

## Family Therapy Sebagai Pendekatan Alternatif Dalam Konseling: Kajian Literatur

Ate Nurhayati<sup>1</sup>, Budi Purwoko<sup>2</sup>, Bakhrudin All Habsy<sup>3</sup>.

<sup>1-3</sup>Universitas Negeri Surabaya

E-mail: [24011355025@mhs.unesa.ac.id](mailto:24011355025@mhs.unesa.ac.id)

Received: 26 April 2025

Accepted: 29 June 2025

Published: 30 June 2025

### ABSTRAK

Perkembangan era digital dan masyarakat multikultural menuntut transformasi dalam layanan konseling keluarga, dari model tatap muka menuju pendekatan online, hybrid, dan berbasis teknologi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas family therapy sebagai pendekatan alternatif dalam konseling keluarga untuk mengatasi tantangan kompleks di Indonesia, seperti peningkatan perceraian, konflik antargenerasi, dan disfungsi keluarga—di mana 65% kasus disebabkan oleh komunikasi yang tidak efektif dan pergeseran nilai. Kajian ini menggunakan metode studi literatur dengan menelaah berbagai pendekatan terapi keluarga, seperti Strategic Family Therapy dan Symbolic-Experiential Family Therapy, serta teknik intervensi seperti reframing dan family sculpting. Hasil kajian menunjukkan bahwa family therapy yang berlandaskan prinsip sistemik, holistik, dan interaksional efektif dalam memodifikasi pola interaksi disfungsional dalam keluarga. Namun, terdapat kesenjangan antara teori dan praktik, khususnya dalam hal adaptasi pendekatan terhadap konteks budaya lokal. Kesimpulannya, family therapy dapat menjadi pendekatan yang relevan dan transformatif dalam konseling keluarga di Indonesia jika diintegrasikan dengan nilai-nilai budaya lokal dan teknologi digital. Studi ini merekomendasikan pengembangan model terapi yang kontekstual dan pelatihan konselor yang adaptif terhadap dinamika keluarga modern.

**Kata kunci:** Terapi Keluarga; Konseling Digital; Pendekatan Sistemik; Adaptasi Budaya

---

## Family Therapy as an Alternative Approach in Counseling: A Literature Review

### ABSTRACT

*The development of the digital era and multicultural society has necessitated a transformation in family counseling services, shifting from traditional face-to-face models to online, hybrid, and technology-based approaches. This study aims to analyze the effectiveness of family therapy as an alternative approach in family counseling to address complex challenges in Indonesia, such as rising divorce rates, intergenerational conflict, and family dysfunction—65% of which stem from ineffective communication and shifting values. Using a literature review method, this study examines various family therapy approaches, including Strategic Family Therapy and Symbolic-Experiential Family Therapy, along with intervention techniques such as reframing and family sculpting. The findings indicate that family therapy, based on systemic, holistic, and interactional principles, is effective in modifying dysfunctional interaction patterns within families. However, a significant gap remains between theoretical development and practical implementation, particularly regarding the adaptation of therapeutic approaches to local cultural contexts. The study concludes that family therapy can serve as a relevant and transformative intervention in Indonesian family counseling when integrated with local cultural values and digital technologies. It recommends the development of context-sensitive therapeutic models and counselor training programs tailored to the dynamics of modern families.*

**Keywords:** Family Therapy; Digital Counseling; Systemic Approach; Cultural Adaptation

## PENDAHULUAN

Perkembangan era digital dan masyarakat multikultural telah membawa transformasi signifikan dalam praktik konseling keluarga, tidak hanya dari segi bentuk layanan tetapi juga dalam pendekatan yang digunakan oleh para praktisi. Layanan konseling kontemporer kini tidak lagi terbatas pada pertemuan tatap muka, melainkan telah meluas ke format online, hybrid, dan berbasis teknologi, yang menuntut adaptasi paradigma konseling yang lebih fleksibel dan responsif terhadap dinamika sosial modern (Prasetyowati & Habsy, 2024). Dalam konteks ini, pendekatan family therapy menjadi salah satu pilihan strategis yang menekankan keterhubungan antar anggota keluarga dalam sistem yang dinamis, sehingga dinilai relevan untuk menghadapi kompleksitas relasi keluarga masa kini.

Di Indonesia, berbagai tantangan keluarga seperti peningkatan angka perceraian, konflik antar generasi, disfungsi komunikasi, serta tekanan sosial-ekonomi menunjukkan urgensi penerapan pendekatan terapi yang lebih sistemik. Data menunjukkan bahwa 65% konflik keluarga bersumber dari komunikasi yang tidak efektif dan pergeseran nilai, yang diperparah oleh pengaruh globalisasi yang kian mengikis nilai-nilai tradisional (Sandyarini, 2020). Namun demikian, masih terdapat kesenjangan nyata antara perkembangan teori family therapy dengan implementasinya dalam praktik konseling di lapangan. Banyak konselor tetap bertumpu pada pendekatan konvensional yang kurang adaptif terhadap perubahan sosial, sementara sebagian besar klien justru semakin terbiasa dengan ekosistem digital dan nilai-nilai relasional baru dalam keluarga.

Lebih jauh, tantangan lain yang turut memperlemah efektivitas terapi keluarga adalah minimnya adaptasi terhadap konteks budaya lokal. Padahal, dalam masyarakat Indonesia yang sarat nilai-

nilai komunal seperti gotong royong, musyawarah, dan unggah-ungguh, kearifan lokal dapat menjadi modal penting dalam memperkuat proses terapi dan membangun hubungan terapeutik yang lebih bermakna (Khumairo, 2017). Hal ini menunjukkan perlunya rekontekstualisasi family therapy agar lebih selaras dengan karakteristik budaya Indonesia.

Beberapa pendekatan sistemik seperti Strategic Family Therapy dan Symbolic-Experiential Family Therapy telah terbukti secara teoritis mampu memodifikasi pola interaksi disfungsional dalam keluarga melalui teknik seperti reframing, paradoxical intervention, dan family sculpting (Mujiyati & Adiputra, 2019). Akan tetapi, efektivitas teknik-teknik tersebut dalam konteks Indonesia masih memerlukan validasi lebih lanjut, terutama dalam hal integrasi dengan platform digital dan penyesuaian terhadap nilai-nilai lokal. Oleh karena itu, kajian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas family therapy sebagai pendekatan konseling keluarga, mengeksplorasi teknik-teknik intervensinya, serta mengidentifikasi kelebihan dan tantangan implementasinya dalam konteks masyarakat Indonesia. Kajian ini juga berupaya menawarkan rekomendasi praktis bagi konselor dalam mengembangkan model konseling keluarga yang lebih kontekstual, adaptif secara budaya, dan relevan terhadap tantangan zaman.

## METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah kajian literatur (literature review), yang bertujuan untuk menelaah dan menganalisis berbagai referensi teoritis dan temuan empiris yang relevan dengan permasalahan keluarga di Indonesia, khususnya terkait pendekatan family therapy (Habsy et al., 2024). Kajian ini berlandaskan pada pendekatan kualitatif dengan fokus pada penggalian makna secara mendalam terhadap konsep-konsep terapi keluarga, teknik

intervensi, serta tantangan implementasinya dalam konteks lokal. Penelitian ini dilakukan dengan menelaah sumber-sumber ilmiah seperti artikel jurnal, buku, dan laporan penelitian yang relevan.

Meskipun berbasis literatur, pendekatan kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini tetap mengacu pada prinsip-prinsip dasar kualitatif, yaitu memposisikan objek kajian dalam konteks alaminya (non-eksperimental), dengan peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam proses analisis. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui triangulasi sumber, yaitu menggabungkan berbagai referensi yang kredibel untuk memperoleh gambaran menyeluruh dan mendalam (Majid, 2017). Analisis data bersifat induktif, yaitu dimulai dari telaah terhadap data-data konseptual dan temuan empiris yang kemudian disintesis untuk mengungkap pola, kecenderungan, dan kesenjangan yang relevan dengan praktik family therapy di Indonesia. Hasil kajian lebih diarahkan untuk memahami makna dan konteks fenomena, bukan untuk generalisasi statistik.

Berikut ini disajikan tabel temuan penelitian berdasarkan hasil penelusuran literatur:

**Tabel 1.** Temuan penelitian

No.	Temuan Hasil Penelitian	Sumber Data
1	65% konflik keluarga di Indonesia disebabkan oleh komunikasi tidak efektif dan perubahan nilai dalam keluarga	(Sandyarini, 2020)
2	Strategic Family Therapy efektif dalam memodifikasi pola interaksi keluarga melalui teknik direktif seperti paradoxical intervention	(Sandyarini, 2020)
3	Symbolic-Experiential Family Therapy (SEFT) berfokus pada makna simbolik dan ekspresi emosi dalam dinamika keluarga	(Mujiyati & Adiputra, 2019)
4	Teknik family sculpting dalam SEFT efektif untuk membuka komunikasi emosional yang terhambat	(Afdal, 2015)
5	Attachment-Based Family Therapy (ABFT) meningkatkan kepedulian dan tanggung jawab anggota keluarga melalui analisis genogram	(Muhammad & Utami, 2022)
6	Kesenjangan antara perkembangan teori family therapy dengan implementasi praktik konseling di lapangan	(Prasetyowati & Habsy, 2024)
7	Konselor masih dominan menggunakan pendekatan konvensional sementara klien telah terbiasa dengan teknologi digital	(Prasetyowati & Habsy, 2024)
8	Perlunya adaptasi pendekatan family therapy dengan konteks budaya lokal Indonesia	(Khumairo, 2017)
9	Nilai-nilai kearifan lokal dapat menjadi modal penting dalam proses terapi keluarga	(Khumairo, 2017)
10	Integrasi teknologi digital dalam konseling keluarga memperluas jangkauan layanan	(Amanah et al., 2023)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Family therapy atau terapi keluarga telah berkembang menjadi pendekatan yang signifikan dalam bidang konseling, khususnya dalam menangani permasalahan psikologis dan relasional yang berasal dari dinamika keluarga. Kajian ini menunjukkan bahwa terapi keluarga berlandaskan pada tiga prinsip utama yang saling berkaitan, yaitu sistemik, holistik, dan interaksional (Mujiyati & Adiputra, 2019; Sandyarini, 2020).

#### 1. Prinsip-Prinsip Dasar Family Therapy

Prinsip sistemik menempatkan keluarga sebagai sistem dinamis, di mana setiap anggota saling memengaruhi. Masalah individu dalam keluarga dipandang sebagai manifestasi dari ketidakseimbangan sistem keluarga secara keseluruhan (Mujiyati & Adiputra, 2019). Konsep circular causality dalam pendekatan ini menjelaskan bahwa tidak ada satu penyebab tunggal atas konflik, melainkan hasil interaksi berulang di antara anggota keluarga (Afdal, 2015).

Prinsip holistik menegaskan pentingnya melihat masalah individu dalam konteks hubungan antar anggota keluarga. Pendekatan ini digunakan, misalnya dalam Attachment-Based Family Therapy (ABFT), yang menganalisis pola hubungan antar generasi melalui genogram untuk memahami latar belakang dan dampak interaksi emosional dalam keluarga (Khumairo, 2017; Muhammad & Utami, 2022).

Prinsip interaksional berfokus pada dinamika komunikasi dan pola interaksi yang disfungsi dalam keluarga. Terapis memetakan struktur, aliansi, serta hubungan antar anggota yang saling memengaruhi, seperti triangulasi dan cross-generational coalition (Prasetyowati & Habsy, 2024).

#### 2. Variasi Pendekatan dalam Family Therapy

Kajian ini menemukan beberapa pendekatan utama yang diterapkan dalam terapi keluarga di Indonesia:

- a) Strategic Family Therapy: Fokus pada intervensi langsung dan teknik direktif, seperti paradoxical intervention yang bertujuan membongkar resistensi klien (Sandyarini, 2020).
- b) Symbolic-Experiential Family Therapy (SEFT): Menekankan eksplorasi makna simbolik dari perilaku anggota keluarga dan menggunakan teknik seperti family sculpting dan psychodrama untuk membongkar hambatan komunikasi emosional (Afdal, 2015; Mujiyati & Adiputra, 2019).
- c) Attachment-Based Family Therapy (ABFT): Menargetkan perbaikan ikatan emosional orang tua-anak melalui proses emotional reconnection (Muhammad & Utami, 2022).
- d) Narrative Therapy: Membantu keluarga mendekonstruksi narasi negatif dan membentuk identitas baru yang lebih sehat melalui teknik eksternalisasi (Khumairo, 2017).
- e) Experiential Family Counseling: Menggunakan seni, permainan, dan role-play untuk membangun komunikasi yang lebih terbuka dan saling menghargai (Utomo et al., 2022).

#### 3. Studi Kasus sebagai Ilustrasi Praktik

Contoh penerapan nyata pendekatan tersebut ditemukan dalam dua studi:

- a) SEFT dan Konflik Komunikasi: Studi Mujiyanti & Adiputra (2019) menunjukkan keberhasilan SEFT dalam membantu keluarga memaknai ulang konflik melalui teknik eksperiensial. Hal ini sejalan dengan Devi (2016) yang menekankan pentingnya pendekatan berbasis pengalaman dalam memperbaiki komunikasi keluarga.
- b) ABFT dalam Relasi Orang Tua-Anak: Studi Utami (2022) menunjukkan bahwa ABFT dapat membangun kembali kelekatan emosional antara orang tua dan anak dalam keluarga yang mengalami keterputusan komunikasi. Hasil ini

diperkuat oleh temuan Prasetia et al. (2022) yang menekankan pentingnya komunikasi interpersonal dalam dinamika keluarga.

#### 4. Integrasi Budaya dalam Praktik

Adaptasi budaya menjadi aspek penting dalam efektivitas family therapy. Studi Khumairo (2017) menggambarkan keberhasilan integrasi nilai-nilai Jawa seperti "musyawarah" dan "unggah-ungguh" dalam proses konseling keluarga. Pendekatan ini memperlihatkan bagaimana simbol budaya seperti "kendi pecah" dapat digunakan sebagai metafora untuk rekonsiliasi dan pemulihan hubungan antaranggota keluarga. Pendekatan ini juga didukung oleh Utomo et al. (2022) yang menekankan pentingnya sensitivitas budaya dalam desain intervensi terapi.

Secara keseluruhan, hasil kajian ini menunjukkan bahwa family therapy memiliki fondasi teoretis yang kuat dan fleksibel untuk disesuaikan dengan konteks sosial-budaya Indonesia. Berbagai pendekatan yang dianalisis menunjukkan potensi tinggi dalam menangani konflik keluarga, membangun kembali kelekatan emosional, serta membentuk pola komunikasi yang sehat dan adaptif.

#### Pembahasan

Hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa family therapy menawarkan pendekatan konseling yang integratif dan sistemik. Dengan memandang keluarga sebagai unit yang saling terhubung, pendekatan ini mampu menjangkau akar permasalahan psikologis yang tidak dapat diselesaikan melalui pendekatan individual semata (Haley, 1992; Minuchin, 2018). Temuan ini konsisten dengan literatur internasional yang menekankan pentingnya intervensi pada sistem komunikasi dan relasi sebagai kunci perubahan jangka panjang (Nichols & Schwartz, 2009).

Dalam konteks Indonesia, keberhasilan integrasi nilai-nilai budaya lokal seperti "musyawarah", "unggah-

ungguh", atau simbolisasi "kendi pecah" menjadi salah satu kekuatan pendekatan ini (Khumairo, 2017; Utomo et al., 2022). Ini membuktikan bahwa family therapy tidak hanya bersifat teoritis, tetapi dapat diterjemahkan secara kontekstual sesuai nilai sosial yang berlaku. Penyesuaian budaya ini memperluas relevansi pendekatan dalam masyarakat non-Barat (Sue & Sue, 2016).

Keunggulan family therapy terlihat pada fleksibilitas pendekatan, seperti SEFT yang berfokus pada komunikasi emosional, ABFT pada relasi kelekatan, dan Narrative Therapy pada restrukturisasi makna. Semua pendekatan ini menargetkan perubahan struktural dan emosional secara menyeluruh, bukan sekadar perbaikan gejala (Goldenberg et al., 2016). Dengan demikian, family therapy memperluas spektrum intervensi yang tidak hanya bersifat klinis, tetapi juga preventif.

Meski demikian, tantangan dalam praktik tetap ada. Salah satu hambatan utama adalah resistensi anggota keluarga terhadap perubahan peran atau struktur komunikasi, terutama dalam keluarga dengan budaya hierarkis yang kuat (Afdal, 2015). Penolakan terhadap teknik seperti boundary setting atau reframing juga muncul ketika pendekatan dianggap bertentangan dengan nilai ketaatan atau senioritas dalam keluarga.

Pembahasan juga menyoroti keterbatasan dalam penerapan teknik assessment seperti genogram, yang meski terbukti efektif, tetap memerlukan waktu, kepercayaan, dan kedalaman relasi terapeutik untuk menghasilkan data yang valid (Devi, 2016). Tantangan lain mencakup kebutuhan supervisi kasus kompleks, pelatihan konselor yang memadai, serta adaptasi protokol terapi agar lebih modular dan berbasis kebutuhan klien (Muhammad & Utami, 2022).

Dengan demikian, pembahasan ini memperkuat bahwa family therapy merupakan pendekatan

multidimensional yang sangat potensial dikembangkan lebih lanjut, baik melalui kolaborasi interdisipliner maupun dengan integrasi teknologi digital untuk assessment dan intervensi. Kemajuan dalam pemahaman family mapping, emotional regulation, serta teknik partisipatoris dalam sesi keluarga menjadikan family therapy sebagai pilar penting dalam konseling psikososial abad ke-21 (Nichols & Schwartz, 2009; Prasetiyowati & Habsy, 2024).

## KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa family therapy menawarkan pendekatan yang komprehensif dan kontekstual dalam menangani berbagai permasalahan keluarga di Indonesia. Pendekatan ini menekankan pentingnya perubahan sistemik dalam keluarga, modifikasi pola interaksi disfungsi, serta integrasi nilai-nilai budaya lokal untuk membangun hubungan yang lebih adaptif dan harmonis. Teknik-teknik seperti genogram, reframing, family sculpting, dan boundary setting terbukti mampu meningkatkan efektivitas komunikasi serta memperbaiki dinamika relasional antar anggota keluarga.

Meskipun pendekatan ini menawarkan potensi yang besar, praktik family therapy di Indonesia masih menghadapi sejumlah tantangan. Beberapa di antaranya adalah resistensi anggota keluarga dalam menghadapi intervensi sistemik, keterbatasan sumber daya manusia terlatih, serta kurangnya integrasi antara teori terapi Barat dengan realitas sosial-budaya lokal. Keterbatasan ini menunjukkan perlunya pengembangan model intervensi yang fleksibel, partisipatif, dan berakar pada nilai-nilai lokal.

Temuan kajian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan praktik konseling keluarga berbasis budaya. Beberapa studi menekankan pentingnya integrasi nilai-nilai lokal seperti musyawarah

dan gotong royong dalam proses terapi untuk meningkatkan penerimaan dan keberhasilan intervensi. Implikasi praktisnya, lembaga pendidikan dan pelatihan konselor di Indonesia perlu merancang kurikulum yang menggabungkan pendekatan Barat (seperti SEFT, ABFT, Gestalt) dengan sensitivitas lokal. Selain itu, kolaborasi dengan ahli budaya dan praktisi lokal sangat krusial dalam merancang modul pelatihan, studi kasus kontekstual, dan simulasi berbasis experiential learning.

Untuk praktik konseling masa depan, konselor perlu mengembangkan keterampilan dalam melakukan assessment multidimensi, membangun aliansi terapeutik yang kuat, dan mendesain intervensi yang fleksibel berbasis bukti. Penggunaan teknologi juga harus dioptimalkan untuk menjangkau keluarga-keluarga yang sulit diakses secara fisik, sekaligus memperluas jangkauan layanan secara inklusif dan adaptif terhadap tantangan keluarga kontemporer di era digital. Dengan demikian, family therapy dapat terus dikembangkan sebagai pendekatan intervensi yang relevan, efektif, dan transformatif dalam membangun ketahanan keluarga Indonesia secara berkelanjutan.

## REFERENSI

- Afdal, A. (2015). Pemanfaatan konseling keluarga eksperensial untuk penyelesaian kasus kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(1).
- Amanah, S., Mahendra, A. M., & Silaen, J. (2023). Peran konseling keluarga dalam mengatasi kenakalan remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 3406–3409.
- Devi, D. F. (2016). Mengatasi Masalah Komunikasi dalam Keluarga Melalui Strategic Family Therapy. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 8(2), 234–249.
- Goldenberg, I., Stanton, M., & Goldenberg, H. (2016). *Family therapy: An overview*. Cengage.

- Habsy, B. A., Fikri, C. I., Qurrotussalwa, F., Septianingtyas, D. L., & Rahmah, D. O. N. (2024). Mengenal Lebih Dekat Konseling Gestalt: Sebuah Studi Literatur. *TSAQOFAH*, 4(3), 1847–1864.  
<https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3002>
- Haley, J. (1992). *Problem-solving therapy*. John Wiley & Sons.
- Khumairo, A. (2017). Konseling keluarga dalam mengembangkan nilai-nilai kearifan lokal pada pola pikir anak. *Elementary: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 3(1), 61–71.
- Majid, A. (2017). *Analisis data penelitian kualitatif*. Penerbit Aksara Timur.
- Minuchin, S. (2018). *Families and family therapy*. Routledge.
- Muhammad, M., & Utami, N. N. (2022). Penerapan Attachment Based Family Therapy (ABFT) Dalam Meningkatkan Kepedulian Dan Tugas Kelekatkan Orang Tua Untuk Anak Yang Dilantarkan. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, 3(2), 69–77.
- Mujiyati, M., & Adiputra, S. (2019). Symbolic-Experiential Family Therapy (SEFT) pada konseling keluarga. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 89–97.
- Nichols, M. P., & Schwartz, R. C. (2009). *The essentials of family therapy*.
- Prasetia, A. T., Suhaili, N., & Netrawati, N. (2022). Teknik Terapi Gestalt, Mengedepankan Komunikasi Interpersonal dalam Bimbingan dan Konseling Kelompok. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 97–101.
- Prasetyowati, T., & Habsy, B. A. (2024). Teori Dan Praktik Konseling Keluarga: Studi Literatur. *Jurnal Pemikiran Dan Kajian Pendidikan*, 8(11).
- Sandyarini, A. (2020). Strategic family therapy untuk menyelesaikan konflik keluarga. *Martabat*, 4(1), 23–40.
- 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.