

Peran Konseling Keluarga dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Anggota Keluarga

Ainul Mardiyah¹, Abdillah Fadly², Syahirman³, Muhammad Azwy Manurung⁴

^{1,2,3,4}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Corresponding author e-mail: ainulmardiyah@uinsu.ac.id

Article History: Received on 12 April 2026, Revised on 21 Mei 2026,
Published on 25 June 2026

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran konseling keluarga dalam meningkatkan kesehatan mental anggota keluarga melalui sintesis berbagai hasil penelitian yang telah dipublikasikan. Penelitian menggunakan metode kajian pustaka (library research) dengan pendekatan narrative literature review. Data diperoleh dari artikel jurnal nasional dan internasional bereputasi, buku akademik, serta dokumen ilmiah yang dipublikasikan pada periode 2020–2025. Analisis dilakukan menggunakan analisis isi (content analysis) melalui proses identifikasi, seleksi, klasifikasi, sintesis, dan interpretasi terhadap literatur yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling keluarga berperan secara signifikan dalam meningkatkan kualitas komunikasi antaranggota keluarga, mengurangi konflik dan tekanan psikologis, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, memperkuat ketahanan keluarga (*family resilience*), serta meningkatkan kesejahteraan psikologis anggota keluarga. Efektivitas konseling keluarga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti keterbukaan anggota keluarga, komitmen terhadap perubahan, kompetensi konselor, dukungan sosial, dan literasi kesehatan mental. Kebaruan penelitian ini terletak pada penyajian sintesis komprehensif yang mengintegrasikan berbagai temuan empiris terkini mengenai peran konseling keluarga sebagai pendekatan yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan mental berbasis keluarga. Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan kajian konseling keluarga dan kesehatan mental, serta memberikan implikasi praktis bagi konselor, psikolog, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam mengembangkan layanan konseling keluarga yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Keywords: *Family Resilience*, Kesehatan Mental, Konseling Keluarga, Komunikasi Keluarga, Kesejahteraan Psikologis.

A. Introduction

Kesehatan mental telah menjadi salah satu isu prioritas dalam pembangunan kesehatan global karena berpengaruh secara langsung terhadap kualitas hidup individu, produktivitas, serta keberfungsian sosial dalam keluarga dan masyarakat. Menurut World Health Organization (2022), kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera yang memungkinkan individu menyadari potensi dirinya, mampu

mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi kepada lingkungannya. Dalam konteks keluarga, kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik individu, tetapi juga oleh kualitas hubungan interpersonal, pola komunikasi, dukungan emosional, serta kemampuan keluarga dalam menghadapi berbagai perubahan dan tekanan kehidupan. Oleh karena itu, keluarga dipandang sebagai sistem sosial pertama yang memiliki peran strategis dalam membentuk dan memelihara kesehatan mental seluruh anggotanya (Walsh, 2023).

Perkembangan masyarakat modern ditandai dengan meningkatnya kompleksitas berbagai tantangan, seperti tekanan ekonomi, perubahan pola pengasuhan, konflik rumah tangga, penggunaan teknologi digital yang berlebihan, serta menurunnya kualitas interaksi antarkeluarga. Kondisi tersebut berdampak pada meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, depresi, kelelahan emosional (*burnout*), hingga gangguan perilaku pada anak dan remaja. Penelitian yang dilakukan oleh United Nations Children's Fund (2021) menunjukkan bahwa lingkungan keluarga yang tidak suportif dan tingginya konflik dalam rumah tangga merupakan faktor risiko yang signifikan terhadap munculnya berbagai permasalahan psikologis pada anak dan remaja. Sebaliknya, keluarga yang mampu membangun komunikasi positif, memberikan dukungan emosional, dan menyelesaikan konflik secara konstruktif berkontribusi terhadap terbentuknya kesejahteraan psikologis seluruh anggota keluarga.

Dalam perspektif teori sistem keluarga (*family systems theory*), keluarga dipandang sebagai suatu sistem yang saling bergantung, sehingga perubahan yang dialami oleh satu anggota keluarga akan memengaruhi keseimbangan psikologis anggota keluarga lainnya. Dengan demikian, berbagai masalah kesehatan mental tidak dapat dipahami hanya sebagai persoalan individu, tetapi harus dianalisis berdasarkan dinamika hubungan, pola komunikasi, serta fungsi keluarga secara keseluruhan (Goldenberg & Goldenberg, 2021). Pendekatan sistemik ini menjadi dasar berkembangnya konseling keluarga sebagai salah satu bentuk intervensi psikososial yang berorientasi pada penguatan fungsi keluarga melalui keterlibatan seluruh anggota keluarga dalam proses perubahan.

Konseling keluarga merupakan proses bantuan profesional yang bertujuan meningkatkan kualitas hubungan antaranggota keluarga melalui pengembangan komunikasi yang efektif, penyelesaian konflik secara adaptif, peningkatan empati, serta penguatan kemampuan keluarga dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Gladding, 2024). Berbeda dengan konseling individual, konseling keluarga memandang bahwa penyelesaian masalah psikologis akan lebih efektif apabila seluruh anggota keluarga dilibatkan dalam proses intervensi karena setiap individu merupakan bagian dari sistem yang saling memengaruhi. Pendekatan ini tidak hanya berorientasi pada penyembuhan masalah psikologis, tetapi juga berfungsi sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental keluarga secara berkelanjutan.

Berbagai penelitian empiris menunjukkan bahwa konseling keluarga memiliki kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental anggota keluarga. Hasil tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Carr (2023) menunjukkan bahwa berbagai pendekatan terapi dan konseling keluarga efektif dalam menurunkan gejala depresi, kecemasan, konflik keluarga, serta meningkatkan kualitas komunikasi, kepuasan hubungan, dan fungsi keluarga secara keseluruhan. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Lebow (2023), yang menyatakan bahwa keterlibatan keluarga dalam proses konseling mampu meningkatkan *family resilience*, memperkuat dukungan sosial internal, serta mempercepat proses pemulihan anggota keluarga yang mengalami gangguan psikologis.

Di Indonesia, perhatian terhadap kesehatan mental terus mengalami peningkatan, terutama setelah diterbitkannya berbagai kebijakan yang mendorong penguatan layanan kesehatan jiwa berbasis masyarakat dan keluarga. Namun demikian, implementasi konseling keluarga masih menghadapi berbagai tantangan, antara lain rendahnya literasi kesehatan mental, stigma terhadap layanan konseling, keterbatasan tenaga profesional, serta belum optimalnya integrasi layanan konseling keluarga di lingkungan pendidikan, fasilitas kesehatan, maupun lembaga sosial. Akibatnya, banyak keluarga yang belum memanfaatkan layanan konseling sebagai alternatif dalam menyelesaikan konflik maupun menjaga kesehatan mental anggota keluarganya.

Berdasarkan uraian tersebut, kajian pustaka mengenai Peran Konseling Keluarga dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Anggota Keluarga menjadi penting untuk dilakukan. Kajian ini bertujuan mengintegrasikan berbagai konsep teoretis dan temuan empiris mengenai hubungan antara konseling keluarga dan kesehatan mental, mengidentifikasi pendekatan-pendekatan konseling yang efektif, serta menjelaskan kontribusi konseling keluarga dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, ketahanan keluarga (*family resilience*), dan kualitas kehidupan keluarga. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi landasan konseptual bagi pengembangan penelitian selanjutnya sekaligus memberikan rekomendasi praktis bagi konselor, psikolog, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam memperkuat layanan kesehatan mental berbasis keluarga.

B. Methods

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka (*library research*) dengan pendekatan *narrative literature review* untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis berbagai temuan ilmiah mengenai peran konseling keluarga dalam meningkatkan kesehatan mental anggota keluarga. Kajian pustaka dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai perkembangan konsep, pendekatan teoretis, serta hasil-hasil penelitian empiris yang telah dipublikasikan sebelumnya. Menurut Snyder, H. (2019), *literature review* merupakan metode penelitian yang bertujuan mengintegrasikan berbagai hasil penelitian sehingga menghasilkan pemahaman konseptual yang lebih luas dan mampu mengidentifikasi kesenjangan penelitian (*research gap*) serta arah penelitian

selanjutnya.

Sumber data dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang diperoleh dari artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional bereputasi, prosiding ilmiah, buku akademik, serta dokumen resmi organisasi internasional yang relevan dengan topik penelitian. Artikel yang dianalisis dipublikasikan dalam rentang tahun 2020–2025 untuk memastikan bahwa informasi yang digunakan bersifat mutakhir dan sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan di bidang konseling keluarga dan kesehatan mental. Penelusuran literatur dilakukan melalui berbagai basis data ilmiah, seperti Scopus, Web of Science, ScienceDirect, SpringerLink, Taylor & Francis Online, ProQuest, PubMed, Google Scholar, serta dokumen resmi dari World Health Organization dan United Nations Children's Fund. Kata kunci yang digunakan meliputi *family counseling*, *family therapy*, *mental health*, *family resilience*, *psychological well-being*, *family functioning*, *konseling keluarga*, dan *kesehatan mental*, baik secara terpisah maupun dalam berbagai kombinasi menggunakan operator Boolean (*AND* dan *OR*).

Proses seleksi literatur dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi agar artikel yang dianalisis memiliki relevansi tinggi terhadap fokus penelitian. Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel dipublikasikan pada periode 2020–2025; (2) membahas konseling keluarga, terapi keluarga, atau intervensi berbasis keluarga dalam kaitannya dengan kesehatan mental; (3) merupakan artikel penelitian empiris, artikel tinjauan (*review article*), atau buku akademik yang diterbitkan oleh penerbit bereputasi; (4) tersedia dalam teks lengkap (*full text*); serta (5) ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris. Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak membahas hubungan antara konseling keluarga dan kesehatan mental, artikel duplikat, laporan nonilmiah, opini, maupun artikel yang tidak memiliki informasi metodologis yang memadai.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis isi (*content analysis*) dengan tahapan yang meliputi identifikasi literatur, klasifikasi tema, reduksi data, sintesis hasil penelitian, interpretasi temuan, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap awal, seluruh artikel yang memenuhi kriteria inklusi dibaca secara menyeluruh untuk mengidentifikasi tujuan penelitian, desain penelitian, karakteristik responden, pendekatan konseling keluarga yang digunakan, indikator kesehatan mental, serta hasil utama penelitian. Selanjutnya, data dikelompokkan ke dalam beberapa tema utama, seperti konsep konseling keluarga, pendekatan teoritis, efektivitas konseling keluarga terhadap kesehatan mental, faktor pendukung implementasi, tantangan pelaksanaan, serta implikasi bagi praktik konseling dan penelitian selanjutnya. Proses sintesis dilakukan dengan membandingkan persamaan, perbedaan, serta kecenderungan hasil penelitian sehingga diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai perkembangan kajian konseling keluarga dalam meningkatkan kesehatan mental anggota keluarga.

Untuk menjaga kualitas dan kredibilitas hasil kajian, penelitian ini menerapkan prinsip kritik sumber, yaitu mengevaluasi validitas, reliabilitas, reputasi penerbit,

kualitas metodologi, serta relevansi setiap referensi yang digunakan. Selain itu, proses sintesis dilakukan secara objektif dengan membandingkan berbagai sudut pandang dari penelitian terdahulu sehingga menghasilkan interpretasi yang seimbang dan didukung oleh bukti ilmiah. Dengan pendekatan tersebut, hasil kajian pustaka diharapkan mampu memberikan landasan konseptual yang kuat mengenai peran konseling keluarga dalam meningkatkan kesehatan mental anggota keluarga sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan penelitian empiris dan praktik layanan konseling keluarga di masa mendatang.

C. Results and Discussion

Results

Berdasarkan hasil kajian pustaka terhadap berbagai artikel ilmiah, buku akademik, dan publikasi penelitian yang relevan, diperoleh gambaran bahwa konseling keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesehatan mental anggota keluarga. Sintesis berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam keluarga tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu, tetapi juga oleh kualitas hubungan antaranggota keluarga, pola komunikasi, kemampuan menyelesaikan konflik, dukungan emosional, serta keberfungsian keluarga sebagai suatu sistem yang saling berinteraksi. Oleh karena itu, konseling keluarga dipandang sebagai salah satu pendekatan yang efektif dalam memperkuat fungsi keluarga sehingga mampu menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan psikologis seluruh anggotanya.

Peran Konseling Keluarga dalam Meningkatkan Komunikasi Keluarga

Hasil kajian menunjukkan bahwa komunikasi merupakan aspek yang paling dominan dalam keberhasilan pelaksanaan konseling keluarga. Sebagian besar penelitian menjelaskan bahwa keluarga yang menerapkan komunikasi terbuka, jujur, dan saling menghargai memiliki kondisi kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan keluarga dengan komunikasi yang tertutup atau penuh konflik. Melalui proses konseling, anggota keluarga memperoleh kesempatan untuk menyampaikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara lebih terbuka sehingga kesalahpahaman yang selama ini menjadi sumber konflik dapat diminimalkan. Perubahan pola komunikasi tersebut berdampak pada meningkatnya rasa saling percaya, empati, dan kedekatan emosional antaranggota keluarga.

Selain meningkatkan kualitas komunikasi, konseling keluarga juga membantu anggota keluarga mengembangkan keterampilan mendengarkan secara aktif, memahami sudut pandang orang lain, serta membangun pola komunikasi yang lebih asertif. Kondisi tersebut menciptakan suasana keluarga yang lebih harmonis sehingga anggota keluarga merasa aman secara emosional dan lebih mampu mengelola berbagai tekanan kehidupan.

Konseling Keluarga dalam Mengurangi Konflik dan Masalah Psikologis

Kajian pustaka juga menunjukkan bahwa konflik keluarga yang berlangsung secara

terus-menerus menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental anggota keluarga. Konflik yang tidak terselesaikan dapat menimbulkan stres berkepanjangan, kecemasan, depresi, bahkan gangguan perilaku pada anak dan remaja. Melalui konseling keluarga, setiap anggota keluarga diajak untuk memahami akar permasalahan, mengenali pola interaksi yang kurang sehat, serta mencari solusi bersama melalui proses komunikasi yang konstruktif.

Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa setelah mengikuti proses konseling, intensitas konflik keluarga cenderung mengalami penurunan. Anggota keluarga menjadi lebih mampu mengendalikan emosi, menghargai perbedaan pendapat, serta menyelesaikan permasalahan tanpa menggunakan kekerasan verbal maupun fisik. Dengan demikian, konseling keluarga tidak hanya menyelesaikan konflik yang sedang terjadi, tetapi juga membangun kemampuan keluarga dalam mencegah munculnya konflik baru di masa mendatang.

Peningkatan Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis

Temuan kajian menunjukkan bahwa konseling keluarga memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi seluruh anggota keluarga. Proses konseling membantu individu mengenali berbagai emosi yang muncul, memahami penyebabnya, serta mengembangkan strategi yang lebih adaptif dalam mengelola tekanan psikologis. Kemampuan tersebut berdampak pada menurunnya perilaku impulsif, meningkatnya kontrol diri, serta berkembangnya sikap yang lebih positif dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Selain itu, berbagai penelitian menunjukkan bahwa meningkatnya kemampuan regulasi emosi berpengaruh terhadap meningkatnya kesejahteraan psikologis anggota keluarga. Hal tersebut ditunjukkan oleh meningkatnya rasa percaya diri, kepuasan hidup, optimisme, serta kemampuan membangun hubungan sosial yang lebih sehat baik di dalam maupun di luar lingkungan keluarga. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa konseling keluarga tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga berperan dalam mengembangkan potensi positif setiap anggota keluarga.

Penguatan Ketahanan Keluarga (*Family Resilience*)

Hasil kajian memperlihatkan bahwa konseling keluarga berperan dalam membangun ketahanan keluarga dalam menghadapi berbagai perubahan dan tekanan kehidupan. Keluarga yang memperoleh layanan konseling memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi permasalahan ekonomi, konflik rumah tangga, perubahan sosial, maupun tantangan pengasuhan anak. Proses konseling membantu keluarga membangun kerja sama, memperkuat komitmen, meningkatkan dukungan emosional, serta mengembangkan kemampuan pemecahan masalah secara bersama-sama.

Ketahanan keluarga yang semakin baik berpengaruh terhadap terciptanya lingkungan keluarga yang stabil, aman, dan suportif. Kondisi tersebut

memungkinkan setiap anggota keluarga memperoleh dukungan emosional yang memadai sehingga mampu mempertahankan kesehatan mental meskipun menghadapi berbagai situasi yang penuh tekanan.

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Efektivitas Konseling Keluarga

Berdasarkan hasil sintesis literatur, efektivitas konseling keluarga dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi motivasi anggota keluarga untuk berubah, keterbukaan dalam mengikuti proses konseling, komitmen seluruh anggota keluarga, serta kualitas hubungan yang telah terbangun sebelumnya. Semakin tinggi partisipasi aktif anggota keluarga dalam setiap sesi konseling, semakin besar peluang tercapainya perubahan yang positif.

Sementara itu, faktor eksternal meliputi kompetensi konselor, dukungan lingkungan sosial, akses terhadap layanan konseling, tingkat literasi kesehatan mental, serta kondisi sosial budaya masyarakat. Lingkungan yang memberikan dukungan terhadap pentingnya kesehatan mental cenderung mendorong keluarga untuk lebih terbuka dalam memanfaatkan layanan konseling sebagai bagian dari upaya menjaga kesejahteraan psikologis.

Implikasi Hasil Kajian

Secara keseluruhan, hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa konseling keluarga memiliki peran yang komprehensif dalam meningkatkan kesehatan mental anggota keluarga. Peran tersebut tidak hanya terlihat pada penurunan berbagai masalah psikologis seperti stres, kecemasan, dan konflik keluarga, tetapi juga pada peningkatan kualitas komunikasi, kemampuan regulasi emosi, kesejahteraan psikologis, serta ketahanan keluarga dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Temuan ini memperlihatkan bahwa keluarga yang berfungsi secara sehat akan menjadi faktor protektif utama bagi kesehatan mental setiap anggotanya.

Selain itu, hasil kajian juga menunjukkan adanya perkembangan paradigma konseling keluarga dari pendekatan yang berfokus pada penyelesaian masalah menjadi pendekatan yang menekankan penguatan fungsi keluarga secara preventif, promotif, dan pengembangan potensi. Dengan demikian, konseling keluarga tidak hanya dipandang sebagai layanan yang diberikan ketika terjadi permasalahan, tetapi juga sebagai strategi untuk membangun keluarga yang sehat, harmonis, adaptif, dan resilien. Oleh karena itu, penguatan layanan konseling keluarga perlu menjadi bagian penting dalam sistem pelayanan kesehatan mental, pendidikan, dan pemberdayaan masyarakat guna mendukung terciptanya keluarga yang mampu menjaga kesehatan mental seluruh anggotanya secara berkelanjutan.

Discussion

Berdasarkan hasil kajian pustaka, konseling keluarga terbukti memiliki kontribusi yang komprehensif dalam meningkatkan kesehatan mental anggota keluarga melalui penguatan komunikasi interpersonal, penyelesaian konflik, peningkatan regulasi emosi, serta pembentukan ketahanan keluarga (*family resilience*). Temuan ini

menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kualitas interaksi yang terjadi di dalam keluarga sebagai sistem sosial terkecil. Dengan kata lain, keluarga merupakan lingkungan utama yang membentuk kesejahteraan psikologis individu karena di dalamnya berlangsung proses pembelajaran sosial, pembentukan identitas, pengembangan kemampuan regulasi emosi, serta pemberian dukungan emosional. Oleh sebab itu, konseling keluarga menjadi salah satu pendekatan yang memiliki posisi strategis dalam meningkatkan kesehatan mental karena intervensinya diarahkan pada perubahan pola interaksi keluarga secara menyeluruh, bukan hanya pada individu yang mengalami masalah psikologis.

Temuan penelitian ini selaras dengan Family Systems Theory yang dikembangkan oleh Bowen, yang menjelaskan bahwa keluarga merupakan suatu sistem yang saling bergantung (*interdependent system*). Perubahan perilaku maupun kondisi emosional yang dialami oleh satu anggota keluarga akan memengaruhi keseimbangan sistem keluarga secara keseluruhan. Berdasarkan perspektif tersebut, berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan, stres, depresi, maupun gangguan perilaku tidak dapat dipahami hanya sebagai masalah individual, melainkan merupakan hasil dari pola hubungan yang berkembang di dalam keluarga. Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling keluarga mampu memperbaiki dinamika hubungan melalui komunikasi yang lebih terbuka, peningkatan empati, serta penguatan dukungan emosional sehingga keseimbangan sistem keluarga menjadi lebih baik. Temuan ini mempertegas bahwa pendekatan sistemik dalam konseling keluarga lebih efektif dibandingkan pendekatan yang hanya berfokus pada perubahan perilaku individu.

Salah satu temuan utama dalam penelitian ini adalah meningkatnya kualitas komunikasi keluarga setelah pelaksanaan konseling. Komunikasi merupakan fondasi utama dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat karena menjadi media penyampaian kebutuhan, harapan, maupun emosi setiap anggota keluarga. Hasil sintesis menunjukkan bahwa keluarga yang memiliki komunikasi terbuka, jujur, dan saling menghargai cenderung memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan keluarga yang menerapkan komunikasi tertutup atau penuh konflik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Zamralita, Wilis, dan Angelina (2024) yang menunjukkan bahwa komunikasi keluarga berperan sebagai mediator antara ketahanan keluarga dan keberfungsian keluarga. Penelitian tersebut menemukan bahwa keluarga dengan komunikasi positif memiliki fungsi keluarga yang lebih baik serta lebih mampu menghadapi tekanan psikologis setelah pandemi COVID-19. Dengan demikian, komunikasi keluarga bukan hanya menjadi media pertukaran informasi, tetapi juga menjadi faktor protektif yang mampu memperkuat kesehatan mental seluruh anggota keluarga.

Hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa konseling keluarga secara signifikan membantu menurunkan konflik keluarga. Konflik yang berkepanjangan diketahui menjadi salah satu penyebab utama munculnya stres, kecemasan, depresi, bahkan gangguan perilaku pada anak dan remaja. Melalui proses konseling, anggota keluarga diajak memahami penyebab konflik, memperbaiki pola komunikasi yang

disfungsional, serta mengembangkan kemampuan menyelesaikan masalah secara kolaboratif. Temuan ini didukung oleh hasil *systematic review* Roman et al. (2025) yang menyimpulkan bahwa berbagai bentuk intervensi keluarga secara konsisten mampu memperkuat kohesi keluarga, meningkatkan hubungan interpersonal, dan menurunkan konflik keluarga. Kajian tersebut juga menegaskan bahwa keberhasilan intervensi keluarga tidak hanya diukur dari berkurangnya konflik, tetapi juga dari meningkatnya kualitas hubungan emosional antaranggota keluarga. Hal tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa konseling keluarga berfungsi sebagai strategi preventif sekaligus kuratif dalam menjaga kesehatan mental keluarga.

Selain meningkatkan komunikasi dan mengurangi konflik, hasil kajian menunjukkan bahwa konseling keluarga mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi anggota keluarga. Temuan ini dapat dijelaskan melalui pendekatan Emotionally Focused Family Therapy (EFFT) yang menekankan bahwa hubungan emosional yang aman (*secure attachment*) merupakan dasar berkembangnya kesehatan mental individu. Dalam proses konseling, anggota keluarga belajar mengenali emosi, memahami kebutuhan emosional masing-masing, serta memberikan respons yang lebih adaptif terhadap konflik. Kemampuan regulasi emosi tersebut berdampak pada menurunnya perilaku impulsif, meningkatnya kemampuan mengendalikan stres, serta berkembangnya hubungan yang lebih hangat di dalam keluarga. Dengan demikian, regulasi emosi menjadi mekanisme penting yang menjelaskan bagaimana konseling keluarga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis anggota keluarga.

Temuan tersebut juga sejalan dengan konsep Psychological Well-Being yang menjelaskan bahwa kesehatan mental tidak hanya ditandai oleh ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga oleh berkembangnya hubungan positif dengan orang lain, penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan otonomi individu. Berdasarkan hasil kajian, konseling keluarga tidak hanya mengurangi berbagai gejala psikologis, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri, optimisme, kepuasan hidup, dan kemampuan membangun hubungan sosial yang sehat. Hal ini menunjukkan bahwa konseling keluarga berkontribusi terhadap berkembangnya kesejahteraan psikologis secara menyeluruh sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup anggota keluarga.

Temuan penting lainnya adalah peran konseling keluarga dalam membangun ketahanan keluarga (*family resilience*). Ketahanan keluarga merupakan kemampuan keluarga untuk bertahan, beradaptasi, dan berkembang secara positif ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga yang mengikuti proses konseling memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi konflik, tekanan ekonomi, perubahan sosial, maupun tantangan pengasuhan anak. Temuan ini konsisten dengan penelitian Aulia (2025) yang menyimpulkan bahwa ketahanan keluarga dibentuk melalui kombinasi sistem keyakinan yang kuat, strategi adaptasi yang efektif, serta pola komunikasi yang terbuka. Penelitian tersebut menegaskan bahwa keluarga yang mampu membangun komunikasi positif memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi stres

dan krisis. Hasil ini memperkuat temuan penelitian bahwa konseling keluarga berfungsi sebagai sarana membangun kapasitas adaptif keluarga dalam menghadapi berbagai perubahan sosial.

Temuan mengenai pentingnya ketahanan keluarga juga didukung oleh penelitian Sabah et al. (2025) yang menemukan bahwa *family resilience* memediasi hubungan antara *family functioning* dan berbagai indikator kesejahteraan, seperti kepuasan hidup, *flourishing*, kepuasan terhadap kehidupan keluarga, serta *positive mental health*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa keluarga yang memiliki fungsi keluarga yang baik akan membangun ketahanan yang lebih tinggi, dan ketahanan inilah yang kemudian meningkatkan kesehatan mental anggota keluarga. Temuan tersebut memperkuat hasil kajian ini bahwa keberhasilan konseling keluarga tidak hanya terlihat dari penyelesaian konflik, tetapi juga dari meningkatnya kemampuan keluarga dalam menghadapi tekanan secara adaptif sehingga kesehatan mental dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

Hasil kajian juga memperlihatkan bahwa efektivitas konseling keluarga dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi motivasi anggota keluarga, keterbukaan terhadap perubahan, komitmen mengikuti proses konseling, serta kualitas hubungan sebelum konseling dilakukan. Sementara itu, faktor eksternal mencakup kompetensi konselor, dukungan lingkungan sosial, akses terhadap layanan kesehatan mental, budaya keluarga, serta tingkat literasi kesehatan mental masyarakat. Temuan ini sejalan dengan hasil *qualitative systematic review* Todd et al. (2025) yang menunjukkan bahwa keberhasilan terapi keluarga sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan terapeutik antara konselor dan keluarga. Hubungan terapeutik yang didasarkan pada rasa percaya, empati, penerimaan, dan partisipasi aktif seluruh anggota keluarga akan meningkatkan efektivitas intervensi dan menghasilkan perubahan yang lebih berkelanjutan.

Selain itu, penelitian Leung et al. (2025) mengenai *Adventure-Based Family Intervention* menunjukkan bahwa intervensi keluarga yang menekankan aktivitas kolaboratif mampu memperkuat ketahanan keluarga, meningkatkan kualitas hubungan keluarga, serta memperbaiki kesejahteraan individu, khususnya setelah keluarga menghadapi situasi krisis seperti pandemi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan konseling keluarga tidak hanya bergantung pada teknik komunikasi verbal, tetapi juga pada pengalaman bersama yang memperkuat kohesi, kepercayaan, dan kerja sama antar anggota keluarga.

Secara keseluruhan, hasil kajian ini memperlihatkan bahwa konseling keluarga memiliki kontribusi multidimensional terhadap kesehatan mental anggota keluarga. Konseling keluarga tidak hanya efektif dalam menurunkan gejala psikologis seperti stres, kecemasan, dan konflik, tetapi juga meningkatkan komunikasi interpersonal, memperkuat regulasi emosi, mengembangkan ketahanan keluarga, meningkatkan keberfungsian keluarga, serta membangun kesejahteraan psikologis secara berkelanjutan. Temuan ini memperluas hasil penelitian sebelumnya yang umumnya berfokus pada efektivitas konseling terhadap masalah psikologis tertentu. Sebaliknya,

kajian ini menunjukkan bahwa konseling keluarga merupakan pendekatan holistik yang mampu mengintegrasikan aspek psikologis, sosial, emosional, dan relasional dalam satu proses intervensi.

Implikasi dari temuan ini adalah perlunya penguatan layanan konseling keluarga sebagai bagian integral dari sistem pelayanan kesehatan mental, baik di lingkungan pendidikan, fasilitas pelayanan kesehatan, maupun lembaga sosial kemasyarakatan. Konseling keluarga tidak lagi diposisikan hanya sebagai layanan kuratif ketika terjadi permasalahan psikologis, tetapi juga sebagai strategi promotif dan preventif untuk membangun keluarga yang sehat, harmonis, adaptif, dan resilien. Dengan meningkatnya kompleksitas tantangan kehidupan modern, seperti tekanan ekonomi, perubahan struktur keluarga, perkembangan teknologi digital, serta meningkatnya prevalensi gangguan kesehatan mental, konseling keluarga menjadi salah satu intervensi yang memiliki nilai strategis dalam mendukung terwujudnya kesejahteraan psikologis masyarakat secara berkelanjutan.

D. Conclusions

Berdasarkan hasil kajian pustaka, dapat disimpulkan bahwa konseling keluarga memiliki peran yang penting dalam meningkatkan kesehatan mental anggota keluarga melalui penguatan komunikasi, penyelesaian konflik, peningkatan regulasi emosi, serta pembentukan ketahanan keluarga (*family resilience*). Konseling keluarga tidak hanya berfungsi sebagai upaya kuratif dalam mengatasi berbagai permasalahan psikologis, tetapi juga sebagai strategi promotif dan preventif untuk membangun keluarga yang sehat, harmonis, dan adaptif. Temuan ini memberikan implikasi bahwa layanan konseling keluarga perlu diintegrasikan secara lebih optimal dalam bidang pendidikan, pelayanan kesehatan, dan pemberdayaan masyarakat sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan mental berbasis keluarga. Namun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena menggunakan metode kajian pustaka yang bergantung pada hasil penelitian terdahulu sehingga belum menggambarkan kondisi empiris secara langsung serta belum mengkaji efektivitas konseling keluarga pada berbagai karakteristik keluarga secara spesifik. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan empiris, baik kuantitatif, kualitatif, maupun *mixed methods*, dengan melibatkan berbagai latar belakang keluarga serta mengeksplorasi pengaruh faktor-faktor seperti budaya, literasi kesehatan mental, dukungan sosial, dan perkembangan teknologi digital terhadap efektivitas konseling keluarga dalam meningkatkan kesehatan mental anggota keluarga.

E. Acknowledgement

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi dalam penyusunan artikel ini, khususnya kepada Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang telah mendukung pelaksanaan penelitian. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada para peneliti terdahulu yang karya-karyanya menjadi sumber utama dalam penyusunan kajian pustaka ini. Akhirnya, penulis berharap artikel ini dapat memberikan manfaat bagi

pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang konseling keluarga dan kesehatan mental.

References

- Aulia, N. R. (2025). *Dynamics of family resilience to economic crisis*. Couns-Edu: International Journal of Guidance and Counseling.
- Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2022). *Systematic approaches to a successful literature review* (3rd ed.). Sage Publications.
- Carr, A. (2023). Family therapy and systemic interventions for child-focused problems: The current evidence base. *Journal of Family Therapy*, 45(2), 167–190.
- Gladding, S. T. (2024). *Family therapy: History, theory, and practice* (8th ed.). Pearson.
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2021). *Family therapy: An overview* (10th ed.). Cengage Learning.
- Krippendorff, K. (2019). *Content analysis: An introduction to its methodology* (4th ed.). Sage Publications.
- Lebow, J. L. (2023). *Couple and family therapy: An integrative map of the territory*. American Psychological Association.
- Leung, J. T. Y., et al. (2025). Adventure-based family intervention in strengthening family resilience during pandemic and post-pandemic periods. *Qualitative Health Research*.
- Roman, N. V., et al. (2025). Strengthening family bonds: A systematic review of factors influencing family cohesion and intervention strategies. *Social Sciences*, 14(6), 371.
- Ryff, C. D. (2018). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- Sabah, A., Aljaberi, M. A., Martin, J., Lee, K. H., & Lin, C. Y. (2025). Family resilience as a mediator in the relationship between family functioning and well-being. *Applied Research in Quality of Life*.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Todd, E., et al. (2025). Client perspectives of family therapy: A qualitative systematic review. *Journal of Family Therapy*.
- United Nations Children's Fund. (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*. UNICEF.
- Walsh, F. (2023). *Strengthening family resilience* (4th ed.). Guilford Press.

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.

Zamralita, Z., Wilis, A. P. L., & Angelina, S. (2024). The role of family resilience on family functioning with family communication as mediator in Generation Z. *Jurnal Komunikasi*, 16(2), 508–524.