

## PERAN KONSELING KELUARGA DALAM MEMBANGUN KETAHANAN KELUARGA

Laksita Ratih Maheswari<sup>1</sup>, Shitarani Dewi<sup>2</sup>, Daffa Daniella Ramadhan<sup>3</sup>, Desty Nur Rahmawati<sup>4</sup>, Naila Zalfa Zakiya<sup>5</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

Email: <sup>1</sup>lagsitarm04@gmail.com , <sup>2</sup> shitarani923@gmail.com , <sup>3</sup>rmdhnfaa@gmail.com ,  
<sup>4</sup>dessrhma12@gmail.com , <sup>5</sup>nailazalfazakiya43@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini membahas peran konseling keluarga dalam meningkatkan ketahanan keluarga menghadapi berbagai tantangan, termasuk konflik, kekerasan, dan masalah ekonomi. Konseling keluarga bertujuan memperkuat komunikasi, memfasilitasi penyelesaian konflik, serta mendukung stabilitas emosional dalam keluarga. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi literatur, penelitian ini menemukan bahwa konseling keluarga efektif dalam memperbaiki hubungan antaranggota keluarga, meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, dan menciptakan lingkungan yang mendukung. Faktor-faktor seperti komunikasi yang baik, stabilisasi emosi, dan kebersamaan keluarga terbukti menjadi kunci dalam membangun ketahanan keluarga yang harmonis dan adaptif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling keluarga dapat menjadi solusi strategis untuk menghadapi masalah rumah tangga dan meningkatkan kualitas hidup keluarga.

**Kata kunci:** Komunikasi yang baik, stabilisasi emosi, dan kebersamaan keluarga.

### Abstract

*This research discusses the role of family counseling in enhancing family resilience in the face of various challenges, including conflict, violence, and economic problems. Family counseling aims to strengthen communication, facilitate conflict resolution, and support emotional stability in the family. Using a qualitative approach based on a literature study, this research found that family counseling is effective in improving relationships between family members, enhancing problem-solving skills, and creating a supportive environment. Factors such as good communication, emotional stabilization, and family togetherness proved to be key in building resilience in a harmonious and adaptive family. This study concludes that family counseling can be a strategic solution to deal with household problems and improve the quality of family life.*

**Keywords:** Good communication, emotional stabilization, and family togetherness.

## PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit sosial yang paling fundamental dalam masyarakat dan memiliki peran penting dalam membentuk kehidupan individu. Namun, banyak keluarga menghadapi berbagai masalah yang dapat mempengaruhi ketahanan mereka, seperti konflik, kekerasan, dan masalah ekonomi. Masalah-masalah ini tidak hanya berdampak langsung pada kehidupan keluarga, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental dan emosional anggota keluarga, terutama anak-anak. Oleh karena itu, penting untuk menemukan solusi yang efektif untuk meningkatkan ketahanan keluarga dalam menghadapi tantangan yang kompleks. Konseling keluarga menjadi salah satu pendekatan yang dapat membantu anggota keluarga untuk mengatasi masalah dan memperkuat hubungan antar anggota keluarga (Putri et al., 2022).

Dalam konteks konseling keluarga, peran konselor sangat vital dalam membantu keluarga mencapai keharmonisan. Konselor berfungsi sebagai fasilitator yang membantu anggota keluarga dalam berkomunikasi secara efektif, mengenali permasalahan, dan menemukan solusi bersama. Melalui proses konseling, anggota keluarga dapat belajar untuk saling menghargai, memahami satu sama lain, dan berkomitmen terhadap kebahagiaan bersama. Penelitian menunjukkan bahwa konseling keluarga dapat mencegah dan mengatasi masalah yang muncul dalam kehidupan berkeluarga, sehingga membantu menjaga keutuhan dan keharmonisan keluarga (Yanti, 2020).

Keharmonisan keluarga tidak hanya bergantung pada penyelesaian masalah individual tetapi juga pada penguatan struktur dan fungsi keluarga secara keseluruhan. Konseling keluarga memberikan kesempatan bagi setiap anggota untuk berkontribusi dalam proses penyelesaian masalah, menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung. Dengan demikian, konseling keluarga tidak hanya berfungsi sebagai alat penyelesaian konflik tetapi juga sebagai sarana untuk membangun hubungan yang lebih kuat antar anggota keluarga, sehingga meningkatkan ketahanan mereka dalam menghadapi berbagai tantangan di masa depan (Sunarty & Mahmud, 2016).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi literatur yang menganalisis berbagai penelitian sebelumnya terkait peran konseling dalam memperkuat struktur dan fungsi keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling keluarga berperan penting dalam meningkatkan komunikasi efektif, kemampuan resolusi konflik, dan stabilitas emosional antaranggota keluarga. Melalui konseling, anggota keluarga dapat memahami permasalahan secara bersama-sama, menemukan solusi kolaboratif, dan mengembangkan rasa saling menghargai. Konseling juga membantu mencegah permasalahan yang lebih serius dengan membangun hubungan yang lebih erat, memperbaiki pola interaksi disfungsional, dan meningkatkan kapasitas coping anggota keluarga terhadap stres.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling keluarga memiliki dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan ketahanan keluarga. Melalui proses konseling, anggota keluarga dapat belajar untuk berkomunikasi secara efektif, memahami permasalahan yang dihadapi, dan menemukan solusi bersama. Penelitian ini mengidentifikasi bahwa konseling keluarga tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk menyelesaikan konflik, tetapi juga sebagai sarana untuk memperkuat hubungan antaranggota keluarga. Selain itu, faktor-faktor yang mempengaruhi ketahanan keluarga, seperti komunikasi yang baik, kemampuan resolusi konflik, dan dukungan emosional, terbukti berkontribusi besar terhadap keberhasilan konseling dalam meningkatkan ketahanan keluarga.

Pembahasan hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling keluarga efektif dalam mengatasi berbagai masalah yang dihadapi oleh keluarga. Dalam konteks ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu anggota keluarga membuka jalur komunikasi yang mungkin terputus. Proses ini memungkinkan anggota keluarga untuk saling mendengarkan dan memahami perspektif satu sama lain, yang pada gilirannya mengurangi ketegangan dan konflik. Penelitian ini juga menemukan bahwa ketika anggota keluarga merasa didengar dan dihargai, mereka lebih cenderung untuk bekerja sama dalam mencari solusi atas masalah yang ada. Dengan demikian, komunikasi yang efektif menjadi salah satu kunci utama dalam membangun ketahanan keluarga.

Lebih lanjut, penelitian ini mengungkapkan bahwa faktor-faktor seperti stabilisasi emosi dan kebersamaan antaranggota keluarga juga sangat penting dalam meningkatkan ketahanan keluarga. Ketika anggota keluarga mampu mengelola emosi mereka dengan baik dan saling mendukung satu sama lain, mereka dapat lebih mudah menghadapi tantangan yang muncul. Konseling keluarga memberikan ruang bagi setiap anggota untuk mengekspresikan perasaan dan kekhawatiran mereka tanpa takut dihakimi. Hal ini menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, yang esensial bagi pertumbuhan emosional dan psikologis setiap individu dalam keluarga.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa konseling keluarga merupakan pendekatan yang sangat efektif dalam meningkatkan ketahanan keluarga. Melalui konseling, anggota keluarga tidak hanya belajar untuk menyelesaikan masalah secara individual tetapi juga memperkuat ikatan emosional dan sosial antaranggota. Dengan adanya komunikasi yang baik dan kemampuan untuk menyelesaikan konflik secara damai, ketahanan keluarga dapat ditingkatkan secara signifikan. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk menyadari nilai dari konseling keluarga sebagai alat bantu dalam membangun kehidupan rumah tangga yang harmonis dan stabil. Penelitian ini diharapkan dapat mendorong lebih banyak

individu dan keluarga untuk mencari bantuan melalui konseling guna menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari dengan lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, R., Azizah, A., Mareska, S., Suriyanti, S., & Hartini, H. (2021, December). Peran Konseling Keluarga Dalam Mengatasi Permasalahan Keluarga. *In International Virtual Conference on Islamic Guidance and Counseling 1(1)*, pp. 115-128.
- Yanti, N. (2020). Mewujudkan keharmonisan rumah tangga dengan menggunakan konseling keluarga. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 8-12.
- Purba, K. H., Turnip, N. L., Simajuntak, M., Munthe, D., Lumbantobing, R., & Sitanggang, R. (2023). Dinamika Hubungan Orang Tua-Anak: Peran Konseling Keluarga Dalam Meningkatkan Komunikasi. *MERDEKA: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 219-222.
- Syarqawi, A. (2019). Konseling keluarga: Sebuah dinamika dalam menjalani kehidupan berkeluarga dan upaya penyelesaian masalah. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 7(2).
- Nst, N. F. A. (2024). Peran Konseling Keluarga Dalam Memperbaiki Hubungan Orang Tua dan Anak di Lingkungan Keluarga. *Journal of Educational Research and Humaniora (JERH)*, 43-54.
- Afdal, A. (2015). Pemanfaatan konseling keluarga eksperensial untuk penyelesaian kasus kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(1).
- Ulfiah, U. (2021). Konseling keluarga untuk meningkatkan ketahanan keluarga. *Psycopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 69-86.
- Safitri, M., Syukriati, S., Putri, N. S., Maisoni, M. F. P., & Rizki, A. (2024). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KETAHANAN KELUARGA: SEBUAH STUDI LITERATUR. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, 3(2), 169-182.
- Herdiana, I. (2019, July). Resiliensi keluarga: Teori, aplikasi dan riset. *In Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018 1(1)*, pp. 1-12).