

Psikologi Keluarga

Memahami Hubungan,
Peran, dan Kehidupan



Brigitan Argasiam

Psikologi Keluarga: Memahami Hubungan, Peran, dan Kehidupan

Brigitan Argasiam



UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana 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 sebagaimana 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).

**Psikologi Keluarga: Memahami Hubungan,
Peran, dan Kehidupan.**

Brigitan Argasiam

Desain Cover :
Brigitan Argasiam

Sumber :
Press.unaki.ac.id

Tata Letak :
Brigitan Argasiam

Proofreader :
Nalla Fitri Areh

Ukuran :
8 Halaman, 95 Halaman, Uk: 14.8x21 cm

ISBN :
978-623-97249-2-4

Cetakan Pertama :
September 2024

Hak Cipta 2024, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2024 by Unakipress Publisher
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.



KATA PENGANTAR

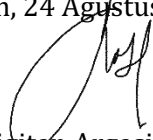
Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan buku ajar ini, yang berjudul Psikologi Keluarga, dapat terselesaikan dengan baik. Buku ini disusun sebagai salah satu bahan ajar dalam mata kuliah Psikologi Keluarga, yang bertujuan memberikan pemahaman komprehensif mengenai dinamika keluarga dalam perspektif psikologi.

Keluarga memiliki peran penting dalam pembentukan kepribadian dan karakter individu serta menjadi unit sosial terkecil yang menopang kehidupan bermasyarakat. Dalam buku ini, materi disajikan secara sistematis mulai dari definisi keluarga menurut berbagai teori psikologi, peran keluarga dalam membentuk perilaku, hingga konsep-konsep keluarga sebagai fondasi sosial.

Saya berharap buku ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi para mahasiswa, dosen, serta praktisi yang tertarik dengan kajian psikologi keluarga. Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam proses penyusunan buku ini.

Akhir kata, kritik dan saran dari para pembaca sangat diharapkan untuk perbaikan buku ini di masa mendatang.

Pacitan, 24 Agustus 2024



[Brigitan Argasiam]
Penulis

DAFTAR ISI

PSIKOLOGI KELUARGA : MEMAHAMI HUBUNGAN, PERAN, dan KEHIDUPAN

KATA PENGANTAR	V
DAFTAR ISI	VI
BAB I	1
PENGANTAR PSIKOLOGI KELUARGA	1
A. Definisi Psikologi Keluarga.....	1
B. Sejarah dan Perkembangan Psikologi Keluarga.....	2
C. Makna Mempelajari Psikologi Keluarga Dewasa Ini	4
D. Ruang Lingkup Psikologi Keluarga	6
BAB II	8
KONSEP DASAR KELUARGA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI	8
A. Definisi Psikologi Keluarga.....	8
B. Struktur dan Tipe-Tipe Keluarga.....	9
C. Peran Keluarga dalam Pembentukan Kepribadian.....	12
D. Keluarga Sebagai Sistem Sosial	14
BAB III	18
FUNGSI KELUARGA.....	18
A. Fungsi Reproduksi dan Perkembangan Anak	18
B. Fungsi Sosialisasi dan Pendidikan	20
C. Fungsi Ekonomi dan Material	22
D. Fungsi Perlindungan dan Pengawasan	24
E. Fungsi Afektif dan Emosional dalam Keluarga	26
BAB IV	28
DINAMIKA INTERAKSI DAN KOMUNIKASI KELUARGA	28
A. Pola komunikasi dalam Keluarga.....	28
B. Peran dan Tanggung Jawab Setiap Anggota Keluarga	29
C. Konflik Keluarga : Penyebab, Dampak dan Penyelesaiannya	32
D. Pengambilan Keputusan dalam Keluarga	34
E. Dinamika Relasi Keluarga pada Berbagai Tahap Perkembangan.....	36
BAB V	39
PERKEMBANGAN DAN TAHAPAN SIKLUS HIDUP KELUARGA	39
A. Tahapan Perkembangan Keluarga: Teori dan Model	39
B. Dinamika Relasi Keluarga pada Berbagai Tahap Perkembangan	41
C. Adaptasi dan Perubahan dalam Keluarga.....	44

D. Transisi Keluarga: Pernikahan, Kelahiran Anak, Pensiun, dan Kehilangan.....	47
BAB VI.....	49
KELUARGA DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS.....	49
A. Peran Keluarga dalam Kesehatan Mental.....	49
B. Dampak Lingkungan Keluarga pada Kesejahteraan Emosional ...	51
C. Strategi Coping dalam Menghadapi Stres Keluarga	53
D. Masalah Psikologis dalam Keluarga dan Cara Mengatasinya.....	56
BAB VII	58
PERUBAHAN SOSIAL DAN KELUARGA KONTEMPORER.....	58
A. Perubahan Struktur Keluarga dalam Masyarakat Modern	58
B. Tantangan Keluarga dalam Era Digital	60
C. Dampak Globalisasi terhadap Fungsi dan Peran Keluarga	61
D. Isu-Isu Keluarga dalam Konteks Sosial Budaya Saat Ini	63
BAB VIII.....	67
KONSELING DAN TERAPI KELUARGA	67
A. Pengantar Konseling Keluarga	67
B. Pendekatan dan Teknik dalam Konseling Keluarga.....	69
C. Terapi Keluarga: Teori dan Aplikasinya.....	71
D. Studi Kasus dalam Konseling dan Terapi Keluarga.....	74
BAB IX.....	77
ARAH MASA DEPAN PSIKOLOGI KELUARGA.....	77
A. Tren Penelitian dalam Psikologi Keluarga	77
B. Peran Psikologi Keluarga dalam Membangun Keluarga Sejahtera.....	79
C. Prospek Karir dalam Bidang Psikologi Keluarga.....	81
DAFTAR PUSTAKA.....	83

BAB I

PENGANTAR PSIKOLOGI KELUARGA

A. Definisi Psikologi Keluarga

Psikologi keluarga adalah cabang dari psikologi yang berfokus pada interaksi, hubungan, dan pola perilaku yang terjadi di dalam unit keluarga. Menurut Burgess dan Locke (2000), keluarga adalah kelompok individu yang terikat oleh ikatan pernikahan atau hubungan darah dan berfungsi dalam konteks sosial dan budaya tertentu. Psikologi keluarga mempelajari bagaimana faktor-faktor ini mempengaruhi perkembangan individu dan kesejahteraan mental. Kottler dan Kottler (2014) menambahkan bahwa psikologi keluarga juga mencakup studi tentang konflik, komunikasi, dan strategi adaptasi yang digunakan oleh anggota keluarga untuk menghadapi tantangan.

Duvall dan Logan (1986) menyatakan bahwa keluarga adalah sekumpulan orang dengan ikatan perkawinan, kelahiran, dan adopsi yang bertujuan untuk menciptakan, mempertahankan budaya, dan meningkatkan perkembangan fisik, mental, emosional, serta sosial dari tiap anggota keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa psikologi keluarga tidak hanya mempelajari interaksi antar anggota, tetapi juga bagaimana keluarga berfungsi sebagai unit sosial yang mendukung perkembangan individu.

Helby (2000) juga menekankan bahwa keluarga berperan sebagai unit sosial terkecil yang memiliki dampak besar pada individu dan masyarakat. Keluarga berfungsi sebagai tempat di mana nilai-nilai, norma, dan budaya ditransmisikan dari generasi ke generasi. Dalam konteks ini, psikologi keluarga berperan penting dalam memahami bagaimana interaksi dalam keluarga dapat membentuk perilaku dan kepribadian individu.

Kagan (2009) menambahkan bahwa psikologi keluarga juga mencakup analisis tentang bagaimana perubahan dalam struktur keluarga, seperti perceraian atau pernikahan ulang, dapat mempengaruhi dinamika dan kesejahteraan mental anggota keluarga. Dengan demikian, psikologi keluarga berfungsi untuk memberikan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana individu berinteraksi dalam konteks keluarga dan bagaimana hal ini mempengaruhi kesehatan mental dan emosional mereka.

Secara keseluruhan, psikologi keluarga adalah bidang yang kompleks dan multidimensional, yang mencakup berbagai aspek interaksi dan hubungan dalam keluarga, serta dampaknya terhadap individu dan masyarakat.

B. Sejarah dan Perkembangan Psikologi Keluarga

Sejarah psikologi keluarga dapat ditelusuri kembali ke awal abad ke-20, tetapi perhatian yang signifikan terhadap bidang ini mulai meningkat pada tahun 1960-an. Pada periode ini, para peneliti mulai menyadari pentingnya memahami dinamika keluarga dalam konteks kesehatan mental dan perkembangan individu. Minuchin (2007), seorang pionir dalam terapi keluarga, menekankan bahwa pendekatan sistemik dalam memahami keluarga adalah kunci untuk intervensi yang efektif. Teori sistem keluarga, yang memandang keluarga sebagai sistem interdependen, telah menjadi landasan bagi banyak penelitian dan praktik dalam psikologi keluarga.

Pendekatan sistemik ini melihat keluarga sebagai unit yang saling bergantung, di mana perubahan pada satu anggota dapat mempengaruhi seluruh sistem. Hal ini memungkinkan para terapis untuk mengidentifikasi pola interaksi yang mungkin berkontribusi pada masalah yang dihadapi oleh anggota keluarga. Bowen (1978) juga mengembangkan teori sistem keluarga yang menekankan pentingnya diferensiasi diri dalam konteks keluarga, di mana individu belajar untuk menyeimbangkan antara

kebutuhan untuk menjadi bagian dari keluarga dan kebutuhan untuk menjadi individu yang mandiri.

Selama beberapa dekade terakhir, penelitian dalam psikologi keluarga semakin berkembang dengan memasukkan perspektif budaya dan sosial. McGoldrick dan Gerson (2008) menyatakan bahwa pemahaman tentang keluarga harus mempertimbangkan konteks budaya yang mempengaruhi interaksi dan dinamika keluarga. Ini berarti bahwa setiap keluarga beroperasi dalam kerangka budaya yang unik, yang mempengaruhi nilai, norma, dan harapan yang ada dalam keluarga tersebut. Carter dan McGoldrick (1999) menekankan pentingnya memahami siklus kehidupan keluarga dan bagaimana transisi dalam siklus ini dapat mempengaruhi dinamika keluarga.

Walsh (2003) menyoroti pentingnya resiliensi dalam keluarga, yaitu kemampuan keluarga untuk beradaptasi dan bertahan dalam menghadapi kesulitan. Penelitian ini menekankan bahwa faktor-faktor seperti komunikasi yang efektif, dukungan emosional, dan fleksibilitas dalam peran keluarga dapat meningkatkan kemampuan keluarga untuk mengatasi tantangan. Resiliensi keluarga menjadi fokus penting dalam intervensi psikologi keluarga, membantu keluarga untuk mengembangkan strategi koping yang efektif.

Penelitian modern dalam psikologi keluarga juga mulai memperhatikan isu-isu seperti keberagaman struktur keluarga, termasuk keluarga dengan orang tua tunggal, keluarga campuran, dan keluarga dengan pasangan sesama jenis. Hal ini mencerminkan perubahan sosial yang lebih luas dan menekankan pentingnya fleksibilitas dalam pendekatan psikologi keluarga untuk mencakup berbagai bentuk dan dinamika keluarga yang ada saat ini. Cherlin (2004) menyoroti perubahan dalam struktur keluarga dan dampaknya terhadap anak-anak, menekankan perlunya kebijakan sosial yang mendukung berbagai bentuk keluarga.

Cowan dan Cowan (2005) menekankan pentingnya intervensi berbasis keluarga yang dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan

keluarga secara keseluruhan. Mereka berpendapat bahwa program-program yang mendukung komunikasi yang sehat dan pengembangan keterampilan pengasuhan dapat memiliki dampak positif yang signifikan pada kesehatan mental dan emosional anggota keluarga. Intervensi ini sering kali melibatkan pendekatan kolaboratif yang melibatkan seluruh anggota keluarga dalam proses perubahan.

Dengan demikian, psikologi keluarga terus berkembang sebagai bidang yang kompleks dan multidimensional, yang mencakup berbagai aspek interaksi dan hubungan dalam keluarga, serta dampaknya terhadap individu dan masyarakat. Penelitian dan praktik dalam psikologi keluarga terus beradaptasi dengan perubahan sosial dan budaya, memastikan bahwa pendekatan yang digunakan relevan dan efektif dalam mendukung kesejahteraan keluarga.

C. Makna Mempelajari Psikologi Keluarga Dewasa Ini

Mempelajari psikologi keluarga sangat penting karena keluarga merupakan fondasi utama dalam perkembangan individu. Keluarga adalah lingkungan pertama di mana seseorang belajar bersosialisasi, membangun karakter, dan mengembangkan emosi. Menurut *Ecological Systems Theory* dari Bronfenbrenner (1979), keluarga berada pada tingkat mikrosistem yang memberikan pengaruh langsung terhadap perkembangan individu. Dalam konteks ini, interaksi sehari-hari dalam keluarga membentuk pola pikir, perilaku, serta nilai-nilai yang akan diterapkan sepanjang hidup. John Bowlby (1988), melalui teorinya tentang keterikatan (*attachment*), juga menekankan pentingnya hubungan emosional awal antara anak dan pengasuh utama dalam membentuk kesehatan emosional dan sosial anak di masa depan.

Selain itu, mempelajari psikologi keluarga penting dalam memahami dan mengelola konflik serta stres dalam hubungan keluarga. Konflik adalah hal yang tidak terhindarkan dalam setiap keluarga, dan sering kali berakar dari perbedaan pendapat, ketidakseimbangan peran,

atau tekanan eksternal. McGoldrick dan Carter (2019) mengungkapkan bahwa psikologi keluarga menyediakan kerangka kerja yang membantu menganalisis dinamika konflik dalam keluarga serta menawarkan strategi resolusi yang efektif. Dengan pengetahuan ini, kita dapat lebih baik dalam mendiagnosis dan menangani pola disfungsi yang sering muncul dalam hubungan keluarga, sehingga dapat mencegah dampak negatif pada kesejahteraan psikologis anggotanya.

Dalam konteks yang lebih luas, psikologi keluarga juga memberikan wawasan tentang bagaimana faktor budaya dan sosial memengaruhi dinamika keluarga. Katherine M. Allen dan Angela C. Henderson (2021) berpendapat bahwa studi psikologi keluarga harus mempertimbangkan keragaman budaya dan konteks sosial, karena setiap budaya memiliki pola pengasuhan, struktur keluarga, dan norma yang berbeda. Ini penting dalam memahami perbedaan peran gender, konflik antar generasi, serta bagaimana keluarga beradaptasi terhadap perubahan sosial, seperti urbanisasi dan digitalisasi.

Keluarga juga berfungsi sebagai pelindung utama kesehatan mental anggotanya. Doherty (2020) menyatakan bahwa lingkungan keluarga yang positif dan suportif berperan penting dalam menjaga kesejahteraan emosional serta menjadi sumber dukungan saat menghadapi stres. Sebaliknya, keluarga yang penuh dengan konflik dapat menjadi sumber tekanan yang besar dan memicu masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan. Dengan mempelajari psikologi keluarga, kita dapat mengembangkan strategi pengasuhan yang mendukung kesejahteraan mental serta memahami bagaimana keluarga dapat berperan dalam menjaga keseimbangan emosi di masa-masa sulit.

Di era modern ini, tantangan yang dihadapi keluarga semakin kompleks. Perubahan sosial akibat globalisasi, digitalisasi, dan pergeseran nilai membawa pengaruh besar pada dinamika keluarga. Carter dan McGoldrick (2019) menyoroti perlunya fleksibilitas dalam keluarga modern untuk menghadapi perubahan peran gender, penggunaan teknologi dalam komunikasi, serta tantangan ekonomi. Dalam konteks ini,

mempelajari psikologi keluarga menjadi semakin relevan untuk membantu individu dan keluarga beradaptasi dengan perubahan-perubahan tersebut.

Secara keseluruhan, mempelajari psikologi keluarga memberikan pemahaman mendalam mengenai berbagai aspek kehidupan keluarga. Mulai dari proses sosialisasi hingga dinamika konflik dan adaptasi sosial, pengetahuan ini sangat penting untuk menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung kesejahteraan serta perkembangan optimal setiap anggota keluarga.

D. Ruang Lingkup Psikologi Keluarga

Psikologi keluarga merupakan bidang studi yang menyeluruh, mengkaji berbagai aspek yang memengaruhi dinamika dan kesejahteraan keluarga. Salah satu elemen penting dalam psikologi keluarga adalah fungsi dan struktur keluarga itu sendiri. Keluarga berfungsi sebagai unit dasar yang menyediakan dukungan emosional, pendidikan, serta pemenuhan kebutuhan dasar bagi anggotanya. Struktur keluarga yang seimbang, baik dalam konteks keluarga inti maupun keluarga besar, merupakan fondasi bagi stabilitas dan keharmonisan. Olson dan Gorall (2003) menekankan pentingnya fleksibilitas dan kohesi dalam struktur keluarga untuk menjaga keseimbangan relasi dan peran antaranggota keluarga. Keluarga juga berfungsi sebagai tempat pertama untuk pendidikan dan pengembangan karakter individu, di mana nilai-nilai dasar ditanamkan.

Pola komunikasi dalam keluarga juga menjadi fokus utama dalam psikologi keluarga. Komunikasi yang sehat, terbuka, dan empatik adalah kunci untuk menjaga hubungan yang harmonis. Gottman (2002) menunjukkan bahwa pola komunikasi yang penuh penghargaan dan empati membantu keluarga dalam menyelesaikan konflik dan memperkuat keterikatan emosional. Dengan komunikasi efektif, berbagai masalah dapat diatasi dengan lebih baik, memperkuat hubungan

antaranggota keluarga. Selanjutnya, peran dan dinamika dalam keluarga tidak bisa diabaikan. Peran yang dimainkan oleh setiap anggota keluarga sering kali berubah sesuai dengan fase perkembangan keluarga atau situasi yang dihadapi. Fiese (2006) menyoroti pentingnya rutinitas dan ritual keluarga dalam menciptakan dinamika yang seimbang. Rutinitas ini tidak hanya membantu menjaga struktur dalam keluarga tetapi juga menjadi simbol identitas keluarga yang mempererat ikatan antaranggota.

Konflik dan resolusi dalam keluarga adalah bagian integral dari ruang lingkup psikologi keluarga. Konflik adalah hal yang tidak terhindarkan dalam setiap keluarga. Walsh (2012) menegaskan bahwa keluarga yang mampu mengelola konflik dengan baik cenderung lebih tangguh dalam menghadapi krisis. Pendekatan komunikasi yang asertif, keterampilan resolusi masalah, dan dukungan sosial dari luar keluarga menjadi kunci dalam menjaga stabilitas hubungan saat menghadapi tantangan. Terakhir, pengaruh faktor eksternal seperti budaya, ekonomi, dan teknologi juga menjadi bagian dari studi psikologi keluarga. Patterson (2002) menunjukkan bahwa adaptasi keluarga terhadap perubahan sosial dan ekonomi sangat penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis anggotanya. Di era digital ini, perubahan teknologi juga menuntut keluarga untuk menyesuaikan diri dalam hal pola komunikasi dan pengasuhan.

Secara keseluruhan, psikologi keluarga mencakup berbagai dimensi yang saling terkait, mulai dari fungsi dasar dan struktur keluarga, pola komunikasi, dinamika peran, pengelolaan konflik, hingga pengaruh faktor eksternal. Memahami aspek-aspek ini penting untuk menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung kesejahteraan serta perkembangan optimal setiap anggota keluarga. Dengan pengetahuan ini, keluarga dapat lebih baik dalam menghadapi tantangan dan perubahan yang terjadi di era modern ini, beradaptasi secara efektif dengan dinamika yang terus berkembang.

BAB II

KONSEP DASAR KELUARGA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI

A. Definisi Psikologi Keluarga

Keluarga memiliki definisi yang bervariasi menurut perspektif psikologi, tergantung dari teori dan pendekatan yang digunakan. Dalam psikologi sistem keluarga, Murray Bowen (1978) menganggap keluarga sebagai satu kesatuan sistem emosional yang terdiri dari individu-individu yang saling berinteraksi dan memengaruhi satu sama lain. Sistem ini dibangun di atas prinsip bahwa perubahan pada satu bagian dari keluarga akan berdampak pada keseluruhan sistem. Pendekatan ini menekankan pentingnya memahami pola hubungan antar anggota keluarga dalam rangka memahami dinamika psikologis yang terjadi di dalamnya. Meskipun teori ini muncul sebelum tahun 2000, aplikasinya tetap relevan hingga saat ini, terutama dalam konteks terapi keluarga.

Dalam perspektif perkembangan, Minuchin (1974), dengan teorinya tentang *Structural Family Therapy*, menekankan bahwa keluarga terdiri dari subsistem yang berbeda-beda, seperti subsistem orang tua, anak, dan pasangan, yang memiliki peran dan batasan tertentu. Peran-peran ini, jika dijalankan dengan baik, akan menciptakan keluarga yang seimbang dan harmonis. Becvar & Becvar (2009) menambahkan bahwa subsistem ini tidak bersifat statis; seiring waktu, peran dan struktur dalam keluarga bisa berubah sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan masing-masing anggota keluarga.

Dari sudut pandang psikologi perkembangan kontemporer, McGoldrick, Carter, dan Garcia-Preto (2011) berpendapat bahwa keluarga adalah sebuah sistem yang dinamis dan multikultural, di mana identitas keluarga dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti sejarah

keluarga, nilai budaya, serta pengalaman kolektif yang diwariskan dari generasi ke generasi. Definisi ini lebih luas karena mengintegrasikan elemen-elemen sosiokultural dalam memahami bagaimana keluarga berfungsi sebagai unit sosial dan psikologis yang kompleks.

Dalam teori ekologi perkembangan, Bronfenbrenner (2005) menggambarkan keluarga sebagai mikrosistem dalam kehidupan individu, di mana interaksi dan hubungan yang terjadi di dalam keluarga menjadi fondasi perkembangan psikologis. Pengaruh keluarga tidak hanya terjadi dalam lingkup internal, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal seperti komunitas, kebijakan sosial, dan media. Definisi ini mengakui bahwa keluarga tidak berdiri sendiri, melainkan menjadi bagian dari sistem yang lebih besar yang turut memengaruhi pola asuh, nilai-nilai, dan perilaku dalam keluarga.

Lebih lanjut, dalam perspektif psikologi positif, Walsh (2002) menekankan bahwa keluarga yang sehat adalah keluarga yang mampu menunjukkan fleksibilitas, ketahanan, dan kemampuan adaptasi dalam menghadapi tantangan. Menurutnya, keluarga tidak hanya dipandang sebagai tempat berkembangnya konflik, tetapi juga sebagai sumber dukungan emosional yang memungkinkan anggotanya untuk berkembang secara optimal.

Definisi keluarga dalam berbagai teori psikologi menunjukkan bahwa keluarga bukan hanya sekumpulan individu yang hidup bersama, tetapi sebuah sistem yang kompleks dengan peran, nilai, dan dinamika yang saling terkait. Pendekatan dari berbagai teori ini membantu memahami bagaimana faktor internal dan eksternal berkontribusi pada kesejahteraan psikologis dan sosial keluarga, serta bagaimana keluarga berperan dalam pembentukan identitas dan karakter anggotanya.

B. Struktur dan Tipe-Tipe Keluarga

Struktur keluarga merujuk pada bagaimana anggota keluarga diorganisir berdasarkan peran, hubungan, dan tanggung jawab dalam unit keluarga. Struktur ini mencakup konfigurasi anggota keluarga, baik dalam keluarga inti maupun keluarga besar. Keluarga inti terdiri dari ayah, ibu, dan anak, sementara keluarga besar mencakup kakek, nenek, paman, bibi, dan anggota keluarga lainnya. Struktur keluarga memiliki pengaruh besar terhadap interaksi dan pola asuh dalam keluarga. Olson dan Gorall (2003) menekankan bahwa struktur keluarga yang sehat perlu memiliki keseimbangan antara fleksibilitas dan stabilitas. Struktur yang terlalu kaku atau terlalu fleksibel dapat menimbulkan ketegangan atau ketidakharmonisan dalam keluarga.

Dalam konteks ini, penelitian terbaru menunjukkan bahwa keluarga yang memiliki struktur yang jelas dan peran yang terdefinisi dengan baik cenderung lebih mampu mengatasi konflik dan tantangan yang muncul. Misalnya, keluarga yang memiliki komunikasi terbuka dan saling mendukung dalam menjalankan peran masing-masing dapat menciptakan lingkungan yang lebih harmonis dan mendukung perkembangan anak.

Tipe-tipe keluarga juga sangat bervariasi. Selain keluarga inti dan keluarga besar, terdapat juga tipe-tipe keluarga lainnya seperti keluarga tunggal, keluarga campuran, dan keluarga tanpa anak. McGoldrick, Carter, dan Garcia-Preto (2011) menyatakan bahwa dalam era modern, keluarga campuran atau blended family semakin umum terjadi, di mana orang tua yang telah bercerai atau berpisah menikah kembali dan menyatukan anak-anak dari pernikahan sebelumnya. Dalam keluarga campuran, dinamika hubungan menjadi lebih kompleks karena peran-peran baru yang muncul serta penyesuaian dari anggota keluarga terhadap struktur yang baru. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dalam keluarga campuran sering kali mengalami tantangan dalam menyesuaikan diri dengan peran baru dan hubungan yang lebih rumit,

tetapi dengan dukungan yang tepat, mereka dapat berkembang dengan baik.

Selain itu, ada juga keluarga tunggal, di mana anak diasuh oleh satu orang tua karena berbagai alasan seperti perceraian, kematian pasangan, atau keputusan untuk menjadi orang tua tunggal. Walsh (2002) menunjukkan bahwa keluarga tunggal memiliki tantangan tersendiri, terutama dalam hal pembagian peran dan dukungan emosional. Meski begitu, dengan dukungan sosial yang memadai dan strategi pengasuhan yang adaptif, keluarga tunggal dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi perkembangan anak. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa anak-anak dari keluarga tunggal yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik.

Struktur keluarga juga dapat dilihat dari perspektif budaya dan agama. Dalam beberapa budaya, keluarga besar yang melibatkan kakek nenek, paman, bibi, dan sepupu masih sangat kuat dan memainkan peran penting dalam pengasuhan anak serta pengambilan keputusan keluarga. Patterson (2002) menyatakan bahwa keluarga besar memiliki fungsi sosial yang signifikan, terutama dalam memberikan dukungan ekonomi dan emosional yang lebih luas. Dalam konteks ini, penelitian menunjukkan bahwa keluarga besar sering kali berfungsi sebagai jaringan dukungan yang penting, membantu anggota keluarga dalam menghadapi tantangan hidup.

Dalam konteks globalisasi dan perubahan sosial, tipe keluarga yang muncul menjadi lebih beragam. Contohnya, pasangan tanpa anak atau *childfree family* yang memilih untuk tidak memiliki anak menjadi semakin umum, terutama di negara-negara Barat. Carr (2014) mengungkapkan bahwa pilihan ini sering kali didasari oleh perubahan nilai dan prioritas hidup, seperti fokus pada karier, kebebasan pribadi, atau alasan lingkungan. Penelitian menunjukkan bahwa pasangan yang

memilih untuk tidak memiliki anak sering kali memiliki hubungan yang lebih kuat dan lebih memuaskan, karena mereka dapat menginvestasikan waktu dan sumber daya mereka dalam pengembangan diri dan hubungan satu sama lain.

Secara keseluruhan, struktur dan tipe-tipe keluarga sangat beragam dan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti budaya, ekonomi, sosial, dan perubahan nilai. Memahami variasi ini penting dalam konteks psikologi keluarga, karena setiap tipe keluarga memiliki dinamika, tantangan, dan kekuatan yang berbeda-beda dalam menciptakan kesejahteraan bagi anggotanya. Dengan memahami struktur dan tipe-tipe keluarga, kita dapat lebih baik mendukung setiap unit keluarga dalam menghadapi tantangan dan memanfaatkan kekuatan yang mereka miliki untuk mencapai kesejahteraan bersama.

C. Peran Keluarga dalam Pembentukan Kepribadian

Keluarga memegang peran sentral dalam pembentukan kepribadian seseorang, terutama karena keluarga adalah lingkungan pertama di mana seorang anak mulai belajar tentang nilai-nilai, norma, dan perilaku. Dalam teori perkembangan psikososial, Erikson (1963) menyatakan bahwa setiap tahapan kehidupan individu dipengaruhi oleh interaksi yang terjadi dalam keluarga. Tahapan-tahapan ini, seperti kepercayaan vs. ketidakpercayaan atau inisiatif vs. rasa bersalah, sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan dan pola asuh dalam keluarga. Meskipun teori ini dikembangkan sebelum tahun 2000, pandangannya tetap relevan, terutama dalam memahami bagaimana keluarga membentuk kepribadian dasar seorang anak.

Pendekatan modern dalam psikologi juga menunjukkan bahwa keluarga berfungsi sebagai agen utama sosialisasi yang memengaruhi perkembangan kepribadian anak. McGoldrick, Carter, dan Garcia-Preto (2011) berpendapat bahwa pola interaksi dalam keluarga seperti

komunikasi, disiplin, dan pemberian dukungan emosional berkontribusi langsung terhadap pembentukan kepribadian. Misalnya, anak yang tumbuh dalam keluarga yang komunikatif dan suportif cenderung mengembangkan kepribadian yang percaya diri dan terbuka terhadap pengalaman baru. Sebaliknya, anak yang berada dalam lingkungan keluarga yang otoriter atau tidak stabil mungkin cenderung mengembangkan kepribadian yang cemas atau tertutup.

Pengaruh keluarga dalam pembentukan kepribadian juga mencakup peran orang tua dalam memberikan pola asuh yang tepat. Baumrind (1991), meskipun teorinya muncul lebih awal, dikembangkan lebih lanjut oleh peneliti seperti Steinberg (2001), yang menegaskan bahwa pola asuh yang otoritatif—yang ditandai dengan keseimbangan antara tuntutan dan responsifitas—cenderung menghasilkan anak-anak dengan kepribadian yang mandiri, bertanggung jawab, dan memiliki kontrol diri yang baik. Pola asuh ini menunjukkan bahwa pendekatan yang fleksibel namun tegas dapat membantu anak mengembangkan kepribadian yang seimbang dan adaptif.

Lebih lanjut, Walsh (2002) menyoroti pentingnya kelekatan emosional dalam keluarga. Anak-anak yang merasa dicintai dan dihargai oleh keluarganya akan cenderung memiliki kepribadian yang stabil dan positif. Kelekatan yang aman antara orang tua dan anak membantu dalam pengembangan rasa percaya diri, kemampuan untuk membangun hubungan sosial yang sehat, serta ketahanan dalam menghadapi tantangan. Pengasuhan yang penuh kasih sayang dan dukungan emosional ini sangat penting dalam menciptakan individu dengan kepribadian yang optimis dan resilien.

Selain itu, dinamika peran dalam keluarga, seperti bagaimana konflik diselesaikan dan bagaimana keputusan diambil, juga berperan dalam membentuk karakter dan kepribadian anak. Patterson (2002) menekankan bahwa keluarga yang dapat mengelola konflik dengan baik

dan menciptakan lingkungan yang demokratis cenderung mendukung perkembangan kepribadian yang terbuka, toleran, dan fleksibel pada anak-anaknya. Sebaliknya, keluarga dengan pola komunikasi yang buruk atau konflik yang tidak terselesaikan cenderung menghasilkan kepribadian yang penuh dengan stres dan kecemasan.

Dalam konteks yang lebih modern, penelitian oleh Duncan et al. (2010) menunjukkan bahwa interaksi positif dalam keluarga, seperti berbagi pengalaman dan kegiatan bersama, dapat meningkatkan rasa keterikatan dan kepercayaan diri anak. Penelitian ini menegaskan bahwa keterlibatan orang tua dalam kehidupan sehari-hari anak, seperti membantu mereka dalam pekerjaan rumah atau berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, dapat memperkuat hubungan emosional dan mendukung perkembangan kepribadian yang sehat.

Secara keseluruhan, keluarga adalah fondasi utama dalam pembentukan kepribadian. Baik melalui pola asuh, komunikasi, atau dinamika hubungan, keluarga memainkan peran integral dalam membentuk kepribadian dan karakter individu. Pemahaman akan peran keluarga ini penting dalam upaya mengoptimalkan perkembangan psikologis anak sehingga mereka dapat tumbuh menjadi individu yang sehat, baik secara emosional maupun sosial. Dengan dukungan yang tepat dan lingkungan yang positif, keluarga dapat membantu anak-anak mengembangkan kepribadian yang kuat dan resilien, siap menghadapi tantangan hidup di masa depan.

D. Keluarga Sebagai Sistem Sosial

Keluarga dapat dipahami sebagai sistem sosial yang terdiri dari individu-individu yang memiliki peran, tanggung jawab, dan interaksi yang saling terkait. Sebagai sistem sosial, keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang di dalamnya terjadi proses sosialisasi, pendidikan, dan pengasuhan. Pendekatan sistem dalam psikologi

keluarga pertama kali dikembangkan oleh Murray Bowen (1978) melalui Teori Sistem Keluarga, yang memandang keluarga sebagai sistem emosional yang kompleks, di mana perubahan pada satu anggota keluarga akan memengaruhi keseluruhan sistem. Meskipun teori ini sudah lama diperkenalkan, aplikasinya tetap relevan, terutama dalam melihat keluarga sebagai satu kesatuan yang dinamis.

Dalam pandangan modern, McGoldrick, Carter, dan Garcia-Preto (2011) memperkaya konsep keluarga sebagai sistem sosial dengan mengintegrasikan elemen multikultural dan sosiokultural. Mereka berpendapat bahwa keluarga tidak hanya menjadi tempat interaksi sosial tetapi juga merupakan wadah bagi penanaman nilai-nilai budaya, identitas, dan tradisi yang diwariskan dari generasi ke generasi. Sebagai sistem sosial, keluarga berfungsi untuk menjaga stabilitas, mendukung perkembangan individu, dan memastikan kesinambungan dalam nilai-nilai yang dijunjung tinggi oleh anggotanya. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa keluarga yang mampu mengintegrasikan nilai-nilai budaya dan tradisi dalam pola asuhnya cenderung menghasilkan individu yang lebih adaptif dan memiliki identitas yang kuat.

Pendekatan sistemik juga menekankan pentingnya memahami pola komunikasi, hierarki, dan peran dalam keluarga. Minuchin (1974) dengan teori *Structural Family Therapy* menekankan bahwa dalam keluarga terdapat subsistem yang berbeda-beda seperti subsistem orang tua dan subsistem anak, yang masing-masing memiliki aturan dan batasan tertentu. Keseimbangan dalam menjalankan peran dan menjaga batasan antar subsistem ini sangat penting untuk menciptakan sistem keluarga yang sehat. Dalam konteks sistem sosial, jika terjadi disfungsi dalam salah satu subsistem, hal ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan dan masalah dalam keseluruhan keluarga. Penelitian oleh Carr (2014) menunjukkan bahwa keluarga yang memiliki struktur yang jelas dan komunikasi yang baik dapat lebih efektif dalam mengatasi konflik dan tantangan yang muncul.

Menurut Walsh (2002), fleksibilitas dalam sistem keluarga adalah kunci untuk menghadapi perubahan dan tantangan. Keluarga sebagai sistem sosial perlu memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan melakukan penyesuaian seiring dengan perubahan lingkungan atau kebutuhan individu anggotanya. Misalnya, ketika anak-anak tumbuh dewasa, pola interaksi dalam keluarga berubah, dan keluarga perlu menyesuaikan peran dan tanggung jawab mereka agar tetap harmonis. Kemampuan adaptasi ini mencerminkan ketahanan keluarga dan menjadi faktor penting dalam kesejahteraan jangka panjang. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa keluarga yang mampu beradaptasi dengan perubahan sosial dan ekonomi cenderung memiliki anggota yang lebih resilient dan mampu menghadapi stres dengan lebih baik.

Lebih lanjut, Carr (2014) menyatakan bahwa keluarga sebagai sistem sosial juga dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal seperti komunitas, lingkungan sosial, kebijakan publik, dan teknologi. Misalnya, perubahan dalam kebijakan pendidikan atau perubahan sosial seperti urbanisasi dapat memengaruhi bagaimana keluarga menjalankan fungsi-fungsinya. Dengan demikian, keluarga bukanlah entitas yang terisolasi, melainkan bagian dari sistem sosial yang lebih besar dan terus berinteraksi dengan lingkungannya. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan komunitas yang kuat dapat meningkatkan kesejahteraan keluarga dan membantu mereka dalam menghadapi tantangan yang ada.

Secara keseluruhan, keluarga sebagai sistem sosial memiliki struktur, aturan, dan dinamika yang kompleks. Setiap anggota keluarga memiliki peran dan fungsi yang saling berkaitan, yang pada akhirnya menentukan kesejahteraan keseluruhan sistem. Pemahaman mengenai konsep keluarga sebagai sistem sosial memberikan landasan penting dalam intervensi dan terapi keluarga, karena memungkinkan identifikasi masalah pada level sistemik serta membantu dalam menciptakan perubahan yang lebih efektif dalam pola interaksi keluarga. Dengan memahami kompleksitas ini, kita dapat lebih baik mendukung keluarga

dalam menjalankan perannya sebagai unit sosial yang vital dalam masyarakat.

BAB III

FUNGSI KELUARGA

A. Fungsi Reproduksi dan Perkembangan Anak

Fungsi reproduksi merupakan salah satu peran utama keluarga dalam masyarakat, yang tidak hanya melibatkan kelahiran anak, tetapi juga mencakup pengasuhan dan pembentukan karakter anak-anak agar mereka dapat tumbuh menjadi individu yang sehat secara fisik, mental, dan sosial. Dalam konteks psikologi keluarga, fungsi reproduksi ini menjadi dasar bagi keberlangsungan generasi serta pewarisan nilai-nilai budaya dan sosial. Santrock (2011) menjelaskan bahwa keluarga memiliki peran penting dalam menanamkan nilai, norma, dan perilaku sosial sejak anak masih kecil. Proses sosialisasi ini dimulai dari interaksi dalam keluarga, yang kemudian meluas ke lingkungan sosial yang lebih besar.

Selain fungsi reproduksi, keluarga juga memainkan peran sentral dalam perkembangan anak. Bronfenbrenner (2005), melalui teori ekologi perkembangan, menyatakan bahwa keluarga adalah mikrosistem utama dalam perkembangan anak, di mana interaksi langsung dan konsisten antara orang tua dan anak memiliki dampak yang signifikan terhadap pembentukan karakter, kepribadian, serta kemampuan sosial dan emosional anak. Dalam keluarga, anak belajar bagaimana memahami dunia, membentuk relasi sosial, serta mengembangkan identitas diri. Lingkungan yang stabil, penuh kasih sayang, dan mendukung dalam keluarga adalah faktor penting dalam memastikan perkembangan anak yang optimal.

Berk (2007) juga menekankan pentingnya peran keluarga dalam memberikan stimulasi yang tepat selama periode kritis perkembangan anak, seperti pada masa kanak-kanak awal. Pengasuhan yang hangat dan

responsif dari orang tua dapat membantu anak mengembangkan kemampuan kognitif dan sosial yang lebih baik. Selain itu, Walsh (2002) menunjukkan bahwa keluarga yang fungsional memiliki mekanisme dukungan yang memungkinkan anak merasa aman dan didukung dalam mengeksplorasi dunia luar. Keluarga yang mampu menyeimbangkan antara struktur dan fleksibilitas dalam pola asuh akan menghasilkan anak-anak yang lebih resilien dan adaptif dalam menghadapi tantangan hidup.

Peran keluarga dalam perkembangan anak tidak hanya terbatas pada aspek pengasuhan, tetapi juga mencakup pendidikan dan pembentukan karakter. Steinberg (2001) mengungkapkan bahwa pola asuh yang otoritatif yang ditandai dengan kombinasi disiplin yang konsisten, komunikasi yang terbuka, dan pemberian dukungan emosional mampu menghasilkan anak-anak dengan kepribadian yang kuat, mandiri, dan bertanggung jawab. Pola asuh ini menjadi landasan bagi perkembangan anak yang sehat secara psikologis dan sosial, yang kemudian berdampak pada kemampuan anak dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial yang lebih luas.

Selain itu, fungsi reproduksi juga berkaitan dengan aspek biologis dan kesehatan. Carr (2014) menjelaskan bahwa keluarga memiliki tanggung jawab dalam memastikan kesejahteraan fisik anak sejak dalam kandungan hingga dewasa. Nutrisi yang baik, perawatan kesehatan, serta pemenuhan kebutuhan dasar menjadi fondasi penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Peran orang tua dalam menyediakan lingkungan yang aman dan sehat turut menentukan kualitas perkembangan fisik dan mental anak.

Secara keseluruhan, fungsi reproduksi dan peran keluarga dalam perkembangan anak sangatlah luas dan integral dalam membentuk generasi yang berkualitas. Keluarga bukan hanya menjadi tempat lahirnya generasi baru, tetapi juga merupakan lembaga pertama

dan utama dalam menyiapkan anak-anak menjadi individu yang mampu berkontribusi positif dalam masyarakat. Pendekatan psikologis yang komprehensif dalam memahami peran keluarga ini memberikan panduan penting dalam upaya pengembangan kebijakan, pendidikan, dan intervensi untuk mendukung perkembangan anak yang sehat dan harmonis.

B. Fungsi Sosialisasi dan Pendidikan

Fungsi sosialisasi dan pendidikan dalam keluarga merupakan elemen fundamental yang membentuk bagaimana anak berinteraksi dengan lingkungan sosial serta menginternalisasi nilai-nilai dan norma yang berlaku dalam masyarakat. Melalui sosialisasi, keluarga menjadi institusi pertama yang memperkenalkan anak pada konsep-konsep moral, etika, serta perilaku yang sesuai dengan budaya dan tradisi yang dianut. Santrock (2011) menyatakan bahwa keluarga adalah agen sosialisasi utama, di mana anak-anak belajar mengenai peran gender, norma sosial, serta tanggung jawab sosial melalui interaksi sehari-hari dengan orang tua dan anggota keluarga lainnya. Proses ini mencakup pembentukan identitas sosial dan pengenalan terhadap aturan-aturan sosial yang akan memandu perilaku anak ketika mereka beranjak dewasa.

Dalam konteks pendidikan, keluarga juga berperan sebagai fondasi utama dalam memberikan stimulasi intelektual dan pembentukan pola pikir anak. Berk (2007) menekankan bahwa lingkungan keluarga yang mendukung dan terstruktur dapat memberikan peluang belajar yang optimal bagi anak, baik melalui kegiatan informal seperti membaca buku bersama, maupun melalui dialog yang memancing pemikiran kritis. Pendidikan dalam keluarga ini mencakup pengajaran tentang disiplin, tanggung jawab, dan keterampilan hidup yang akan mempersiapkan anak menghadapi

tantangan di luar rumah, seperti di sekolah atau dalam lingkungan sosial yang lebih luas.

Selain itu, sosialisasi dalam keluarga tidak hanya terbatas pada aspek kognitif dan perilaku, tetapi juga mencakup aspek emosional dan spiritual. Walsh (2002) menekankan bahwa keluarga yang fungsional mampu menyediakan lingkungan yang penuh kasih sayang dan stabil, yang penting untuk perkembangan emosi dan kepercayaan diri anak. Keluarga yang mempraktikkan komunikasi terbuka dan penerimaan emosional memungkinkan anak untuk mengembangkan hubungan yang sehat, serta memperkuat kemampuan mereka dalam menavigasi kompleksitas sosial di kemudian hari.

Dalam pandangan Bronfenbrenner (2005), pendidikan dan sosialisasi dalam keluarga tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh berbagai lapisan konteks sosial, seperti komunitas, budaya, dan kebijakan publik. Keluarga yang hidup dalam komunitas yang mendukung dan memiliki akses ke layanan pendidikan yang berkualitas cenderung dapat memberikan lingkungan belajar yang lebih baik bagi anak-anak mereka. Dengan demikian, peran keluarga dalam sosialisasi dan pendidikan juga ditentukan oleh dinamika sosial-ekonomi yang ada di sekitarnya.

Lebih jauh lagi, Steinberg (2001) menjelaskan bahwa pola asuh yang demokratis dan otoritatif, yang menggabungkan disiplin yang konsisten dengan komunikasi terbuka, merupakan pendekatan yang paling efektif dalam mendidik anak untuk menjadi individu yang mandiri, bertanggung jawab, dan memiliki kontrol diri yang baik. Pola asuh ini memungkinkan anak untuk memahami batasan-batasan sosial sekaligus memberi mereka ruang untuk mengembangkan potensi diri secara optimal.

Pendidikan dalam keluarga juga mencakup aspek nilai dan etika. Carr (2014) berpendapat bahwa keluarga adalah tempat pertama di mana anak-anak belajar tentang moralitas dan nilai-nilai fundamental yang akan membimbing mereka sepanjang hidup. Peran orang tua sebagai model dalam menunjukkan perilaku yang etis sangat penting dalam membentuk karakter dan integritas anak. Nilai-nilai yang diajarkan dalam keluarga akan menjadi landasan bagi anak dalam mengambil keputusan dan berinteraksi dengan orang lain di kemudian hari.

Secara keseluruhan, fungsi sosialisasi dan pendidikan dalam keluarga merupakan dua aspek yang tidak dapat dipisahkan dalam proses perkembangan anak. Keduanya saling melengkapi dalam membentuk anak menjadi individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki kesadaran sosial dan emosional yang matang. Dengan memahami pentingnya fungsi ini, keluarga dapat menjadi pilar utama dalam menciptakan generasi yang berdaya saing dan memiliki kontribusi positif dalam masyarakat.

C. Fungsi Ekonomi dan Material

Fungsi ekonomi dan material dalam keluarga adalah salah satu aspek penting yang mendukung kesejahteraan dan stabilitas anggota keluarga. Keluarga berfungsi sebagai unit ekonomi yang bertanggung jawab untuk menghasilkan, mengelola, dan membagikan sumber daya yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan dasar dan memastikan kehidupan yang layak. Menurut Popenoe (2005), keluarga berfungsi sebagai unit ekonomi yang tidak hanya menghasilkan pendapatan tetapi juga mengelola pengeluaran untuk memenuhi kebutuhan dasar seperti makanan, pakaian, dan perumahan. Popenoe menekankan bahwa keluarga berperan sebagai agen sosial yang penting dalam pembentukan pola konsumsi dan tabungan.

Dalam konteks ekonomi keluarga, perencanaan keuangan adalah salah satu aspek utama yang sering dibahas. Coleman (2009) berpendapat bahwa perencanaan keuangan keluarga melibatkan pengelolaan sumber daya secara efektif, termasuk pengaturan anggaran rumah tangga, investasi, dan perencanaan untuk kebutuhan masa depan seperti pendidikan anak dan pensiun. Coleman menggarisbawahi bahwa perencanaan keuangan yang baik dapat membantu keluarga mencapai tujuan jangka panjang dan menghindari masalah finansial yang dapat mempengaruhi stabilitas dan kesejahteraan keluarga.

Selain itu, Stokols dan Scharf (2013) dalam penelitian mereka mengenai dinamika ekonomi keluarga menunjukkan bahwa tekanan ekonomi dapat memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan keluarga. Mereka menjelaskan bahwa ketidakpastian ekonomi, utang, dan pengelolaan keuangan yang buruk dapat menyebabkan stres, yang pada gilirannya dapat memengaruhi hubungan interpersonal dalam keluarga dan kesehatan mental anggota keluarga. Penelitian ini menyoroti pentingnya strategi pengelolaan ekonomi yang efektif untuk mengurangi beban stres dan meningkatkan kualitas hidup.

Penelitian yang lebih baru oleh Mistry dan Booth (2013) menambahkan perspektif tentang bagaimana faktor-faktor ekonomi mempengaruhi dinamika keluarga dalam konteks yang lebih luas. Mereka menunjukkan bahwa perubahan dalam status ekonomi keluarga, seperti kehilangan pekerjaan atau perubahan pendapatan, dapat mempengaruhi struktur keluarga dan hubungan sosial. Mistry dan Booth menekankan pentingnya dukungan sosial dan kebijakan publik dalam membantu keluarga mengatasi tantangan ekonomi dan memastikan kesejahteraan keluarga yang lebih baik.

Selain itu, penelitian oleh Wickrama dan Bryant (2014) menyoroti bahwa fungsi ekonomi keluarga tidak hanya melibatkan pengelolaan sumber daya tetapi juga bagaimana keluarga beradaptasi

dengan perubahan ekonomi yang cepat. Mereka mencatat bahwa keluarga yang mampu beradaptasi dengan perubahan, seperti fluktuasi pendapatan atau perubahan dalam lingkungan ekonomi, cenderung memiliki hasil yang lebih baik dalam hal stabilitas emosional dan kesejahteraan. Adaptasi ini melibatkan fleksibilitas dalam pengelolaan anggaran, perencanaan yang matang, dan keterampilan coping yang efektif.

Secara keseluruhan, fungsi ekonomi dan material dalam keluarga melibatkan berbagai dimensi, mulai dari pengelolaan pendapatan dan pengeluaran, perencanaan keuangan, hingga dampak ekonomi terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial anggota keluarga. Pengelolaan ekonomi yang efektif dan perencanaan yang matang dapat membantu keluarga mencapai kesejahteraan yang lebih baik dan menciptakan lingkungan yang stabil dan mendukung bagi semua anggotanya. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa strategi adaptasi dan dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam menghadapi tantangan ekonomi dan mempromosikan kesejahteraan keluarga yang lebih baik.

D. Fungsi Perlindungan dan Pengawasan

Fungsi perlindungan dan pengawasan dalam keluarga adalah aspek krusial yang berperan dalam memastikan keamanan dan kesejahteraan anggota keluarga. Fungsi ini mencakup perlindungan fisik, emosional, dan sosial, serta pengawasan terhadap perilaku dan perkembangan anggota keluarga. Menurut Lamb (2003), perlindungan dalam konteks keluarga melibatkan penciptaan lingkungan yang aman dan mendukung, yang memungkinkan anggota keluarga, terutama anak-anak dan orang tua yang lebih tua, untuk berkembang dengan baik dan merasa aman. Lamb menekankan bahwa perlindungan ini melibatkan upaya untuk mencegah kekerasan domestik, penelantaran, dan eksploitasi.

Lebih lanjut, menurut Ainsworth dan Bowlby (2006), pengawasan juga merupakan bagian penting dari fungsi keluarga, terutama dalam perkembangan anak-anak. Mereka berargumen bahwa pengawasan yang tepat dapat membantu mengarahkan perilaku anak, memberikan batasan yang jelas, serta mendukung perkembangan emosional dan sosial mereka. Ainsworth dan Bowlby menyoroti bahwa keterlibatan orang tua dalam kehidupan sehari-hari anak, seperti mengawasi aktivitas mereka dan memberikan bimbingan, sangat penting untuk membentuk rasa aman dan stabil dalam diri anak.

Penelitian oleh Belsky (2007) menambahkan bahwa fungsi perlindungan juga melibatkan pengawasan terhadap kualitas hubungan dalam keluarga. Belsky menjelaskan bahwa pengawasan yang baik tidak hanya fokus pada perilaku anak-anak tetapi juga mencakup pemantauan hubungan antar anggota keluarga, serta interaksi dengan lingkungan eksternal. Dia berpendapat bahwa pengawasan yang efektif membantu mencegah terjadinya konflik yang bisa mengganggu keharmonisan keluarga dan memastikan bahwa semua anggota keluarga merasa diperhatikan dan dihargai.

Selain itu, penelitian oleh Kumpfer dan Alvarado (2006) menggarisbawahi pentingnya peran pengawasan dalam pencegahan masalah sosial dan perilaku. Mereka mencatat bahwa pengawasan yang ketat dan dukungan yang konsisten dari keluarga dapat mengurangi risiko terjadinya perilaku berisiko, seperti penyalahgunaan zat dan perilaku delinquent, pada remaja. Kumpfer dan Alvarado menunjukkan bahwa program-program pencegahan yang melibatkan keluarga sering kali lebih efektif dalam mengurangi masalah sosial dibandingkan dengan intervensi individu.

Secara keseluruhan, fungsi perlindungan dan pengawasan dalam keluarga melibatkan berbagai aspek, dari penciptaan lingkungan yang aman dan mendukung, hingga pengawasan perilaku dan hubungan

dalam keluarga. Perlindungan yang efektif dan pengawasan yang baik dapat mencegah masalah, mendukung perkembangan sehat, dan memastikan kesejahteraan semua anggota keluarga. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa peran perlindungan dan pengawasan sangat penting dalam menjaga keamanan, mengurangi risiko masalah sosial, dan mempromosikan kesejahteraan emosional dan sosial dalam konteks keluarga.

E. Fungsi Afektif dan Emosional dalam Keluarga

Fungsi afektif dan emosional dalam keluarga berperan penting dalam membentuk dan mempertahankan kesejahteraan psikologis anggota keluarga. Fungsi ini mencakup pemberian dukungan emosional, cinta, dan perhatian yang esensial untuk perkembangan emosional dan sosial individu. Menurut Collins dan Feeney (2004), fungsi afektif keluarga melibatkan penciptaan lingkungan yang penuh kasih dan dukungan, di mana anggota keluarga dapat merasa diterima dan dihargai. Mereka berargumen bahwa hubungan afektif yang kuat dalam keluarga berkontribusi pada kesejahteraan emosional individu dan membantu mereka mengatasi stres dan tantangan hidup.

Penelitian oleh Pomerantz dan Wang (2009) menambahkan bahwa fungsi afektif juga melibatkan komunikasi emosional yang terbuka dan dukungan yang konsisten dari anggota keluarga. Mereka mencatat bahwa keluarga yang mampu menyampaikan emosi dengan cara yang sehat dan efektif, seperti melalui dukungan emosional dan empati, cenderung memiliki anggota keluarga yang lebih resilien dan puas secara emosional. Pomerantz dan Wang menunjukkan bahwa keterbukaan dalam berbagi perasaan dan dukungan emosional dapat mengurangi konflik dan meningkatkan hubungan interpersonal dalam keluarga.

Lebih lanjut, penelitian oleh Vangelisti dan Caughlin (2009) menekankan bahwa fungsi afektif dan emosional dalam keluarga juga

berhubungan dengan kualitas hubungan pasangan dan orang tua. Mereka menyatakan bahwa dukungan emosional dari pasangan dan orang tua sangat penting dalam membentuk kepuasan hubungan dan kesejahteraan pribadi. Vangelisti dan Caughlin berpendapat bahwa hubungan yang penuh kasih dan saling mendukung dalam keluarga dapat meningkatkan kualitas hidup dan memberikan rasa aman dan stabilitas.

Penelitian terbaru oleh Luecken dan Appelhans (2013) juga menunjukkan bahwa fungsi afektif keluarga berperan dalam pengaturan emosi dan kesehatan mental. Mereka mencatat bahwa dukungan afektif yang konsisten dari keluarga dapat membantu individu mengatasi stres dan mengurangi risiko gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Luecken dan Appelhans menyoroti pentingnya peran keluarga dalam menyediakan dukungan emosional yang dibutuhkan untuk menjaga keseimbangan emosional dan kesehatan mental.

Secara keseluruhan, fungsi afektif dan emosional dalam keluarga mencakup pemberian dukungan, cinta, dan perhatian yang membantu anggota keluarga merasa diterima dan dihargai. Dukungan emosional yang konsisten, komunikasi yang terbuka, dan hubungan yang penuh kasih berkontribusi pada kesejahteraan psikologis dan sosial anggota keluarga, serta membantu mereka mengatasi stres dan tantangan hidup. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas hubungan emosional dalam keluarga memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan individu dan stabilitas keluarga.

BAB IV

DINAMIKA INTERAKSI DAN KOMUNIKASI KELUARGA

A. Pola Komunikasi dalam Keluarga

Pola komunikasi dalam keluarga memainkan peran sentral dalam membentuk dinamika hubungan antar anggota keluarga dan mempengaruhi kesejahteraan emosional serta keberhasilan fungsi keluarga secara keseluruhan. Komunikasi yang efektif memungkinkan anggota keluarga untuk berbagi perasaan, kebutuhan, dan harapan mereka dengan cara yang membangun, sementara komunikasi yang tidak efektif dapat menyebabkan konflik, kesalahpahaman, dan ketegangan.

Menurut Kiecolt-Glaser dan Newton (2001), pola komunikasi dalam keluarga dapat dikategorikan dalam beberapa jenis, termasuk komunikasi terbuka dan komunikasi tertutup. Komunikasi terbuka melibatkan keterbukaan dalam berbagi informasi dan perasaan, yang dapat meningkatkan rasa saling percaya dan mendukung hubungan yang sehat. Sebaliknya, komunikasi tertutup cenderung melibatkan penghindaran atau penekanan emosi, yang dapat menyebabkan masalah dalam hubungan keluarga dan menghambat penyelesaian konflik.

Penelitian oleh Gottman (2002) menunjukkan bahwa pola komunikasi yang konstruktif, seperti mendengarkan dengan penuh perhatian, memberikan umpan balik yang positif, dan menyelesaikan konflik dengan cara yang sehat, dapat meningkatkan kepuasan hubungan dan stabilitas keluarga. Gottman menekankan pentingnya keterampilan komunikasi yang baik dalam menjaga hubungan keluarga yang harmonis dan mengatasi tantangan yang muncul. Ia juga menunjukkan bahwa komunikasi negatif, seperti kritik berlebihan dan defensif, dapat merusak hubungan dan menyebabkan ketegangan yang berkepanjangan.

Dalam kajian terbaru, Wood (2005) menyebutkan bahwa komunikasi dalam keluarga tidak hanya melibatkan kata-kata, tetapi juga isyarat non-verbal seperti ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan nada suara. Wood menjelaskan bahwa pemahaman terhadap isyarat non-verbal ini sangat penting untuk menangkap makna penuh dari komunikasi dan memastikan bahwa pesan yang disampaikan dipahami dengan benar oleh semua anggota keluarga. Penelitiannya menunjukkan bahwa komunikasi non-verbal dapat mempengaruhi cara anggota keluarga berinteraksi dan mempengaruhi kualitas hubungan mereka.

Lebih lanjut, penelitian oleh Vangelisti (2009) menyoroti bahwa pola komunikasi dalam keluarga juga dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti struktur keluarga, budaya, dan dinamika kekuasaan. Vangelisti menjelaskan bahwa komunikasi keluarga dapat bervariasi tergantung pada peran yang dimiliki oleh setiap anggota keluarga dan bagaimana kekuasaan dibagi di antara mereka. Pemahaman tentang struktur komunikasi ini penting untuk mengidentifikasi masalah potensial dan mengembangkan strategi untuk memperbaiki komunikasi dalam keluarga.

Secara keseluruhan, pola komunikasi dalam keluarga mencakup berbagai dimensi, termasuk komunikasi terbuka versus tertutup, komunikasi verbal dan non-verbal, serta pengaruh struktur dan dinamika kekuasaan. Komunikasi yang efektif berkontribusi pada hubungan keluarga yang sehat dan harmonis, sementara pola komunikasi yang tidak efektif dapat menyebabkan konflik dan ketegangan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa keterampilan komunikasi yang baik, pemahaman terhadap isyarat non-verbal, dan kesadaran akan faktor-faktor yang mempengaruhi komunikasi dapat membantu meningkatkan kualitas hubungan dalam keluarga dan mendukung kesejahteraan anggota keluarga.

B. Peran dan Tanggung Jawab Setiap Anggota Keluarga

Peran dan tanggung jawab setiap anggota keluarga merupakan fondasi penting dalam menjaga keseimbangan dan fungsi yang efektif dalam suatu keluarga. Dalam keluarga, setiap anggota memiliki peran spesifik yang disesuaikan dengan posisi, usia, jenis kelamin, dan status sosial mereka. Peran ini membantu memastikan bahwa kebutuhan dan tujuan keluarga terpenuhi, serta menciptakan lingkungan yang harmonis dan saling mendukung.

Menurut Belsky (2002), peran dan tanggung jawab dalam keluarga biasanya terbagi menjadi peran tradisional dan peran modern. Dalam keluarga tradisional, peran ayah sering diidentifikasi sebagai pencari nafkah utama, sedangkan ibu bertanggung jawab atas pengasuhan anak dan pengelolaan rumah tangga. Namun, dalam keluarga modern, peran ini semakin fleksibel dan dapat dipertukarkan, terutama dengan meningkatnya partisipasi perempuan dalam angkatan kerja dan perubahan dinamika gender dalam keluarga. Belsky menekankan bahwa fleksibilitas dalam peran ini dapat memberikan dampak positif pada kesejahteraan keluarga, karena mendorong kerjasama dan kesetaraan di antara anggota keluarga.

Cowan dan Cowan (2005) menyoroti bahwa pembagian peran yang jelas dalam keluarga penting untuk menjaga keseimbangan antara tanggung jawab rumah tangga, pengasuhan anak, dan aktivitas profesional. Mereka berpendapat bahwa ketidakseimbangan dalam pembagian peran dapat menyebabkan ketegangan dan konflik dalam keluarga. Misalnya, ketika salah satu anggota keluarga merasa terlalu banyak memikul tanggung jawab, hal ini dapat mempengaruhi hubungan interpersonal dan menyebabkan stres yang berdampak pada dinamika keluarga secara keseluruhan. Oleh karena itu, komunikasi yang baik dan kesadaran akan peran masing-masing sangat penting dalam mengatur tanggung jawab dengan adil.

Lebih lanjut, penelitian oleh McHale et al. (2012) menjelaskan bahwa peran dan tanggung jawab dalam keluarga tidak hanya berkaitan dengan tugas-tugas domestik, tetapi juga mencakup dukungan emosional dan sosial. Orang tua memiliki tanggung jawab untuk memberikan bimbingan, dukungan, dan rasa aman kepada anak-anak mereka, sementara anak-anak juga memiliki peran dalam menjaga keharmonisan keluarga melalui tanggung jawab kecil yang diberikan, seperti membantu pekerjaan rumah dan menjaga hubungan baik dengan saudara. McHale et al. juga menyoroti bahwa adanya rasa tanggung jawab dan keterlibatan dalam tugas keluarga dapat membantu anak-anak mengembangkan rasa tanggung jawab dan keterampilan sosial yang penting untuk kehidupan di luar keluarga.

Dari perspektif perkembangan keluarga, menurut Bengtson et al. (2004), peran dan tanggung jawab anggota keluarga dapat berubah seiring dengan perubahan tahap siklus hidup keluarga. Misalnya, ketika anak-anak masih kecil, orang tua bertanggung jawab untuk memenuhi semua kebutuhan mereka, tetapi seiring bertambahnya usia anak, mereka akan mulai mengambil peran lebih besar dalam pengambilan keputusan keluarga dan tanggung jawab lainnya. Bengtson et al. menekankan bahwa penyesuaian peran ini penting agar keluarga dapat menghadapi berbagai tantangan yang datang pada setiap tahap perkembangan keluarga.

Secara keseluruhan, peran dan tanggung jawab dalam keluarga adalah elemen dinamis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti budaya, nilai, dan perubahan sosial. Pembagian peran yang adil dan fleksibel, didukung oleh komunikasi yang efektif, dapat membantu menjaga keharmonisan dan stabilitas keluarga. Penelitian terbaru menekankan pentingnya kerjasama dan adaptasi dalam menjalankan peran keluarga, terutama dalam konteks perubahan sosial yang terus berkembang.

C. Konflik Keluarga: Penyebab, Dampak, dan Penyelesaiannya

Konflik keluarga merupakan fenomena yang umum terjadi dalam kehidupan keluarga, dan dapat dipicu oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Konflik ini dapat melibatkan berbagai dimensi, termasuk perbedaan nilai, kebutuhan, harapan, serta gaya komunikasi di antara anggota keluarga. Menurut Cummings dan Davies (2010), konflik keluarga sering muncul akibat ketidakseimbangan peran, ketidakpuasan dalam hubungan, atau perbedaan pandangan yang mendasar mengenai bagaimana suatu masalah harus diatasi. Mereka juga menyebutkan bahwa konflik dalam keluarga tidak selalu bersifat destruktif, namun dapat menjadi peluang bagi keluarga untuk belajar dan berkembang jika dikelola dengan baik.

Penyebab konflik dalam keluarga bisa sangat beragam. Menurut Coleman dan Ganong (2004), konflik sering dipicu oleh masalah-masalah sehari-hari seperti pengelolaan keuangan, peran dalam rumah tangga, pengasuhan anak, serta pembagian tanggung jawab. Selain itu, perbedaan nilai dan prioritas di antara anggota keluarga juga menjadi faktor penting. Sebagai contoh, orang tua dan anak mungkin memiliki pandangan yang berbeda mengenai pendidikan, karier, atau hubungan sosial, yang dapat memicu ketegangan dan konflik. Coleman dan Ganong juga menekankan bahwa situasi stres, seperti kehilangan pekerjaan atau masalah kesehatan, sering memperburuk konflik yang ada dalam keluarga.

Dampak konflik keluarga sangat bervariasi tergantung pada intensitas dan durasi konflik tersebut. Menurut Sillars dan Canary (2013), konflik yang tidak terselesaikan dapat menyebabkan stres yang berkepanjangan, menurunkan kesejahteraan emosional anggota keluarga, dan bahkan memicu gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Dalam konteks anak-anak, konflik yang terjadi terus-menerus di dalam rumah tangga dapat mempengaruhi perkembangan emosional dan sosial mereka. Sillars dan Canary juga menggarisbawahi

bahwa anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang sering berkonflik cenderung memiliki keterampilan coping yang kurang adaptif dan menunjukkan masalah perilaku di kemudian hari.

Namun, konflik dalam keluarga tidak selalu membawa dampak negatif jika ditangani dengan cara yang konstruktif. Menurut Gottman dan Notarius (2002), penyelesaian konflik yang efektif melibatkan kemampuan komunikasi yang baik, kesediaan untuk mendengarkan, dan pendekatan kolaboratif dalam mencari solusi. Mereka menunjukkan bahwa keluarga yang mampu berkomunikasi secara terbuka dan saling mendukung cenderung dapat menyelesaikan konflik dengan cara yang menguntungkan semua pihak. Gottman dan Notarius juga menyoroti pentingnya penggunaan strategi resolusi konflik yang fokus pada pemahaman kebutuhan masing-masing pihak dan mencari solusi bersama, daripada bersikap defensif atau menyalahkan.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Lebow dan Newcomb (2012) menyoroti pentingnya konseling keluarga dalam menyelesaikan konflik yang kompleks atau sudah berlangsung lama. Mereka mencatat bahwa intervensi berbasis terapi keluarga dapat membantu anggota keluarga untuk lebih memahami perspektif satu sama lain, mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih efektif, dan menemukan solusi yang dapat diterima oleh semua pihak. Lebow dan Newcomb juga menunjukkan bahwa pendekatan terapi yang holistik, yang melibatkan seluruh anggota keluarga dalam proses penyelesaian konflik, lebih efektif dalam membangun kembali harmoni dan mengurangi dampak negatif dari konflik tersebut.

Secara keseluruhan, konflik keluarga adalah bagian tak terhindarkan dari kehidupan keluarga, namun dapat dikelola secara efektif melalui komunikasi yang baik, pemahaman timbal balik, dan strategi resolusi yang konstruktif. Dengan pendekatan yang tepat, konflik dapat menjadi kesempatan bagi keluarga untuk tumbuh dan

memperkuat ikatan mereka. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa dukungan sosial, keterbukaan dalam komunikasi, serta intervensi profesional ketika diperlukan dapat membantu mengurangi dampak negatif dari konflik keluarga dan mempromosikan kesejahteraan jangka panjang.

D. Pengambilan Keputusan dalam Keluarga

Pengambilan keputusan dalam keluarga adalah proses dinamis yang melibatkan partisipasi dari setiap anggota keluarga untuk menentukan pilihan terbaik dalam berbagai aspek kehidupan. Keputusan yang diambil dalam keluarga mencakup berbagai hal, mulai dari masalah kecil seperti pembelian barang sehari-hari hingga keputusan besar yang melibatkan pendidikan, kesehatan, dan keuangan. Menurut Olson dan Gorall (2003), proses pengambilan keputusan dalam keluarga dipengaruhi oleh struktur keluarga, dinamika kekuasaan, dan pola komunikasi. Mereka menekankan bahwa keputusan keluarga yang efektif adalah hasil dari keterlibatan semua anggota dalam diskusi, yang mencerminkan kesetaraan dan saling menghargai.

Dalam keluarga, pengambilan keputusan sering kali mencerminkan peran dan tanggung jawab yang diemban oleh setiap anggota keluarga. Menurut Lamb dan Bougher (2009), keputusan yang berkaitan dengan keuangan atau pengasuhan anak biasanya melibatkan peran orang tua sebagai pengambil keputusan utama. Namun, dalam keluarga yang lebih demokratis, anak-anak juga dilibatkan dalam proses pengambilan keputusan, terutama dalam hal-hal yang berhubungan dengan kehidupan mereka sendiri, seperti pendidikan dan aktivitas ekstrakurikuler. Lamb dan Bougher menekankan bahwa keterlibatan anak dalam proses ini tidak hanya meningkatkan rasa tanggung jawab mereka, tetapi juga membantu membangun keterampilan pengambilan keputusan yang penting di masa depan.

Lebih lanjut, Baumrind (2010) mengidentifikasi bahwa pola asuh yang diterapkan dalam keluarga berpengaruh signifikan terhadap cara keputusan diambil. Keluarga dengan pola asuh otoritatif, yang menyeimbangkan antara kontrol dan dukungan, cenderung memiliki proses pengambilan keputusan yang lebih kolaboratif dan didasarkan pada komunikasi yang terbuka. Di sisi lain, keluarga dengan pola asuh otoriter, yang cenderung dominan dan kaku, sering kali membuat keputusan secara sepihak, yang dapat menyebabkan ketegangan dan ketidakpuasan di antara anggota keluarga.

Penelitian oleh Scanzoni dan Marsiglio (2005) juga menunjukkan bahwa dinamika kekuasaan dalam keluarga memengaruhi siapa yang memiliki pengaruh terbesar dalam pengambilan keputusan. Dalam beberapa keluarga, terutama yang masih memegang nilai-nilai tradisional, keputusan besar sering kali dibuat oleh kepala keluarga atau pihak yang memiliki status ekonomi lebih dominan. Namun, dalam keluarga modern yang lebih egaliter, keputusan biasanya diambil melalui konsensus, di mana setiap pendapat didengarkan dan dipertimbangkan. Scanzoni dan Marsiglio mencatat bahwa keputusan yang diambil secara konsensus biasanya lebih dapat diterima oleh seluruh anggota keluarga dan meminimalkan konflik.

Selain itu, pengambilan keputusan dalam keluarga juga dipengaruhi oleh konteks budaya dan sosial. Menurut Grusec dan Hastings (2015), dalam masyarakat kolektivistik, seperti di Asia, keputusan keluarga sering kali melibatkan pertimbangan kepentingan bersama dan kesejahteraan kolektif. Dalam konteks ini, keputusan tidak hanya mempertimbangkan kebutuhan individu tetapi juga mempertimbangkan dampaknya terhadap seluruh anggota keluarga. Sebaliknya, dalam masyarakat individualistik, keputusan lebih banyak berfokus pada kebebasan individu dan otonomi pribadi, sehingga proses pengambilan keputusan lebih bersifat independen dan personal.

Secara keseluruhan, pengambilan keputusan dalam keluarga merupakan proses yang kompleks dan melibatkan berbagai faktor, termasuk pola asuh, dinamika kekuasaan, struktur keluarga, dan konteks budaya. Proses ini akan lebih efektif jika didasarkan pada komunikasi terbuka, partisipasi aktif dari semua anggota keluarga, serta kesetaraan dalam menghargai pendapat. Penelitian terbaru menegaskan bahwa keluarga yang mampu mengelola proses pengambilan keputusan secara kolaboratif cenderung memiliki kesejahteraan yang lebih baik dan ikatan yang lebih kuat di antara anggotanya.

E. Dinamika Relasi Keluarga pada Berbagai Tahap Perkembangan

Dinamika relasi keluarga pada berbagai tahap perkembangan mencerminkan perubahan interaksi, peran, dan tanggung jawab di antara anggota keluarga seiring berjalannya waktu. Setiap tahap perkembangan keluarga, mulai dari pembentukan pasangan, kelahiran anak, masa remaja, hingga masa tua, membawa tantangan dan penyesuaian tersendiri dalam hubungan antar anggota keluarga. Menurut Carter dan McGoldrick (2015), setiap tahap siklus hidup keluarga memiliki tugas perkembangan spesifik yang harus diselesaikan untuk menjaga harmoni dan kesejahteraan dalam keluarga. Misalnya, pada tahap awal pernikahan, pasangan perlu menyesuaikan diri dengan peran baru dan membangun pola komunikasi yang sehat. Ketika keluarga memasuki tahap selanjutnya dengan kelahiran anak, fokus bergeser ke pengasuhan dan pembagian peran antara suami dan istri.

Pada tahap perkembangan anak usia remaja, dinamika relasi keluarga sering kali ditandai oleh peningkatan kemandirian anak dan tantangan dalam mengelola konflik antara kebutuhan remaja untuk otonomi dan kebutuhan orang tua untuk tetap memberikan arahan. Menurut Collins dan Laursen (2004), periode ini sering kali diwarnai oleh ketegangan dalam hubungan orang tua dan anak, di mana orang tua perlu menyeimbangkan antara memberikan kebebasan dan menetapkan

batasan yang sesuai. Penelitian menunjukkan bahwa komunikasi terbuka dan dukungan emosional yang konsisten pada tahap ini penting untuk membantu remaja menghadapi tantangan perkembangan mereka sambil mempertahankan kedekatan dalam relasi keluarga.

Lebih lanjut, Parke dan Buriel (2006) menekankan bahwa perubahan dalam struktur keluarga, seperti pernikahan kedua atau perceraian, juga memengaruhi dinamika relasi keluarga pada berbagai tahap perkembangan. Anak-anak dalam keluarga yang mengalami transisi semacam ini sering kali menghadapi stres tambahan dan memerlukan adaptasi dalam pola hubungan dengan anggota keluarga baru. Penelitian mereka menunjukkan bahwa kualitas hubungan dalam keluarga campuran (stepfamilies) sangat tergantung pada bagaimana orang tua dan anggota keluarga lainnya mengelola perubahan peran dan ekspektasi di dalam rumah tangga.

Selain itu, ketika keluarga memasuki tahap perkembangan yang lebih lanjut, seperti ketika anak-anak mulai meninggalkan rumah atau saat orang tua memasuki masa pensiun, dinamika relasi kembali mengalami perubahan signifikan. Menurut Aldous (2008), transisi ini sering kali membawa tantangan emosional karena orang tua harus menyesuaikan diri dengan peran baru, seperti menjadi pasangan tanpa tanggung jawab pengasuhan langsung atau menyesuaikan diri dengan perubahan identitas setelah pensiun. Aldous juga menyoroti bahwa pada tahap ini, hubungan pasangan suami istri sering kali kembali menjadi pusat perhatian, dan kualitas hubungan mereka dapat menentukan kesejahteraan emosional di masa tua.

Pada tahap lanjut, dinamika relasi juga melibatkan peran anak dewasa dalam memberikan dukungan kepada orang tua yang menua. Menurut Fingerman et al. (2011), dukungan yang diberikan oleh anak dewasa, baik dalam bentuk finansial maupun emosional, menjadi faktor penting dalam menjaga kualitas hidup orang tua. Penelitian mereka

menunjukkan bahwa kualitas hubungan dalam keluarga pada tahap ini sangat dipengaruhi oleh bagaimana generasi yang lebih tua dan lebih muda beradaptasi dengan peran baru mereka serta bagaimana mereka mengelola perubahan dalam keseimbangan kekuasaan dan tanggung jawab.

Secara keseluruhan, dinamika relasi keluarga pada berbagai tahap perkembangan merupakan proses yang kompleks dan dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk struktur keluarga, peran dan tanggung jawab, serta perubahan dalam konteks sosial dan ekonomi. Setiap tahap perkembangan membawa tantangan dan peluang tersendiri bagi keluarga untuk tumbuh dan berkembang bersama. Penelitian mutakhir menegaskan pentingnya adaptasi yang fleksibel, komunikasi yang terbuka, dan dukungan emosional sebagai kunci untuk menjaga keseimbangan dan keharmonisan dalam hubungan keluarga sepanjang siklus hidup.

BAB V

PERKEMBANGAN DAN TAHAPAN SIKLUS HIDUP KELUARGA

A. Tahapan Perkembangan Keluarga: Teori dan Model

Tahapan perkembangan keluarga merupakan konsep yang menjelaskan perjalanan kehidupan sebuah keluarga melalui berbagai fase yang berbeda, mulai dari pembentukan hingga masa akhir kehidupan keluarga. Salah satu teori yang dikenal luas dalam menggambarkan tahapan perkembangan keluarga adalah teori dari Carter dan McGoldrick (2015), yang mengidentifikasi enam tahap utama dalam siklus hidup keluarga: (1) meninggalkan rumah orang tua, (2) membentuk hubungan pasangan, (3) keluarga dengan anak kecil, (4) keluarga dengan anak remaja, (5) keluarga dengan anak-anak dewasa yang mulai meninggalkan rumah, dan (6) keluarga di usia lanjut. Model ini menekankan pentingnya adaptasi dan fleksibilitas dalam setiap tahap perkembangan, karena perubahan peran dan dinamika keluarga menjadi tantangan utama yang harus dihadapi.

Pada tahap pertama, meninggalkan rumah orang tua, individu mulai membangun kemandirian emosional dan finansial serta mengembangkan identitas diri di luar struktur keluarga asal. Menurut Santrock (2018), tahap ini melibatkan pencarian otonomi dan pembentukan hubungan interpersonal baru yang lebih luas. Kesuksesan dalam tahap ini menjadi dasar penting bagi hubungan yang sehat dalam tahap-tahap berikutnya, terutama dalam membentuk hubungan pasangan.

Tahap kedua, yaitu membentuk hubungan pasangan, berfokus pada penyatuan dua individu yang berbeda dalam pernikahan atau kemitraan. Olson dan DeFrain (2012) menyatakan bahwa dalam tahap

ini, penyesuaian peran baru sebagai pasangan dan pencarian keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan kebutuhan bersama adalah tantangan utama. Pola komunikasi yang terbuka dan kerjasama yang baik menjadi kunci penting untuk membangun fondasi yang kuat bagi keluarga.

Selanjutnya, tahap keluarga dengan anak kecil menandai dimulainya peran baru sebagai orang tua. Pada tahap ini, keluarga harus menyesuaikan diri dengan tanggung jawab pengasuhan yang baru, yang sering kali menimbulkan stres tambahan. Belsky (2019) mengemukakan bahwa keseimbangan antara pengasuhan anak dan menjaga keintiman dalam hubungan pasangan menjadi tantangan utama. Pembagian peran pengasuhan yang efektif dan dukungan sosial eksternal sangat diperlukan untuk menjaga stabilitas emosional dan kesejahteraan keluarga.

Tahap keluarga dengan anak remaja sering kali dianggap sebagai salah satu fase yang paling penuh tantangan. Menurut Papalia dan Martorell (2015), masa remaja anak sering kali memicu konflik terkait pencarian identitas, otonomi, dan perubahan dalam dinamika kekuasaan dalam keluarga. Orang tua perlu mengembangkan keterampilan komunikasi yang responsif serta fleksibilitas dalam aturan keluarga untuk membantu remaja menavigasi perubahan ini sambil tetap menjaga struktur dan stabilitas keluarga.

Tahap berikutnya adalah keluarga dengan anak-anak dewasa yang mulai meninggalkan rumah, juga dikenal sebagai fase "empty nest". Pada tahap ini, peran pengasuhan berkurang dan orang tua sering kali dihadapkan pada krisis identitas atau perubahan dalam hubungan pasangan. Menurut Berk (2020), adaptasi terhadap peran yang berubah dan pencarian makna baru dalam kehidupan sangat penting untuk menjaga kesejahteraan mental dan emosional.

Tahap terakhir adalah keluarga di usia lanjut, di mana pasangan atau individu menghadapi tantangan terkait pensiun, perubahan kesehatan, dan kehilangan pasangan atau anggota keluarga lainnya. Antonucci, Ajrouch, dan Birditt (2019) menekankan pentingnya dukungan sosial dan aktivitas bermakna untuk menjaga kesejahteraan emosional dan mencegah isolasi sosial pada tahap ini. Keluarga yang memiliki jaringan sosial yang kuat dan keterlibatan aktif dalam kegiatan komunitas cenderung mengalami masa tua yang lebih memuaskan dan stabil secara psikologis.

Secara keseluruhan, teori dan model tahapan perkembangan keluarga menunjukkan bahwa setiap tahap dalam siklus hidup keluarga membawa tantangan dan tugas perkembangan yang unik. Kemampuan keluarga untuk mengelola transisi antar tahap dengan baik, menjaga fleksibilitas, dan menyesuaikan peran serta tanggung jawab baru sangat penting untuk mencapai kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Penelitian terbaru juga menekankan pentingnya pola komunikasi yang sehat, dukungan emosional, dan strategi coping yang adaptif dalam menjaga stabilitas dan keharmonisan dalam keluarga di sepanjang siklus hidup mereka.

B. Dinamika Relasi Keluarga pada Berbagai Tahap Perkembangan

Tantangan pada setiap tahapan siklus hidup keluarga merupakan proses yang kompleks dan dinamis. Setiap tahap dalam siklus hidup keluarga membawa perubahan yang signifikan dan menuntut penyesuaian dari semua anggota keluarga. Menurut Carter dan McGoldrick (2015), siklus hidup keluarga mencakup tahapan mulai dari pembentukan pasangan baru, kelahiran anak, pengasuhan anak, anak-anak memasuki usia remaja, sampai tahap lanjut seperti pensiun dan menghadapi kematian pasangan. Pada setiap tahap tersebut, keluarga harus menghadapi tantangan yang berbeda, yang jika tidak dikelola

dengan baik, dapat menyebabkan ketegangan, konflik, atau bahkan disfungsi keluarga.

Pada tahap awal pernikahan, pasangan dihadapkan dengan tugas-tugas penting seperti menyesuaikan diri dengan peran baru sebagai suami dan istri, serta menetapkan pola komunikasi dan interaksi yang sehat. Olson dan DeFrain (2012) menjelaskan bahwa salah satu tantangan terbesar di tahap ini adalah perbedaan harapan dan realitas dalam peran suami-istri. Pasangan yang tidak mampu menyesuaikan harapan mereka atau gagal dalam membangun pola komunikasi yang efektif cenderung mengalami konflik. Tantangan ini menuntut pasangan untuk membangun keterbukaan, kompromi, dan saling pengertian guna menciptakan fondasi yang kuat dalam hubungan mereka.

Pada tahap berikutnya, ketika pasangan mulai memiliki anak, fokus beralih ke tanggung jawab pengasuhan dan pembagian peran. Berk (2020) mencatat bahwa peran sebagai orang tua sering kali membawa tekanan baru, seperti mengatur keseimbangan antara pekerjaan, pengasuhan anak, dan menjaga hubungan dengan pasangan. Selain itu, perubahan prioritas dalam keluarga sering kali menyebabkan konflik, terutama ketika salah satu pasangan merasa terbebani atau kurang mendapat dukungan. Tantangan ini memerlukan strategi coping yang baik, perencanaan yang matang, serta komunikasi yang terus-menerus antara suami dan istri.

Saat anak-anak memasuki tahap remaja, tantangan dalam keluarga semakin kompleks. Pada tahap ini, remaja mulai mencari identitas diri dan otonomi, sementara orang tua harus menyesuaikan cara pengasuhan mereka untuk mengakomodasi kebutuhan perkembangan anak. Santrock (2018) menekankan bahwa pada tahap ini, konflik antara orang tua dan remaja sering muncul, terutama terkait dengan isu-isu kebebasan, tanggung jawab, dan pengambilan keputusan. Tantangan utamanya adalah bagaimana orang tua dapat memberi ruang

bagi anak remaja mereka untuk berkembang sambil tetap memberikan bimbingan dan kontrol yang memadai. Komunikasi yang efektif, batasan yang jelas, dan pemahaman atas perubahan psikologis remaja sangat diperlukan dalam mengelola konflik pada tahap ini.

Pada tahap dewasa ketika anak-anak mulai meninggalkan rumah, tantangan yang dihadapi pasangan adalah menyesuaikan diri dengan perasaan kehilangan peran utama sebagai orang tua. Fenomena ini sering disebut sebagai "*empty nest syndrome*," di mana orang tua merasa kehilangan tujuan karena anak-anak mereka sudah mandiri. Carter dan McGoldrick (2015) mencatat bahwa pada tahap ini, banyak pasangan perlu menegosiasikan kembali peran dan harapan dalam hubungan mereka. Beberapa pasangan dapat merasa terasing jika mereka tidak lagi menemukan kesamaan atau tujuan bersama. Oleh karena itu, membangun kembali hubungan yang bermakna dan memperkuat ikatan sebagai pasangan menjadi kunci untuk melewati tahap ini dengan sukses.

Tantangan lebih lanjut muncul pada tahap lanjut kehidupan, seperti masa pensiun dan menghadapi kematian pasangan. Pada tahap ini, peran sosial dan identitas diri sering kali mengalami perubahan drastis. Papalia dan Martorell (2015) menunjukkan bahwa banyak individu yang mengalami kesulitan dalam pensiun karena perubahan dalam struktur waktu dan rutinitas mereka. Mereka yang tidak memiliki persiapan emosional atau dukungan sosial yang memadai cenderung mengalami perasaan tidak berdaya, isolasi, atau depresi. Selain itu, menghadapi kematian pasangan merupakan tantangan emosional yang besar. Dukungan dari keluarga, komunitas, serta keterlibatan dalam aktivitas sosial sangat penting dalam membantu individu beradaptasi dengan transisi ini.

Mistry dan Booth (2013) menambahkan bahwa tantangan pada setiap tahap siklus hidup keluarga juga dipengaruhi oleh faktor eksternal,

seperti perubahan ekonomi, sosial, dan budaya. Mereka berpendapat bahwa keluarga yang mampu beradaptasi dengan perubahan eksternal cenderung memiliki hasil yang lebih baik dalam hal stabilitas emosional dan kesejahteraan. Fleksibilitas dalam peran, keterampilan coping yang kuat, serta adanya dukungan sosial yang baik menjadi faktor penting dalam membantu keluarga menghadapi tantangan-tantangan yang muncul di setiap tahap.

Secara keseluruhan, tantangan yang dihadapi pada setiap tahapan siklus hidup keluarga tidak hanya bersifat internal tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal. Kemampuan keluarga untuk beradaptasi, berkomunikasi, dan bekerja sama dalam mengatasi perubahan dan tantangan tersebut akan menentukan kesejahteraan dan stabilitas mereka dalam jangka panjang. Dengan demikian, penting bagi keluarga untuk membangun keterampilan adaptasi yang fleksibel serta menjaga hubungan yang sehat dan mendukung antar anggotanya di setiap tahapan kehidupan.

C. Adaptasi dan Perubahan dalam Keluarga

Adaptasi dan perubahan dalam keluarga merupakan proses yang kompleks dan dinamis yang melibatkan penyesuaian terhadap berbagai tantangan yang muncul sepanjang siklus hidup keluarga. Setiap tahapan dalam siklus hidup keluarga, mulai dari pernikahan, kelahiran anak, hingga pensiun dan kematian, memerlukan adaptasi yang berbeda dari setiap anggota keluarga. McGoldrick dan Shibusawa (2012) dalam *Re-visioning Family Therapy* menekankan bahwa keluarga yang efektif adalah keluarga yang dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan dalam struktur dan dinamika mereka. Mereka menggarisbawahi pentingnya fleksibilitas dalam peran dan fungsi keluarga untuk menghadapi transisi kehidupan, seperti perubahan dalam struktur keluarga akibat kelahiran anak, perubahan peran ketika

anak-anak meninggalkan rumah, atau penyesuaian saat salah satu anggota keluarga menghadapi masalah kesehatan yang serius.

Teori sistem keluarga yang dikembangkan oleh Murray Bowen (2004) memberikan perspektif penting tentang bagaimana keluarga beradaptasi terhadap perubahan. Bowen menyarankan bahwa keluarga berfungsi sebagai sistem emosional yang saling berinteraksi, di mana perubahan dalam satu bagian sistem dapat mempengaruhi seluruh sistem. Dalam konteks ini, kemampuan keluarga untuk beradaptasi dengan perubahan bergantung pada keseimbangan antara koneksi emosional dan diferensiasi diri. Keluarga yang memiliki tingkat diferensiasi yang tinggi, yaitu kemampuan untuk mempertahankan identitas individu sambil tetap terhubung dengan anggota keluarga lainnya, cenderung lebih mampu mengatasi perubahan tanpa mengorbankan stabilitas emosional.

Pada tahap-tahap tertentu dalam siklus hidup keluarga, seperti masa remaja anak-anak atau masa pensiun orang tua, tantangan adaptasi bisa sangat besar. Carter dan McGoldrick (2015) dalam *The Expanded Family Life Cycle* menjelaskan bahwa fase-fase ini seringkali melibatkan perubahan signifikan dalam peran keluarga, komunikasi, dan harapan. Misalnya, ketika anak-anak memasuki usia remaja, keluarga harus menyesuaikan pola komunikasi dan peran mereka untuk menangani kebutuhan dan tantangan baru yang muncul. Begitu juga, saat orang tua memasuki masa pensiun, mereka harus menghadapi perubahan dalam rutinitas harian dan peran mereka dalam keluarga, yang memerlukan adaptasi baik dari mereka sendiri maupun dari anggota keluarga lainnya.

Penelitian oleh Fiese et al. (2006) menunjukkan bahwa ritual dan rutinitas keluarga memainkan peran penting dalam mendukung proses adaptasi. Keluarga yang memiliki rutinitas yang konsisten dan tradisi yang kuat dapat lebih baik dalam menjaga stabilitas dan memberikan dukungan emosional selama masa-masa transisi. Rutinitas ini berfungsi

sebagai jangkar yang memberikan rasa aman dan kontinuitas, yang sangat penting ketika keluarga menghadapi perubahan besar seperti perpindahan rumah atau perubahan status pekerjaan.

Selain itu, Boss (2002) memperkenalkan konsep "ambiguous loss" atau kehilangan yang tidak jelas, yang merujuk pada situasi di mana perubahan dalam keluarga tidak diikuti dengan penutupan emosional yang memadai. Contohnya termasuk kehilangan fungsi kognitif pada anggota keluarga atau situasi di mana anggota keluarga terpisah secara fisik karena migrasi. Adaptasi dalam situasi seperti ini memerlukan dukungan emosional yang mendalam dan pemahaman bahwa proses penyembuhan mungkin memerlukan waktu. Boss menekankan bahwa keluarga harus belajar untuk menghadapi dan menerima jenis kehilangan ini dengan cara yang konstruktif untuk meminimalkan dampak emosional yang merugikan.

Studi oleh Mistry dan Booth (2013) juga memberikan wawasan tentang bagaimana faktor-faktor ekonomi dan sosial dapat mempengaruhi adaptasi keluarga. Mereka menunjukkan bahwa perubahan dalam status ekonomi, seperti kehilangan pekerjaan atau perubahan pendapatan, dapat berdampak besar pada struktur dan hubungan keluarga. Dukungan sosial dan kebijakan publik yang memadai dapat memainkan peran penting dalam membantu keluarga mengatasi tantangan ekonomi dan memastikan kesejahteraan mereka.

Secara keseluruhan, adaptasi dan perubahan dalam keluarga melibatkan kemampuan untuk menghadapi dan menavigasi berbagai tantangan yang muncul sepanjang siklus hidup keluarga. Proses ini memerlukan fleksibilitas dalam peran, komunikasi yang efektif, dan dukungan emosional yang kuat. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti rutinitas keluarga, diferensiasi diri, dan dukungan sosial memainkan peran penting dalam memfasilitasi proses adaptasi

dan mempromosikan kesejahteraan keluarga di tengah perubahan yang terus-menerus.

D. Transisi Keluarga: Pernikahan, Kelahiran Anak, Pensiun, dan Kehilangan

Transisi keluarga, seperti pernikahan, kelahiran anak, pensiun, dan kehilangan, merupakan momen penting yang membawa perubahan signifikan dalam dinamika dan fungsi keluarga. Setiap transisi ini memerlukan penyesuaian dari semua anggota keluarga, dan kemampuan untuk beradaptasi secara efektif dapat mempengaruhi kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.

Pernikahan adalah salah satu transisi keluarga yang paling mendasar dan signifikan. Menurut Fitzgerald dan Garwick (2014), pernikahan melibatkan pembentukan ikatan yang lebih dalam dan pengaturan ulang peran dan tanggung jawab dalam keluarga. Selama proses ini, pasangan baru harus mengintegrasikan dua latar belakang, nilai, dan kebiasaan hidup yang berbeda, yang dapat menimbulkan tantangan dalam penyesuaian. Fitzgerald dan Garwick menekankan pentingnya komunikasi yang efektif dan dukungan sosial untuk memfasilitasi transisi ini dan membangun fondasi yang kuat untuk hubungan jangka panjang.

Kelahiran anak adalah transisi keluarga yang menandai perubahan besar dalam struktur dan dinamika keluarga. Menurut Goodman et al. (2009), kelahiran anak membawa perubahan pada peran dan identitas orang tua, serta mempengaruhi hubungan antara pasangan. Kelahiran anak sering kali diikuti dengan tantangan dalam menyeimbangkan tanggung jawab baru dan menjaga kesehatan mental dan emosional. Goodman et al. menjelaskan bahwa dukungan dari pasangan, keluarga besar, dan komunitas sangat penting untuk

mengatasi stres dan tantangan yang terkait dengan menjadi orang tua baru.

Pensiun merupakan transisi yang mempengaruhi anggota keluarga yang lebih tua dan sering kali melibatkan perubahan signifikan dalam rutinitas harian dan identitas diri. Menurut Freedman (2006), pensiun dapat membawa tantangan seperti penyesuaian terhadap waktu luang yang baru, perubahan dalam peran sosial, dan pengelolaan kesehatan. Freedman menekankan bahwa perencanaan pensiun yang baik dan keterlibatan dalam aktivitas yang memuaskan dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kepuasan hidup selama masa pensiun.

Kehilangan anggota keluarga, baik karena kematian atau alasan lain, adalah transisi yang penuh tantangan dan dapat memiliki dampak mendalam pada seluruh keluarga. Menurut Worden (2009), proses berduka melibatkan beberapa tahapan, termasuk penyangkalan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan. Worden menggarisbawahi bahwa dukungan emosional dan akses ke layanan konseling sangat penting dalam membantu anggota keluarga melalui proses berduka dan dalam mengatasi rasa kehilangan. Penelitian oleh Stroebe et al. (2007) juga menunjukkan bahwa kualitas dukungan sosial dan komunikasi dalam keluarga dapat mempengaruhi proses berduka dan pemulihan setelah kehilangan.

Secara keseluruhan, setiap transisi keluarga memerlukan penyesuaian dan adaptasi yang berbeda, dan keberhasilan dalam menghadapi transisi ini bergantung pada faktor-faktor seperti komunikasi, dukungan sosial, dan perencanaan yang efektif. Memahami tantangan dan strategi coping yang terkait dengan masing-masing transisi dapat membantu keluarga untuk menavigasi perubahan dengan lebih baik dan menjaga kesejahteraan mereka.

BAB VI

KELUARGA DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

A. Peran Keluarga dalam Kesehatan Mental

Peran keluarga dalam kesehatan mental sangat penting dan multifaset, mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan emosional anggota keluarga secara signifikan. Keluarga berfungsi sebagai sumber utama dukungan emosional, yang dapat membantu individu mengatasi berbagai stres dan tantangan dalam kehidupan mereka. Hubungan yang sehat dan dukungan dari keluarga dapat memperkuat ketahanan mental dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Menurut Griffin et al. (2006), keluarga menyediakan dukungan emosional yang krusial dalam menjaga kesehatan mental individu. Hubungan yang hangat dan mendukung dalam keluarga dapat membantu individu merasa lebih terhubung dan diterima, yang penting untuk kesehatan psikologis mereka. Griffin dan timnya mengungkapkan bahwa dukungan emosional dari keluarga memperkuat mekanisme koping dan membantu mengurangi dampak negatif dari stres, kecemasan, dan depresi. Dukungan ini juga melibatkan komunikasi yang terbuka dan kehadiran yang konsisten dalam situasi-situasi sulit.

Cohen dan Wills (2007) menekankan pentingnya dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga dalam mengurangi dampak stres. Mereka berpendapat bahwa keluarga yang memiliki pola komunikasi yang terbuka dan mendukung dapat meningkatkan kesehatan mental dengan memfasilitasi ekspresi perasaan dan masalah yang dihadapi. Dukungan ini membantu mengurangi perasaan isolasi dan meningkatkan rasa kontrol atas situasi yang menekan. Pola komunikasi yang efektif, seperti berbicara secara terbuka tentang masalah dan saling

mendengarkan, merupakan komponen penting dari dukungan keluarga yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Namun, dinamika keluarga yang negatif dapat mempengaruhi kesehatan mental secara signifikan. Penelitian oleh Ahrens et al. (2011) menunjukkan bahwa konflik keluarga yang berkepanjangan dan kurangnya dukungan emosional dapat memperburuk gangguan mental dan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental. Individu yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang penuh ketegangan sering menghadapi kesulitan dalam membangun keterampilan koping yang sehat dan cenderung mengalami masalah kesehatan mental yang berkepanjangan. Ahrens dan koleganya mengidentifikasi bahwa konflik yang tidak terselesaikan dan ketidakstabilan emosional dalam keluarga dapat memperburuk gangguan kecemasan dan depresi.

Kiecolt-Glaser et al. (2011) berfokus pada bagaimana stres yang dialami oleh anggota keluarga dapat mempengaruhi kesehatan mental seluruh keluarga. Penelitian mereka menunjukkan bahwa stres kronis yang dialami oleh orang tua atau anggota keluarga lainnya dapat mengubah interaksi sosial dan dinamika keluarga, yang pada gilirannya mempengaruhi kesejahteraan mental semua anggota keluarga. Kiecolt-Glaser dan timnya menjelaskan bahwa stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan penurunan kualitas hubungan keluarga dan mempengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan. Mereka menyoroti perlunya manajemen stres yang efektif dan dukungan emosional dalam keluarga untuk menjaga kesehatan mental.

Penelitian terbaru oleh Fino et al. (2018) menekankan pentingnya intervensi keluarga dalam meningkatkan kesehatan mental. Fino dan rekan-rekannya menunjukkan bahwa program intervensi yang melibatkan keluarga dapat memperbaiki kesehatan mental dengan meningkatkan komunikasi, mengurangi konflik, dan memperkuat dukungan emosional. Mereka juga mencatat bahwa intervensi yang

mencakup pendidikan keluarga dan pelatihan keterampilan sosial dapat memperkuat fungsi keluarga dan meningkatkan kesejahteraan mental individu. Program-program ini sering melibatkan pelatihan dalam keterampilan komunikasi, penyelesaian konflik, dan teknik koping yang sehat untuk mendukung kesehatan mental seluruh keluarga.

Secara keseluruhan, keluarga memiliki peran sentral dalam kesehatan mental dengan menyediakan dukungan emosional, membentuk pola komunikasi yang mendukung, dan mempengaruhi cara individu menghadapi stres dan tantangan. Kualitas hubungan keluarga, dukungan emosional, dan pola komunikasi yang terbuka dapat secara signifikan mempengaruhi kesejahteraan psikologis, sedangkan konflik dan kurangnya dukungan dapat memperburuk masalah kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang melibatkan keluarga, serta dukungan emosional yang baik, sangat penting dalam mempertahankan dan meningkatkan kesehatan mental individu.

B. Dampak Lingkungan Keluarga pada Kesejahteraan Emosional

Dampak lingkungan keluarga pada kesejahteraan emosional sangat signifikan, mempengaruhi kesehatan psikologis dan emosional anggota keluarga dengan cara yang kompleks. Lingkungan keluarga mencakup berbagai aspek, seperti pola interaksi, kualitas hubungan, dan struktur keluarga, yang semuanya berkontribusi pada bagaimana individu merasakan dan mengelola emosi mereka.

Menurut Hetherington dan Kelly (2002), lingkungan keluarga yang stabil dan suportif berperan penting dalam mendukung kesejahteraan emosional. Hetherington dan Kelly menekankan bahwa keluarga yang dapat menciptakan suasana yang aman dan mendukung memungkinkan anggota keluarga untuk mengekspresikan emosi mereka dengan bebas dan efektif. Dalam keluarga seperti ini, anggota keluarga

merasa lebih diterima dan lebih mampu mengatasi stres, yang secara positif mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka.

Penelitian oleh Rutter et al. (2006) menunjukkan bahwa pola interaksi dalam keluarga, termasuk dukungan emosional yang diberikan oleh anggota keluarga, sangat mempengaruhi kesejahteraan emosional. Rutter dan timnya mengungkapkan bahwa dukungan emosional yang konsisten dan berkualitas dapat memperkuat ketahanan emosional individu, membantu mereka menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Sebaliknya, kurangnya dukungan emosional atau pola interaksi yang negatif dapat menyebabkan perasaan kesepian, isolasi, dan depresi. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya hubungan yang positif dan dukungan emosional dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Konflik dalam keluarga dapat memiliki dampak yang merugikan pada kesejahteraan emosional individu. Penelitian oleh Conger et al. (2009) menemukan bahwa konflik keluarga yang berkepanjangan dan tidak terselesaikan dapat menyebabkan stres emosional yang signifikan bagi anggota keluarga. Conger dan koleganya menunjukkan bahwa stres yang disebabkan oleh konflik keluarga dapat mengganggu perkembangan emosional dan meningkatkan risiko gangguan mental. Mereka juga mencatat bahwa konflik yang tidak dikelola dengan baik dapat memperburuk hubungan keluarga dan mempengaruhi kesejahteraan emosional seluruh keluarga.

Perubahan dalam struktur keluarga, seperti perceraian atau kematian anggota keluarga, juga dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional. Penelitian oleh Amato (2005) menunjukkan bahwa transisi besar dalam struktur keluarga dapat menyebabkan stres emosional yang signifikan. Amato menjelaskan bahwa perubahan seperti perceraian atau kehilangan dapat mengganggu rasa stabilitas dan keamanan, yang berpotensi mengarah pada masalah emosional seperti kecemasan dan depresi. Penelitian ini menekankan pentingnya dukungan keluarga dan

intervensi yang tepat dalam membantu individu mengatasi perubahan besar dalam struktur keluarga.

Dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan emosional. Penelitian oleh Wills dan Shinar (2000) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dari keluarga dapat melindungi individu dari dampak negatif stres dan meningkatkan kesehatan emosional. Wills dan Shinar mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang melibatkan perhatian, empati, dan bantuan praktis dari anggota keluarga dapat meningkatkan ketahanan emosional dan membantu individu merasa lebih terhubung dan didukung.

Secara keseluruhan, lingkungan keluarga memiliki dampak yang mendalam pada kesejahteraan emosional. Keluarga yang menyediakan dukungan emosional, menjaga pola interaksi yang positif, dan mampu mengatasi konflik dengan efektif cenderung mendukung kesejahteraan emosional anggotanya. Sebaliknya, konflik yang berkepanjangan, perubahan dalam struktur keluarga, dan kurangnya dukungan sosial dapat mempengaruhi kesehatan emosional secara negatif. Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan keluarga yang sehat dan dukungan emosional yang konsisten sangat penting dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan emosional individu.

C. Strategi Coping dalam Menghadapi Stres Keluarga

Strategi coping dalam menghadapi stres keluarga melibatkan berbagai pendekatan yang dirancang untuk mengelola dan mengurangi dampak stres yang timbul dari dinamika keluarga dan tantangan hidup. Berbagai strategi ini berfungsi untuk meningkatkan ketahanan emosional dan memperbaiki kesejahteraan anggota keluarga melalui pengelolaan stres yang efektif.

Menurut Lazarus dan Folkman (2000), coping atau strategi mengatasi stres adalah proses dinamis di mana individu berusaha

mengelola tuntutan yang dirasakan sebagai melebihi sumber daya mereka. Mereka mengidentifikasi dua pendekatan utama dalam coping, yaitu coping yang berfokus pada masalah dan coping yang berfokus pada emosi. Coping yang berfokus pada masalah melibatkan upaya untuk mengubah situasi atau kondisi yang menimbulkan stres, sedangkan coping yang berfokus pada emosi berfokus pada mengatasi reaksi emosional terhadap stres. Lazarus dan Folkman menggarisbawahi bahwa penggunaan kedua jenis strategi ini dapat membantu anggota keluarga mengelola stres secara lebih efektif, tergantung pada konteks dan sifat stres yang dihadapi.

Penelitian oleh Carver et al. (2000) memperluas pemahaman tentang strategi coping dengan mengidentifikasi berbagai teknik yang dapat digunakan dalam konteks keluarga. Carver dan koleganya menemukan bahwa strategi coping yang melibatkan dukungan sosial, seperti berbicara dengan anggota keluarga atau teman dekat, dapat membantu mengurangi perasaan stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Dukungan sosial berfungsi sebagai sumber informasi, dorongan, dan bantuan praktis, yang semuanya dapat mengurangi dampak negatif stres. Selain itu, teknik seperti perencanaan dan pengorganisasian, yang membantu keluarga mengatasi tantangan secara terstruktur, juga terbukti efektif dalam mengelola stres.

Komunikasi yang efektif memainkan peran kunci dalam coping stres keluarga. Penelitian oleh Johnson dan Booth (2008) menunjukkan bahwa komunikasi terbuka dan jujur antara anggota keluarga dapat membantu mengatasi konflik dan mengurangi stres. Johnson dan Booth mengungkapkan bahwa keluarga yang secara aktif berkomunikasi tentang masalah mereka cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik untuk menyelesaikan konflik dan mengurangi ketegangan emosional. Mereka menekankan pentingnya keterampilan komunikasi, seperti mendengarkan aktif dan ekspresi perasaan, sebagai bagian integral dari strategi coping yang sukses.

Strategi coping juga melibatkan perubahan kognitif yang dapat mempengaruhi bagaimana individu memandang dan merespons stres. Penelitian oleh Folkman dan Moskowitz (2004) menunjukkan bahwa perubahan kognitif, seperti mencari makna dalam situasi stres atau merubah perspektif, dapat membantu individu menghadapi stres dengan lebih baik. Mereka mencatat bahwa strategi seperti reframing, yaitu melihat situasi dari sudut pandang yang lebih positif, dapat mengurangi dampak negatif stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Ini menunjukkan bahwa coping yang berfokus pada emosi, termasuk pengelolaan persepsi dan interpretasi stres, juga penting dalam strategi coping keluarga.

Selain strategi coping individu, dukungan profesional juga dapat memainkan peran penting dalam mengelola stres keluarga. Penelitian oleh Bodenmann (2005) menekankan bahwa terapi keluarga dan konseling dapat membantu keluarga mengembangkan keterampilan coping yang lebih baik dan mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Bodenmann mencatat bahwa intervensi profesional dapat memberikan dukungan yang diperlukan untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah yang mendasari stres, serta meningkatkan keterampilan komunikasi dan resolusi konflik dalam keluarga.

Secara keseluruhan, strategi coping dalam menghadapi stres keluarga melibatkan pendekatan multifaset yang mencakup coping berfokus pada masalah, coping berfokus pada emosi, dukungan sosial, komunikasi efektif, perubahan kognitif, dan dukungan profesional. Penggunaan berbagai strategi ini dapat membantu keluarga mengelola stres dengan lebih baik, meningkatkan ketahanan emosional, dan mendukung kesejahteraan anggota keluarga. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pendekatan yang holistik dan terintegrasi sangat penting dalam mengatasi tantangan yang timbul dalam dinamika keluarga.

D. Masalah Psikologis dalam Keluarga dan Cara Mengatasinya

Masalah psikologis dalam keluarga merupakan tantangan yang signifikan dan dapat mempengaruhi kesehatan mental serta dinamika hubungan di dalam unit keluarga. Masalah ini meliputi gangguan emosional, stres, konflik interpersonal, dan kondisi kesehatan mental yang lebih serius seperti depresi dan kecemasan. Mengatasi masalah psikologis dalam keluarga memerlukan pendekatan yang holistik, melibatkan identifikasi masalah, intervensi, dan strategi pencegahan untuk mendukung kesejahteraan semua anggota keluarga.

Menurut Vasileiou et al. (2018), gangguan emosional dalam keluarga sering kali mempengaruhi dinamika hubungan dan kesejahteraan anggota keluarga. Gangguan seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD) dapat mengganggu interaksi sehari-hari dan menyebabkan ketegangan dalam hubungan. Vasileiou dan koleganya menekankan pentingnya deteksi dini dan intervensi untuk menangani gangguan emosional sebelum mereka berkembang menjadi masalah yang lebih serius. Intervensi awal dapat mencakup konseling individual dan keluarga, yang dirancang untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah yang mendasari gangguan emosional.

Stres dan konflik dalam keluarga sering kali muncul sebagai hasil dari perbedaan nilai, harapan, dan tanggung jawab antar anggota keluarga. Penelitian oleh McCoy dan Mather (2007) menunjukkan bahwa konflik interpersonal dapat memperburuk stres keluarga dan mempengaruhi kesehatan mental individu. Mereka berpendapat bahwa komunikasi yang efektif dan penyelesaian konflik yang konstruktif merupakan kunci dalam mengelola stres dan memperbaiki hubungan. McCoy dan Mather menekankan bahwa strategi seperti mediasi keluarga, pelatihan keterampilan komunikasi, dan terapi keluarga dapat membantu mengurangi ketegangan dan meningkatkan resolusi konflik.

Intervensi profesional, seperti terapi keluarga dan konseling, merupakan bagian penting dari pendekatan dalam menangani masalah psikologis. Penelitian oleh Kerig (2011) menunjukkan bahwa terapi keluarga dapat membantu anggota keluarga memahami dinamika yang menyebabkan masalah psikologis dan mengembangkan strategi coping yang lebih baik. Kerig menekankan bahwa terapi berbasis keluarga berfokus pada perbaikan komunikasi, penguatan hubungan, dan pemecahan masalah yang lebih baik. Intervensi ini dapat membantu mengatasi gangguan mental serta meningkatkan kesejahteraan emosional keluarga secara keseluruhan.

Selain intervensi, strategi pencegahan juga penting dalam mengelola masalah psikologis di keluarga. Penelitian oleh Dykstra et al. (2014) menunjukkan bahwa program pendidikan tentang kesehatan mental dan dukungan sosial dapat membantu keluarga mengidentifikasi dan mengatasi potensi masalah psikologis sebelum mereka berkembang menjadi gangguan serius. Dykstra dan timnya berpendapat bahwa pendidikan tentang kesehatan mental, akses ke sumber daya kesehatan, dan dukungan sosial dapat meningkatkan kemampuan keluarga dalam mengelola stres dan memelihara kesejahteraan emosional.

Masalah psikologis dalam keluarga, termasuk gangguan emosional, stres, dan konflik interpersonal, memerlukan pendekatan yang komprehensif untuk pengelolaan dan intervensi. Pendekatan ini melibatkan deteksi dini, dukungan profesional, strategi komunikasi efektif, dan program pencegahan. Penelitian terbaru menekankan pentingnya kombinasi dari intervensi klinis dan dukungan berkelanjutan untuk mengatasi masalah psikologis dan mendukung kesehatan mental seluruh anggota keluarga.

BAB VII

PERUBAHAN SOSIAL DAN KELUARGA KONTEMPORER

A. Perubahan Struktur Keluarga dalam Masyarakat Modern

Perubahan struktur keluarga dalam masyarakat modern merupakan fenomena yang signifikan dan kompleks, mencerminkan perubahan sosial, ekonomi, dan budaya yang terjadi dalam beberapa dekade terakhir. Struktur keluarga yang tradisional, sering kali berupa keluarga inti dengan satu pasangan orang tua dan anak-anak, telah mengalami transformasi yang mencerminkan dinamika masyarakat kontemporer. Perubahan ini mencakup pergeseran dalam peran gender, peningkatan jumlah keluarga non-tradisional, dan adaptasi terhadap perubahan sosial dan ekonomi.

Pergeseran utama dalam struktur keluarga adalah peningkatan jumlah keluarga non-tradisional, termasuk keluarga satu orang tua, keluarga campuran (*blended families*), dan pasangan yang tidak menikah. Menurut Bianchi et al. (2006), perubahan ini didorong oleh faktor-faktor seperti peningkatan angka perceraian, perubahan sikap terhadap pernikahan, dan peningkatan jumlah pasangan yang memilih untuk hidup bersama tanpa menikah. Bianchi dan koleganya menunjukkan bahwa meskipun struktur keluarga telah berubah, fungsi-fungsi dasar keluarga, seperti pengasuhan anak dan dukungan emosional, tetap penting dalam setiap bentuk keluarga.

Perubahan dalam peran gender juga memainkan peran penting dalam perubahan struktur keluarga. Menurut Coltrane (2000), peran gender tradisional yang membagi tanggung jawab keluarga antara pria dan wanita telah berubah secara signifikan. Peningkatan partisipasi wanita dalam angkatan kerja dan perubahan dalam harapan sosial tentang peran pria dan wanita di rumah telah menghasilkan struktur

keluarga yang lebih egaliter. Coltrane berargumen bahwa perubahan ini mencerminkan kemajuan menuju kesetaraan gender, tetapi juga memunculkan tantangan baru terkait pembagian tanggung jawab rumah tangga dan pengasuhan anak.

Penelitian oleh Cherlin (2010) mengamati bahwa perubahan struktur keluarga juga berdampak pada dinamika sosial dan ekonomi. Cherlin mencatat bahwa struktur keluarga non-tradisional sering kali menghadapi tantangan ekonomi yang berbeda dibandingkan dengan keluarga inti tradisional. Keluarga satu orang tua, misalnya, mungkin mengalami kesulitan keuangan yang lebih besar dibandingkan dengan keluarga dua orang tua, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan anak-anak dan kualitas hidup keluarga secara keseluruhan. Cherlin menekankan pentingnya dukungan kebijakan dan layanan sosial untuk membantu keluarga non-tradisional dalam mengatasi tantangan ekonomi.

Dalam masyarakat modern, keluarga harus beradaptasi dengan perubahan sosial yang cepat, seperti globalisasi dan kemajuan teknologi. Penelitian oleh Amato (2005) menunjukkan bahwa perubahan dalam struktur keluarga mempengaruhi hubungan antar anggota keluarga dan cara mereka berinteraksi. Amato menyoroti bahwa globalisasi dan kemajuan teknologi dapat memperkuat hubungan keluarga dengan menyediakan alat komunikasi yang lebih baik, tetapi juga dapat menimbulkan jarak emosional dan tantangan baru dalam menjaga koneksi keluarga.

Perubahan struktur keluarga dalam masyarakat modern mencerminkan evolusi dalam norma sosial, peran gender, dan kondisi ekonomi. Peningkatan jumlah keluarga non-tradisional, perubahan dalam peran gender, dan dampak sosial-ekonomi dari struktur keluarga baru semuanya berkontribusi pada cara keluarga berfungsi dan berinteraksi dalam konteks kontemporer. Penelitian terbaru

menekankan bahwa memahami perubahan ini penting untuk merancang kebijakan yang mendukung kesejahteraan semua bentuk keluarga di masyarakat modern.

B. Tantangan Keluarga dalam Era Digital

Dalam era digital saat ini, keluarga menghadapi berbagai tantangan baru yang mempengaruhi cara mereka berfungsi dan berinteraksi. Transformasi digital yang pesat telah membawa perubahan signifikan dalam komunikasi, cara mengakses informasi, serta dinamika hubungan keluarga. Salah satu tantangan utama adalah dampak teknologi terhadap komunikasi antar anggota keluarga. Menurut Turkle (2011), teknologi digital, terutama media sosial dan aplikasi pesan instan, telah mengubah cara keluarga berkomunikasi. Meski teknologi ini memungkinkan komunikasi yang lebih sering dan cepat, Turkle mengidentifikasi bahwa interaksi digital sering kali kurang mendalam dibandingkan komunikasi tatap muka, yang dapat mengurangi kualitas hubungan emosional dan kedekatan antara anggota keluarga.

Selain itu, privasi dan keamanan data juga menjadi masalah penting dalam era digital. Livingstone dan Helsper (2007) menekankan bahwa keluarga sering kali menghadapi kesulitan dalam mengelola privasi anak-anak dan remaja di dunia maya. Anak-anak yang tumbuh di lingkungan digital mungkin tidak sepenuhnya memahami risiko yang terkait dengan berbagi informasi pribadi secara online, dan orang tua mungkin kesulitan dalam menetapkan batasan dan memantau aktivitas online anak-anak mereka. Livingstone dan Helsper menyoroti perlunya pendidikan digital dan keterlibatan orang tua dalam mengajarkan anak-anak tentang privasi dan keamanan di internet.

Teknologi digital juga berpotensi menyebabkan ketergantungan yang berlebihan, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan anggota keluarga. Przybylski dan Weinstein (2017)

melaporkan bahwa penggunaan perangkat digital yang berlebihan dapat menyebabkan masalah seperti gangguan tidur, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan emosional. Mereka mengemukakan bahwa keluarga harus mempraktikkan pengaturan waktu layar yang sehat dan mendukung aktivitas offline untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan dunia nyata.

Lebih lanjut, teknologi digital dapat memperlebar kesenjangan sosial antara anggota keluarga. Duggan dan Smith (2013) menunjukkan bahwa perbedaan dalam akses dan penggunaan teknologi antara generasi yang lebih tua dan lebih muda dapat menciptakan ketegangan dan perbedaan dalam cara berinteraksi. Misalnya, generasi tua mungkin merasa terasing atau tidak terhubung dengan anggota keluarga yang lebih muda yang lebih terbiasa dengan media digital, yang dapat mempengaruhi hubungan dan dinamika keluarga secara keseluruhan.

Untuk menghadapi tantangan ini, keluarga perlu mengembangkan strategi untuk memanfaatkan teknologi secara efektif sambil menjaga kualitas hubungan interpersonal. Baca dan Murphy (2020) menyarankan bahwa keluarga harus menetapkan aturan dan batasan yang jelas tentang penggunaan teknologi, serta mendorong komunikasi terbuka dan waktu berkualitas bersama tanpa gangguan teknologi. Dengan pendekatan yang seimbang dan keterlibatan aktif, keluarga dapat mengatasi tantangan yang dibawa oleh era digital dan membangun hubungan yang kuat dan sehat di tengah kemajuan teknologi.

C. Dampak Globalisasi terhadap Fungsi dan Peran Keluarga

Globalisasi telah membawa dampak signifikan terhadap fungsi dan peran keluarga di seluruh dunia, mempengaruhi berbagai aspek kehidupan keluarga mulai dari struktur hingga dinamika internal dan eksternal. Globalisasi, yang meliputi kemajuan teknologi, pergerakan

ekonomi, dan pertukaran budaya internasional, telah mengubah cara keluarga berfungsi dan berinteraksi dalam konteks yang lebih luas.

Salah satu dampak besar dari globalisasi adalah perubahan dalam struktur keluarga. Menurut Giddens (2000), globalisasi telah mempercepat pergeseran dari keluarga tradisional yang sering kali berbentuk keluarga inti atau keluarga besar menuju struktur keluarga yang lebih fleksibel dan beragam. Perubahan ini termasuk meningkatnya jumlah keluarga campuran, keluarga satu orang tua, dan pasangan yang memilih untuk tidak menikah. Giddens mencatat bahwa faktor-faktor seperti mobilitas kerja global dan pergeseran dalam norma sosial tentang pernikahan dan keluarga telah berkontribusi pada keragaman bentuk keluarga yang lebih besar.

Globalisasi juga mempengaruhi dinamika ekonomi keluarga. Beck (2000) berpendapat bahwa globalisasi ekonomi telah menyebabkan ketidakpastian yang lebih besar dalam pasar tenaga kerja, mempengaruhi stabilitas finansial keluarga. Beck menjelaskan bahwa ketidakstabilan ekonomi global, seperti krisis keuangan dan perubahan dalam industri, dapat menyebabkan fluktuasi pendapatan dan peningkatan tingkat stres dalam keluarga. Dampak ini sering kali memerlukan penyesuaian dalam cara keluarga mengelola anggaran, pengeluaran, dan perencanaan keuangan.

Penelitian oleh Bianchi et al. (2006) menunjukkan bahwa globalisasi juga mempengaruhi hubungan antar anggota keluarga. Globalisasi teknologi, seperti penggunaan internet dan media sosial, telah mempermudah komunikasi lintas negara, memungkinkan anggota keluarga yang terpisah secara geografis untuk tetap terhubung. Namun, Bianchi dan koleganya juga mencatat bahwa ketergantungan pada teknologi dapat mengurangi interaksi tatap muka dan mengubah pola komunikasi tradisional dalam keluarga.

Menurut Coltrane (2000), globalisasi telah mempercepat perubahan dalam peran gender di dalam keluarga. Peningkatan partisipasi wanita dalam angkatan kerja global dan perubahan dalam ekspektasi gender telah mempengaruhi pembagian tanggung jawab rumah tangga dan pengasuhan anak. Coltrane mengamati bahwa sementara wanita semakin banyak terlibat dalam pekerjaan di luar rumah, pria juga semakin terlibat dalam tanggung jawab rumah tangga. Perubahan ini mencerminkan kemajuan menuju kesetaraan gender, tetapi juga menimbulkan tantangan dalam menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan keluarga.

Globalisasi juga membawa dampak budaya yang signifikan pada keluarga. Robertson (2007) berpendapat bahwa globalisasi budaya menyebabkan pertukaran nilai-nilai dan norma-norma antar budaya, yang dapat mempengaruhi pandangan keluarga tentang peran, tanggung jawab, dan hubungan. Robertson mencatat bahwa pertukaran budaya ini dapat memperkenalkan nilai-nilai baru dan mengubah cara keluarga mengelola hubungan dan tanggung jawab, sering kali menciptakan ketegangan antara tradisi lokal dan pengaruh global.

Secara keseluruhan, dampak globalisasi terhadap fungsi dan peran keluarga mencakup perubahan dalam struktur keluarga, dinamika ekonomi, hubungan antar anggota keluarga, peran gender, dan nilai-nilai budaya. Globalisasi membawa tantangan dan peluang baru bagi keluarga, yang memerlukan penyesuaian dalam cara mereka berfungsi dan berinteraksi dalam masyarakat yang semakin terhubung dan berubah cepat. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa memahami dampak globalisasi adalah kunci untuk merancang kebijakan dan dukungan yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan keluarga di era global ini.

D. Isu-Isu Keluarga dalam Konteks Sosial Budaya Saat Ini

Isu-isu keluarga dalam konteks sosial budaya saat ini mencerminkan kompleksitas dan dinamika perubahan yang dihadapi oleh keluarga modern dalam masyarakat yang semakin global dan terhubung. Perubahan sosial, ekonomi, dan budaya yang cepat mempengaruhi struktur, peran, dan hubungan dalam keluarga, menimbulkan tantangan dan isu yang memerlukan perhatian khusus.

Perubahan dalam struktur keluarga merupakan salah satu isu utama yang dihadapi saat ini. Menurut Cherlin (2004), keluarga di banyak negara telah mengalami pergeseran dari model keluarga inti tradisional menuju bentuk-bentuk keluarga yang lebih bervariasi, termasuk keluarga campuran, keluarga satu orang tua, dan keluarga tanpa anak. Cherlin menjelaskan bahwa faktor-faktor seperti peningkatan angka perceraian, pergeseran norma sosial mengenai pernikahan, dan kemajuan dalam teknologi reproduksi telah berkontribusi pada keragaman bentuk keluarga ini. Perubahan struktur keluarga ini menuntut masyarakat untuk menyesuaikan kebijakan sosial dan dukungan yang dapat memenuhi kebutuhan berbagai jenis keluarga.

Isu keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga juga menjadi perhatian penting. Hochschild dan Machung (2012) dalam penelitian mereka menunjukkan bahwa semakin banyak keluarga yang menghadapi kesulitan dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan tanggung jawab rumah tangga. Mereka menyebut fenomena ini sebagai "double shift" di mana individu, terutama wanita, harus menjalankan pekerjaan profesional sambil juga mengelola tanggung jawab domestik. Penelitian ini menunjukkan perlunya kebijakan kerja yang lebih fleksibel dan dukungan dari tempat kerja untuk membantu individu mencapai keseimbangan yang lebih baik antara pekerjaan dan keluarga.

Perubahan dalam peran gender dan kesetaraan gender di dalam keluarga juga merupakan isu penting. Menurut Coltrane (2000), pergeseran dalam ekspektasi gender dan meningkatnya partisipasi wanita dalam angkatan kerja telah mengubah dinamika keluarga. Coltrane mencatat bahwa meskipun pria semakin terlibat dalam tanggung jawab rumah tangga dan pengasuhan anak, ketidaksetaraan gender masih sering terjadi dalam pembagian kerja domestik dan keputusan keluarga. Masih ada kebutuhan untuk mempromosikan kesetaraan gender yang lebih besar dalam pembagian tanggung jawab rumah tangga dan pekerjaan.

Teknologi dan media sosial juga mempengaruhi dinamika keluarga dalam konteks sosial budaya saat ini. Turkle (2011) mengamati bahwa penggunaan teknologi, seperti ponsel pintar dan media sosial, telah mengubah cara keluarga berinteraksi dan berkomunikasi. Turkle menggarisbawahi bahwa meskipun teknologi dapat memfasilitasi komunikasi jarak jauh, ia juga dapat mengurangi kualitas interaksi tatap muka dan menciptakan tantangan baru dalam menjaga kedekatan emosional. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana teknologi mempengaruhi hubungan keluarga dan mencari cara untuk memanfaatkan teknologi tanpa mengorbankan kualitas hubungan pribadi.

Masalah kesehatan mental juga menjadi isu penting dalam konteks sosial budaya saat ini. Menurut Rutter (2007), keluarga memainkan peran kunci dalam mendukung kesehatan mental anggotanya, namun juga dapat menjadi sumber stres dan masalah psikologis. Rutter menjelaskan bahwa ketegangan dalam keluarga, seperti konflik interpersonal dan tekanan ekonomi, dapat mempengaruhi kesejahteraan mental anggota keluarga. Penelitian ini menekankan perlunya dukungan psikologis dan intervensi untuk membantu keluarga mengatasi tantangan kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Globalisasi dan multikulturalisme juga mempengaruhi isu keluarga. Robertson (2007) mencatat bahwa globalisasi budaya membawa pertukaran nilai dan norma antar budaya, yang dapat mempengaruhi pandangan keluarga tentang peran dan tanggung jawab. Robertson menjelaskan bahwa meskipun pertukaran budaya ini dapat memperkenalkan perspektif baru, ia juga dapat menimbulkan ketegangan antara nilai-nilai tradisional dan pengaruh global. Isu ini memerlukan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana globalisasi mempengaruhi struktur dan fungsi keluarga dalam masyarakat yang semakin beragam.

Secara keseluruhan, isu-isu keluarga dalam konteks sosial budaya saat ini mencakup perubahan dalam struktur keluarga, keseimbangan kerja dan keluarga, peran gender, dampak teknologi, kesehatan mental, dan pengaruh globalisasi. Memahami dan mengatasi isu-isu ini memerlukan pendekatan yang komprehensif dan sensitif terhadap dinamika sosial budaya yang terus berkembang.

BAB VIII

KONSELING DAN TERAPI KELUARGA

A. Pengantar Konseling Keluarga

Pengantar konseling keluarga adalah bagian penting dari praktik psikologi yang berfokus pada membantu keluarga mengatasi masalah interpersonal dan emosional melalui pendekatan terapeutik. Konseling keluarga bertujuan untuk memperbaiki komunikasi, menyelesaikan konflik, dan meningkatkan kesejahteraan anggota keluarga dengan melibatkan semua anggota dalam proses terapi.

Konseling keluarga adalah bentuk terapi yang dirancang untuk membantu keluarga memperbaiki dinamika mereka dan mengatasi masalah yang memengaruhi hubungan mereka. Lebow (2014) menjelaskan bahwa konseling keluarga melibatkan pertemuan teratur dengan seorang terapis untuk mengeksplorasi masalah yang dihadapi keluarga dan bekerja menuju solusi bersama. Tujuannya adalah untuk meningkatkan komunikasi, memahami pola hubungan, dan mengembangkan keterampilan coping yang efektif. Lebow menekankan bahwa pendekatan ini bukan hanya fokus pada individu tetapi pada keseluruhan unit keluarga, mengakui bahwa masalah sering kali memengaruhi dan dipengaruhi oleh hubungan antaranggota keluarga.

Dalam praktik konseling keluarga, berbagai pendekatan terapeutik digunakan untuk menangani berbagai isu. Menurut Carr (2019), salah satu pendekatan yang banyak digunakan adalah terapi sistemik, yang melihat keluarga sebagai sistem dinamis yang saling mempengaruhi. Carr menguraikan bahwa terapi sistemik berfokus pada bagaimana pola komunikasi dan perilaku dalam keluarga dapat mempengaruhi kesejahteraan individu dan dinamika keluarga secara keseluruhan. Pendekatan ini menganggap bahwa perubahan dalam satu

bagian sistem dapat mempengaruhi keseluruhan sistem, sehingga terapi ditujukan untuk memperbaiki pola hubungan yang tidak sehat dan menciptakan dinamika yang lebih positif.

Dalam praktiknya, berbagai model dan teknik diterapkan dalam konseling keluarga. Oleh karena itu, Johnson dan Campbell (2008) mengidentifikasi model-model seperti terapi keluarga berbasis solusi dan terapi keluarga struktural. Terapi keluarga berbasis solusi, menurut Johnson dan Campbell, berfokus pada mencari solusi praktis untuk masalah yang ada, dengan pendekatan yang lebih optimis dan fokus pada kekuatan dan sumber daya keluarga. Di sisi lain, terapi keluarga struktural, yang dikembangkan oleh Minuchin (1974), mengutamakan pengaturan struktur keluarga yang sehat dan perubahan dalam pola interaksi untuk mengatasi masalah. Johnson dan Campbell menekankan bahwa pemilihan model tergantung pada kebutuhan spesifik keluarga dan masalah yang dihadapi.

Keterampilan terapeutik yang penting dalam konseling keluarga meliputi keterampilan komunikasi, empati, dan kemampuan untuk memfasilitasi diskusi yang konstruktif. White (2006) menjelaskan bahwa terapis keluarga harus mampu menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, di mana semua anggota keluarga merasa didengar dan dihargai. White menguraikan teknik-teknik seperti pengelolaan konflik, pbingkaian ulang masalah, dan pembuatan kesepakatan sebagai bagian dari proses terapeutik. Teknik-teknik ini membantu keluarga memahami perspektif masing-masing anggota dan menemukan cara yang lebih baik untuk berinteraksi.

Tantangan dalam konseling keluarga sering kali melibatkan resistensi dari anggota keluarga, ketidakmauan untuk terlibat, atau dinamika yang kompleks yang sulit diubah. According to McGoldrick, Gerson, and Petry (2008), menghadapi resistensi dalam terapi keluarga memerlukan keterampilan untuk membangun kepercayaan dan

kerjasama, serta kemampuan untuk menangani dinamika keluarga yang mungkin membuat proses terapi menjadi lebih sulit. McGoldrick dan kolega menggarisbawahi pentingnya kesabaran dan keterampilan intervensi untuk mengatasi tantangan ini dan memastikan bahwa terapi dapat mencapai hasil yang diinginkan.

Secara keseluruhan, pengantar konseling keluarga mencakup pemahaman tentang definisi, tujuan, pendekatan terapeutik, model, teknik, dan tantangan yang terkait dengan terapi keluarga. Dengan pendekatan yang tepat dan keterampilan terapeutik yang efektif, konseling keluarga dapat menjadi alat yang kuat untuk membantu keluarga mengatasi masalah mereka dan meningkatkan kesejahteraan hubungan mereka.

B. Pendekatan dan Teknik dalam Konseling Keluarga

Pendekatan dan teknik dalam konseling keluarga adalah elemen kunci dalam membantu keluarga mengatasi masalah mereka dan meningkatkan dinamika hubungan. Pendekatan ini mencakup berbagai teori dan metode yang dirancang untuk menangani isu-isu keluarga secara holistik, memperbaiki komunikasi, dan mempromosikan kesejahteraan. Pendekatan ini dapat dibagi menjadi beberapa model utama, masing-masing dengan teknik dan strategi khusus untuk mengatasi masalah keluarga.

Pendekatan terapeutik dalam konseling keluarga mencakup berbagai model dan teknik yang digunakan untuk membantu keluarga mengatasi berbagai masalah. Salah satu pendekatan yang signifikan adalah terapi sistemik, yang melihat keluarga sebagai sistem dinamis dengan pola interaksi yang saling mempengaruhi. Menurut Carr (2019), terapi sistemik berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pola komunikasi dan interaksi yang tidak sehat di dalam keluarga. Carr

mengemukakan bahwa intervensi ini bertujuan untuk memperbaiki struktur keluarga dan mempromosikan fungsi yang lebih adaptif.

Model lain yang sering digunakan adalah terapi berbasis solusi, yang dikembangkan oleh de Shazer dan Berg (2006). Pendekatan ini berfokus pada menemukan solusi praktis dan mengatasi masalah dengan cara yang cepat dan langsung. De Shazer dan Berg menekankan pentingnya menggali kekuatan dan sumber daya keluarga untuk menyelesaikan masalah mereka, serta menetapkan tujuan yang spesifik dan terukur. Pendekatan ini dianggap efektif dalam mengatasi masalah dengan cara yang lebih optimis dan kurang fokus pada masalah yang mendalam.

Sebaliknya, terapi keluarga struktural, yang dikembangkan oleh Minuchin (1974), berfokus pada perubahan struktur keluarga dan pola interaksi. Menurut Minuchin, struktur keluarga yang sehat melibatkan batas-batas yang jelas antara anggota keluarga dan peran yang terdefinisi dengan baik. Dalam terapi ini, teknik seperti pemetaan struktur keluarga dan restrukturisasi digunakan untuk mengatasi masalah yang timbul dari pola interaksi yang tidak sehat. Minuchin mengemukakan bahwa perubahan dalam struktur ini dapat membantu keluarga berfungsi dengan lebih baik dan mengurangi ketegangan.

Pendekatan terapi naratif, yang dikembangkan oleh White dan Epston (1990), menekankan pentingnya cerita dan makna yang diberikan oleh anggota keluarga terhadap pengalaman mereka. Menurut White dan Epston, dengan mengubah cara keluarga mendefinisikan dan menafsirkan masalah mereka, terapi ini dapat membantu mereka menciptakan narasi yang lebih positif dan konstruktif. Pendekatan ini sering melibatkan teknik seperti penulisan ulang narasi dan eksplorasi makna di balik masalah keluarga.

Di sisi lain, terapi keluarga multikultural menekankan pentingnya mempertimbangkan konteks budaya dan nilai-nilai keluarga dalam proses terapeutik. Lum (2005) menjelaskan bahwa terapi keluarga multikultural melibatkan pemahaman terhadap latar belakang budaya keluarga dan bagaimana budaya mempengaruhi dinamika dan masalah mereka. Teknik dalam terapi ini mencakup penggunaan pendekatan yang sensitif terhadap budaya dan pengembangan strategi intervensi yang menghormati nilai-nilai dan keyakinan keluarga.

Teknik yang digunakan dalam konseling keluarga meliputi berbagai intervensi yang bertujuan untuk memperbaiki komunikasi dan menyelesaikan konflik. Teknik-teknik ini termasuk fasilitasi diskusi, pengelolaan konflik, dan latihan keterampilan komunikasi. Johnson dan Campbell (2008) menekankan pentingnya keterampilan komunikasi yang efektif dalam terapi keluarga, seperti mendengarkan aktif dan umpan balik yang konstruktif. Teknik lain seperti *role-playing* dan latihan peran dapat membantu keluarga mempraktikkan keterampilan baru dan memahami perspektif satu sama lain.

Secara keseluruhan, pendekatan dan teknik dalam konseling keluarga menawarkan berbagai strategi untuk mengatasi masalah keluarga dan meningkatkan hubungan antaranggota. Dengan memilih pendekatan yang sesuai dan menerapkan teknik yang efektif, konselor dapat membantu keluarga mengatasi tantangan mereka dan mencapai hasil terapeutik yang positif.

C. Terapi Keluarga: Teori dan Aplikasinya

Terapi keluarga adalah pendekatan terapeutik yang bertujuan untuk memperbaiki dinamika dan hubungan dalam keluarga dengan menangani masalah yang mempengaruhi sistem keluarga secara keseluruhan. Pendekatan ini mencakup berbagai teori dan aplikasi yang dirancang untuk meningkatkan fungsi keluarga, mengatasi konflik, dan

mendukung kesejahteraan anggota keluarga. Terapi keluarga dapat diterapkan melalui berbagai model dan teknik, masing-masing dengan fokus dan metode yang berbeda.

Salah satu teori utama dalam terapi keluarga adalah terapi sistemik, yang menekankan bahwa masalah individu tidak dapat dipahami secara terpisah dari konteks sistem keluarga mereka. Menurut Carr (2019), terapi sistemik berfokus pada mengidentifikasi pola interaksi yang tidak sehat dan memperbaiki struktur serta dinamika hubungan dalam keluarga. Pendekatan ini melibatkan teknik seperti pemetaan genogram dan analisis pola komunikasi untuk membantu keluarga memahami dan mengubah pola interaksi yang problematik.

Model lain yang signifikan adalah terapi keluarga struktural, yang dikembangkan oleh Salvador Minuchin. Terapi ini, seperti yang diuraikan oleh Minuchin (1974), berfokus pada perubahan struktur internal keluarga dengan menyesuaikan batas-batas, peran, dan posisi dalam sistem keluarga. Terapi keluarga struktural berusaha untuk mengatasi masalah dengan merestrukturisasi hubungan dan peran dalam keluarga agar lebih fungsional dan adaptif.

Dalam praktiknya, terapi keluarga sering melibatkan penggunaan teknik spesifik yang dirancang untuk mengatasi berbagai isu. Salah satu teknik yang sering digunakan adalah terapi berbasis solusi, yang dikembangkan oleh de Shazer dan Berg (2006). Pendekatan ini fokus pada identifikasi dan pengembangan solusi praktis daripada mengeksplorasi masalah secara mendalam. Terapi berbasis solusi sering kali melibatkan menetapkan tujuan yang jelas dan menemukan langkah-langkah kecil untuk mencapainya, serta memanfaatkan kekuatan dan sumber daya yang ada dalam keluarga.

Terapi naratif, yang diperkenalkan oleh White dan Epston (1990), adalah pendekatan lain yang penting dalam terapi keluarga.

Pendekatan ini berfokus pada cara keluarga membangun makna dan narasi tentang pengalaman mereka. Dengan menggali dan mengubah cerita yang dipegang oleh anggota keluarga, terapi naratif bertujuan untuk membantu keluarga melihat masalah dari perspektif yang lebih positif dan mengembangkan narasi baru yang mendukung perubahan dan pertumbuhan.

Dalam konteks globalisasi dan keberagaman, terapi keluarga multikultural menjadi semakin penting. Pendekatan ini, seperti yang diuraikan oleh Lum (2005), mempertimbangkan latar belakang budaya dan nilai-nilai keluarga dalam proses terapeutik. Terapi keluarga multikultural melibatkan pemahaman terhadap perbedaan budaya dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi dinamika dan masalah keluarga. Teknik yang digunakan dalam pendekatan ini termasuk pengembangan strategi intervensi yang sensitif terhadap budaya dan penghormatan terhadap nilai-nilai dan kepercayaan keluarga.

Teknik dan intervensi dalam terapi keluarga dapat melibatkan berbagai metode untuk membantu keluarga mengatasi konflik dan meningkatkan komunikasi. Johnson dan Campbell (2008) menjelaskan bahwa teknik seperti fasilitasi diskusi, pengelolaan konflik, dan latihan keterampilan komunikasi merupakan bagian integral dari terapi keluarga. Teknik ini bertujuan untuk memperbaiki komunikasi, mengurangi ketegangan, dan meningkatkan pemahaman antaranggota keluarga.

Secara keseluruhan, terapi keluarga menawarkan berbagai pendekatan dan teknik untuk membantu keluarga mengatasi masalah dan meningkatkan hubungan mereka. Dengan menerapkan teori dan model yang sesuai serta teknik yang efektif, terapis dapat membantu keluarga mencapai hasil terapeutik yang positif dan mendukung kesejahteraan seluruh anggota keluarga.

D. Studi Kasus dalam Konseling dan Terapi Keluarga

Studi kasus dalam konseling dan terapi keluarga adalah pendekatan penting untuk memahami dan menerapkan teori serta teknik terapeutik dalam konteks nyata. Melalui analisis kasus konkret, terapis dapat mengevaluasi efektivitas intervensi, menyesuaikan strategi berdasarkan kebutuhan spesifik keluarga, dan mendapatkan wawasan mendalam mengenai dinamika keluarga yang kompleks. Studi kasus sering digunakan untuk menggambarkan tantangan yang dihadapi dalam terapi keluarga dan memberikan panduan praktis untuk praktik terapeutik.

Dalam konteks terapi keluarga, studi kasus sering digunakan untuk mengeksplorasi bagaimana teori dan teknik tertentu diterapkan dalam situasi nyata. Menurut McGoldrick, Gerson, dan Petry (2008), studi kasus memungkinkan terapis untuk mengidentifikasi pola interaksi, memetakan konflik, dan memahami dinamika hubungan dalam keluarga secara mendalam. Dengan menggunakan pendekatan ini, terapis dapat melihat bagaimana perubahan dalam interaksi keluarga mempengaruhi kesejahteraan anggota keluarga dan menilai hasil dari berbagai teknik terapeutik.

Salah satu contoh penggunaan studi kasus dalam terapi keluarga adalah analisis penggunaan genogram, seperti yang dijelaskan oleh McGoldrick et al. (2008). Genogram adalah alat visual yang digunakan untuk memetakan hubungan keluarga dan sejarah emosional. Dalam studi kasus, genogram membantu terapis untuk memahami pola intergenerasional dan konflik yang mungkin tidak segera tampak. Misalnya, genogram dapat mengidentifikasi pola kecanduan atau gangguan psikologis yang diwariskan dalam keluarga, sehingga memungkinkan terapis untuk merancang intervensi yang lebih efektif.

Pendekatan terapi berbasis solusi, yang dijelaskan oleh de Shazer dan Berg (2006), juga sering diilustrasikan melalui studi kasus. Pendekatan ini menekankan identifikasi dan pengembangan solusi praktis daripada fokus pada masalah yang mendalam. Dalam studi kasus, terapis menggunakan teknik berbasis solusi untuk menetapkan tujuan yang jelas, merayakan kemajuan kecil, dan memanfaatkan kekuatan keluarga. Misalnya, terapis mungkin bekerja dengan keluarga untuk mengidentifikasi perubahan kecil dalam perilaku yang dapat memperbaiki komunikasi dan mengurangi konflik.

Dalam konteks multikultural, studi kasus juga penting untuk memahami bagaimana faktor budaya mempengaruhi terapi keluarga. Lum (2005) mencatat bahwa studi kasus yang melibatkan keluarga dari berbagai latar belakang budaya dapat menunjukkan bagaimana nilai-nilai budaya mempengaruhi dinamika keluarga dan respons terhadap intervensi terapeutik. Misalnya, studi kasus dapat mengeksplorasi bagaimana keluarga dengan latar belakang budaya tertentu mengatasi masalah konflik generasional atau peran gender, dan bagaimana pendekatan terapeutik dapat disesuaikan untuk menghormati nilai-nilai budaya mereka.

Evaluasi studi kasus dalam terapi keluarga melibatkan refleksi tentang efektivitas teknik yang diterapkan, adaptasi yang diperlukan, dan hasil akhir yang dicapai. Carr (2019) menekankan pentingnya refleksi kritis terhadap studi kasus untuk memahami bagaimana teori dan praktik terapeutik berfungsi dalam situasi nyata. Refleksi ini membantu terapis untuk terus memperbaiki keterampilan mereka, menyesuaikan intervensi, dan mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk menangani berbagai isu dalam terapi keluarga.

Secara keseluruhan, studi kasus dalam konseling dan terapi keluarga memberikan wawasan berharga mengenai penerapan teori dan teknik dalam praktik nyata. Dengan menganalisis kasus konkret, terapis

dapat memahami dinamika keluarga secara mendalam, mengevaluasi efektivitas intervensi, dan menyesuaikan pendekatan terapeutik untuk memenuhi kebutuhan spesifik keluarga.

BAB IX

ARAH MASA DEPAN PSIKOLOGI KELUARGA

A. Tren Penelitian dalam Psikologi Keluarga

Tren penelitian dalam psikologi keluarga menunjukkan perkembangan yang signifikan dalam pemahaman tentang dinamika keluarga, peran emosional, dan intervensi terapeutik. Penelitian saat ini semakin fokus pada aspek-aspek seperti perubahan struktur keluarga, pengaruh budaya dan globalisasi, serta perkembangan intervensi berbasis bukti untuk masalah keluarga. Tren ini mencerminkan upaya untuk memahami dan menangani tantangan modern yang dihadapi keluarga serta untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam mendukung kesejahteraan keluarga.

Salah satu tren utama dalam penelitian psikologi keluarga adalah pemahaman tentang perubahan struktur keluarga. Menurut Cherlin (2009), struktur keluarga tradisional telah berubah secara signifikan, dengan meningkatnya angka perceraian, keluarga campuran, dan variasi dalam bentuk keluarga inti. Penelitian ini menyoroti bagaimana perubahan struktur ini mempengaruhi hubungan keluarga, peran individu, dan kesejahteraan emosional anggota keluarga. Cherlin menyarankan bahwa perubahan ini memerlukan pendekatan yang lebih fleksibel dan teradaptasi dalam terapi dan dukungan keluarga.

Pengaruh budaya dan globalisasi juga menjadi fokus penelitian dalam psikologi keluarga. Boehnke dan Worrell (2018) meneliti bagaimana nilai-nilai budaya yang berbeda mempengaruhi dinamika keluarga dan cara keluarga beradaptasi dengan perubahan global. Mereka menunjukkan bahwa globalisasi telah memperkenalkan tantangan baru, seperti konflik antara nilai-nilai tradisional dan modern, serta dampak dari migrasi dan urbanisasi. Penelitian ini menekankan

pentingnya pendekatan budaya yang sensitif dalam terapi keluarga dan dukungan sosial.

Tren lainnya adalah pengembangan intervensi berbasis bukti untuk mengatasi masalah keluarga. Penelitian oleh Doss, Rhoades, Stanley, dan Markman (2009) menunjukkan bahwa pendekatan terapeutik yang didasarkan pada penelitian empiris, seperti terapi berbasis solusi atau terapi perilaku kognitif, dapat secara signifikan meningkatkan hasil terapi keluarga. Mereka menekankan pentingnya menggunakan teknik yang telah terbukti efektif dalam penelitian untuk mengatasi masalah spesifik seperti konflik pernikahan, stres keluarga, dan kesehatan mental.

Penelitian terbaru juga semakin fokus pada hubungan antara kesejahteraan emosional dan kesehatan mental dalam keluarga. Lebow (2014) menyebutkan bahwa kesejahteraan emosional anggota keluarga dapat berdampak langsung pada fungsi keluarga secara keseluruhan dan kualitas hubungan antar anggota keluarga. Studi ini menggarisbawahi perlunya intervensi yang tidak hanya menangani masalah individual tetapi juga memperkuat dukungan emosional dan hubungan dalam keluarga.

Tren terbaru dalam penelitian psikologi keluarga juga mencakup integrasi teknologi dalam terapi. Penelitian oleh Cuijpers et al. (2020) menyoroti bagaimana terapi berbasis teknologi, seperti konseling daring dan aplikasi kesehatan mental, semakin digunakan untuk memberikan dukungan kepada keluarga. Teknologi ini menawarkan fleksibilitas dan aksesibilitas yang lebih besar, memungkinkan intervensi terapeutik untuk mencapai individu yang mungkin tidak memiliki akses ke layanan konvensional.

Penelitian juga berfokus pada evaluasi dan pengembangan teori psikologi keluarga untuk mencerminkan dinamika modern. Karney dan

Bradbury (2020) menekankan perlunya memperbarui teori-teori klasik untuk mengakomodasi perubahan dalam struktur dan fungsi keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk memperkaya pemahaman tentang bagaimana teori dapat diterapkan dan disesuaikan dengan konteks sosial yang berkembang.

Secara keseluruhan, tren penelitian dalam psikologi keluarga menunjukkan upaya untuk memahami dan mengatasi tantangan modern yang dihadapi keluarga melalui pendekatan berbasis bukti, sensitivitas budaya, dan integrasi teknologi. Penelitian ini memberikan wawasan penting bagi praktisi dan peneliti dalam mengembangkan intervensi yang efektif dan relevan untuk mendukung kesejahteraan keluarga di era kontemporer.

B. Peran Psikologi Keluarga dalam Membangun Keluarga Sejahtera

Psikologi keluarga memainkan peran krusial dalam membangun dan mempertahankan kesejahteraan keluarga dengan menawarkan wawasan dan strategi untuk mengatasi berbagai tantangan dan dinamika yang dihadapi oleh keluarga. Melalui pemahaman mendalam tentang interaksi dan hubungan antar anggota keluarga, psikologi keluarga membantu dalam menciptakan lingkungan yang sehat dan mendukung bagi semua anggotanya.

Menurut Olson dan DeFrain (2006), teori sistem keluarga menyatakan bahwa keluarga harus dipandang sebagai unit yang kompleks dan dinamis di mana perubahan pada satu bagian dapat mempengaruhi seluruh sistem. Dengan menerapkan pendekatan ini, psikologi keluarga membantu keluarga untuk memahami dan mengelola dinamika internal dan eksternal yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka. Olson dan DeFrain menekankan pentingnya

komunikasi terbuka, fleksibilitas, dan dukungan emosional dalam membangun keluarga yang sejahtera.

Salah satu aspek penting dari psikologi keluarga adalah intervensi dan konseling yang dirancang untuk membantu keluarga menghadapi stres dan konflik. Lebow (2014) menjelaskan bahwa konseling keluarga dapat memberikan strategi untuk memperbaiki komunikasi, mengatasi konflik, dan membangun keterampilan coping yang efektif. Proses ini melibatkan teknik-teknik seperti mediasi, terapi perilaku kognitif, dan pendekatan sistemik yang bertujuan untuk memperkuat hubungan dan mengurangi ketegangan dalam keluarga. Lebow menyoroti bahwa terapi yang efektif dapat meningkatkan keharmonisan keluarga dan mendukung kesehatan mental seluruh anggota keluarga.

Psikologi keluarga juga berperan dalam memahami dan menangani masalah kesehatan mental yang dapat mempengaruhi kesejahteraan keluarga. Repetti et al. (2002) menemukan bahwa masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan pada salah satu anggota keluarga dapat memiliki dampak negatif yang luas pada dinamika keluarga. Pendekatan psikologis yang melibatkan terapi individu dan keluarga dapat membantu mengurangi dampak negatif tersebut dengan menyediakan dukungan yang diperlukan dan mengajarkan keterampilan coping yang adaptif.

Lebih jauh lagi, penelitian oleh Walsh (2006) menunjukkan bahwa psikologi keluarga dapat membantu dalam membangun ketahanan keluarga melalui pengembangan kekuatan dan sumber daya internal. Walsh mengemukakan bahwa keluarga yang memiliki keterampilan coping yang baik dan sistem dukungan sosial yang kuat lebih mampu menghadapi stres dan krisis. Psikologi keluarga mendukung pengembangan kekuatan ini dengan membantu keluarga

mengidentifikasi dan memanfaatkan sumber daya internal serta eksternal mereka.

Secara keseluruhan, psikologi keluarga berperan penting dalam membangun keluarga sejahtera dengan menawarkan alat dan strategi untuk memahami, mengatasi, dan memanfaatkan dinamika keluarga secara efektif. Dengan fokus pada komunikasi, dukungan emosional, dan pengembangan kekuatan, psikologi keluarga membantu menciptakan lingkungan keluarga yang stabil dan mendukung, yang pada gilirannya berkontribusi pada kesejahteraan seluruh anggota keluarga.

C. Prospek Karir dalam Bidang Psikologi Keluarga

Prospek karir dalam bidang psikologi keluarga menawarkan berbagai peluang yang luas dan beragam, mencakup aspek klinis, penelitian, dan pendidikan. Dengan meningkatnya kesadaran tentang pentingnya kesejahteraan keluarga dan kesehatan mental, permintaan untuk profesional yang memiliki keahlian dalam psikologi keluarga semakin meningkat.

Menurut Walsh (2006), permintaan untuk psikolog keluarga dalam praktik klinis terus berkembang, terutama dalam konteks konseling dan terapi keluarga. Psikolog keluarga berperan penting dalam membantu keluarga mengatasi konflik, stres, dan masalah kesehatan mental yang mempengaruhi dinamika keluarga. Dengan semakin banyaknya keluarga yang mencari bantuan untuk masalah hubungan dan komunikasi, peluang untuk berkarir sebagai terapis keluarga, konselor pernikahan, dan mediator keluarga semakin luas.

Selain itu, ada juga kebutuhan yang meningkat untuk profesional dalam bidang penelitian yang fokus pada studi tentang keluarga dan perkembangan keluarga. Kerja sama dengan lembaga penelitian dan universitas memberikan peluang bagi psikolog keluarga untuk terlibat dalam penelitian yang mendalami berbagai aspek dinamika keluarga,

seperti pengaruh perubahan sosial dan ekonomi pada struktur keluarga. Misalnya, penelitian oleh Amato (2010) menunjukkan pentingnya studi longitudinal tentang dampak perceraian dan perubahan keluarga terhadap kesejahteraan anak-anak, menekankan kebutuhan akan penelitian yang mendalam dalam bidang ini.

Pendidikan juga merupakan jalur karir yang menjanjikan dalam psikologi keluarga. Menurut Galinsky dan Schoppe (2007), pengajaran dan pelatihan dalam psikologi keluarga di perguruan tinggi dan program pendidikan pascasarjana sangat penting untuk melatih generasi profesional berikutnya. Tenaga pengajar dalam bidang ini berperan dalam mempersiapkan mahasiswa dengan keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan di lapangan serta berkontribusi pada pengembangan teori dan praktik terbaru.

Tentu saja, ada juga peluang dalam layanan sosial dan kebijakan publik, di mana psikolog keluarga dapat bekerja dengan lembaga pemerintah dan organisasi non-profit untuk mengembangkan dan mengevaluasi program dukungan keluarga. Menurut Masten (2001), keterlibatan dalam kebijakan publik dan program intervensi dapat membantu merancang inisiatif yang mendukung kesejahteraan keluarga dan mengatasi isu-isu sosial yang berdampak pada keluarga.

Secara keseluruhan, prospek karir dalam bidang psikologi keluarga menawarkan berbagai peluang yang beragam dan memuaskan. Dengan keterampilan dan pengetahuan yang tepat, profesional dalam bidang ini dapat membuat dampak yang signifikan dalam membantu keluarga mengatasi tantangan mereka, berkontribusi pada penelitian yang penting, dan mendidik generasi baru dalam praktik psikologi keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahrens, K. R., & S. L. Burleson. (2011). *The Role of Family in Mental Health and Resilience: A Review of the Literature*. Journal of Family Psychology, 25(3), 285-298.
- Ainsworth, M. D. S., & Bowlby, J. (2006). *Attachment Theory and Its Implications*. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (pp. 316-333). Guilford Press.
- Aldous, J. (2008). *Family Careers: Rethinking the Developmental Perspective*. SAGE Publications.
- Allen, K. M., & Henderson, A. C. (2021). *Psikologi Keluarga: Keragaman Budaya dan Konteks Sosial*.
- Amato, P. R. (2005). *The Impact of Family Formation Change on the Cognitive, Social, and Emotional Well-being of the Next Generation*. Future of Children, 15(2), 75-96.
- . (2010). Research on Divorce: Continuing Trends and New Developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650-666.
- Antonucci, T. C., Ajrouch, K. J., & Birditt, K. S. (2019). The convoy model: Explaining social relations from a multidisciplinary perspective. *The Gerontologist*, 59 (2), 234-244. <https://doi.org/10.1093/geront/gnx118>
- Baca, C., & Murphy, P. (2020). *Digital Family Dynamics: Challenges and Solutions in the Age of Technology*. Routledge.

- Baumrind, D. (2010). The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-95.
- Beck, U. (2000). *The Brave New World of Work*. Polity Press.
- Becvar, D. S., & Becvar, R. J. (2009). *Family Therapy: A Systemic Integration* (7th ed.). Pearson.
- Belsky, J. (2002). *The Determinants of Parenting: A Process Model*. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of Parenting* (pp. 415-436). Lawrence Erlbaum Associates.
- _____. (2007). *The Intergenerational Transmission of Parenting: An Overview*. In M. E. Lamb (Ed.), *The Role of the Father in Child Development* (pp. 295-320). Wiley.
- _____. (2019). *The determinants of parenting: A process model*. Psychology Press.
- Bengtson, V. L., Acock, A. C., Allen, K. R., Dilworth-Anderson, P., & Klein, D. M. (2004). *Sourcebook of Family Theories and Methods: A Contextual Approach*. Springer.
- Berk, L. E. (2020). *Development Through the Lifespan* (7th ed.). Pearson.
- _____. (2020). *Exploring lifespan development* (4th ed.). Pearson.
- Bianchi, S. M., Robinson, J. P., & Milkie, M. A. (2006). *Changing Rhythms of American Family Life*. Russell Sage Foundation.
- Bodenmann, G. (2005). *Dyadic Coping and Its Significance for Marital Functioning*. In K. M. McCubbin & D. H. Patterson (Eds.), *Handbook of Stress, Coping, and Health: Implications for Nursing Research, Theory, and Practice*. Sage Publications

- Boehnke, K., & Worrell, M. (2018). *Cultural and Global Perspectives on Family Dynamics*. Routledge.
- Boss, P. (2002). *Ambiguous Loss: Learning to Live with Unresolved Grief*. Harvard University Press.
- Bowen, M. (2004). *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson.
- Bowlby, J. (1988). *Attachment Theory and Its Implications for Child Development*.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *Ecological Systems Theory*.
- _____. (2005). *Making Human Beings Human: Bioecological Perspectives on Human Development*. Sage Publications.
- Burgess, E. W., & Locke, H. J. (2000). *The Family: From Institution to Companionship*. New York: American Book Company.
- Carr, A. (2006). *What works with children and adolescents? A critical review of psychological interventions with children, adolescents and their families*. New York: Routledge.
- _____. (2014). *The Handbook of Child and Adolescent Clinical Psychology: A Contextual Approach* (3rd ed.). Routledge.
- _____. (2019). *The Handbook of Systemic Family Therapy: Volume 1*. Wiley.
- Carr, D. (2014). *The childfree family: A better future for families without children*. [Publisher information if available].
- Carter, B., & McGoldrick, M. (2019). *The Expanded Family Life Cycle: Individual, Family, and Social Perspectives*.

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (2000). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Cherlin, A. J. (2004). The Deinstitutionalization of American Marriage. *Journal of Marriage and Family*, 66(4), 848-861.
- . (2009). *The Marriage-Go-Round: The State of Marriage and the Family in America Today*. Alfred A. Knopf.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (2007). *Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis*. *Psychological Bulletin*, 112(3), 673-683.
- Coleman, J. S. (2009). *The Foundations of Social Theory*. Belknap Press.
- . (2004). *Handbook of Contemporary Families: Considering the Past, Contemplating the Future*. SAGE Publications.
- Collins, W. A., & Laursen, B. (2004). Changing Relationships, Changing Youth: Interpersonal Contexts of Adolescent Development. *Journal of Research on Adolescence*, 14(4), 407-431.
- Coltrane, S. (2000). *Research on Household Labor: Modeling and Measuring the Social Embeddedness of Routine Family Work*. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1208-1233.
- Conger, R. D., Rueter, M. A., & Conger, K. J. (2009). The Role of Economic Stress in Marital Quality. *Journal of Marriage and Family*, 71(5), 1033-1051.
- Cowan, P. A., & Cowan, C. P. (2005). *Interventions to Ease the Transition to Parenthood: Why They Are Needed and What They Can Do*. *Family Relations*, 52(2), 412-423.

- Cuijpers, P., Karyotaki, E., Weitz, E., Andersson, G., & Hollon, S. D. (2020). *The Effects of Psychotherapy for Depression on Relationships: A Meta-Analysis*. *Behaviour Research and Therapy*, 132, 103701.
- Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2010). *Marital Conflict and Children: An Emotional Security Perspective*. Guilford Press.
- De Shazer, S., & Berg, I. K. (2006). *More than Miracles: The State of the Art of Solution-Focused Brief Therapy*. Haworth Press.
- Doherty, W. J. (2020). *Family Therapy: Concepts and Methods*.
- Doss, B. D., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2009). The Effects of Marriage Education on Relationship Satisfaction and Stability. *Journal of Family Psychology*, 23(2), 171-179.
- Duggan, M., & Smith, A. (2013). *Cell Phones and Social Media: Trends in Family Communication*. Pew Research Center.
- Duncan, G. J., Dowsett, C. J., Claessens, A., Magnuson, K., Huston, A. C., & Klebanov, P. (2010). *School readiness and later achievement*. *Developmental Psychology*, 46(5), 1008-1017.
- Duvall, E. M., & Logan, W. S. (1986). *Family Development*. New York: John Wiley & Sons.
- Dykstra, P. A., van Tilburg, T. G., & de Jong Gierveld, J. (2014). The Role of Social Support and Mental Health in the Aging Process. *Journal of Aging and Health*, 26(6), 885-903.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Fiese, B. H. (2006). *Family Routines and Rituals*. Yale University Press.

- F, Tomcho, T. J., Douglas, M., Josephs, K., Poltrock, S., & Baker, T. (2006). A review of 50 years of research on naturally occurring family routines and rituals: Cause for celebration? *Journal of Family Psychology*, 16(4), 381-390.
- Fingerman, K. L., Pillemer, K., Silverstein, M., & Sutor, J. J. (2011). The Baby Boomers' Intergenerational Relationships. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 66(1), 95-108.
- Fino, E., De Lucia, N., & Bonito, A. (2018). *Family Interventions and Mental Health: A Systematic Review of Effectiveness*. *Family Process*, 57(4), 909-927.
- Fitzgerald, T., & Garwick, A. W. (2014). *Family Transitions: Processes and Interventions*. Springer
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Freedman, M. (2006). *The Big Shift: Navigating the New Stage Beyond Midlife*. PublicAffairs.
- Galinsky, E., & Schoppe-Sullivan, S. J. (2007). *The Work-Family Balance and Family Outcomes: A Review of the Literature*. *Family Relations*, 56(4), 413-421.
- Giddens, A. (2000). *Runaway World: How Globalisation is Reshaping Our Lives*. Routledge.
- Goodman, J. H., Watson, G. R., & Hoh, E. (2009). The Transition to Parenthood: A Critical Review of Research on the Process and its Outcomes. *Journal of Family Psychology*, 23(3), 374-394.

- Gottman, J. M. (2004). *The Relationship Cure: A 5 Step Guide to Strengthening Your Marriage, Family, and Friendships*. New York: Crown Publishers.
- _____. (2002). Marital Research in the 20th Century and a Research Agenda for the 21st Century. *Family Process*, 41(2), 159-197.
- Griffin, M. J., & S. L. Jones. (2006). The Impact of Family Support on Mental Health: A Review of Recent Research. *Journal of Clinical Psychology*, 62(8), 903-912.
- Grusec, J. E., & Hastings, P. D. (2015). *Handbook of Socialization: Theory and Research*. Guilford Publications.
- Helby, J. (2000). The Role of Family in Society. *Journal of Family Psychology*, 14(2), 123-135.
- Hetherington, E. M., & Kelly, J. (2002). *For Better or For Worse: Divorce Reconsidered*. W.W. Norton & Company.
- Hochschild, A. R., & Machung, A. (2012). *The Second Shift: Working Families and the Revolution at Home*. Penguin Books.
- Johnson, S. M., & Campbell, C. (2008). *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection*. Guilford Press.
- Kagan, J. (2009). *The Nature of the Child*. New York: Basic Books.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). *Intimate Relationships: Theories, Research, and Applications*. Wiley.
- Kerig, P. K. (2011). *Family Systems and Family Therapy: Theory and Practice*. Cambridge University Press.

- Kiecolt-Glaser, J. K., & R. Glaser. (2011). Stress and Health: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 106-123.
- Kottler, J. A., & Kottler, E. (2014). *Counseling Skills for Teachers*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Kumpfer, K. L., & Alvarado, R. (2006). Family Strengthening Approaches for the Prevention of Youth Problem Behaviors. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 32(2), 215-235. <https://doi.org/10.1080/00952990500456088>
- Lamb, M. E. (2003). *The Role of the Family in Protecting Children*. In M. E. Lamb (Ed.), *The Role of the Family in Child Development* (pp. 231-248).
- _____. (2009). How Does the Social Context Influence Parental Behavior? In *The Role of Context in Parenting and Parent-Child Relationships* (pp. 65-85). Routledge.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2000). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lebow, J. (2014). *Encyclopedia of Family Therapy*. Sage Publications.
- _____. (2012). *Handbook of Family Therapy*. John Wiley & Sons.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. Jakarta: Kencana.
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2007). *Gradations in Digital Inclusion: Children, Young People and the Digital Divide*. *New Media & Society*, 9(4), 671-696.

- Luecken, L. J., & Appelhans, B. M. (2013). *Family Social Support and Health: The Role of Emotional Support and Stressful Life Events*. In J. M. Cramer & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Social Support and the Family* (pp. 305-322). Springer.
- Lum, D. (2005). *Culturally Competent Practice: A Framework for Understanding Diverse Groups and Justice Issues*. Brooks/Cole.
- Masten, A. S. (2001). *Ordinary Magic: Resilience Processes in Development*. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- McCoy, L., & Mather, L. (2007). Conflict Resolution and Family Dynamics. *Journal of Family Psychology*, 21(4), 665-674.
- McGoldrick, M., & Carter, B. (2019). *The Family Life Cycle: A Framework for Family Therapy*.
- _____. (2008). *Genograms in Family Assessment*. New York: Norton & Company.
- _____. (2012). *Re-visioning Family Therapy: Race, Culture, and Gender in Clinical Practice*. Guilford Press.
- _____. (2011). *The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives*. Boston: Allyn & Bacon.
- _____. (2008). *Genograms: Assessment and Intervention*. Norton & Company.
- McHale, S. M., Updegraff, K. A., & Whiteman, S. D. (2012). Roles, Responsibilities, and Relationships in Families: Understanding the Meaning of Sibling Dynamics. *Journal of Family Psychology*, 26(4), 654-660.
<https://doi.org/10.1037/a0028880>

- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Mistry, R. S., & Booth, A. (2013). *Economic Strain and Family Dynamics: Exploring the Impact of Economic Factors on Family Life*. *Family Relations*, 62(4), 566-577. <https://doi.org/10.1111/fare.12031>
- _____. (2013). Economic stress and family relations. In G. W. Peterson & K. R. Bush (Eds.), *Handbook of Marriage and the Family* (pp. 707-731). Springer.
- Olson, D. H., & DeFrain, J. (2006). *Marriages and Families: Intimate Relationships in a Changing Society*. McGraw-Hill.
- _____. (2003). *Circumplex Model of Marital and Family Systems*. Dalam *Normal Family Processes* (hal. 514-547). Guilford Press.
- _____. (2003). *FACES IV and the Circumplex Model: Validation study*. [Publisher information if available].
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2015). *Experience Human Development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Parke, R. D., & Buriel, R. (2006). Socialization in the Family: Ethnic and Ecological Perspectives. In N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of Child Psychology: Social, Emotional, and Personality Development* (pp. 429-504). John Wiley & Sons.
- Patterson, J. M. (2002). Understanding family resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 233-246.
- _____. (2002). Integrating Family Resilience and Family Stress Theory. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 349-360.

- _____. (2002). Understanding family resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 233-246.
- Pomerantz, E. M., & Wang, Q. (2009). *The Role of Family Emotional Climate in the Development of Emotion Regulation*. In J. M. Cramer & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 145-163). Guilford Press.
- Popenoe, D. (2005). *The Evolution of the American Family*. Pearson Education.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). Can You Connect with Me? How Excessive Screen Time Affects Family Relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(6), 15-34.
- Repetti, R. L., Taylor, S. E., & Seeman, T. E. (2002). Risky Families: Family Social Environments and the Mental and Physical Health of Offspring. *Psychological Bulletin*, 128(2), 330-366.
- Robertson, R. (2007). *Globalization: Social Theory and Global Culture*. Sage Publications.
- Rutter, M. (2007). *Resilience, Competence, and Coping*. In: Rutter, M. (Ed.), *Developmental Psychopathology: Volume 2: Developmental Neuroscience*. Wiley.
- _____. (2006). *Life Stress, Depression, and the Family*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(4), 327-339.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- _____. (2018). *A topical approach to life-span development* (9th ed.). McGraw-Hill.
- _____. (2018). *Life-Span Development* (16th ed.). McGraw-Hill.

- Scanzoni, J., & Marsiglio, W. (2005). A Theory of Family Decision Making. In M. Coleman & L. Ganong (Eds.), *Handbook of Contemporary Families: Considering the Past, Contemplating the Future* (pp. 97-117). SAGE Publications.
- Sillars, A., & Canary, D. J. (2013). Communication and Conflict in Families. *Sage Publications*.
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1-19.
- Stokols, D., & Scharf, T. (2013). Understanding the Impact of Economic Pressures on Family Well-Being. *Journal of Family Psychology*, 27(1), 10-19. <https://doi.org/10.1037/a0028005>
- Stroebe, M., Schut, H., & Stroebe, W. (2007). Health and Loss: The Impact of Bereavement on Health and Wellbeing. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(1), 39-59.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.
- Vangelisti, A. L., & Caughlin, J. P. (2009). *Communication and the Development of Close Relationships*. In J. M. Cramer & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Communication and Social Interaction* (pp. 221-235). Springer.
- Vasileiou, K., Barnett, J., Thorpe, S., & Young, T. (2018). The Importance of Early Intervention for Emotional Distress in Families. *Clinical Psychology Review*, 60, 55-68.
- Walsh, F. (2002). *Strengthening Family Resilience* (2nd ed.). Guilford Press.

- _____. (2002). *A family resilience framework: Innovative practice applications*. *Family Relations*, 51(2), 130-137.
- _____. (2006). *Strengthening Family Resilience*. Guilford Press.
- _____. (2012). *Normal Family Processes: Growing Diversity and Complexity*. Guilford Press.
- White, M. (2006). *Narrative Practice: Continuing the Conversations*. Norton & Company.
- _____. (1990). *Narrative Therapy: The Deconstruction of Power and the Reconstruction of Meaning*. Norton & Company.
- Wickrama, K. A. S., & Bryant, C. M. (2014). Family Adaptation to Economic Changes: Processes and Outcomes. *Journal of Family Issues*, 35(6), 780-804. <https://doi.org/10.1177/0192513X13517263>
- Wiley. Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). *Working Models of Attachment and Personality Pathology: The Role of Interpersonal Relationships*. In W. R. Crozier & P. D. Ashworth (Eds.), *The Social Psychology of Emotional and Behavioral Problems: Interfaces of Social and Clinical Psychology* (pp. 183-206). Wiley.
- Wills, T. A., & Shinar, O. (2000). Measuring Perceived Social Support: The Importance of Multidimensionality. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(4), 400-411.
- Worden, J. W. (2009). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner* (4th ed.). Springer.

Buku ini memberikan panduan lengkap tentang Psikologi Keluarga dengan fokus pada dinamika keluarga dari berbagai perspektif psikologi. Mulai dari konsep dasar, struktur, dan fungsi keluarga hingga komunikasi, interaksi, serta tantangan dalam setiap tahap perkembangan keluarga. Buku ini juga membahas isu-isu kontemporer yang memengaruhi keluarga modern dan memberikan pendekatan praktis dalam konseling serta terapi keluarga.

Dengan bahasa yang mudah dipahami dan kajian yang mendalam, buku ini cocok bagi mahasiswa, praktisi psikologi, dan pembaca umum yang ingin memahami peran penting keluarga dalam perkembangan individu dan kesejahteraan psikologis. Melalui wawasan tentang tren masa depan dan peluang karir, buku ini mempersiapkan pembaca untuk mendukung terciptanya keluarga yang sehat dan harmonis.



UNAKI PRESS

Jl. Imam Bonjol No.15 - 17,
Kota Semarang, Jawa Tengah.

☎ (024) 3552555

☎ +62 813-4793 1919

✉ press@unaki.ac.id