia25@gmail.com ³

Abstract. *The family is the smallest social unit in society that plays an important role in individual development. Harmonious relationships within the family are the main foundation for creating individuals who are physically, emotionally, and psychologically healthy. Family Psychodynamics is an approach to family counseling that is rooted in psychoanalytic theory. This approach focuses on unconscious emotional patterns in relationships between family members, as well as the influence of childhood experiences on current family dynamics. Behavioral Social Family Counseling is an approach to family counseling that combines psychodynamic principles with social behavioral theory. This approach focuses on how social interactions and behaviors observed within the family affect the dynamics of relationships between family members. The Structural Family Approach is a counseling model that emphasizes family structure, including roles, hierarchies, and patterns of relationships between family members. This approach was developed by Salvador Minuchin, who believed that families have a structure that influences interactions between family members.*

Keywords: Behavioral Social Family Counseling, family. Family Psychodynamics, Structural Family Approach

Abstrak. Keluarga merupakan unit sosial terkecil dalam masyarakat yang memiliki peran penting dalam perkembangan individu. Hubungan yang harmonis dalam keluarga menjadi pondasi utama untuk menciptakan individu yang sehat secara fisik, emosional, dan psikologis. Psikodinamika Keluarga adalah pendekatan dalam konseling keluarga yang berakar pada teori psikoanalisis. Pendekatan ini fokus pada pola emosional yang tidak disadari dalam hubungan antar anggota keluarga, serta pengaruh pengalaman masa kecil terhadap dinamika keluarga saat ini. Psikodinamika Keluarga Perilaku Sosial (Behavior Social Family Counseling) adalah pendekatan konseling keluarga yang menggabungkan prinsip-prinsip psikodinamika dengan teori perilaku sosial. Pendekatan ini berfokus pada bagaimana interaksi sosial dan perilaku yang diamati dalam keluarga memengaruhi dinamika hubungan antar anggota keluarga. Pendekatan Struktural Keluarga adalah sebuah model konseling yang menitikberatkan pada struktur keluarga, termasuk peran, hierarki, serta pola hubungan antar anggota keluarga. Pendekatan ini dikembangkan oleh Salvador Minuchin, yang percaya bahwa keluarga memiliki struktur yang memengaruhi interaksi antara anggota keluarga.

Kata Kunci: Keluarga, konseling keluarga sosial perilaku, pendekatan keluarga struktural, Psikodinamika keluarga.

1. PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit sosial terkecil dalam masyarakat yang memiliki peran penting dalam perkembangan individu. Hubungan yang harmonis dalam keluarga menjadi pondasi utama untuk menciptakan individu yang sehat secara fisik, emosional, dan psikologis. Namun, dinamika hubungan dalam keluarga tidak selalu berjalan lancar. Konflik, kesalahpahaman, dan tekanan dari berbagai aspek kehidupan sering kali menyebabkan gangguan dalam hubungan antar anggota keluarga. Dalam menghadapi berbagai masalah tersebut, konseling keluarga menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk membantu keluarga mengidentifikasi, memahami, dan menyelesaikan konflik internal maupun eksternal. Konseling keluarga

memberikan kerangka kerja untuk membantu anggota keluarga memperbaiki pola komunikasi, memperkuat hubungan, dan menemukan solusi yang saling mendukung. Berbagai pendekatan telah dikembangkan dalam konseling keluarga, termasuk pendekatan Psikodinamika Keluarga, Psikodinamika, Keluarga Perilaku Sosial, dan Pendekatan Struktural Keluarga. Setiap pendekatan ini menawarkan metode yang unik dalam memahami dan menyelesaikan permasalahan keluarga, tergantung pada latar belakang dan kebutuhan setiap keluarga.

2. METODE

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode penelitian studi kepustakaan (*library research*). Dalam penelitian ini, sumber data yang diperoleh dari literatur-literatur yang relevan seperti jurnal yang terkait dengan topik yang dimiliki.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikodinamika Keluarga (Psychodynamic Family Counseling)

Psikodinamika Keluarga adalah pendekatan dalam konseling keluarga yang berakar pada teori psikoanalisis. Pendekatan ini fokus pada pola emosional yang tidak disadari dalam hubungan antar anggota keluarga, serta pengaruh pengalaman masa kecil terhadap dinamika keluarga saat ini. Psikodinamika keluarga adalah pendekatan konseling yang berfokus pada pemahaman dinamika keluarga, termasuk interaksi, komunikasi, dan hubungan antar anggota keluarga. Pendekatan ini berdasarkan pada teori psikodinamika yang dikembangkan oleh Sigmund Freud, yang menekankan pentingnya memahami proses mental dan emosi yang tidak sadar dalam membentuk perilaku individu (Bowen. M, 1978).

1. Konsep Utama Psikodinamika Keluarga

- a. Pengalaman Masa Lalu: Pendekatan ini menekankan bahwa peristiwa masa kecil, terutama hubungan dengan orang tua, sangat memengaruhi cara individu berinteraksi dengan anggota keluarga lainnya.
- b. Pola Emosional yang Tidak Disadari: Psikodinamika keluarga berusaha mengungkap pola emosional yang tersembunyi dan bagaimana pola tersebut dapat memengaruhi konflik serta hubungan dalam keluarga.
- c. Transferensi dan Proyeksi: Dalam interaksi keluarga, anggota sering kali memproyeksikan perasaan atau pengalaman masa lalu mereka kepada anggota keluarga lain, yang menjadi fokus dalam terapi untuk menciptakan kesadaran dan perubahan positif.

- d. Kesadaran Diri: Pendekatan ini membantu individu dalam keluarga untuk memahami peran mereka dan bagaimana mereka berkontribusi pada konflik atau harmoni.

2. Prinsip-prinsip dasar psikodinamika keluarga:

- a. Interaksi Keluarga: Psikodinamika keluarga berfokus pada interaksi antara anggota keluarga, termasuk komunikasi, konflik, dan kerjasama.
- b. Proses Mental dan Emosi: Pendekatan ini menekankan pentingnya memahami proses mental dan emosi yang tidak sadar dalam membentuk perilaku individu dan keluarga.
- c. Pola Hubungan: Psikodinamika keluarga mempelajari pola hubungan antar anggota keluarga, termasuk peran, kekuasaan, dan afeksi.
- d. Konflik dan Ketegangan: Pendekatan ini mengakui bahwa konflik dan ketegangan adalah bagian dari dinamika keluarga dan dapat menjadi kesempatan untuk pertumbuhan dan perubahan.

3. Tujuan Psikodinamika Keluarga

Pertama memahami pola relasi, membantu anggota keluarga memahami pola hubungan mereka yang sering kali dipengaruhi oleh konflik yang tidak terselesaikan di masa lalu. Kedua mengatasi konflik, pendekatan ini bertujuan untuk menyelesaikan konflik yang muncul akibat emosi atau pengalaman yang tidak disadari. Ketiga memperbaiki hubungan, menciptakan pola interaksi yang lebih sehat di antara anggota keluarga untuk meningkatkan kualitas hubungan.

4. Proses Konseling Dalam Psikodinamika Keluarga

- a. Eksplorasi Sejarah Keluarga: Konselor menggali pengalaman masa lalu yang memengaruhi dinamika keluarga.
- b. Identifikasi Pola: Menganalisis hubungan emosional dan konflik antar anggota keluarga.
- c. Intervensi Terapeutik: Memberikan strategi untuk mengatasi konflik dan membentuk pola hubungan yang lebih harmonis.

5. Manfaat Pendekatan Psikodinamika Keluarga

Membantu keluarga memahami akar konflik mereka, meningkatkan komunikasi dan kerja sama antar anggota keluarga, dan membantu individu mengatasi trauma masa lalu yang memengaruhi hubungan saat ini (Corey. G, 2013).

Psikodinamika Keluarga Perilaku Sosial Keluarga (Behavior Social Family Counseling)

Psikodinamika Keluarga Perilaku Sosial (Behavior Social Family Counseling) adalah pendekatan konseling keluarga yang menggabungkan prinsip-prinsip psikodinamika dengan teori perilaku sosial. Pendekatan ini berfokus pada bagaimana interaksi sosial dan perilaku yang diamati dalam keluarga memengaruhi dinamika hubungan antar anggota keluarga. Psikodinamika keluarga dan perilaku sosial saling terkait dalam membentuk kualitas hubungan keluarga. Dinamika keluarga yang sehat dapat mempengaruhi perilaku sosial keluarga yang positif, dan sebaliknya. Oleh karena itu, penting untuk memahami kedua aspek ini dalam konseling keluarga (Gladding.S. T, 2014).

1. Konsep utama psikodinamika keluarga dan perilaku sosial

- a. Pengaruh Lingkungan Sosial Pendekatan ini menekankan bahwa lingkungan sosial, termasuk budaya, norma, dan nilai-nilai yang dianut keluarga, memiliki peran penting dalam membentuk perilaku individu
- b. Pola Perilaku Psikodinamika keluarga perilaku sosial mengeksplorasi pola perilaku yang muncul dalam keluarga, seperti cara anggota keluarga berkomunikasi, menyelesaikan konflik, dan mendukung satu sama lain.
- c. Interaksi Sosial Pendekatan ini melihat bagaimana interaksi sosial dalam keluarga dapat memengaruhi kesejahteraan emosional dan psikologis anggota keluarga.

2. Tujuan konseling psikodinamika keluarga dan perilaku sosial

- a. Memperbaiki Pola Komunikasi: Membantu keluarga meningkatkan keterampilan komunikasi untuk mengurangi konflik dan meningkatkan kerja sama.
- b. Mengatasi Perilaku Bermasalah: Mengidentifikasi perilaku yang menghambat keharmonisan keluarga dan memberikan intervensi untuk mengubahnya.
- c. Meningkatkan Hubungan Sosial: Membantu keluarga menciptakan hubungan yang lebih sehat dan mendukung.

3. Proses konseling

- a. Observasi Perilaku Konselor mengamati pola perilaku dan interaksi dalam keluarga untuk memahami dinamika yang terjadi.
- b. Diskusi Kelompok Anggota keluarga diajak untuk berdiskusi tentang masalah yang dihadapi dan mencari solusi bersama.
- c. Pelatihan Komunikasi Konselor memberikan pelatihan keterampilan komunikasi untuk meningkatkan pemahaman dan kerja sama antar anggota keluarga.

4. Manfaat konseling psikodinamika keluarga dan perilaku sosial

- a. Membantu keluarga memahami pengaruh lingkungan sosial terhadap perilaku mereka.
- b. Meningkatkan kemampuan keluarga dalam menyelesaikan konflik secara konstruktif.
- c. Membantu individu dalam keluarga mengembangkan perilaku yang lebih positif dan mendukung (Minuchin. S, 1974).

Pendekatan Struktural Keluarga (Structural Family Counseling)

Pendekatan Struktural Keluarga adalah sebuah model konseling yang menitikberatkan pada struktur keluarga, termasuk peran, hierarki, serta pola hubungan antar anggota keluarga. Pendekatan ini dikembangkan oleh Salvador Minuchin, yang percaya bahwa keluarga memiliki struktur yang memengaruhi interaksi antara anggota keluarga. Pendekatan struktural keluarga adalah suatu metode konseling yang berfokus pada struktur keluarga dan bagaimana struktur tersebut mempengaruhi dinamika keluarga. Pendekatan ini dikembangkan oleh Salvador Minuchin dan koleganya pada tahun 1970-an. Struktur keluarga merujuk pada pola interaksi dan hubungan antara anggota keluarga, termasuk peran, kekuasaan, dan batasan. Struktur keluarga dapat mempengaruhi bagaimana keluarga berfungsi dan mengatasi masalah (Ulfiah, 2021).

1. Konsep Utama dari pendekatan struktural keluarga

- a. Struktur Keluarga: Struktur keluarga terdiri dari aturan, peran, dan hierarki yang mengatur hubungan antar anggota keluarga. Struktur yang sehat memungkinkan keluarga berfungsi secara efektif.
- b. Batasan (Boundaries): Pendekatan ini mengeksplorasi batasan dalam keluarga, baik yang terlalu kaku maupun terlalu longgar. Batasan yang seimbang menciptakan hubungan yang sehat.
- c. Hierarki: Pendekatan ini mengamati peran dan otoritas dalam keluarga. Misalnya, hierarki yang jelas antara orang tua dan anak memungkinkan lingkungan keluarga yang harmonis.
- d. Aliansi dan Koalisi: Konselor menganalisis pola aliansi antara anggota keluarga untuk memastikan bahwa hubungan tersebut mendukung keharmonisan keluarga, bukan konflik.

2. Tujuan pendekatan struktural keluarga

Tujuan konseling struktural keluarga adalah untuk membantu keluarga memahami dan mengubah struktur keluarga yang tidak efektif, sehingga meningkatkan

kualitas hubungan dan mengatasi masalah. Tujuan lain dari pendekatan struktural keluarga yaitu:

- a. Menciptakan struktur keluarga yang seimbang, di mana setiap anggota memiliki peran yang jelas.
- b. Memperbaiki pola komunikasi yang tidak sehat untuk meningkatkan keharmonisan.
- c. Membantu keluarga mengidentifikasi dan menyelesaikan konflik internal.
- d. Mengatasi ketidakseimbangan dalam hubungan seperti over-parenting atau sibling rivalry.

3. Teknik Konseling Struktural Keluarga:

- a. Pemetaan Struktur Keluarga: Konselor akan membuat peta struktur keluarga untuk memvisualisasikan pola interaksi dan hubungan antara anggota keluarga.
- b. Menggunakan Bahasa yang Efektif: Konselor akan membantu keluarga menggunakan bahasa yang efektif untuk berkomunikasi dan mengatasi konflik.
- c. Mengembangkan Batasan yang Jelas: Konselor akan membantu keluarga mengembangkan batasan yang jelas dan efektif untuk meningkatkan kualitas hubungan.

4. Proses konseling

a. Pemetaan Struktur Keluarga:

Konselor menggunakan teknik "family mapping" untuk memahami pola interaksi dan hierarki dalam keluarga.

b. Intervensi Terapeutik:

Konselor membuat intervensi aktif untuk membantu keluarga mengubah pola hubungan yang tidak sehat, seperti melibatkan seluruh anggota keluarga dalam sesi konseling.

c. Penyesuaian Batasan:

Konselor membantu keluarga menetapkan batasan yang sehat antara individu dan kelompok dalam keluarga.

d. Peran Konselor:

Konselor bersikap aktif dan langsung dalam mengarahkan perubahan struktur keluarga.

5. Manfaat Pendekatan Struktural Keluarga Membantu keluarga mengatasi konflik yang berulang akibat struktur yang tidak sehat, mengidentifikasi dinamika negatif seperti

aliansi yang merusak atau batasan yang kabur dan memberikan alat kepada keluarga untuk menciptakan hubungan yang lebih sehat dan dinamis (Nugroho, 2023).

4. KESIMPULAN

Keluarga merupakan unit sosial terkecil dalam masyarakat yang memiliki peran penting dalam perkembangan individu. Hubungan yang harmonis dalam keluarga menjadi pondasi utama untuk menciptakan individu yang sehat secara fisik, emosional, dan psikologis. Psikodinamika Keluarga adalah pendekatan dalam konseling keluarga yang berakar pada teori psikoanalisis. Pendekatan ini fokus pada pola emosional yang tidak disadari dalam hubungan antar anggota keluarga, serta pengaruh pengalaman masa kecil terhadap dinamika keluarga saat ini. Psikodinamika Keluarga Perilaku Sosial (Behavior Social Family Counseling) adalah pendekatan konseling keluarga yang menggabungkan prinsip-prinsip psikodinamika dengan teori perilaku sosial. Pendekatan ini berfokus pada bagaimana interaksi sosial dan perilaku yang diamati dalam keluarga memengaruhi dinamika hubungan antar anggota keluarga. Pendekatan Struktural Keluarga adalah sebuah model konseling yang menitikberatkan pada struktur keluarga, termasuk peran, hierarki, serta pola hubungan antar anggota keluarga. Pendekatan ini dikembangkan oleh Salvador Minuchin, yang percaya bahwa keluarga memiliki struktur yang memengaruhi interaksi antara anggota keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Bowen, M. (1978). *Praktik Terapi Keluarga*. Yogyakarta: Kanisius.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Gladding, S. T. (2014). *Konseling Keluarga: Sejarah, Teori, dan Praktik*. Jakarta: Indeks.
- Minuchin, S. (1974). *Keluarga dan Terapi Keluarga*. Jakarta: Gramedia.
- Ulfiah, (2021). *Konseling Keluarga untuk Meningkatkan Ketahanan Keluarga*. Bandung: Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati.
- Yustinus Joko Dwi Nugroho (2023). *Psikologi Keluarga*. Surakarta: USB Press.