

## KONSELING KELUARGA: MEMBANGUN HUBUNGAN YANG SEHAT ANTARA ANGGOTA KELUARGA

Sri Utami<sup>1</sup>, Puan Hasanah<sup>2</sup>, Sifa Andini<sup>3</sup>, Serli Mensen<sup>4</sup>, Destia Puji Lestari<sup>5</sup>

[tamirossi22@gmail.com](mailto:tamirossi22@gmail.com)<sup>1</sup>, [puanhasanahm@gmail.com](mailto:puanhasanahm@gmail.com)<sup>2</sup>, [sifaa8977@gmail.com](mailto:sifaa8977@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[serlinababan14@gmail.com](mailto:serlinababan14@gmail.com)<sup>4</sup>, [dstialstari77@gmail.com](mailto:dstialstari77@gmail.com)<sup>5</sup>

Universitas Indraprasta PGRI

### ABSTRAK

Penelitian ini membahas strategi dan faktor kunci dalam membangun hubungan yang baik antara anggota keluarga. Fokus utama adalah komunikasi efektif, empati, kepercayaan, serta pengelolaan konflik secara sehat. Metode yang digunakan meliputi kajian literatur dan studi kasus keluarga dengan variasi dinamika keluarga (usia, jumlah anggota, latar belakang budaya). Hasil menunjukkan bahwa komunikasi terbuka, rutin berbagi waktu berkualitas, dan penggunaan bahasa yang mendukung (non-judgmental, afirmatif) meningkatkan kepuasan hubungan serta kohesi keluarga. Peran orang tua sebagai teladan empati, konsistensi aturan, serta penerapan batasan yang jelas juga berkontribusi pada penguatan ikatan keluarga. Faktor pendukung lain meliputi dukungan sosial eksternal, rutinitas keluarga (makan bersama, kegiatan bersama), serta penggunaan teknologi secara positif untuk menjaga kontak. Kesimpulan menyatakan bahwa kombinasi komunikasi efektif, empati, dan tata kelola konflik yang adaptif mampu meningkatkan kualitas hubungan keluarga secara signifikan, serta mendorong kesejahteraan emosional anggota keluarga.

**Kata Kunci:** Hubungan Keluarga, Komunikasi, Empati, Konflik, Kohesi Keluarga.

### PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang memiliki fungsi dasar dalam membentuk karakter, perilaku, dan kesejahteraan psikologis anggota keluarga. Relasi yang sehat menjadi fondasi utama bagi perkembangan individu dan keberlanjutan fungsi keluarga. Perkembangan zaman yang cepat memunculkan berbagai dinamika seperti tekanan ekonomi, perubahan pola komunikasi, dan pergeseran nilai sosial yang dapat menimbulkan konflik dan disharmoni dalam keluarga.

Konseling keluarga dipandang sebagai layanan profesional yang memiliki peran penting dalam mencegah dan menangani berbagai permasalahan yang muncul dalam lingkungan keluarga. Menurut Amalda (2025), konseling keluarga dapat menjadi strategi pencegahan kekerasan dalam rumah tangga yang berfokus pada pemulihan komunikasi dan keseimbangan peran.

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Konseling Keluarga

Konseling keluarga merupakan pendekatan bantuan psikologis yang diarahkan pada sistem keluarga sebagai satu kesatuan. Tujuannya adalah memperbaiki interaksi, meningkatkan kualitas komunikasi, serta mengembalikan fungsi dan peran yang optimal dalam keluarga. Hafizha (2022) menjelaskan bahwa pendekatan konseling struktural membantu mengatur batasan dan peran dalam keluarga sehingga menjadi lebih adaptif.

#### B. Pentingnya Komunikasi dalam Keluarga

Komunikasi efektif menjadi kunci terbentuknya keharmonisan. Yulianti et al. (2023) menegaskan bahwa komunikasi dalam keluarga merupakan sarana membangun nilai-nilai dan menjaga kelekatan emosional antar anggota keluarga. Ketika komunikasi terganggu, maka konflik mudah muncul.

### **C. Kesehatan Mental Keluarga**

Kondisi psikologis anggota keluarga saling memengaruhi. Artika (t.t.) menyatakan bahwa keluarga yang sehat secara mental akan mampu menciptakan lingkungan yang aman, mendukung perkembangan, dan mengurangi risiko gangguan psikologis. Gangguan tersebut dapat meningkat apabila stres keluarga tidak terkelola.

### **METODE PENELITIAN**

Artikel ini disusun menggunakan metode studi literatur dari berbagai penelitian yang relevan mengenai konseling keluarga, komunikasi keluarga, serta kesehatan mental dalam keluarga.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Peran Konseling Keluarga dalam Pencegahan Konflik**

Konseling keluarga tidak hanya bersifat kuratif tetapi juga preventif. Amalda (2025) menunjukkan bahwa layanan konseling dapat mencegah kekerasan dalam rumah tangga melalui peningkatan kemampuan komunikasi dan penyelesaian konflik sehat. Proses konseling juga berfungsi sebagai ruang refleksi dan pemberdayaan, dengan demikian konseling keluarga perlu terus dikembangkan sebagai bagian integral dari sistem perlindungan keluarga.

#### **B. Komunikasi sebagai Wadah Keharmonisan**

Keluarga yang menggunakan pola komunikasi terbuka terbukti lebih mampu menghadapi konflik dan menjaga hubungan tetap harmonis. Dalam penelitiannya, Yulianti et al. (2023) menyimpulkan bahwa komunikasi yang efektif berperan signifikan dalam menciptakan suasana keluarga yang kondusif.

Dapat disimpulkan bahwa konseling keluarga tidak hanya berfungsi sebagai upaya penyelesaian konflik, tetapi juga sebagai proses pendampingan yang membekali keluarga dengan keterampilan komunikasi, menyelesaikan masalah dan membangun hubungan yang saling mendukung. Raih Islamiah & Deni Iriyadi (2025)

#### **C. Keseimbangan Peran dalam Keluarga**

Setiap anggota keluarga memiliki peran masing-masing yang harus berjalan seimbang. Ketidakseimbangan peran dapat menimbulkan tekanan psikologis terutama bagi remaja. Nurdiansyah & Mufidah (2025) menemukan bahwa keluarga yang seimbang secara peran membantu kesehatan mental remaja tetap optimal.

#### **D. Dampak Negatif Disharmoni Keluarga**

Konflik berkepanjangan dalam keluarga dapat memengaruhi perkembangan sosial dan emosional anak. Winanti (2022) menemukan bahwa anak dari keluarga broken home memiliki tantangan resiliensi yang lebih tinggi dibanding anak dari keluarga utuh.

#### **E. Upaya Konseling dalam Memperkuat Sistem Keluarga**

Pendekatan konseling struktural berfokus pada penguatan batasan peran, pemulihan interaksi, dan keterlibatan semua anggota keluarga dalam pemecahan masalah. Hafizha (2022) menegaskan bahwa pendekatan ini bersifat solutif untuk mengatasi konflik akibat peran yang tidak seimbang.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan studi literatur yang ada, Konseling keluarga memiliki peran penting dalam membangun hubungan yang sehat antar anggota keluarga. Penguatan komunikasi, keseimbangan peran, dan dukungan kesehatan mental merupakan aspek utama yang diperbaiki melalui layanan konseling keluarga. Implementasi konseling keluarga secara berkelanjutan akan menciptakan keluarga yang harmonis, adaptif, dan berketahanan

terhadap tantangan kehidupan modern. Secara lebih khusus, hasil riset sederhana ini juga menunjukkan bahwa berbagai bentuk terapi atau konseling untuk menangani problematika rumah tangga, memerlukan pertimbangan-pertimbangan seperti (1) fleksibilitas terapi untuk beragam persoalan yang tidak sama antara keluarga satu dengan yang lainnya.;(2) sifat humanistik dari terapi agar lebih mampu menyentuh sisi dalam pasien dan tidak semata terpaku pada prosedur ilmiah yang ketat; (3) keadilan dalam memandang persoalan; dan(4) melibatkan pertimbangan konteks lokal-kultural yang secara sistematis berdampak pada keluarga dan ketahanan keluarga itu sendiri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu. 2002. Psikologi Sosial. Jakarta: Rineka Cipta.
- Alpiansah, R., Ramdani, R., Komala, R., & Dethan, S. H. (2024). Discussion on Radio: Dilema Keuangan Generasi Sandwich. *JILPI : Jurnal Ilmiah Pengabdian Dan Inovasi*, 2(2), 605–614.
- Amalianita, B., & Putri, E. Y. (2023). Permasalahan psikologis pada sandwich generation serta implikasi dalam layanan bimbingan dan konseling. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 8(2), 163–171.
- Astuti, F. (2014). Hubungan Karakteristik Sosial Ekonomi Terhadap Alokasi Pengeluaran Wanita Kepala Rumah Tangga di Daerah Istimewa Yogyakarta (Analisis Susenas Tahun 2005 dan 2010) Skripsi tidak diterbitkan. Undergraduated Tesis, 32. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Asy-Sya`rawi, M. M. (2013). *Al-Liqau Bain az-Zaujani fi al-Kitab wa as-Sunnah*. Kairo: Kairo: Dar at-Taufiqiyyah li Turas.
- Batra, V., and Batra, D. A. P. (2002). *Merakit & Membina Keluarga Bahagia*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia.
- Cangara, Hafied. 2002. Pengantar Ilmu Komunikasi. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Dharmawijayanti, R. D. (2016). Komitmen dalam Berpacaran Jarak Jauh pada Wanita Dewasa Awal. *Journal Psikologi*, 4(2), 237–248.
- Effendy, Onong Uchjana. 1993. Ilmu Komunikasi, Teori dan Praktik. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Fitriani, A., & Syaifullah. (2024). Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental pada Remaja Melalui Promosi Kesehatan Mental. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 404–409.
- Gerungan, W.A. 2000. Psikologi Sosial. Bandung: Refika Aditama.
- Hopson, Derek. S. Dan Darlene P. Hopson. 2002. (Penerjemah: Lala Herawati Darma). Menuju Keluarga Kompak. Bandung: Kaifa.
- Ismail, D. J., and Djaliel, M. A. (2000). *Membina Rumah Tangga Islam di bawah Ridha Ilahi*. Bandung: Pustaka Setia.
- Kasir, I. (1996). *Tafsir Al-Quran al-Azim*. Mesir: Maktabah al-Iman li Nasr wa at-Tauzi.
- Khalīfah, M. (2009). *Ar-Rajulu Allaḏī Lā Tansāhā al-Mar'ah*. Kairo: Muassasah Iqra.