

KONSELING KELUARGA DALAM MENGATASI MASALAH KOMUNIKASI ANTARA ANGGOTA KELUARGA

Risdawati Siregar

UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan

Email: risdawati@uinsyahada.ac.id

ABSTRACT

Family counseling is a professional service to assist family members in resolving conflicts, improving communication, and building healthier and more harmonious relationships. This service aims to achieve positive behavioral changes within the family system to address the emotional, psychological, and behavioral problems of family members collectively. Various forms of communication problems within the family are interrelated and can significantly affect family harmony. Understanding these forms of communication problems serves as an important foundation in the family counseling process to design appropriate and effective interventions. Communication problems within the family are often caused by rigid parenting patterns, parents' busyness, excessive use of gadgets, and differences in emotions and ways of thinking. Other factors include mutual blaming, emotional insecurity, and the lack of quality time, which hinder openness among family members. The role of the family in overcoming communication problems is highly vital, particularly through the implementation of openness, empathy, and active listening to prevent conflicts. Family members play a role in creating a safe environment, avoiding judgment, and compromising to understand one another's perspectives, thereby maintaining family harmony.

Keywords: *Family Counseling, Family Communication, Family Conflict*

ABSTRAK

Konseling keluarga merupakan layanan profesional untuk membantu anggota keluarga menyelesaikan konflik, memperbaiki komunikasi, dan membangun hubungan yang lebih sehat dan harmonis. Layanan ini menargetkan perubahan perilaku positif dalam sistem keluarga untuk mengatasi masalah emosional, psikologis, maupun perilaku anggota keluarga secara bersama-sama. , berbagai bentuk masalah komunikasi dalam keluarga saling berkaitan dan dapat berdampak signifikan terhadap keharmonisan keluarga. Pemahaman terhadap bentuk-bentuk masalah komunikasi ini menjadi dasar penting dalam proses konseling keluarga untuk merancang intervensi yang tepat dan efektif. Masalah komunikasi dalam keluarga sering disebabkan oleh pola asuh yang kaku, kesibukan orang tua, penggunaan gadget berlebihan, serta perbedaan emosi dan pola pikir. Faktor lain meliputi sikap saling menyalahkan, ketidakamanan emosional, serta

kurangnya waktu berkualitas, yang menghambat keterbukaan antaranggota keluarga. Peran keluarga dalam mengatasi masalah komunikasi sangat vital, terutama melalui penerapan keterbukaan, empati, dan mendengarkan aktif untuk mencegah konflik. Anggota keluarga berperan menciptakan lingkungan aman, menghindari penghakiman, dan berkompromi guna memahami perspektif satu sama lain, sehingga keharmonisan terjaga.

Kata kunci: *Konseling Keluarga, Komunikasi Keluarga, Konflik Keluarga*

A. PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama bagi individu dalam proses tumbuh kembang, baik secara fisik, emosional, sosial, maupun psikologis. Di dalam keluarga, setiap anggota belajar memahami nilai, norma, serta cara berinteraksi dengan orang lain. Salah satu unsur terpenting dalam menjaga keharmonisan hubungan keluarga adalah komunikasi yang efektif. Melalui komunikasi yang baik, anggota keluarga dapat saling menyampaikan perasaan, pikiran, kebutuhan, serta menyelesaikan perbedaan secara sehat.

Namun, dalam kehidupan keluarga modern, masalah komunikasi sering kali tidak dapat dihindari. Perbedaan karakter, latar belakang pendidikan, usia, serta peran dalam keluarga kerap menimbulkan kesalahpahaman. Selain itu, tuntutan pekerjaan, tekanan ekonomi, kesibukan masing-masing anggota keluarga, serta pengaruh perkembangan teknologi dan media sosial dapat mengurangi kualitas komunikasi secara langsung. Kondisi ini menyebabkan komunikasi menjadi kurang terbuka, cenderung satu arah, bahkan memicu konflik yang berkepanjangan.

Masalah komunikasi yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak serius terhadap keharmonisan keluarga. Hubungan antar anggota keluarga menjadi renggang, muncul perasaan tidak dipahami, stres emosional, hingga gangguan psikologis pada anak maupun orang tua. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat mengganggu fungsi keluarga sebagai sistem pendukung utama bagi setiap anggotanya.

Oleh karena itu, diperlukan suatu upaya yang sistematis dan profesional untuk membantu keluarga mengatasi permasalahan komunikasi tersebut. Konseling keluarga hadir sebagai salah satu alternatif solusi yang bertujuan membantu keluarga memahami pola komunikasi yang tidak efektif, memperbaiki interaksi antar anggota keluarga, serta membangun komunikasi yang lebih terbuka, empatik, dan saling menghargai. Dengan adanya konseling keluarga, diharapkan keluarga mampu menciptakan hubungan yang harmonis dan mendukung kesejahteraan psikologis seluruh anggotanya.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian kepustakaan dilakukan melalui pengumpulan dan analisis berbagai sumber literatur yang relevan, seperti buku ilmiah, artikel jurnal, hasil penelitian terdahulu, serta dokumen lain yang berkaitan dengan konseling keluarga dan masalah komunikasi dalam keluarga.

Pendekatan deskriptif kualitatif digunakan untuk menggambarkan secara sistematis konsep-konsep mengenai bentuk-bentuk masalah komunikasi dalam keluarga, faktor-faktor penyebabnya, serta peran konseling keluarga dalam mengatasi permasalahan komunikasi antaranggota keluarga. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*), yaitu dengan mengidentifikasi, mengklasifikasikan, membandingkan, dan menginterpretasikan informasi yang terdapat dalam berbagai sumber pustaka sehingga diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai topik penelitian.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengertian Konseling Keluarga

Keluarga adalah satuan terkecil yang ada dalam masyarakat yang terdiri dari ayah, ibu dan anak. Dalam hal ini ada tiga bentuk keluarga yaitu: *Nuclear Family*, *Extended Family* dan *Blended Family*. Menurut Golden dan Sherwood, konseling keluarga adalah metode yang dirancang dan difokuskan pada masalah-masalah keluarga dalam usaha untuk membantu memecahkan masalah pribadi klien. Masalah ini pada dasarnya bersifat pribadi karena dialami oleh klien sendiri. Akan tetapi, konselor menganggap permasalahan yang dialami klien tidak semata disebabkan oleh klien sendiri melainkan dipengaruhi oleh system yang terdapat dalam keluarga klien sehingga keluarga diharapkan ikut serta dalam menggali dan menyelesaikan masalah klien. Konseling keluarga adalah layanan profesional untuk membantu anggota keluarga menyelesaikan konflik, memperbaiki komunikasi, dan membangun hubungan yang lebih sehat dan harmonis. Layanan ini menargetkan perubahan perilaku positif dalam sistem keluarga untuk mengatasi masalah emosional, psikologis, maupun perilaku anggota keluarga secara bersama-sama.

Selanjutnya konseling keluarga adalah layanan profesional untuk membantu anggota keluarga menyelesaikan konflik, memperbaiki komunikasi, dan membangun hubungan yang lebih sehat dan harmonis. Layanan ini menargetkan perubahan perilaku positif dalam sistem keluarga untuk mengatasi masalah emosional, psikologis, maupun perilaku anggota keluarga secara bersama-sama.

Konseling keluarga memandang keluarga sebagai kelompok tunggal yang tidak dapat terpisahkan sehingga diperlukan sebagai satu kesatuan. Maksudnya adalah apabila terdapat salah satu anggota keluarga yang memiliki masalah maka hal ini dianggap sebagai symptom dari sakitnya keluarga, karena kondisi emosi salah satu anggota keluarga akan mempengaruhi seluruh anggota lainnya.¹

Konseling keluarga memandang keluarga sebagai kelompok tunggal yang tidak dapat terpisahkan sehingga diperlukan sebagai satu kesatuan. Maksudnya adalah apabila terdapat salah satu anggota keluarga yang memiliki masalah maka hal ini dianggap sebagai symptom dari sakitnya keluarga, karena kondisi emosi salah satu anggota keluarga akan mempengaruhi seluruh anggota lainnya.²

Konseling keluarga adalah proses bantuan profesional yang diberikan kepada individu dalam konteks keluarganya dengan tujuan membantu anggota keluarga memahami pola hubungan, meningkatkan komunikasi, serta menyelesaikan konflik yang memengaruhi kesejahteraan seluruh sistem keluarga. Konseling keluarga memandang masalah individu bukan sebagai persoalan pribadi semata, melainkan sebagai bagian dari interaksi dan dinamika keluarga secara keseluruhan.³

Konseling keluarga merupakan layanan profesional untuk membantu anggota keluarga menyelesaikan konflik, memperbaiki komunikasi, dan membangun hubungan yang lebih sehat dan harmonis. Layanan ini menargetkan perubahan perilaku positif dalam sistem keluarga untuk mengatasi masalah emosional, psikologis, maupun perilaku anggota keluarga secara bersama-sama.

a) Bentuk-Bentuk Masalah Komunikasi dalam Keluarga

Masalah komunikasi dalam keluarga merupakan salah satu faktor utama yang memicu munculnya konflik berkepanjangan dan disharmoni hubungan antaranggota keluarga. Komunikasi yang tidak berjalan dengan baik dapat menghambat pemahaman, menurunkan kelekatan emosional, serta melemahkan fungsi keluarga sebagai sistem pendukung utama bagi individu. Berikut ini beberapa bentuk masalah komunikasi yang umum terjadi dalam keluarga.

1) Komunikasi tertutup (*closed communication*)

Dalam pola komunikasi ini, anggota keluarga cenderung menahan perasaan, pikiran, dan masalah yang dihadapi, sehingga tidak terjadi keterbukaan. Komunikasi tertutup membuat anggota keluarga sulit memahami kebutuhan emosional satu sama lain.

¹ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2023), hlm. 148–150.

² Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2023), hlm. 148–150.

³ Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, (Bandung: Alfabeta, 2020), hlm. 17–19.

dan berpotensi menimbulkan kesalahpahaman serta jarak emosional. Kondisi ini sering terjadi pada keluarga yang terbiasa menghindari konflik atau memiliki budaya keluarga yang tidak mendorong keterbukaan.

2) Komunikasi satu arah

Komunikasi yang didominasi oleh satu pihak, biasanya orang tua atau anggota keluarga yang memiliki kekuasaan lebih besar. Dalam komunikasi satu arah, anggota keluarga lain hanya berperan sebagai pendengar pasif tanpa kesempatan menyampaikan pendapat atau perasaan. Pola ini dapat menyebabkan anak atau pasangan merasa tidak dihargai, tertekan, dan akhirnya menarik diri dari komunikasi keluarga.

3) Komunikasi yang mengandung konflik atau agresif

Penggunaan kata-kata kasar, nada suara tinggi, kritik berlebihan, sarkasme, dan saling menyalahkan. Bentuk komunikasi ini tidak hanya gagal menyelesaikan masalah, tetapi juga melukai perasaan dan memperburuk hubungan antaranggota keluarga. Menurut Latipun, komunikasi agresif dalam keluarga sering kali dipengaruhi oleh emosi negatif yang tidak terkelola dengan baik, seperti kemarahan dan frustrasi.

4) Komunikasi tidak konsisten (*incongruent communication*)

Ketidaksesuaian antara pesan *verbal* dan *nonverbal*. Misalnya, seseorang mengatakan “saya tidak marah” tetapi menunjukkan ekspresi wajah tegang dan nada bicara dingin. Ketidak konsistenan ini membuat pesan menjadi ambigu dan membingungkan, sehingga anggota keluarga kesulitan memahami maksud yang sebenarnya. Satir menegaskan bahwa komunikasi tidak konsisten dapat merusak kepercayaan dan kejelasan hubungan dalam keluarga.

5) Komunikasi yang bersifat menghindar (*avoidant communication*)

Dalam pola ini, anggota keluarga cenderung menghindari pembicaraan tentang masalah penting, memilih diam, atau mengalihkan topik pembicaraan. Meskipun terlihat tenang di permukaan, komunikasi menghindar justru menyebabkan masalah tidak terselesaikan dan emosi negatif terpendam. Dalam jangka panjang, pola ini dapat memicu konflik yang lebih besar.

6) Ketidakmampuan anggota keluarga untuk memahami perasaan dan sudut pandang orang lain.

Komunikasi yang minim empati sering ditandai dengan sikap defensif, tidak mau mendengarkan, dan cenderung

memaksakan pendapat sendiri. Hal ini membuat anggota keluarga merasa tidak dipahami dan tidak didukung secara emosional.

- 7) Komunikasi yang tidak efektif akibat perbedaan generasi juga menjadi bentuk masalah komunikasi dalam keluarga.

Perbedaan usia, nilai, dan cara pandang antara orang tua dan anak sering memicu kesenjangan komunikasi. Orang tua mungkin menganggap anak tidak sopan atau tidak patuh, sementara anak merasa tidak dimengerti. Perbedaan generasi ini, jika tidak dijembatani dengan komunikasi yang terbuka, dapat memperlemah hubungan keluarga.

Dengan demikian, berbagai bentuk masalah komunikasi dalam keluarga saling berkaitan dan dapat berdampak signifikan terhadap keharmonisan keluarga. Pemahaman terhadap bentuk-bentuk masalah komunikasi ini menjadi dasar penting dalam proses konseling keluarga untuk merancang intervensi yang tepat dan efektif.⁴

2. Faktor Penyebab Masalah Komunikasi dalam Keluarga

Masalah komunikasi dalam keluarga tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Faktor-faktor ini dapat menghambat penyampaian pesan, mengurangi kualitas hubungan emosional, serta memicu konflik antaranggota keluarga.

a) Perbedaan persepsi dan pola pikir antaranggota keluarga.

Setiap anggota keluarga memiliki latar belakang pengalaman, tingkat pendidikan, dan cara pandang yang berbeda terhadap suatu masalah. Perbedaan ini sering kali menimbulkan kesalahpahaman apabila tidak disertai dengan komunikasi yang terbuka dan saling menghargai. Menurut Surya, perbedaan persepsi yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan pesan yang disampaikan tidak diterima sesuai dengan maksud pengirimnya.

b) Pola asuh dan gaya komunikasi orang tua

Pola asuh otoriter, misalnya, cenderung membatasi ruang dialog dan menempatkan komunikasi secara satu arah. Kondisi ini membuat anak merasa takut, tertekan, atau enggan menyampaikan pendapat dan perasaannya. Bahwa gaya komunikasi orang tua sangat menentukan kualitas hubungan interpersonal dalam keluarga, khususnya dalam membangun rasa aman dan keterbukaan anak.

c) Kurangnya keterampilan komunikasi interpersonal

⁴ Santrock, *Life-Span Development*, (13th ed.), (New York: McGraw-Hill, 2021), hlm. 368–375.

Tidak semua anggota keluarga memiliki kemampuan untuk mendengarkan secara aktif, mengekspresikan perasaan dengan tepat, atau mengelola emosi saat berkomunikasi. Ketidakmampuan ini menyebabkan komunikasi menjadi tidak efektif dan cenderung menimbulkan konflik. Keterampilan komunikasi yang rendah sering ditandai dengan sikap defensif, mudah tersinggung, dan kecenderungan menyalahkan pihak lain.

d) Tekanan emosional dan masalah psikologis menjadi faktor yang signifikan dalam menghambat komunikasi keluarga.

Stres akibat masalah ekonomi, pekerjaan, atau konflik peran dalam keluarga dapat memengaruhi kestabilan emosi seseorang. Kondisi emosional yang tidak stabil membuat individu sulit berkomunikasi secara rasional dan empatik. Gunarsa dan Gunarsa menyatakan bahwa tekanan psikologis yang berkepanjangan dalam keluarga dapat menurunkan kualitas komunikasi dan meningkatkan potensi konflik.

e) Perbedaan peran dan kedudukan dalam keluarga.

Ketidakseimbangan peran, seperti dominasi salah satu anggota keluarga atau ketidakjelasan tanggung jawab, dapat menimbulkan ketegangan dan menghambat komunikasi yang sehat. Hubungan keluarga yang tidak seimbang cenderung menciptakan komunikasi yang tidak setara, sehingga sebagian anggota keluarga merasa tidak didengar atau tidak dihargai.

f) Pengaruh lingkungan dan budaya keluarga juga berperan dalam membentuk pola komunikasi.

Budaya keluarga yang menekankan kepatuhan mutlak, menjaga wibawa orang tua, atau menghindari konflik sering kali membuat anggota keluarga enggan mengungkapkan perasaan secara terbuka. Hal ini menyebabkan masalah komunikasi terpendam dan sulit diselesaikan. Nilai-nilai budaya dalam keluarga sangat menentukan apakah komunikasi berkembang secara terbuka atau justru tertutup.

Dengan demikian, faktor penyebab masalah komunikasi dalam keluarga bersifat kompleks dan *multidimensional*. Pemahaman terhadap faktor-faktor tersebut sangat penting agar intervensi konseling keluarga dapat dilakukan secara tepat dan menyeluruh, tidak hanya berfokus pada gejala, tetapi juga pada akar permasalahan komunikasi dalam keluarga.⁵

⁵ Djamarah, *Pola Asuh Orang Tua dan Komunikasi dalam Keluarga*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2024), hlm. 67–71.

Konseling keluarga adalah layanan profesional untuk membantu anggota keluarga menyelesaikan konflik, memperbaiki komunikasi, dan membangun hubungan yang lebih sehat dan harmonis. Layanan ini menargetkan perubahan perilaku positif dalam sistem keluarga untuk mengatasi masalah emosional, psikologis, maupun perilaku anggota keluarga secara bersama-sama.

Masalah komunikasi dalam keluarga sering disebabkan oleh kesibukan anggota keluarga, ketergantungan pada gadget, perbedaan kepribadian/sikap individualis, serta emosi negatif seperti marah atau takut. Faktor lain meliputi perbedaan pendapat, masalah keuangan, dan pola asuh yang kaku. Masalah komunikasi dalam keluarga sering disebabkan oleh pola asuh yang kaku, kesibukan orang tua, penggunaan gadget berlebihan, serta perbedaan emosi dan pola pikir. Faktor lain meliputi sikap saling menyalahkan, ketidakamanan emosional, serta kurangnya waktu berkualitas, yang menghambat keterbukaan antaranggota keluarga.

Berikut adalah faktor-faktor penyebab utama masalah komunikasi dalam keluarga:

- Pola Komunikasi Tidak Sehat: Adanya kebiasaan menyalahkan, sikap pasif-agresif, mendiamkan (silent treatment), perfeksionisme, dan ketakutan akan kerentanan (takut dianggap lemah).
- Penggunaan Gadget Berlebihan: Anggota keluarga yang sibuk dengan perangkat masing-masing di rumah membuat fokus terpecah dan mengurangi interaksi nyata.
- Kesibukan dan Karir Orang Tua: Tuntutan pekerjaan yang tinggi sering mengurangi waktu berkualitas untuk mengobrol dan memahami kondisi anggota keluarga lain.
- Faktor Psikologis dan Emosional: Perasaan marah, sedih, stres, atau rasa tidak aman (insecurity) yang dipendam atau diluapkan secara salah dapat menghambat komunikasi yang sehat.
- Perbedaan Generasi dan Pandangan: Perbedaan usia, nilai, dan pola pikir antara orang tua dan anak sering menimbulkan jurang komunikasi.
- Masalah Eksternal & Lingkungan: Faktor ekonomi, campur tangan pihak luar (misalnya mertua), atau lingkungan rumah yang tidak kondusif

3. Peran Konseling Keluarga Dalam Mengatasi Masalah Komunikasi Antar Anggota Keluarga

Adapun peran konseling keluarga dalam mengatasi masalah komunikasi antar anggota keluarga yaitu:

a) Membantu keluarga menyadari pola komunikasi yang tidak efektif

Setiap anggota keluarga memiliki latar belakang pengalaman, tingkat pendidikan, dan cara pandang yang berbeda terhadap suatu masalah. Perbedaan ini sering kali menimbulkan kesalahpahaman apabila tidak disertai dengan komunikasi yang terbuka dan saling menghargai. Menurut Surya, perbedaan persepsi yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan pesan yang disampaikan tidak diterima sesuai dengan maksud pengirimnya.

b) Meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal antaranggota keluarga

Melalui proses konseling, anggota keluarga dilatih untuk mengembangkan keterampilan komunikasi, seperti mendengarkan aktif, menyampaikan pendapat secara asertif, dan mengelola emosi saat berkomunikasi. Keterampilan ini membantu mengurangi kesalahpahaman dan konflik dalam keluarga.

c) Menciptakan suasana komunikasi yang aman dan kondusif

Konselor berperan sebagai fasilitator yang menciptakan suasana netral dan aman, sehingga setiap anggota keluarga merasa dihargai dan berani mengungkapkan perasaan maupun pendapat tanpa rasa takut atau tertekan.

d) Menjadi mediator dalam konflik komunikasi keluarga

Konseling keluarga membantu menjembatani perbedaan pendapat dan konflik komunikasi antaranggota keluarga. Konselor membantu keluarga fokus pada masalah, bukan pada individu, sehingga solusi dapat dicapai secara bersama-sama.

e) Membantu keluarga memahami peran dan fungsi masing-masing anggota

Masalah komunikasi sering muncul akibat ketidakjelasan peran dalam keluarga. Konseling keluarga membantu anggota keluarga memahami tanggung jawab dan perannya, sehingga komunikasi menjadi lebih seimbang dan saling menghargai.

f) Mengembangkan sikap empati dan saling pengertian dalam keluarga

Konseling keluarga mendorong anggota keluarga untuk memahami perasaan dan sudut pandang satu sama lain. Sikap empati ini sangat penting untuk membangun komunikasi yang hangat dan mendukung keharmonisan keluarga.

g) Membantu keluarga membangun komunikasi yang berkelanjutan dan preventif

Selain mengatasi masalah yang sedang terjadi, konseling keluarga juga berperan secara *preventif* dengan membekali keluarga kemampuan menjaga komunikasi yang sehat agar konflik serupa tidak terulang di masa depan.⁶

Peran keluarga dalam mengatasi masalah komunikasi sangat vital, terutama melalui penerapan keterbukaan, empati, dan mendengarkan aktif untuk mencegah konflik. Anggota keluarga berperan menciptakan lingkungan aman, menghindari penghakiman, dan berkompromi guna memahami perspektif satu sama lain, sehingga keharmonisan terjaga. Berikut adalah peran penting keluarga dalam mengatasi masalah komunikasi:

- a) Membangun Keterbukaan dan Kejujuran: Anggota keluarga perlu menciptakan atmosfer di mana semua hal, baik menyenangkan maupun tidak, bisa dibicarakan secara terbuka.
- b) mempraktikkan Mendengarkan Aktif: Fokus mendengarkan penuh perhatian tanpa menyela sangat krusial agar anggota keluarga merasa dihargai.
- c) Melatih Empati: Berperan untuk memahami sudut pandang anggota keluarga lain sebelum menanggapi, yang membantu menurunkan ketegangan emosional.
- d) Hindari Kata-Kata Menghakimi: Menggunakan gaya bahasa yang positif dan tidak menyalahkan (menghindari kata-kata yang menyakitkan) saat membahas masalah.
- e) Meluangkan Waktu Berkualitas: Menyediakan waktu khusus untuk berinteraksi tanpa gangguan teknologi untuk memperkuat ikatan.
- f) Resolusi Konflik yang Konstruktif: Fokus pada pencarian solusi bersama daripada mencari siapa yang salah, serta bersedia berkompromi.
- g) Klarifikasi Pesan: Memastikan pesan yang disampaikan dipahami dengan benar oleh pihak lain untuk menghindari kesalahpahaman. komunikasi yang efektif sangat menentukan keharmonisan dan memengaruhi perkembangan perilaku serta emosi anak di dalam keluarga.

D. KESIMPULAN

Masalah komunikasi dalam keluarga merupakan persoalan kompleks yang dapat memengaruhi keharmonisan, kelekatan emosional, serta fungsi keluarga secara keseluruhan. Berbagai bentuk masalah komunikasi, seperti

⁶ Gunarsa, *Psikologi untuk Keluarga*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2020), hlm. 98-101.

komunikasi tertutup, satu arah, agresif, tidak konsisten, hingga kurangnya empati, umumnya dipicu oleh perbedaan persepsi, pola asuh yang tidak tepat, keterampilan komunikasi yang rendah, tekanan emosional, serta pengaruh budaya dan peran dalam keluarga. Apabila tidak ditangani dengan baik, masalah komunikasi ini dapat berkembang menjadi konflik berkepanjangan dan mengganggu kesejahteraan psikologis anggota keluarga.

Konseling keluarga memiliki peran strategis dalam mengatasi permasalahan komunikasi tersebut melalui upaya meningkatkan kesadaran akan pola komunikasi yang tidak sehat, mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal, menciptakan ruang dialog yang aman, serta membangun empati dan saling pengertian antaranggota keluarga. Dengan pendekatan sistemik, konseling keluarga tidak hanya membantu menyelesaikan konflik yang sedang terjadi, tetapi juga berfungsi secara preventif dalam membangun komunikasi yang efektif dan berkelanjutan. Oleh karena itu, konseling keluarga menjadi sarana penting dalam menciptakan keluarga yang harmonis, terbuka, dan mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara bersama-sama.

Daftar Pustaka

- Aisyiah Dahlan, Membina Rumah tangga Bahafia dan peranan Agama Dalam Rumah Tangg: :Jamuan 2023
- Djamarah, 2024 , *Pola Asuh Orang Tua dan Komunikasi dalam Keluarga*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Gunarsa, 2020, *Psikologi untuk Keluarga*, Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Latipun, 2023, *Psikologi Konseling*, Malang: UMM Press.
- Santrock, 2021, *Life-Span Development*, (13th ed.), New York: McGraw-Hill.
- Willis, 2020, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, Bandung: Alfabeta.