

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Parental Awareness*

1. Pengertian *Parental Awareness*

Parental awareness secara etimologi berasal dari kata "*parental*" yang diambil dari bahasa Latin "*parens*" atau, "*parentis*" bermakna orang tua atau pelindung, digabung dengan "*awareness*" dari bahasa Inggris Kuno "*gewær*", yang berarti waspada atau sadar terhadap sesuatu. Secara *harfiah*, istilah ini menggambarkan keadaan sadar atau peka yang dimiliki oleh orang tua terhadap lingkungan, perilaku, dan kebutuhan anaknya. Dalam konteks psikologi keluarga, etimologi ini menekankan peran orang tua sebagai pengamat aktif yang "mengawasi" dinamika rumah tangga, mirip seperti akar kata yang menyiratkan kewaspadaan alami terhadap keturunan.¹

Secara *epistemologi*, *parental awareness* merupakan bentuk pengetahuan praktis (*phronesis*) yang

¹ Sue Walker et al., "*The Development of Children's Epistemic Beliefs across the Early Years of Elementary School*," *Educ Psycho* 5, no. 2 (2020):66, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30955217/>.

diperoleh orang tua melalui pengalaman sehari-hari, bukan sekadar teori, sebagaimana dijelaskan dalam filsafat Aristoteles yang dikaitkan dengan intuisi orang tua.² *Epistemologi* ini melihat kesadaran orang tua sebagai proses *embodied* atau berbasis tubuh, di mana orang tua "merasa" atau "tahu secara naluriah" ada yang salah pada anak melalui ikatan emosional yang terbentuk bertahun-tahun. Ini berbeda dari *episteme* (pengetahuan ilmiah umum) karena bersifat *idiografis* atau pribadi, dibangun dari interaksi harian dan hormon serta adaptasi biologis selama kehamilan serta pengasuhan.

Dalam teori struktural Salvador Minuchin, *parental awareness epistemologis* berfokus pada pemahaman struktur keluarga seperti hierarki, batasan, dan interaksi, di mana orang tua sadar bagaimana aturan tak tertulis memengaruhi kesehatan mental anak. Minuchin menekankan bahwa kesadaran ini bukan bawaan lahir

² Rachel L Shaw, "Parental Intuition : *A Phenomenological Structure of Intuitive Knowing in the Context of Child Illness and Shared Decision-Making in Healthcare*," *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being* 20, no. 1 (2025): 2, <https://doi.org/10.1080/17482631.2025.2491925>.

semata, tapi dikembangkan melalui observasi dan *restrukturisasi* keluarga, sehingga orang tua bisa bedakan batas sehat dari yang bermasalah seperti *enmeshment*. *Epistemologi* ini praktis, karena tujuannya memperbaiki fungsi keluarga agar anggota bisa mandiri dan harmonis.³

Secara keseluruhan, pengertian *etimologi* dan *epistemologi parental awareness* saling melengkapi untuk menjelaskan bagaimana orang tua jadi ahli intuitif bagi anaknya, didukung bukti empiris dari studi *longitudinal* yang tunjukkan kesadaran orang tua prediksi perkembangan kognitif anak. Di Indonesia, konsep ini relevan dalam konseling keluarga struktural untuk atasi pola asuh yang kaku. *Parental awareness* menurut Salvador Minuchin dalam teori terapi keluarga struktural juga merupakan kesadaran orang tua terhadap dinamika internal keluarga, seperti bagaimana hierarki, batasan, dan pola interaksi memengaruhi kesehatan emosional anak. Minuchin

³ Kurniawan et al., “Integrasi Teori Sistem Keluarga Salvador Minuchin Terhadap Potensi Ibadah Haji Sebagai Pondasi Keharmonisan Rumah Tangga,” : *Jurnal Manajemen Haji Dan Umrah* 4, no. 1 (2024): 57.

menekankan bahwa orang tua yang "aware" ini mampu melihat keluarga sebagai sistem hidup yang perlu dijaga keseimbangannya, bukan hanya rutinitas harian biasa. Misalnya, mereka sadar jika hubungan orang tua-anak terlalu rapat (*enmeshment*) atau terlalu jauh (*disengagement*), yang bisa bikin anak kesulitan mandiri atau merasa kesepian.⁴

Tambahan aspek penting lainnya adalah kemampuan orang tua untuk melakukan *joining* atau bergabung dengan pola keluarga anak, sehingga bisa restrukturisasi aturan tak sehat menjadi yang lebih fungsional. Menurut Minuchin, *parental awareness* melibatkan pengamatan langsung terhadap segitiga (*triangulation*) di mana anak terseret urusan orang tua, seperti jadi penengah konflik suami-istri. Orang tua sadar akan ini bisa atur ulang *subsistem*, misalnya pisahkan diskusi dewasa dari anak, agar setiap anggota punya peran

⁴ Salvador Minuchin, "Conflict-Resolution Family Therapy," *Psychiatry* 28, no. 3 (1 Agustus 1965): 278–86, <https://doi.org/10.1080/00332747.1965.11023435>.

jelas dan berkembang optimal. Minuchin juga soroti fleksibilitas sebagai bagian *parental awareness*, di mana orang tua peka sesuaikan struktur keluarga saat ada krisis seperti perceraian atau sakit anak, tanpa hilang kendali hierarki. Ini berarti mereka tahu kapan harus tegas soal disiplin tapi juga empati terhadap kebutuhan emosional anak, sehingga keluarga tetap *kohesif* tapi tak bergantung berlebih. Pendekatan ini ajarkan orang tua evaluasi diri, seperti tanya "Apakah aturan rumah bantu anak tumbuh atau malah hambat?"

2. Aspek- Aspek *Parental Awareness*

Kesadaran orang tua mencakup berbagai aspek luas yang saling terkait, mulai dari pemahaman emosional hingga keterlibatan praktis dalam kehidupan anak. Menurut Salvador Minuchin dalam teori terapi keluarga struktural, *parental awareness* adalah kesadaran orang tua terhadap struktur keluarga mereka sendiri, seperti bagaimana aturan tak tertulis mengatur hubungan sehari-hari. Orang tua yang sadar ini paham bahwa keluarga seperti sebuah tim dengan

posisi masing-masing, di mana mereka sebagai orang tua harus memimpin agar anak-anak bisa tumbuh sehat.⁵

Aspek *pertama* adalah hierarki, di mana orang tua berada di posisi atas sebagai pengambil keputusan, bukan anak yang ikut campur urusan dewasa karena Orang tua (ayah–ibu) diposisikan sebagai pemegang otoritas utama yang menentukan dan mengambil keputusan penting dalam keluarga. menurut Salvador Minuchin merujuk pada struktur kekuasaan dalam keluarga struktural, di mana orang tua berada di puncak hierarki dengan otoritas utama untuk membuat keputusan penting.⁶ Minuchin melihat orang tua yang sadar (*aware*) sebagai pemimpin yang mengatur disiplin, nilai, dan perkembangan anak melalui struktur keluarga sehat, sehingga pendidikan bukan hanya formal tapi juga pembentukan karakter sehari-hari agar

⁵ Parisa Sabzevari, “Comparing the Effectiveness of Bowen ’ s Family-Based Approach and Minuchin ’ s Structural Family Therapeutic Approach on Improving Communication Patterns and Reducing Marital Conflicts in Women Suffering from Emotional Divorce” 12, no. 23 (2022): 5.

⁶ Family Therapy, “Basic Family Therapy Skills , II: STructural Family Therapy” 3, no. June (2007): 66, <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1990.tb00845.x>.

anak mandiri.⁷ Pemimpin hierarki bertanggung jawab menjaga batas-batas yang jelas, memastikan subsistem *parental* memiliki kekuasaan lebih tinggi daripada subsistem anak, sehingga mencegah pembalikan peran atau keterlibatan berlebih. Mereka berfungsi sebagai pengatur interaksi keluarga, menetapkan aturan, dan memodelkan kepemimpinan yang tegas namun fleksibel untuk fungsi keluarga yang adaptif.⁸

Aspek kedua *parental awareness* menurut Minuchin adalah batasan *subsistem*, yang berarti orang tua harus tahu kapan harus menjaga jarak dengan anak agar setiap bagian keluarga punya ruang sendiri. Misalnya, *subsistem* orang tua (ayah dan ibu) urus masalah rumah tangga tanpa anak ikut campur, sementara *subsistem* saudara kandung belajar saling dukung tanpa orang tua terlalu ikut campur. Jika batasan ini kabur, seperti anak jadi penengah orang tua, anak bisa stres dan keluarga jadi

⁷ Hafnidar Hafnidar and Camelia Bakker, “Analisis Bibliometrik Tentang Perkembangan Metode Dan Pendekatan Dalam Konseling Keluarga : Sebuah Tinjauan Literatur” 1, no. 05 (2023): 72.

⁸ George M Simon, “A Revisionist Rendering Of Structural Family Therapy” 21, no. 1 (1995): 17–26.

kacau. Kesadaran ini membantu orang tua hindari "enmeshment" atau terlalu rapat yang bikin anak susah mandiri.⁹

Aspek *ketiga* yaitu pola, di mana *parental awareness* membuat orang tua perhatikan cara bicara dan dukung emosional sehari-hari agar keluarga nyaman. Menurut Minuchin, orang tua harus evaluasi apakah komunikasi satu arah atau saling dengar, karena pola buruk bisa picu masalah seperti anak pemberontak. Dengan kesadaran ini, orang tua bisa ubah kebiasaan, seperti diskusi keluarga mingguan, untuk bangun rasa aman dan apresiasi antaranggota.¹⁰

dukungan emosional orang tua merupakan bagian dari pola transaksional yang hangat dan konsisten, di mana orang tua memberikan empati, perhatian, dan kehangatan melalui interaksi harian untuk memperkuat subsistem *parental* serta perkembangan anak. Dukungan ini menjaga

⁹ Mehta, A., & Burley, S. (2022). *Blending family therapy modalities: creating structure through play*. *Journal of Family Social Work*, 25(4–5), 153

¹⁰ Leonora O Carado, "Parental Awareness and Involvement in the Implementation of Institutional Activities" 22, no. oktober (2024): 1128.

keseimbangan emosional keluarga dengan menghindari batasan yang terlalu kaku (*disengagement*), sehingga orang tua sadar memenuhi kebutuhan afeksi anak tanpa mengaburkan hierarki.¹¹ Selain itu juga orang tua menyadari pola komunikasi yang sering muncul berarti pemahaman terhadap alur berulang interaksi keluarga (siapa bicara dengan siapa, bagaimana responsnya), yang membentuk struktur tak kasat mata seperti koordinasi suami-istri atau instruksi ke anak. Minuchin menekankan kesadaran ini mencegah pola disfungsional seperti triangulasi (anak campur urusan orang tua), sehingga orang tua bisa menjaga pola sehat meski tekanan ekonomi.¹²

Adaptasi dengan perkembangan anak juga penting karena pola interaksi keluarga yang fleksibel, di mana orang tua menyesuaikan aturan dan transaksi harian sesuai tahap usia anak, seperti memberi otonomi lebih pada remaja

¹¹ Farid Imam Kholidin and Agung Tri Prasetya, “Pengaruh Dukungan Emosional Orang Tua Dan Efikasi Diri Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa” 5, no. 3 (2025): 5–6, <https://doi.org/10.17977/um065.v5.i3.2025.5>.

¹² Riflah Fasmawati Hidayat Syam, “Pendekatan-Pendekatan Konseling Keluarga,” *Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan Volume* 3, no. 6 (2025): 155.

sambil mempertahankan otoritas *parental*. Menurut Minuchin, adaptasi ini mencerminkan *parental awareness* yang baik, karena struktur keluarga harus resilien terhadap perubahan hidup agar pola transaksional tetap fungsional.¹³

3. Peran *Parental Awareness*

Dalam teori terapi keluarga struktural Salvador Minuchin, *parental awareness* memiliki peran krusial sebagai fondasi utama untuk menjaga kesehatan keluarga secara keseluruhan. Peran pertama adalah menegaskan hierarki otoritas, di mana orang tua sadar posisinya sebagai pemimpin subsistem dewasa yang bertanggung jawab atas pengambilan keputusan, disiplin, dan arahan nilai bagi anak. Tanpa kesadaran ini, hierarki bisa terbalik, seperti anak yang mengambil alih peran orang tua, menyebabkan kekacauan dan menghambat perkembangan anak. Minuchin menekankan bahwa orang tua *aware* bertindak seperti

¹³ Dea Lamaduno et al., “Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kemampuan Adaptasi Anak Usia Dini Di PAUD An-Nisa Kota Gorontalo” 2, no. November (2025): 29–30.

"penjaga gerbang" yang memastikan alur kekuasaan tetap jelas, sehingga keluarga berfungsi harmonis.¹⁴

Peran kedua *parental awareness* adalah membentuk dan menjaga batasan *subsistem* yang sehat, mencegah *enmeshment* (terlalu rapat) atau *disengagement* (terlalu jauh) antaranggota keluarga. Orang tua yang sadar tahu kapan membiarkan *subsistem* saudara kandung mandiri bermain atau belajar, tanpa campur tangan berlebih, dan kapan *subsistem* orang tua menangani konflik internal tanpa melibatkan anak. Ini memungkinkan setiap anggota keluarga mengembangkan identitas individu sambil tetap terhubung, menghindari *triangulasi* di mana anak jadi "penengah" orang tua. Kesadaran batasan ini jadi kunci *restrukturisasi* keluarga *disfungsional* menjadi *fungsional*.¹⁵

Selanjutnya, peran ketiga adalah memfasilitasi pola interaksi yang adaptif dan fleksibel, di mana orang tua

¹⁴ Navabinejad, Sh., Rostami, M., & Parsakia, K. (2023). *The mediating role of emotional intelligence in the relationship between marital conflicts and tendency to marital infidelity in couples*. Journal of Assessment and Research in Applied Counseling, 5(1): 6

¹⁵ Darbani, S. A., & Parsakia, K. (2022). *The effectiveness of strength-based counseling on the reduction of divorced women's depression*. Journal of Assessment and Research in Applied Counseling, 4(2), 28

peka menyesuaikan komunikasi serta dukungan emosional sesuai tahap perkembangan anak atau situasi keluarga. Minuchin melihat orang tua *aware* sebagai pengamat aktif yang evaluasi apakah interaksi sehari-hari membangun kohesi atau malah picu konflik, seperti mengubah pola satu arah menjadi dialog dua arah. Fleksibilitas ini penting saat menghadapi krisis, memastikan keluarga tetap stabil tanpa kaku, sehingga anggota bisa saling apresiasi dan tumbuh.¹⁶

Peran keempat *parental awareness* menurut Minuchin adalah mencegah dan mengoreksi disfungsi struktural melalui pengamatan diri, seperti mengidentifikasi koalisi tidak sehat atau peran terbalik yang mengganggu kesejahteraan anak. Orang tua sadar proaktif ubah aturan tak tertulis, misalnya dengan teknik "*joining*" dalam terapi untuk sinkronkan pola keluarga, hasilnya anak belajar tanggung jawab dan mandiri. Ini bukan hanya reaktif, tapi

¹⁶ Brigitan Argasiam, *Psikologi Keluarga* : (Jakarta, n.d.), <https://press.unaki.ac.id/assets/files/books/buku-68963cbb6718b.pdf>.

preventif, menjaga keluarga tetap resilien terhadap tekanan eksternal seperti masalah ekonomi atau sosial.¹⁷

Terakhir, peran kelima adalah mendukung perkembangan holistik anggota keluarga, termasuk pendidikan emosional dan sosial anak, melalui struktur yang mempromosikan otonomi dan koneksi. Minuchin tekankan bahwa *parental awareness* akhirnya ciptakan keluarga efektif di mana setiap orang punya fungsi jelas, mengurangi risiko masalah seperti *parentifikasi* atau isolasi. Dalam konseling, peran ini direalisasikan lewat *enactment*, di mana orang tua lihat langsung pola mereka dan restrukturisasi untuk fungsi optimal.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Parental Awareness*

Menurut teori Salvador Minuchin dalam terapi keluarga struktural, salah satu faktor utama yang memengaruhi *parental awareness* diantaranya yaitu:

a. Struktur keluarga

¹⁷ Darbani, S. A., & Parsakia, K. (2022). *The effectiveness of strength-based counseling on the self-esteem of marital conflicted women. Psychology of Woman Journal*, 3(1), 46.

Struktur keluarga idealnya meliputi hierarki yang jelas, batasan subsistem yang sehat, dan pola transaksi yang teratur antaranggota keluarga. Jika struktur ini tidak tepat seperti adanya hierarki yang terbalik atau batasan yang kabur orang tua akan kesulitan menyadari peran eksekutif mereka sebagai pemimpin dalam keluarga. Akibatnya, kesadaran orang tua menjadi terganggu karena aturan tidak tertulis di dalam keluarga gagal berfungsi dengan baik.¹⁸

b. Batasan keluarga (*boundaries*)

Batasan keluarga yang terlalu kaku menghalangi komunikasi emosional atau batas terlalu lemah menyebabkan peran tidak jelas, sehingga orang tua kurang peka terhadap dinamika anak. Minuchin menekankan bahwa batasan yang tidak tepat ini langsung memengaruhi kemampuan orang tua mengenali

¹⁸ Sakvador Minuchin, *Families and Family Therapy* (London: Routledge, 2012).h.78

dan menjaga keseimbangan *subsistem*, mengurangi *parental awareness* secara keseluruhan.¹⁹

c. Pola interaksi dan keterlibatan (*involvement*)

Hubungan antaranggota keluarga juga menjadi faktor kunci. Ketika interaksi di dalam rumah tangga tidak sehat, risiko munculnya "koalisi silang" menjadi besar misalnya saat anak bersekutu dengan ibu untuk menentang ayah, atau sebaliknya. Kondisi ini membuat orang tua kehilangan kendali atas hierarki kepemimpinan yang sehat. Akibatnya, keterlibatan yang terlalu mengekang atau justru terlalu acuh membuat orang tua buta terhadap pola masalah yang sebenarnya sedang terjadi di dalam keluarga mereka.²⁰

d. *Stresor* eksternal

Kemampuan adaptasi keluarga juga sangat memengaruhi *parental awareness*. Keluarga yang kaku

¹⁹ Namani, E., & Dehmordch, M. (2020). *The effectiveness of structural family therapy on coping strategies, family cohesion and adaptability in couples with marital dissatisfaction*. Counseling Culture and Psychotherapy, 2020; 11(44): 187

²⁰ Deni Iriyadi Raih Islamiah, "Pengaruh Konseling Keluarga Terhadap Keharmonisan Keluarga," *Konseling Keluarga* 10, no. 10 (2025): 2825.

dan kurang fleksibel biasanya gagal menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan, baik karena fase perkembangan anak maupun tekanan dari luar lingkungan. Kegagalan adaptasi ini menyebabkan orang tua kehilangan kesadaran akan peran dan fungsi struktural mereka. Menurut Minuchin, fenomena ini merupakan bentuk ketidakmampuan sistem keluarga dalam merespons tuntutan dan dinamika lingkungan di sekitarnya.

5. Tantangan *Parental Awareness*

Adapun tantangan *parental awareness* sebagai berikut:

- a. Keterbatasan waktu/ *time constraints*. Banyak orang tua bekerja, jam kerja panjang atau berganda sehingga sedikit waktu untuk terlibat aktif dengan sekolah atau anak. Ini sering muncul sebagai hambatan paling utama.
- b. Faktor sosio-ekonomi. pendapatan dan akses sumber daya Keluarga berpenghasilan rendah sering kesulitan menyediakan bahan belajar, transportasi, atau waktu

untuk mendampingi anak sehingga berpengaruh pada tingkat keterlibatan.²¹

- c. Kesenjangan digital & *literasi ICT*. Di era pembelajaran digital, kurangnya akses internet, perangkat, atau pengetahuan digital membuat orang tua kesulitan memantau atau mendampingi proses belajar anak. Studi sistematis menyoroti kebutuhan pelatihan ICT bagi orang tua.
- d. Kurangnya pengetahuan tentang perkembangan anak atau keterampilan parenting. Banyak orang tua belum memiliki informasi praktis tentang cara mendukung perkembangan kognitif/emosional (misalnya membaca bersama, stimulasi usia dini). Ini menurunkan efektivitas keterlibatan.²²

²¹ Suhartono, “Peningkatan Kesadaran Pentingnya Pendidikan Keluarga Melalui Pelatihan Parenting Di Desa Kauman Kecamatan Sedayu Kabupaten Gresik,” *Pengabdian Masyarakat* 16, no. 1 (2020): 87.16 no (1) 2020: 89

²² Salsabila Zahra, Salwa Sabilah, and Kinanti Putri Herlambang, “Terapi Behavior Dengan Metode Reward And Punishment Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Anak Panti Asuhan Yos Sudarso,” *WISSEN : Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora* 2, no. 2 (2024): 01–09, <https://doi.org/10.62383/wissen.v2i2.82>.

- e. komunikasi sekolah-orang tua yang lemah. Sekolah yang kurang proaktif memberi informasi atau tidak ramah terhadap orang tua (bahasa, jam pertemuan, kultur sekolah) menghambat kerja sama.²³
- f. kesehatan mental dan stress orang tua. Depresi, kecemasan, atau stres rumah tangga menurunkan kapasitas orang tua untuk terlibat secara konsisten misalnya kurang energi untuk membaca bersama dan memantau tugas.
- g. Stigma & hambatan budaya. Stigma terhadap disabilitas atau norma budaya yang berbeda membuat beberapa orang tua menarik diri dari partisipasi aktif. Penelitian pada konteks inklusif menunjukkan stigma sebagai hambatan besar.²⁴

²³ Imas Muthiarah, "Efektivitas Program Parenting Dalam Meningkatkan Kesadaran Pentingnya Kolaborasi Pendidikan Antara Sekolah Dan Orang Tua" 3, no. 2 (2024): 293.

²⁴ Rodia Afrizal Echa Syaputri, "Peran Orang Tua Dalam Tumbuh Kembang Anak Berkebutuhan Khusus (Autisme)," *Pendidikan* 1, no. 2 (2022): 559–64.

6. Implikasi *Parental Awareness*

Ketika orang tua sadar akan kebutuhan emosional, fisik, dan pendidikan anak, mereka mampu memberikan dukungan yang tepat, sehingga anak tumbuh dengan percaya diri dan sehat secara holistik. Implikasinya, anak-anak ini cenderung lebih sukses di sekolah dan memiliki hubungan sosial yang lebih baik, karena orang tua yang aware bisa mendeteksi masalah dini seperti tantangan belajar atau emosi. Dalam keluarga, kesadaran ini memperkuat ikatan orang tua dan anak melalui interaksi harian yang penuh perhatian, seperti mendengarkan cerita anak atau membaca buku bersama. Implikasi positifnya adalah berkurangnya risiko perilaku bermasalah, seperti tantrum berlebih atau isolasi sosial, karena orang tua paham tahap perkembangan anak dan menyesuaikan pendekatan mereka.

Lebih jauh, implikasi kesadaran orang tua terlihat dalam dunia pendidikan, di mana mereka aktif berkolaborasi dengan guru melalui komunikasi rutin atau

kegiatan sekolah. Anak-anak dari orang tua seperti ini menunjukkan prestasi akademik lebih tinggi dan kemampuan mengatur diri sendiri yang lebih baik, karena rumah menjadi lingkungan belajar kedua yang mendukung. Implikasi sosialnya pun luas, karena orang tua yang sadar cenderung menanamkan nilai empati dan toleransi sejak dini, membantu anak beradaptasi di masyarakat beragam. Hal ini mengurangi konflik antar teman dan membentuk generasi yang lebih inklusif, terutama bagi anak berkebutuhan khusus.²⁵ Dengan demikian, kesadaran orang tua berkontribusi pada masyarakat yang lebih harmonis, di mana keluarga menjadi pilar utama pencegahan masalah sosial seperti bullying atau depresi remaja.

Kesimpulan dari penjelasan di atas adalah bahwa kesadaran orang tua (*parental awareness*) ketika orang tua peka pada aspek emosional, fisik, dan pendidikan, mereka tidak hanya mendukung pertumbuhan holistik anak seperti

²⁵ Sri Muji Rahayu, “Memenuhi Hak Anak Berkebutuhan Khusus Anak Usia Dini Melalui Pendidikan Inklusif,” *Jurnal Pendidikan Anak*, 2015, <https://doi.org/10.21831/jpa.v2i2.3048>.

rasa percaya diri, sukses sekolah, dan hubungan sosial yang kuat tapi juga memperkuat fondasi keluarga melalui interaksi hangat.

B. Konseling Keluarga

1. Pengertian Konseling Keluarga

Konseling keluarga secara *etimologi* berasal dari dua kata utama: "konseling" dan "keluarga". Kata "konseling" (*counseling*) secara etimologis diambil dari bahasa Latin "consilium", yang berarti "bersama" atau "dengan", dirangkai dengan arti "menerima" atau "memahami".²⁶ Dalam bahasa Anglo-Saxon, berasal dari "sellan" yang artinya "menyerahkan" atau "menyampaikan". Sementara "keluarga" (*family*) dari bahasa Latin "familia", merujuk pada kelompok rumah tangga termasuk budak, hamba, dan keturunan, yang kemudian berkembang menjadi satuan sosial terkecil masyarakat.²⁷

²⁶ Azila Novi F, *Konseling Keluarga: Buku Ajar*, 2023rd ed. (Suka Bumu Jawa Barat: CV Jejak Anggota IKAPI, 2023).h: 134

²⁷ Yeni Karneli Heppi Sasmita, Prayitno, "Layanan Bimbingan Konseling Sebagai Upaya Pembentukan Kemandirian Siswa," *Indonesia Journal of Counseling and Education* 1, no. 2 (2020): 41.

Secara *epistemologis*, konseling keluarga merupakan cabang ilmu bimbingan dan konseling yang dibangun atas landasan pengetahuan sistemik, di mana keluarga dipahami sebagai unit holistik yang saling terhubung, bukan sekadar kumpulan individu terpisah.²⁸ Pendekatan ini lahir dari paradigma filsafat pengetahuan yang bergeser dari pemikiran linear-positivistik (fokus pada sebab-akibat individu) menuju pemahaman sirkular dan relasional, yang pertama kali dikembangkan melalui Teori Sistem Umum oleh Ludwig von Bertalanffy pada 1940-an dan cybernetics oleh Gregory Bateson.

Epistemologi ini menekankan bahwa pengetahuan tentang masalah keluarga diperoleh melalui observasi pola interaksi timbal balik, di mana perubahan satu anggota memengaruhi keseluruhan sistem, sehingga konseling bertujuan mengubah dinamika relasional untuk mencapai

²⁸ Dody Hartanto, *Bimbingan Dan Konseling Keluarga* (Jakarta Timur: PT. Bumi Aksara, 2023).h. 87

keseimbangan.²⁹ Konseling keluarga menurut Salvador Minuchin adalah pendekatan terapi yang melihat keluarga sebagai sistem utuh dengan pola interaksi tersendiri, bukan sekadar kumpulan individu yang bermasalah. Ia menganggap masalah muncul karena struktur hubungan dalam keluarga jadi kacau, seperti rumah yang pondasinya miring sehingga semua ruangan terasa tidak nyaman.³⁰

Definisi ini menekankan bahwa konseling bukan hanya bicara soal perasaan pribadi, melainkan mengubah cara keluarga "bermain" bersama, seperti mengatur ulang furnitur agar ruang gerak lebih leluasa. Minuchin percaya keluarga punya aturan tak tertulis yang mengatur siapa berbuat apa, dan jika aturan itu salah, konflik terus berulang meski sudah dicoba diperbaiki berkali-kali. Jadi, konselingnya seperti arsitek yang menggambar ulang denah rumah agar setiap orang tahu tempatnya masing-masing. Lebih lanjut, pengertian konseling keluarga ala Minuchin

²⁹ Nur Aeni Sanjaya, "*Teknik Role Play Dalam Bimbingan Dan Konseling*," Al-Kamilah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam, 2020, 13.

³⁰ Risti Kurniati, "*Konseling Keluarga Dan Perkawinan*" (Mercu Buana Yogyakarta, 2021). h. 44

adalah proses aktif untuk mengenali dan memperbaiki "peta" hubungan keluarga yang rusak, sehingga alur komunikasi dan dukungan jadi lancar.

Bayangkan seperti tim sepak bola yang posisinya salah: penyerang main di gawang sendiri, kiper maju ke depan hasilnya chaos. Minuchin ingin konselor bertindak sebagai pelatih yang memahami permainan itu dulu sebelum mengubah formasi. Konseling keluarga hadir sebagai sarana untuk menyelesaikan berbagai permasalahan yang muncul, baik itu konflik antar pasangan, antara orang tua dan anak, maupun permasalahan yang berkaitan dengan perubahan situasi hidup seperti perceraian, kehilangan, atau penyesuaian terhadap peran baru dalam keluarga. konseling keluarga dapat membantu keluarga menyelesaikan secara sehat, memperbaiki pola komunikasi yang kurang efektif, serta memperkuat hubungan emosional antara anggota keluarga sehingga konflik yang di hadapi dapat di

selesaikan.³¹ Melalui proses konseling, anggota keluarga diberi ruang aman untuk mengekspresikan perasaan, memahami sudut pandang satu sama lain, dan membangun kembali kepercayaan serta keterbukaan. konselor berperan sebagai fasilitator yang netral dan tidak menghakimi. Adapun kesimpulan dari uraian tersebut yaitu Konseling keluarga ala Minuchin mengubah struktur interaksi sistemik agar harmonis. Masalah timbul dari pola hubungan kacau, bukan individu semata. Seperti arsitek memperbaiki pondasi atau pelatih ubah formasi tim.

2. Tujuan dan Manfaat Konseling Keluarga

Konseling keluarga bertujuan menciptakan harmoni rumah tangga dengan memperbaiki pola komunikasi dan hubungan antaranggota, sehingga konflik seperti pertengkaran orang tua-anak atau masalah pasangan bisa diselesaikan secara sehat. Secara menyeluruh, tujuannya meliputi penguatan ikatan emosional, peningkatan kemampuan adaptasi terhadap perubahan hidup seperti

³¹ Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi, Aksara Timur Makassar* (Makassar, 2018).hal: 40

perceraian atau kehilangan, serta membangun kemandirian keluarga dalam menghadapi tantangan sehari-hari.³² Salvador Minuchin menambahkan pendapat bahwa tujuan utama adalah restrukturisasi, yaitu menyusun ulang "peta hubunga" keluarga agar seperti tim yang kompak, di mana orang tua kembali berperan sebagai pemimpin tanpa anak ikut campur urusan dewasa. Selain itu juga membantu anggota memahami interaksi mereka yang sering dipengaruhi oleh masalah masa lalu yang belum kelar.³³

Sedangkan manfaaf dari adanya konseling keluarga adalah memperkuat ikatan emosional dan komunikasi antaranggota keluarga, mengatasi masalah anak seperti gangguan perilaku atau depresi, serta konflik pernikahan, memperbaiki pola asuh, adaptasi perubahan keluarga, dan kesejahteraan mental secara keseluruhan, dan mencegah masalah baru dan meningkatkan ketahanan keluarga terhadap krisis. Manfaat konseling keluarga sangat luas,

³² Nasta Fauzia Adhani, "Peran Konseling Keluarga Dalam Memperbaiki Hubungan Orang Tua Dan Anak Di Lingkungan Keluarga," *Journal of Educational Research and Humaniora (JERH)* 2, no. 6 (2024): 43–44, <https://doi.org/10.51178/jerh.v2i2.2035..2>, no 6 (2024): 43-33

³³ Hidayat Syam, "Pendekatan-Pendekatan Konseling Keluarga."

mulai dari mengurangi stres individu hingga meningkatkan kesejahteraan kolektif, seperti orang tua lebih sabar dan anak lebih percaya diri. Keluarga belajar mendengar sudut pandang satu sama lain, sehingga masalah berulang seperti pola pengasuhan salah jadi hilang, dan rumah tangga lebih tangguh menghadapi krisis luar.³⁴

3. Pendekatan Konseling Keluarga Minuchin

a. Pendekatan Subsistem *Parental*

Subsistem parental menurut Salvador Minuchin adalah "tim khusus orang tua" (ayah dan ibu) yang berfungsi sebagai pemimpin utama keluarga, terpisah jelas dari anak-anak, seperti kapten kapal yang sadar penuh arah perjalanan. Hal ini menjelaskan bahwa *parental awareness* menuntut orang tua peka terhadap tanggung jawab eksklusif mereka.³⁵ Contohnya mengasuh, melindungi, dan memandu anak tanpa membiarkan batasan kabur di mana anak ikut

³⁴ Raih Islamiah, "Pengaruh Konseling Keluarga Terhadap Keharmonisan Keluarga."

³⁵ Siti Aminah M. Rafli Kurniawan, Arif Sugitanata "Integrasi Teori Sistem Keluarga Salvador Minuchin Terhadap Potensi Ibadah Haji Sebagai Pondasi Keharmonisan Rumah Tangga," : : Jurnal Manajemen Haji Dan Umrah 4, no. 1 (2024): 57.

campur urusan dewasa, seperti mendengar pertengkaran orang tua atau jadi penengah. Kesadaran orang tua muncul saat mereka paham hierarki alami ini mereka di atas sebagai otoritas sehingga pola asuh jadi tegas tapi penuh empati, misalnya menetapkan aturan rumah sambil mendengarkan kebutuhan emosional anak.

Lebih detail, subsistem *parental* menekankan kesadaran orang tua terhadap batasan semi *permeabel* (fleksibel tapi jelas), di mana orang tua bisa berinteraksi dekat dengan anak untuk bonding, tapi tak boleh *enmeshment* (terlalu campur aduk) yang bikin anak kehilangan otonomi atau *disengagement* (terlalu jauh) yang bikin anak merasa ditinggalkan.³⁶ Selain itu juga ini terhubung langsung dengan pola asuh adaptif dimana orang tua harus *aware* terhadap tahap perkembangan anak, seperti bayi butuh pelukan intens sementara remaja butuh ruang lebih besar untuk identifikasi diri. Minuchin bilang,

³⁶ Ruzika Hafizha, "Konseling Keluarga Struktural Sebagai Salah Satu Pendekatan Konseling Dalam Mengembalikan Peran Dan Fungsi Anggota Keluarga," *Journal of Education and Counseling* 2, no. 2 (2022): 219.

awareness ini cegah parentifikasi di mana anak jadi orang tua kedua sehingga orang tua sadar peran ganda mereka sebagai pasangan (*marital subsystem*) dan pengasuh (*parental subsystem*).

Orang tua dalam subsistem ini harus peka bahwa pendidikan bukan hanya sekolah formal, tapi juga pengajaran nilai, kemandirian, dan keterampilan sosial di rumah. Misalnya, *aware* bahwa anak butuh dukungan belajar tanpa *overload* emosional, atau sadar kebutuhan nutrisi, kesehatan mental, dan interaksi sosial anak agar subsistem *sibling* (adik-kakak) berkembang sehat.³⁷ Jika *awareness* lemah maka pola asuh jadi disfungsional yaitu terlalu permisif atau otoriter sehingga anak sulit untuk beradaptasi di lingkungan luar. Minuchin menjelaskan bahwa ini sebagai fondasi rumah tangga di mana orang tua sadar penuh pengaruh mereka membentuk karakter anak secara holistik.³⁸

³⁷ Stefanus Soejanto Sandjaja, “*Terapi Keluarga Struktural*” (Universitas Kristen Krida Wacana – Jakarta, 2021).

³⁸ Suziyana Hazim Dahuli, “*Terapi Struktural Keluarga*” (Universiti Malaysia Sabah, 2022).h. 48

b. Jenis Subsistem Parental

Dalam teori Salvador Minuchin, *subsistem parental* pada dasarnya adalah satu kesatuan utama yang terdiri dari ayah dan ibu sebagai "tim pengasuh" eksklusif, tapi bisa dibedakan menjadi beberapa jenis fungsional berdasarkan peran spesifiknya dalam struktur keluarga.³⁹ Pertama adalah *parental subsystem* inti (ayah-ibu bersama), di mana keduanya berbagi otoritas pengasuhan anak secara kooperatif, seperti menetapkan aturan rumah dan disiplin bersama. pada *parental subsystem* inti, kesadaran orang tua muncul saat mereka sadar berdua harus kompak memimpin, peka terhadap kebutuhan anak seperti makan bergizi atau bimbingan belajar, tanpa membiarkan anak jadi penengah pertengkaran mereka.⁴⁰ Hal ini membuat pola asuh seimbang, di mana orang tua *aware* bahwa keputusan bersama cegah

³⁹ Herliana Rahmi Saputri, "Structural Family Therapy Untuk Memperbaiki Interaksi Dalam Keluarga" 9, no. 3 (2021): 113–18, <https://doi.org/10.22219/procedia.v9i3.16454>.

⁴⁰ Creately, "Structural Family Therapy - Concepts, Techniques, and Genogram Templates for Family Therapy" 11, no. 7 (2025), <https://creately.com/guides/structural-family-therapy/>.

kebingungan anak. Misalnya, ayah-ibu sadar anak remaja butuh batasan longgar tapi tetap aman, sehingga *awareness* mereka dukung perkembangan holistik anak.

Kedua, *parental subsystem individual* yaitu ayah sebagai ayah atau ibu sebagai ibu, di mana masing-masing orang tua punya peran unik misalnya ayah fokus pada aktivitas luar atau disiplin tegas, sementara ibu pada nurturing emosional tapi tetap terhubung. Untuk *parental subsystem individual*, *awareness* berfokus pada kesadaran diri masing-masing orang tua. Selanjutnya hal ini berfokus terhadap kekuatan uniknya seperti ibu sadar perannya membangun rasa aman emosional anak, atau ayah *aware* soal pengajaran tanggung jawab sosial sehingga anak dapat identifikasi gender sehat dan belajar dari contoh konkret.⁴¹ Jika *awareness* ini lemah, anak bisa bingung peran, seperti bergantung berlebih pada satu orang tua. Ini hubungkan langsung dengan pola asuh adaptif, di mana orang tua peka

⁴¹ Elizabeth Erban and Andrea Brant, “Salvador Minuchin’s Family Therapy” 8, no. 11 (2025), <https://www.betterhelp.com/advice/therapy/salvador-minuchins-impact-on-family-therapy/>.

terhadap kebutuhan spesifik anak seperti dukungan pendidikan atau kesehatan mental.

Ketiga *parental subsystem extended* jika ada keterlibatan orang tua lain seperti mertua, meski Minuchin tekankan agar tetap terpisah dari inti untuk hindari campur tangan berlebih. *parental subsystem extended* menuntut *awareness* batasan orang tua inti harus sadar kapan libatkan kakek-nenek (misalnya bantuan pengasuhan sementara), tapi cegah dominasi agar hierarki tetap jelas.⁴² Secara keseluruhan, semua jenis subsistem ini bangkitkan *parental awareness* agar orang tua peka terhadap perkembangan anak, pola asuh tepat, dan kebutuhan seperti pendidikan sehingga keluarga hindari disfungsi seperti parentifikasi, dan anak tumbuh mandiri dengan fondasi kuat.

⁴² Victoria Hidalgo, Antonio Le, and B Lorence, “E Ff Ectiveness of Structural – Strategic Family Therapy in the Treatment of Adolescents with Mental Health Problems and Their Families” 9, no. 13 (2021): 14.

4. Teknik dan Strategi Konseling Keluarga

a. Teknik *Joining*

Joining adalah langkah pertama yaitu konselor masuk ke keluarga seperti teman dekat, pahami aturan tak kasat mata mereka dengan empati dan kepemimpinan halus, biar keluarga percaya dan terbuka. Ini seperti bergabung main bola dulu sebelum kasih strategi menang, dilakukan lewat observasi awal sesi agar konselor mapping hubungan (gambar diagram subsistem).⁴³

b. Strategi *Enactment* dan *Intensity*

Enactment yaitu dimana keluarga memainkan konflik nyata di sesi konseling supaya konselor lihat pola disfungsional langsung dan bantu ubah saat itu juga. *Intensity* tambah tekanan emosi terkendali untuk percepat perubahan, misal konselor dorong orang tua ambil kendali tegas tanpa anak campur.⁴⁴

c. *Boundary Making* dan *Unbalancing*

⁴³ Hidayani Syam et al., “Proses Dan Tahapan Konseling Keluarga,” *Jurnal Dinamika Ilmu Pembelajaran* 8, no. 7 (2025): 232.

⁴⁴ Michael P Nichols and Jorge Colapinto, “Enactment in Structural Family” 8, no. 11 (2018): 4.

Boundary making yaitu ketika konselor buat batasan fisik atau verbal jelas, seperti "Ayah-ibu duduk bareng sini bicara privat, anak tunggu dulu", pisah subsistem parental dari anak agar hierarki pulih. *Unbalancing* dukung sementara satu pihak, misalnya bantu ibu kuat lawan koalisi anak-ayah untuk reorganisasi struktur, plus reframing atau ganti cara pandang masalah jadi peluang.

d. Strategi Pendukung Lainnya

Konselor pakai directives artinya perintah sederhana seperti “Minggu ini orang tua rapat tanpa anak” dan family mapping (gambar pola hierarki atau batasan) untuk monitor kemajuan.

5. Proses Tahapan Konseling keluarga

a. *Joining and Accommodating*

Konselor mulai dengan bergabung ke keluarga seperti teman dekat, ikuti gaya komunikasi, jarak emosional, dan pola mereka agar percaya sepenuhnya seperti *tracking* (tanya terbuka), mimesis (tirukan gaya bicara), dan

konfirmasi perasaan anggota. Tujuannya bangun *rapport* kuat sambil amati struktur awal (*subsistem*, hierarki).⁴⁵

b. *Assessing Family Interaction*

Konselor *mapping* interaksi keluarga lewat observasi dan wawancara, gambar diagram batasan atau hierarki untuk diagnosa masalah seperti batasan kabur atau koalisi salah. Identifikasi pola disfungsional, seperti orang tua lemah atau anak ikut campur urusan dewasa, sambil beri kesempatan keluarga ungkap masalah dan harapan.⁴⁶

c. *Monitoring Dysfunctional Sets*

Awasi pola bermasalah secara intensif pakai *enactment* yaitu memainkan konflik nyata di sesi dan *intensity* (tekan emosi terkendali) untuk ungkap stres tersembunyi. Konselor unbalancing atau dukung satu

⁴⁵ Saputri, “*Structural Family Therapy Untuk Memperbaiki Interaksi Dalam Keluarga*.”3,no.9 (2021): 115

⁴⁶ Kim, J. M. (2003). *Structural Family Therapy and its Implications for the Asian American Family*. The Family Journal, 11(4), 388–392. doi: 10.1177/1066480703255387.

pihak sementara dan *reframing* (ganti pandang masalah) agar keluarga sadar sendiri kelemahan struktur.⁴⁷

d. *Restructuring Transactional Patterns*

Tahap akhir yaitu mengubah struktur lewat *boundary making* (pisah fisik atau verbal *subsistem*), *directives* (tugas rumah seperti rapat orang tua privat), dan pemantauan perubahan. Kemudian keluarga latihan pola baru hingga mandiri, hasilkan hierarki sehat dan adaptasi stres selanjutnya konselor cabut saat fungsi pulih.⁴⁸

⁴⁷ Santi et al., "DIKLUS : Jurnal Pendidikan Luar Sekolah Pemetaan Kebutuhan Program Parenting Education Dalam Persiapan Mapping of Parenting Education Program Needs in Preparation for Regeneration in Pentingsari Tourism Village." 9, no:2 (2020) 124

⁴⁸ Pierce, Zachary P., and Jessica M. Black, "The Neurophysiology Behind Trauma-Focused Therapy Modalities Used to Treat Post-Traumatic Stress Disorder Across the Life Course: A Systematic Review" 0, no. 4 (2021): 8.