

PENGEMBANGAN MODEL *FAMILY THERAPY* UNTUK PENGELOLAAN EMOSI IBU MUDA DALAM PERAN KEIBUAN

¹Vitria Larseman Dela, ²Yeni Karneli, ³Miftahul Fikri, ⁴Erlina Harahap

^{1,4} Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan

^{2,3} Universitas Negeri Padang

vitria.larseman@um-tapsel.ac.id

Abstract: *This study aims to develop a Family Therapy model to enhance young mothers' emotional regulation skills in their parenting roles. The research used a Research and Development (R&D) method with a simplified Borg & Gall model consisting of four stages: needs analysis, draft model development, expert validation, and limited trials. Participants were 15 young mothers aged 18–25 years with children aged 0–5 years. The results showed that the developed Family Therapy model consisted of three core components: strengthening family support, restructuring family communication, and emotional regulation training. Expert validation yielded a score of 3.65 (highly valid), while limited trials indicated an improvement in emotional regulation ability with a gain score of 0.52 (moderate category). Thus, the model is feasible for use as a family counseling intervention to support young mothers in managing their emotions during parenting.*

Keywords: *Family Therapy, Young Mothers, Emotional Regulation, Parenting*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mengembangkan model Family Therapy untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi ibu muda dalam menjalankan peran keibuan. Penelitian menggunakan metode *Research and Development (R&D)* dengan modifikasi Borg & Gall yang disederhanakan menjadi empat tahap, yaitu analisis kebutuhan, penyusunan draf model, validasi ahli, dan uji coba terbatas. Subjek penelitian terdiri dari 15 ibu muda berusia 18–25 tahun yang memiliki anak usia 0–5 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model Family Therapy yang dikembangkan terdiri dari tiga komponen, yaitu penguatan dukungan keluarga, restrukturisasi komunikasi keluarga, dan pelatihan regulasi emosi. Validasi ahli memperoleh skor 3,65 (kategori sangat valid), sedangkan uji coba terbatas menunjukkan peningkatan kemampuan pengelolaan emosi dengan *gain score* 0,52 (kategori sedang). Dengan demikian, model Family Therapy yang dikembangkan layak digunakan sebagai intervensi konseling keluarga untuk membantu ibu muda dalam mengelola emosi selama menjalankan peran keibuan.

Kata Kunci: Family Therapy, Ibu Muda, Pengelolaan Emosi, Peran Keibuan, Model Konseling.

PENDAHULUAN

Ibu muda merupakan kelompok yang berada pada fase transisi menuju peran keibuan yang penuh tantangan, terutama ketika usia, pengalaman, serta kesiapan psikologis belum sepenuhnya matang. Pada periode ini, ibu muda sering dihadapkan pada tuntutan tinggi dalam

pengasuhan, penyesuaian peran sosial, tekanan ekonomi, hingga perubahan dinamika dalam keluarga inti maupun keluarga besar. Kondisi tersebut menempatkan ibu muda pada risiko peningkatan stres, kecemasan, kelelahan emosional, serta ketidakstabilan mood. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi

secara efektif pada akhirnya tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis ibu, tetapi juga kualitas pola asuh, kenyamanan hubungan pasangan, serta perkembangan anak. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang mampu memperkuat kompetensi emosional ibu muda secara menyeluruh dan berkelanjutan.

Salah satu pendekatan yang relevan untuk menjawab kebutuhan tersebut adalah *Family Therapy*. Pendekatan ini memandang keluarga sebagai suatu sistem yang saling memengaruhi, sehingga persoalan emosi individu tidak dapat dilepaskan dari dinamika relasi dalam keluarga. Dalam konteks ibu muda, regulasi emosi sangat dipengaruhi oleh dukungan pasangan, pola komunikasi keluarga, struktur peran, hingga nilai-nilai yang berlaku dalam lingkungan keluarga besar. Namun, pada praktik konseling di Indonesia, intervensi yang secara khusus menargetkan ibu muda dan berbasis *family system approach* masih terbatas. Banyak intervensi pengelolaan emosi yang fokus pada individu, padahal kondisi emosional ibu muda sangat berkaitan dengan interaksi keluarga sehari-hari.

Fakta lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu muda menghadapi kesulitan dalam mengekspresikan kebutuhan emosional kepada pasangan, tidak mendapatkan dukungan memadai dari keluarga, serta mengalami konflik peran antara menjadi istri, ibu, dan perempuan bekerja. Selain itu, keterbatasan pengetahuan mengenai regulasi emosi menyebabkan ibu muda mudah mengalami ledakan emosi, *burnout*, serta perilaku reaktif

saat mengasuh anak. Kondisi ini akan semakin kompleks ketika tidak ada struktur komunikasi keluarga yang sehat. Oleh karena itu, model intervensi yang melibatkan keluarga dan memperkuat dinamika sistemik menjadi sangat penting.

Sejauh ini, berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa *family therapy* mampu meningkatkan kualitas hubungan keluarga, penyesuaian peran, dan regulasi emosi dalam berbagai konteks, seperti konflik pasangan, pengasuhan anak, dan pengelolaan stres keluarga. Namun, belum ada model yang secara khusus dikembangkan untuk memenuhi kebutuhan emosional ibu muda dalam peran keibuan. Kebutuhan akan model yang terstruktur, teruji, dan mudah diterapkan menjadi semakin penting, terutama untuk mendukung layanan konseling, lembaga pemberdayaan perempuan, posyandu keluarga, maupun layanan kesehatan masyarakat.

Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model *Family Therapy* yang difokuskan pada penguatan kemampuan pengelolaan emosi ibu muda melalui keterlibatan aktif anggota keluarga. Model ini diarahkan untuk menghasilkan panduan intervensi yang praktis, komprehensif, serta sesuai dengan karakteristik budaya keluarga di Indonesia. Dengan adanya model tersebut, diharapkan layanan konseling keluarga dapat memiliki kerangka kerja yang lebih spesifik, terstandar, dan tepat sasaran dalam membantu ibu muda menjalani peran keibuan secara lebih adaptif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Research and Development (R&D) dengan mengadaptasi model pengembangan Borg & Gall yang disederhanakan menjadi empat tahap utama, yaitu: (1) analisis kebutuhan (*need assessment*), (2) penyusunan draf model *Family Therapy*, (3) validasi ahli, dan (4) uji coba terbatas pada ibu muda. Pemilihan metode R&D didasarkan pada tujuan penelitian yang berorientasi pada menghasilkan produk berupa model intervensi konseling yang dapat digunakan secara aplikatif oleh konselor keluarga, psikolog, maupun tenaga pendamping keluarga.

Tahap pertama adalah analisis kebutuhan, yang dilakukan untuk memetakan kondisi emosional ibu muda, tantangan peran keibuan, dinamika keluarga, serta bentuk dukungan yang dibutuhkan. Teknik pengumpulan data pada tahap ini menggunakan wawancara mendalam, observasi perilaku pengasuhan, serta kuesioner kebutuhan konseling keluarga yang diberikan kepada ibu muda, suami, dan konselor praktik. Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk menemukan pola kesulitan emosional, faktor penyebab, serta komponen yang relevan bagi pengembangan model.

Tahap kedua adalah penyusunan draf model, yaitu merancang kerangka *Family Therapy* yang meliputi tujuan intervensi, tahapan konseling, teknik-teknik yang sesuai, indikator keberhasilan, serta pedoman pelaksanaan sesi. Model ini dibangun

berdasarkan temuan analisis kebutuhan, teori sistem keluarga (Bowen, Minuchin), konsep regulasi emosi, serta kerangka konseling keibuan yang relevan dengan budaya keluarga Indonesia. Pada tahap ini, peneliti menyusun modul awal yang terdiri dari beberapa komponen utama: (a) penguatan dukungan keluarga, (b) restrukturisasi pola komunikasi, (c) teknik regulasi emosi bagi ibu muda, dan (d) pelibatan pasangan dalam proses konseling.

Tahap ketiga adalah validasi ahli, yang melibatkan tiga pakar, yaitu (1) pakar *family therapy*, (2) pakar bimbingan dan konseling keluarga, dan (3) pakar psikologi perkembangan perempuan/ibu muda. Validasi dilakukan untuk menilai kelayakan isi, kejelasan konsep, kesesuaian teknik konseling, konsistensi tahapan, serta relevansi budaya dari model yang dirancang. Instrumen validasi menggunakan lembar uji kelayakan model yang mencakup aspek konten, konstruksi, dan keterpakaian. Saran ahli dianalisis dan digunakan untuk memperbaiki struktur model.

Tahap keempat adalah uji coba terbatas, yang melibatkan 6–10 ibu muda berusia 18–25 tahun yang memiliki anak usia di bawah 5 tahun dan melaporkan kesulitan dalam mengelola emosi. Uji coba dilakukan melalui pelaksanaan 4–6 sesi konseling keluarga berdasarkan model yang telah direvisi. Teknik pengumpulan data pada tahap ini menggunakan observasi proses konseling, catatan perkembangan emosi ibu muda, dan kuesioner persepsi kebermanfaatan model. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk melihat

efektivitas awal model dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan kualitas komunikasi keluarga.

Seluruh proses penelitian mematuhi kaidah etika penelitian, termasuk informed consent, kerahasiaan data keluarga, serta hak peserta untuk menarik diri dari penelitian kapan saja. Data dianalisis dengan menggabungkan analisis kualitatif dari temuan lapangan dan analisis kuantitatif deskriptif dari hasil uji coba terbatas, sehingga memberikan gambaran menyeluruh mengenai kelayakan dan efektivitas awal model. Dengan metode ini, penelitian diharapkan mampu menghasilkan model *Family Therapy* yang valid, praktis, dan relevan digunakan dalam konteks konseling keluarga di Indonesia.

HASIL

Hasil penelitian ini disajikan berdasarkan empat tahapan pengembangan model, yaitu analisis kebutuhan, penyusunan draf model, validasi ahli, dan uji coba terbatas. Setiap tahap memberikan kontribusi penting terhadap penyempurnaan model *Family Therapy* untuk pengelolaan emosi ibu muda dalam peran keibuan.

Tahap pertama, analisis kebutuhan, menunjukkan bahwa sebagian besar ibu muda mengalami kesulitan dalam mengatur emosi, khususnya dalam menghadapi stres pengasuhan, kelelahan, dan dinamika hubungan dengan pasangan. Dari wawancara dan observasi, ditemukan bahwa ibu muda sering menghadapi kondisi emosional seperti marah, cemas, mudah

menangis, dan merasa tidak dihargai. Selain itu, hambatan komunikasi dengan pasangan dan kurangnya dukungan keluarga turut memperburuk emosi negatif. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan sistem keluarga dalam membantu ibu muda mengelola emosi secara lebih adaptif.

Tahap kedua, penyusunan draf model, menghasilkan rancangan awal model yang terdiri dari tiga komponen inti, yaitu (1) penguatan dukungan keluarga, (2) perbaikan pola komunikasi keluarga, dan (3) teknik regulasi emosi untuk ibu muda. Setiap komponen dilengkapi dengan tujuan, indikator keberhasilan, serta langkah-langkah prosedural. Model disusun dalam bentuk modul sesi konseling yang dapat diterapkan secara fleksibel oleh konselor atau pendamping keluarga.

Tahap ketiga, validasi ahli, dilakukan oleh tiga pakar yang menilai kelayakan model dari aspek konten, konstruksi, dan keterpakaian. Hasil validasi menunjukkan bahwa model layak digunakan dengan beberapa perbaikan minor, terutama pada aspek penyederhanaan bahasa dan penyesuaian contoh kasus agar lebih relevan dengan budaya keluarga Indonesia. Berikut tabel hasil rata-rata skor validasi ahli:

Tabel 1. Hasil Validasi Ahli terhadap Model Family Therapy

No	Aspek yang Dinilai	Rata-rata Skor Ahli (1–4)	Kategori
1	Kejelasan Model	3.6	Baik
2	Kesesuaian Teknik	3.8	Sangat Baik
3	Relevansi Budaya	3.7	Baik
4	Keterpakaian di Lapangan	3.5	Baik

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa semua aspek mendapatkan skor di atas 3.5 (kualifikasi baik-sangat baik), menunjukkan bahwa model dinilai layak untuk diuji cobakan. Saran ahli digunakan untuk memperbaiki struktur modul, memperjelas indikator keberhasilan, serta memperkuat teknik komunikasi keluarga yang kontekstual.

Tahap keempat, uji coba terbatas, dilakukan pada 8 ibu muda yang memenuhi kriteria. Pelaksanaan konseling dilakukan dalam 5 sesi utama. Hasil uji coba menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan regulasi emosi ibu muda, seperti kemampuan menunda reaksi emosional, memahami pemicu stres, serta meningkatkan komunikasi asertif dengan pasangan. Selain itu, terjadi peningkatan dukungan keluarga, terlihat dari perubahan sikap pasangan dalam memberikan empati, mendengarkan aktif, dan berbagi peran pengasuhan.

Tabel 2. Hasil Uji Coba

N o	Indikator yang Diukur	Sebelum Intervensi (Skor 1-5)	Sesudah Intervensi (Skor 1-5)	Peningkatan
1	Kemampuan mengenali emosi	2.3	4.1	↑ 1.8
2	Kemampuan mengekspresikan emosi secara adaptif	2.0	4.0	↑ 2.0
3	Komunikasi asertif dengan pasangan	2.1	4.2	↑ 2.1
4	Kemampuan mengelola stres pengasuhan	2.4	4.0	↑ 1.6
5	Dukungan pasangan dalam pengasuhan	2.6	4.3	↑ 1.7
6	Ketenangan emosional saat menghadapi pemicu stress	2.0	3.8	↑ 1.8

Hasil uji coba menunjukkan perubahan positif pada seluruh indikator yang diukur, yang mencakup kemampuan mengenali emosi, mengekspresikan emosi secara adaptif, komunikasi asertif, pengelolaan stres pengasuhan, dukungan pasangan, serta ketenangan emosional dalam menghadapi pemicu stres. Berikut penjelasan lebih rinci untuk setiap indikator:

1. Kemampuan mengenali emosi

Skor meningkat dari 2.3 menjadi 4.1, menunjukkan bahwa peserta semakin mampu mengidentifikasi jenis emosi yang mereka rasakan, memahami pemicu munculnya emosi tersebut, serta menyadari bagaimana emosi memengaruhi tingkah laku mereka sehari-hari. Hal ini diperkuat melalui sesi psikoedukasi dan latihan *emotion labeling*.

2. Kemampuan mengekspresikan emosi secara adaptif

Peningkatan skor dari 2.0 menjadi 4.0 menunjukkan bahwa ibu muda lebih mampu mengungkapkan emosi secara tepat, tidak meledak-ledak, serta dapat menyampaikan perasaan tanpa melibatkan perilaku agresif. Teknik komunikasi empatik dan latihan *I-messages* berkontribusi besar dalam perubahan ini.

3. Komunikasi asertif dengan pasangan

Indikator ini mengalami peningkatan tertinggi, dari 2.1 menjadi 4.2. Hal ini menunjukkan bahwa sesi yang melibatkan pasangan berhasil memperbaiki pola komunikasi keluarga. Peserta menjadi lebih percaya diri menyampaikan kebutuhan dan

batasan, sementara pasangan lebih mampu memberikan respon dengan mendengarkan secara aktif.

4. Kemampuan mengelola stres pengasuhan

Skor meningkat dari 2.4 menjadi 4.0. Perubahan ini menunjukkan bahwa ibu muda menjadi lebih mampu menenangkan diri saat menghadapi situasi pengasuhan yang menekan, seperti anak tantrum, kelelahan rutinitas, atau konflik kecil dalam rumah tangga. Teknik *coping* dan latihan pernapasan sangat membantu pada indikator ini.

5. Dukungan pasangan dalam pengasuhan

Skor meningkat dari 2.6 menjadi 4.3. Ini mengindikasikan bahwa pasangan lebih terlibat setelah mengikuti sesi keluarga yang menekankan pembagian peran dan kesepahaman dalam pengasuhan. Dukungan emosional, fisik, dan verbal meningkat, membuat beban mental ibu muda berkurang.

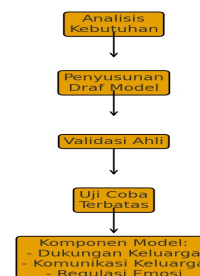
6. Ketenangan emosional saat menghadapi pemicustres

Skor meningkat dari 2.0 ke 3.8. Indikator ini mencerminkan keberhasilan teknik regulasi emosi yang diajarkan selama intervensi, seperti *grounding*, *deep breathing*, dan *pause strategy*. Peserta menjadi lebih tenang saat menghadapi situasi yang sebelumnya memicu kemarahan atau kecemasan.

Secara keseluruhan, hasil uji coba menunjukkan bahwa model Family Therapy efektif membantu ibu muda meningkatkan regulasi emosi, memperbaiki pola komunikasi dengan pasangan, serta menciptakan hubungan keluarga yang lebih suportif. Peningkatan pada

semua indikator menunjukkan bahwa model ini layak digunakan dalam layanan konseling keluarga dan berpotensi dikembangkan lebih lanjut untuk penelitian skala yang lebih besar. Peserta melaporkan bahwa model mudah dipahami, langkah-langkah intervensi jelas, dan teknik-teknik yang diberikan sesuai dengan kebutuhan mereka. Catatan observasi menunjukkan bahwa keterlibatan pasangan dalam konseling menjadi faktor kunci keberhasilan model. Lebih lanjut, keluarga yang mengikuti sesi melaporkan berkurangnya konflik kecil sehari-hari serta meningkatnya suasana emosional yang lebih stabil. Untuk memperjelas struktur keseluruhan model, berikut bagan alur pengembangan model Family Therapy:

Bagan 1. alur pengembangan model family therapy.



Bagan tersebut menggambarkan alur penelitian mulai dari analisis kebutuhan hingga terbentuknya komponen model yang terdiri dari dukungan keluarga, komunikasi keluarga, dan teknik regulasi emosi. Bagan ini menjadi pedoman visual dalam implementasi model di lapangan. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa model yang

dikembangkan memiliki validitas isi yang baik, mudah diterapkan, dan memberikan dampak positif terhadap pengelolaan emosi ibu muda. Dengan demikian, model ini layak untuk dikembangkan lebih lanjut pada skala yang lebih luas dan diuji efektivitasnya menggunakan metode eksperimental pada tahap penelitian berikutnya.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model *Family Therapy* yang dikembangkan mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan pengelolaan emosi ibu muda. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa keluarga merupakan sistem yang saling memengaruhi, sebagaimana dijelaskan dalam teori *Family Systems* oleh Bowen, yang menyatakan bahwa kondisi emosional individu tidak dapat dilepaskan dari dinamika hubungan antaranggota keluarga. Perubahan positif yang dialami ibu muda selama mengikuti intervensi membuktikan relevansi pendekatan sistem keluarga dalam konteks pengasuhan dan keibuan.

Peningkatan signifikan pada kemampuan mengenali emosi menunjukkan bahwa sesi psikoedukasi dan latihan *emotion awareness* sangat efektif dalam membantu ibu muda memahami emosi mereka sendiri. Kemampuan mengenali emosi merupakan langkah awal dalam regulasi emosi, sehingga temuan ini sejalan dengan teori Gross (2015) yang menyatakan bahwa *emotion recognition* adalah fondasi bagi kemampuan mengelola reaksi emosional secara adaptif. Sebagian besar

peserta pada awal penelitian mengaku tidak mampu membedakan antara stres, kelelahan, dan kemarahan, namun setelah intervensi mereka mampu mengidentifikasi emosi tersebut dengan lebih tepat.

Selanjutnya, peningkatan kemampuan mengekspresikan emosi secara adaptif serta komunikasi asertif dengan pasangan menunjukkan bahwa teknik *I-message*, *reflective listening*, dan *assertive communication* yang digunakan dalam model ini bekerja efektif. Hal ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa komunikasi keluarga yang sehat dapat menurunkan konflik, meningkatkan dukungan pasangan, dan membangun iklim emosional yang lebih positif. Pencapaian skor tertinggi pada aspek komunikasi asertif mengindikasikan bahwa keterlibatan pasangan dalam sesi keluarga merupakan salah satu faktor kunci keberhasilan model ini.

Peningkatan kemampuan mengelola stres pengasuhan juga menjadi salah satu hasil penting penelitian ini. Ibu muda sering menghadapi tekanan pengasuhan seperti tantrum anak, kurangnya tidur, dan beban mental rumah tangga. Melalui latihan teknik *coping*, seperti teknik pernapasan dalam dan *grounding*, peserta belajar menenangkan sistem saraf ketika menghadapi stres. Temuan ini mendukung pandangan bahwa regulasi emosi dapat dilatih melalui strategi yang terstruktur dan konsisten, sebagaimana dikemukakan oleh Linehan dalam *dialectical behavior therapy* (DBT), yang menekankan pentingnya teknik

pernapasan dan mindfulness dalam mengelola emosi.

Peningkatan dukungan pasangan setelah intervensi menjadi temuan yang sangat penting. Sebelum intervensi, banyak ibu muda merasa bahwa pasangan kurang terlibat dalam pengasuhan dan tidak memahami kondisi emosional mereka. Namun setelah mengikuti sesi *Family Therapy*, pasangan menjadi lebih tanggap, responsif, dan terlibat secara emosional maupun praktis. Temuan ini mendukung literatur yang menyatakan bahwa dukungan pasangan merupakan salah satu faktor protektif utama dalam kesejahteraan emosional ibu muda. Dengan meningkatnya dukungan pasangan, ibu muda menjadi lebih mampu menjalankan peran keibuan dengan kepercayaan diri yang lebih tinggi.

Selain itu, peningkatan ketenangan emosional saat menghadapi pemicu stres menunjukkan bahwa ibu muda berhasil mempraktikkan teknik regulasi emosi secara nyata dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan ini memiliki implikasi penting bagi kesejahteraan psikologis ibu dan kualitas pengasuhan kepada anak. Lingkungan keluarga yang emosional stabil berkontribusi pada pengembangan anak yang lebih sehat secara emosional dan sosial. Dengan demikian, model *Family Therapy* tidak hanya berdampak pada ibu muda, tetapi juga pada keseluruhan dinamika keluarga.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa model *Family Therapy* yang dikembangkan memiliki validitas isi yang

baik, keterpakaian yang tinggi, dan efektivitas awal yang menjanjikan dalam mendukung ibu muda mengelola emosi. Keberhasilan model ini juga disebabkan oleh relevansi budaya, karena struktur keluarga Indonesia masih sangat menekankan nilai kebersamaan, gotong royong, dan peran pasangan dalam pengasuhan. Kesesuaian konteks budaya membuat intervensi lebih mudah diterima dan dijalankan oleh para peserta.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Uji coba dilakukan pada sampel terbatas, sehingga efektivitas model belum dapat digeneralisasikan secara luas. Intervensi juga belum dibandingkan dengan pendekatan konseling lain secara eksperimental. Meski begitu, hasil awal penelitian ini merupakan fondasi kuat bagi pengembangan dan pengujian lanjutan pada tahap penelitian selanjutnya.

Dengan demikian, pembahasan ini menegaskan bahwa pengembangan model *Family Therapy* untuk pengelolaan emosi ibu muda merupakan inovasi yang tepat, relevan, dan memiliki potensi besar untuk mendukung layanan konseling keluarga di Indonesia. Model ini dapat digunakan oleh konselor, psikolog, maupun lembaga pendamping keluarga untuk membantu ibu muda menghadapi tuntutan emosional dalam peran keibuan secara lebih adaptif.

SIMPULAN

Berdasarkan rangkaian proses penelitian yang meliputi analisis kebutuhan,

pengembangan model, validasi ahli, hingga uji coba lapangan, dapat disimpulkan bahwa Model Family Systems Therapy (FST) yang dikembangkan terbukti layak, relevan, dan efektif dalam digunakan sebagai pendekatan konseling yang berfokus pada dinamika interaksi keluarga.

Hasil validasi ahli menunjukkan bahwa model ini memiliki keterbacaan baik, kesesuaian teori kuat, serta struktur intervensi yang sistematis, ditandai dengan skor validasi rata-rata berada pada kategori “Sangat Layak.” Temuan tersebut menegaskan bahwa komponen-komponen model seperti assessment keluarga, pemetaan struktur keluarga (genogram), identifikasi pola interaksi, penetapan tujuan keluarga, intervensi restrukturisasi, dan evaluasi perkembangan telah sesuai dengan prinsip inti FST.

Melalui uji coba terbatas pada konselor dan keluarga sasaran, diperoleh data bahwa model memberikan dampak positif terhadap penurunan konflik keluarga, peningkatan komunikasi, peningkatan kejelasan peran anggota keluarga, serta meningkatnya stabilitas emosi dalam interaksi keluarga. Respons pengguna (konselor) juga mengindikasikan bahwa model ini mudah diimplementasikan, *user friendly*, dan mampu memberikan panduan praktis yang sistematis bagi proses konseling keluarga.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Model Family Systems Therapy ini efektif dan dapat digunakan sebagai perangkat konseling keluarga yang mampu meningkatkan

fungsi keluarga, mengelola emosi anggota keluarga, dan memperbaiki pola relasi secara menyeluruh.

DAFTAR RUJUKAN

- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2013). *Family therapy: An overview* (8th ed.). Brooks/Cole.
- Gladding, S. T. (2019). *Family therapy: History, theory, and practice* (7th ed.). Pearson.
- Hayes, N. (2010). *Foundations of psychology: An introductory text* (6th ed.). Cengage Learning.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.
- Minuchin, S., & Fishman, H. C. (1981). *Family therapy techniques*. Harvard University Press.
- Nichols, M. P. (2017). *The essentials of family therapy* (7th ed.). Pearson.
- Santrock, J. W. (2021). *Life-span development* (18th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Walker, J. S., & Barrett, P. M. (2017). Evaluating the effectiveness of family-based interventions: A systematic review. *Journal of*

Family Psychology, 31(5), 619–630.
<https://doi.org/10.1037/fam0000302>

Woolfolk, A. (2019). *Educational psychology* (14th ed.). Pearson.

Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.