



JENIS DAN EFEKTIVITAS TERAPI KELUARGA DALAM MENDUKUNG KELUARGA YANG MENGALAMI PERCERAIAN: SCOPING REVIEW

TYPES AND EFFECTIVENESS OF FAMILY THERAPY IN SUPPORTING FAMILIES EXPERIENCING DIVORCE: A SCOPING REVIEW

*Ayu Anita¹, Muhammad Nur²

¹Faculty of Mathematics, Natural Sciences, and Health Sciences, Muhammadiyah University of Riau

²Master of Nursing, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta

*Corresponding Author: Ayu Anita (anitaayu721@gmail.com)

ABSTRAK

Article History:

Submitted: April 30th
2024

Received in Revised:
May 14th 2024

Accepted: June 27th,
2024

Pendahuluan: Perceraian merupakan peristiwa kehidupan yang berdampak signifikan terhadap keberfungsian keluarga, kesejahteraan psikologis pasangan, serta perkembangan emosional anak. Gangguan komunikasi, konflik berkepanjangan, dan perubahan peran keluarga pascaperceraian meningkatkan risiko masalah psikososial. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berbasis sistem yang mampu membantu keluarga beradaptasi dan memulihkan fungsi keluarga secara menyeluruh. Terapi keluarga menjadi salah satu pendekatan yang banyak digunakan untuk menghadapi permasalahan tersebut.

Metode: Penelitian ini merupakan tinjauan literatur yang dilakukan dengan mengikuti pedoman PRISMA 2020. Pencarian artikel dilakukan pada bulan Maret 2024 melalui enam basis data ilmiah, yaitu ProQuest, PubMed, Scopus, SAGE Journals, ScienceDirect, dan Wiley Online. Artikel diseleksi berdasarkan kriteria inklusi meliputi publikasi lima tahun terakhir (2019–2024), artikel berbahasa Inggris, tersedia full text, serta membahas penerapan *family therapy* pada keluarga yang mengalami perceraian. Penilaian kualitas artikel dilakukan menggunakan *Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tools*.

Hasil: Sebanyak lima artikel memenuhi kriteria inklusi, terdiri dari desain kualitatif, quasi-eksperimental, dan *randomized controlled trial*. Jenis terapi keluarga yang diidentifikasi meliputi *Adlerian Family Play Therapy*, *Reflecting Team*, *Acceptance and Commitment Therapy*, *Integrated Behavioral Couples Therapy*, intervensi dukungan psikososial, dan *Rational Emotive Family Health Therapy*. Seluruh studi menunjukkan bahwa terapi keluarga berkontribusi positif dalam meningkatkan komunikasi keluarga, memperkuat relasi antaranggota keluarga, mengurangi stres emosional, serta memperbaiki fungsi keluarga pascaperceraian.

Kesimpulan: Terapi keluarga terbukti efektif sebagai intervensi komprehensif dalam mendukung keluarga yang mengalami perceraian. Temuan ini memberikan dasar evidens bagi perawat dan praktisi kesehatan jiwa dalam memilih intervensi berbasis keluarga pada kasus perceraian.

Kata kunci: Divorce; Family Functioning; Family Therapy; Psychosocial Support.

ABSTRACT

Introduction: Divorce is a life event that has a significant impact on family functioning, the psychological well-being of couples, and the emotional development of children. Communication difficulties, prolonged conflict, and changes in family roles following divorce increase the risk of psychosocial problems. Therefore, system-based interventions are needed to help families adapt and restore overall family functioning. Family therapy is one of the most widely used approaches to address these challenges.

Methods: This study is a literature review conducted in accordance with the PRISMA 2020 guidelines. Articles were searched in March 2024 across six scientific databases: ProQuest, PubMed, Scopus, SAGE Journals, ScienceDirect, and Wiley Online. Studies were selected based on predefined inclusion criteria, including publication within the last five years (2019–2024), availability of full-text articles, publication in English, and a focus on the application of family therapy in families experiencing divorce. The methodological quality of the included studies was assessed using the Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tools.



Results: A total of five articles met the inclusion criteria, comprising qualitative, quasi-experimental, and randomized controlled trial designs. The identified family therapy approaches included Adlerian Family Play Therapy, Reflecting Team, Acceptance and Commitment Therapy, Integrated Behavioral Couples Therapy, psychosocial support interventions, and Rational Emotive Family Health Therapy. Across all studies, family therapy demonstrated positive effects on improving family communication, strengthening relationships among family members, reducing emotional distress, and enhancing family functioning following divorce. Conclusion: Family therapy has been shown to be an effective comprehensive intervention for supporting families experiencing divorce. These findings provide an evidence base for nurses and mental health practitioners in selecting family-based interventions for cases of divorce.

Keywords: Divorce; Family Functioning; Family Therapy; Psychosocial Support.

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit fundamental dalam struktur sosial yang berperan penting dalam membentuk identitas individu, nilai-nilai sosial, serta kualitas hubungan interpersonal. Keberfungsian keluarga sangat ditentukan oleh persepsi peran dan pola interaksi antaranggota keluarga, yang dapat berjalan secara adaptif maupun maladaptif tergantung pada kemampuan keluarga dalam mengelola konflik dan perubahan (Amidos et al., 2020). Ketika fungsi keluarga terganggu dan masalah internal tidak dapat diselesaikan secara efektif, kondisi tersebut berpotensi menimbulkan ketidaknyamanan, ketidakbahagiaan, hingga berujung pada perceraian (UNESCO, 2015).

Secara global, perceraian menjadi fenomena sosial yang terus meningkat di berbagai negara. Data internasional menunjukkan bahwa Republik Maladewa memiliki tingkat perceraian tertinggi di dunia, dengan rasio 5,52 per 1.000 penduduk. Negara-negara lain dengan tingkat perceraian yang relatif tinggi meliputi Kazakhstan, Rusia, Belarus, China, Moldova, Ukraina, Lithuania, Siprus, dan Amerika Serikat. Di Indonesia, berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah kasus perceraian pada tahun 2023 tercatat sebanyak 463.654 kasus, meskipun mengalami penurunan dibandingkan tahun sebelumnya. Provinsi dengan angka perceraian tertinggi adalah Jawa Barat, diikuti oleh Jawa Timur dan Jawa Tengah, menunjukkan bahwa perceraian masih menjadi permasalahan keluarga yang signifikan di Indonesia.

Menurut laporan BPS, perselisihan dan pertengkaran merupakan penyebab utama perceraian di Indonesia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perceraian dipengaruhi oleh faktor personal, relasional, dan sosial, termasuk kurangnya komunikasi yang efektif, konflik berkepanjangan, tekanan ekonomi, perselingkuhan, serta gangguan emosional dalam keluarga (Manwa, 2017; Yudhiani et al., 2019). Selain itu, dalam beberapa kasus, kekerasan dalam rumah tangga dan pelanggaran hukum terhadap pasangan juga menjadi pemicu terjadinya perceraian (Hajdari & Erlüle, 2018). Perceraian tidak hanya berdampak pada pasangan, tetapi juga menimbulkan konsekuensi yang luas bagi anak-

anak dan sistem keluarga secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami perceraian orang tua berisiko menghadapi gangguan kesejahteraan psikologis, masalah emosional, serta kesulitan dalam penyesuaian sosial dan akademik (Brand et al., 2017; Brand et al., 2019; Galluzzo, 2021).

Ketidakstabilan struktur keluarga, konflik orang tua yang berkelanjutan, serta perubahan kondisi ekonomi keluarga berkontribusi terhadap munculnya dampak negatif tersebut. Selain itu, anak-anak juga dapat mengalami stigma sosial, perasaan kesepian, dan keterasingan yang memengaruhi hubungan mereka dengan lingkungan sosial (Ramezanzadeh et al., 2022). Dampak perceraian bersifat jangka panjang dan tidak selalu muncul secara langsung. Beberapa studi menunjukkan bahwa pengalaman perceraian orang tua dapat memengaruhi pandangan anak terhadap hubungan interpersonal dan pernikahan di masa dewasa, serta meningkatkan risiko ketidakstabilan hubungan di kemudian hari (Kim, 2011). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang komprehensif untuk membantu keluarga beradaptasi dan memulihkan fungsi keluarga pascaperceraian.

Salah satu pendekatan yang banyak digunakan untuk mengatasi dampak perceraian adalah terapi keluarga. Terapi keluarga merupakan intervensi berbasis sistem yang bertujuan membantu keluarga mencapai keseimbangan dan meningkatkan kualitas hubungan antaranggota keluarga melalui komunikasi yang lebih efektif, pengelolaan emosi, dan penyesuaian peran (Amidos et al., 2020). Pendekatan ini mencakup berbagai model, seperti terapi psikodinamik keluarga, terapi perilaku keluarga, terapi komunikasi, dan terapi struktural keluarga.

Penelitian terkini menunjukkan bahwa terapi keluarga, termasuk terapi bermain dan Functional Family Therapy (FFT), efektif dalam membantu keluarga yang mengalami perceraian, khususnya dalam mendukung anak-anak untuk mengekspresikan emosi, mengurangi stres psikologis, serta meningkatkan interaksi keluarga yang positif (Chen et al., 2021; Firdasannah et al., 2022). Integrasi aktivitas bermain dalam terapi keluarga terbukti mampu menciptakan suasana



yang lebih aman dan nyaman, sehingga memfasilitasi keterlibatan seluruh anggota keluarga dalam proses terapeutik.

Berbagai studi melaporkan bahwa intervensi terapi keluarga berkontribusi pada peningkatan komunikasi keluarga, penguatan kohesi keluarga, serta perbaikan mekanisme koping dalam menghadapi krisis, termasuk perceraian (Hartnett et al., 2016; Hollingsworth, 2011). Menciptakan lingkungan keluarga yang lebih stabil dan suportif, terapi keluarga berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis anak dan anggota keluarga lainnya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melakukan tinjauan literatur mengenai efektivitas terapi keluarga dalam mendukung keluarga yang mengalami perceraian. Tinjauan literatur ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai berbagai pendekatan terapi keluarga yang telah dikembangkan dan diterapkan, serta kontribusinya dalam memulihkan fungsi dan peran keluarga pascaperceraian. Literatur dikaji melalui enam basis data ilmiah yang kredibel dan dapat dipercaya.

METODE PENELITIAN

Strategi Pencarian

Pencarian menggunakan 6 database yaitu (1) *Proquest* (2) *Pubmed* (3) *Scopus* (4) *Sage Journal* (5) *Sciendirect* dan (6) *Wiley Online*. Pencarian difokuskan pada jurnal internasional dengan karakteristik artikel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kata kunci yang digunakan untuk pencarian pada Populasi berupa (P) *Family Divorced*, Concept berupa (C) *Functional Family Therapy (FFT)*, Context (C) berupa *Family Therapy*. Proses seleksi pada studi ini menggunakan metode PRISMA (*The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews*) (Page, et al., 2021).

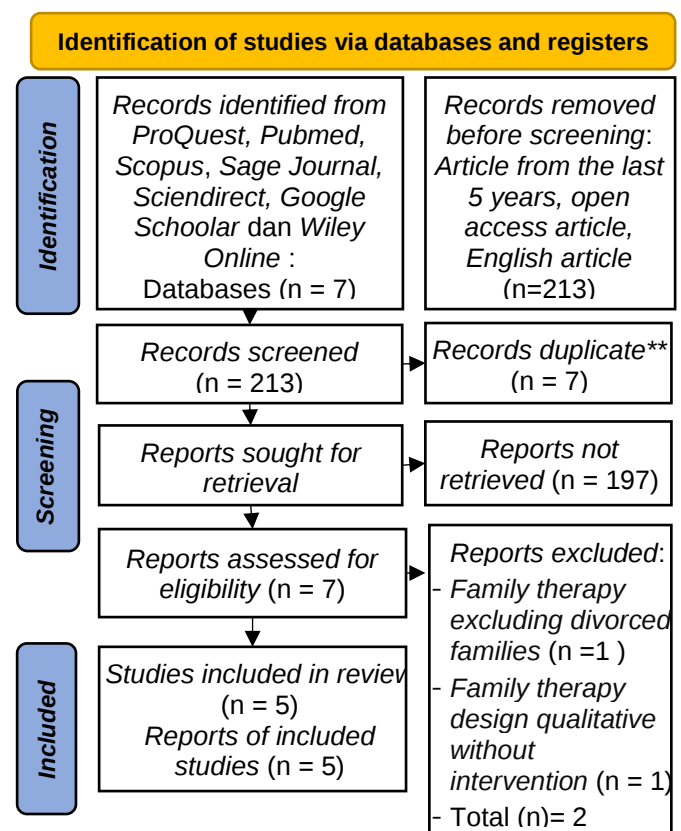
Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi dalam tinjauan literatur ini meliputi artikel yang dipublikasikan dalam periode lima tahun terakhir, yaitu sejak April 2019 hingga April 2024. Artikel yang disertakan harus tersedia dalam bentuk *full text* dan ditulis dalam Bahasa Inggris. Studi yang dipilih secara khusus membahas penerapan *family therapy* pada keluarga yang akan mengalami, sedang mengalami, atau telah mengalami perceraian. Selain itu, artikel yang diikutsertakan merupakan artikel penelitian asli (*original articles*) dengan desain penelitian kuantitatif maupun kualitatif, serta melibatkan populasi keluarga yang menghadapi permasalahan perceraian. Sementara itu, kriteria eksklusi dalam tinjauan literatur ini mencakup artikel yang berfokus pada intervensi atau konseling secara individual tanpa melibatkan

keluarga sebagai unit dalam proses penyelesaian masalah.

Seleksi Artikel

Pencarian dilakukan pada bulan Maret 2024 melalui 6 databased pencarian yakni ProQuest, Pubmed, Scopus, Sage Journal, Sciendirect, Google Schoolard dan Wiley Online. Total keseluruhan artikel yang didapatkan adalah 1.779 artikel. Dari 1779 artikel dilakukan skrining dengan menetapkan pada jangkauan artikel selama 5 tahun terakhir, akses artikel terbuka, artikel berbahasa inggris, dan topik sesuai dengan tema yang diusung dalam tinjauan literatur ini maka didapatkanlah sejumlah 213 artikel yang relevan dari 7 database tersebut. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan duplikasi dan ditemukan 7 artikel terduplikasi sehingga didapatkan total 204 artikel. Kemudian masuk pada proses seleksi abstrak dan konteks artikel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi sehingga terjaring 7 artikel. Dari 7 artikel tersebut dibaca secara keseluruhan dan ditemukan 2 artikel yang tidak relevan sehingga total artikel yang digunakan 5 Langkah selanjutnya dilakukan pemeriksaan kualitas artikel melalui penelaahan kritis menggunakan JBI Tools untuk penelitian eksperimen hingga akhirnya didapatkan 5 artikel yang kapabel dimasukkan dalam studi literatur ini. Alur seleksi artikel digambarkan dalam PRISMA flow diagram (Gambar 1).



Gambar 1. PRISMA Flow Chart
Sumber: The PRISMA 2020Statement



Quality Appraisal

Penilaian kualitas dilakukan terhadap lima artikel terpilih sebelum tahap sintesis data. Seluruh artikel dibaca secara menyeluruh (*full-text review*) dan dievaluasi menggunakan *Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tools*, yang disesuaikan dengan desain penelitian masing-masing studi. Pendekatan ini diadopsi untuk memastikan keandalan metodologis, validitas

temuan, serta relevansi bukti yang disertakan dalam tinjauan literatur.

Hasil penilaian menunjukkan bahwa sebagian besar aspek metodologis pada studi kualitatif terpenuhi dengan baik, meskipun informasi terkait persetujuan etik belum dijelaskan secara eksplisit. Berikut hasil quality appraisal yang dilakukan pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Quality Appraisal

Author	Checklist JBI	Yes (%)	No (%)	Unclear (%)	NA (%)
Chen et al., 2021	Qualitative	90		10	
Browne et al., (2021)	Quasy Experiment	55,6	44,4		
Haghighi, et al (2022)	Quasy Experiment	55,6	11,1	33,3	
Lorente-Martínez, et al (2022)	Quasy Experiment	77,8	11,1	11,1	
Omeje et al (2023)	RCT	61,5	0	38,5	

Ket: Persentase dihitung berdasarkan jumlah item dalam checklist JBI masing-masing desain studi.

HASIL

Karakteristik Deskriptif Studi

Dari hasil penelusuran didapatkan jumlah 5 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dimana studi penelitian dilakukan pada beberapa negara. Karakteristik informasi umum studi dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2. Karakteristik studi

Penulis	Tujuan	Desain Penelitian	Populasi	Sampel	Lokasi
Chen et al. (2021)	Mengkaji peran <i>Adlerian Family Play Therapy</i> dalam membantu keluarga dengan trauma keterikatan pascaperceraian	Kualitatif (studi kasus)	Keluarga bercerai dengan trauma keterikatan	1 keluarga (4 orang)	Klinik konseling komunitas
Browne et al. (2021)	Mengeksplorasi pengaruh <i>Reflecting Team (RT)</i> terhadap persepsi keterhubungan dan relasi keluarga	Quasi-eksperimental (tanpa kontrol)	Keluarga dengan masalah psikososial (beragam struktur keluarga)	76 keluarga (208 individu)	Klinik terapi keluarga (psikiatri)
Haghighi et al. (2022)	Menilai efektivitas ACT dan IBCT dalam meningkatkan keintiman dan fungsi keluarga pada pasangan yang mempertimbangkan perceraian	Quasi-eksperimental (kontrol)	Pasangan yang mencari perceraian	45 pasangan	Pusat Konseling Kota Bushehr, Iran
Lorente-Martínez et al. (2022)	Menganalisis dampak intervensi dukungan psikososial terhadap self-efficacy, partisipasi sosial, dan kesepian	Quasi-eksperimental (kontrol & follow-up)	Wanita lanjut usia yang tinggal sendiri	48 wanita	Rumah peserta
Omeje et al. (2023)	Menilai efek <i>Rational Emotive Family Health Therapy (REFHT)</i> terhadap burnout dan irasional orangtua	Randomized Controlled Trial (RCT)	Orangtua pasangan yang mencari perceraian	73 orangtua	Klinik & rumah

Sintesis Data

Sintesis data dalam kajian ini dilakukan untuk mengintegrasikan temuan utama dari lima artikel terpilih yang membahas efektivitas *family therapy* dalam mendukung keluarga yang mengalami perceraian. Sintesis difokuskan pada jenis terapi keluarga yang diterapkan, pendekatan intervensi yang digunakan, serta hasil yang diperoleh terhadap fungsi keluarga, hubungan antar anggota keluarga, dan kesejahteraan emosional pasca perceraian. Meskipun terdapat variasi desain

penelitian dan bentuk intervensi, seluruh studi menunjukkan bahwa *family therapy* berperan penting dalam membantu keluarga menghadapi dampak psikososial perceraian melalui peningkatan komunikasi, penguatan relasi keluarga, pengelolaan emosi, dan pemulihan fungsi keluarga. Hasil sintesis disajikan dalam bentuk tema-tema utama yang dirangkum dalam Tabel 3 untuk memberikan gambaran sistematis mengenai keterkaitan antara jenis terapi keluarga dan efektivitasnya dalam konteks perceraian.

Tabel 3. Tema yang didapatkan dari sintesis artikel

Peneliti & Tahun	Jenis dan Proses Family Therapy	Hasil dan Dampak Terapi pada Keluarga dengan Perceraian
Chen et al. (2021)	<i>Adlerian Family Play Therapy</i> (AdFPT) diterapkan dengan melibatkan seluruh anggota keluarga dalam sesi terapi bermain. Terapi berfokus pada pemulihan trauma attachment akibat perceraian melalui hubungan terapeutik yang egaliter, eksplorasi gaya hidup keluarga, pengembangan wawasan, dan reorientasi perilaku. Terapi menggunakan aktivitas ekspresif seperti kolase keluarga, simbol peran anggota keluarga, dan konsultasi orang tua untuk meningkatkan keterampilan pengasuhan.	Terapi bermain keluarga Adlerian membantu anak dan orang tua mengekspresikan emosi terkait perceraian secara aman, mengurangi gejala trauma attachment pada anak, serta memperbaiki kualitas hubungan orang tua-anak. Pendekatan ini mendukung pemahaman dinamika keluarga dan kebutuhan emosional anak, meskipun penelitian lanjutan masih diperlukan untuk trauma relasional jangka panjang.
Browne et al. (2021)	<i>Reflecting Team</i> (RT) digunakan sebagai bagian dari terapi keluarga sistemik. Tim refleksi yang terdiri dari terapis dan trainee mengamati sesi terapi, kemudian mendiskusikan pengamatan mereka secara terbuka di hadapan keluarga. Proses ini bersifat kolaboratif dan menekankan validasi pengalaman keluarga serta eksplorasi perspektif baru terhadap masalah keluarga.	Penerapan RT menunjukkan perubahan positif dalam persepsi keterhubungan keluarga. Anggota keluarga, termasuk anak, mengalami peningkatan kepercayaan dalam menyelesaikan konflik, saling mendukung, dan bekerja sama pascaperceraian. RT membantu meningkatkan motivasi, harapan, dan kualitas komunikasi keluarga.
Haghighi et al. (2022)	<i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT) dan <i>Integrated Behavioral Couples Therapy</i> (IBCT) diberikan kepada pasangan yang mempertimbangkan perceraian. ACT menekankan penerimaan pengalaman internal, kesadaran penuh (<i>mindfulness</i>), dan komitmen terhadap nilai. IBCT mengombinasikan perubahan perilaku dengan pendekatan penerimaan, empati, dan toleransi terhadap perbedaan pasangan.	ACT dan IBCT sama-sama efektif meningkatkan keintiman dan fungsi keluarga. ACT membantu pasangan menerima emosi negatif dan mengurangi pola pikir disfungsional, sedangkan IBCT meningkatkan interaksi positif, penerimaan emosional, dan kerja sama pasangan, sehingga mendukung fungsi keluarga yang lebih adaptif.
Lorente-Martínez et al. (2022)	Intervensi dukungan psikososial berbasis keluarga dan relawan, yang mencakup percakapan suportif, pelatihan atribusi, dan aktivasi perilaku. Program ini ditujukan untuk	Program dukungan psikososial efektif meningkatkan efikasi diri dan kemampuan mengelola kesepian serta masalah sosial-emosional. Dampak intervensi relatif stabil

	wanita yang hidup sendiri akibat perceraian atau kematian pasangan, dengan fokus pada penguatan sumber daya personal dan sosial.	hingga fase tindak lanjut, menunjukkan bahwa pendekatan berbasis dukungan sosial dan keluarga memberikan manfaat berkelanjutan.
Omeje et al. (2023)	<i>Rational Emotive Family Health Therapy</i> (REFHT) merupakan pengembangan dari REBT yang diterapkan dalam konteks keluarga. Terapi ini berfokus pada identifikasi dan tantangan terhadap keyakinan irasional terkait pernikahan dan perceraian, serta pengelolaan burnout emosional orang tua melalui sesi terstruktur berbasis kognitif-emosional.	REFHT terbukti efektif menurunkan tingkat burnout dan keyakinan irasional pada orang tua pasangan yang mencari perceraian. Terapi ini membantu meningkatkan kesejahteraan emosional orang tua dan memperkuat ketahanan keluarga selama proses perceraian.

PEMBAHASAN

Keluarga merupakan suatu sistem yang dibentuk oleh hubungan biologis, ikatan sosial, interaksi, dan kedekatan emosional. Definisi ini mencerminkan keberagaman bentuk keluarga yang tidak terbatas pada hubungan biologis semata, tetapi juga mencakup dimensi sosial dan relasional yang kompleks (Thompson et al., 2015). Sebagai unit sosial yang mendasar, keluarga memiliki peran krusial dalam menjaga kelangsungan hidup, stabilitas, serta kesejahteraan fisik dan psikologis para anggotanya (Okasha et al., 2012). Peran keluarga juga menjadi semakin penting dalam situasi krisis, termasuk pada masa pemulihan pascabencana, di mana keluarga berkontribusi terhadap pemulihan fisik, mental, dan ekonomi anggotanya (Wang et al., 2022).

Berdasarkan konteks perceraian, gangguan pada sistem keluarga menjadi lebih kompleks dan membutuhkan pendekatan intervensi yang komprehensif. Keberfungsian keluarga sangat dipengaruhi oleh kepemimpinan yang efektif, visi bersama, serta pelaksanaan peran dan fungsi keluarga yang optimal. Keluarga dengan fungsi yang kuat cenderung memiliki ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, termasuk konflik internal, masalah kesehatan, dan perubahan struktur keluarga. Sebaliknya, ketika fungsi keluarga terganggu, risiko munculnya masalah psikososial pada anggota keluarga, terutama anak-anak, menjadi lebih tinggi.

Terapi keluarga merupakan salah satu intervensi penting yang dirancang untuk mengatasi permasalahan fungsi dan peran dalam keluarga. Pendekatan ini menggunakan metode konseling terstruktur yang bertujuan untuk mengurangi stres dan konflik melalui perbaikan pola interaksi antaranggota keluarga (Varghese et al., 2020). Terapi keluarga sangat relevan dalam membantu keluarga beradaptasi dengan situasi sulit, seperti kecanduan, masalah kesehatan kronis, gangguan mental, maupun perubahan besar dalam struktur keluarga akibat perceraian.

Pendekatan sistemik dalam terapi keluarga menekankan bahwa permasalahan individu tidak dapat dipisahkan dari konteks keluarga sebagai suatu sistem. Intervensi berbasis keluarga, termasuk terapi keluarga dan pelatihan orang tua, terbukti berperan penting dalam menangani masalah yang berfokus pada anak dan remaja (Carr, 2018). Terapi keluarga mempromosikan komunikasi yang efektif, meningkatkan kualitas interaksi, serta membantu memulihkan hubungan yang terganggu dalam keluarga (Lo et al., 2020). Pendekatan ini juga terbukti bermanfaat dalam meningkatkan fungsi keluarga dan perilaku anak, terutama pada keluarga tunggal pascaperceraian (Dehghani & Bernards, 2022).

Perceraian merupakan salah satu peristiwa keluarga yang berdampak signifikan terhadap kesejahteraan emosional dan psikososial seluruh anggota keluarga. Dampak jangka panjang perceraian terhadap anak-anak dan orang dewasa yang dibesarkan dalam keluarga bercerai telah banyak dibahas dalam literatur, termasuk munculnya masalah emosional dan kebutuhan akan bantuan profesional di masa dewasa. Oleh karena itu, terapi keluarga diakui sebagai solusi penting dalam membantu keluarga mengatasi konsekuensi psikologis dan relasional akibat perceraian.

Berdasarkan hasil telaah literatur, terdapat lima artikel yang membahas berbagai pendekatan terapi keluarga dalam konteks perceraian, yaitu *Adlerian Family Therapy*, *Reflecting Team (RT)*, *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* dan *Integrated Behavioral Couples Therapy (IBCT)*, terapi dukungan psikososial, serta *Rational Emotive Family Health Therapy (REFHT)*. Masing-masing pendekatan memiliki karakteristik dan mekanisme intervensi yang berbeda, namun secara umum bertujuan untuk memperbaiki fungsi keluarga dan meningkatkan kesejahteraan emosional anggota keluarga.

Adlerian Family Play Therapy (AdFPT) berakar pada prinsip psikologi individu dan terapi



bermain Adlerian, yang menekankan pemahaman terhadap gaya hidup, tujuan perilaku, dan interaksi dalam keluarga (Kottman & Meany-Walen, 2015). Pendekatan ini memandang bahwa interaksi negatif dalam keluarga sering kali dipengaruhi oleh tujuan perilaku yang keliru dari masing-masing anggota keluarga (Bitter, 2013). Terapi ini dilakukan melalui empat tahap utama, yaitu membangun hubungan egaliter, mengeksplorasi gaya hidup, mengembangkan wawasan, serta mengorientasikan kembali dan mendidik keluarga (Kottman & Meany-Walen, 2015).

Penelitian menunjukkan bahwa *Adlerian Family Play Therapy* berpotensi mengurangi gejala trauma pada anak-anak yang mengalami trauma keterikatan akibat perceraian, serta membantu keluarga mengakses trauma yang belum terselesaikan dan memperbaiki hubungan attachment (Chen et al., 2021). Meskipun demikian, bukti empiris yang tersedia masih terbatas, sehingga diperlukan penelitian lanjutan untuk mengevaluasi efektivitas terapi ini, khususnya dalam menangani trauma relasional yang bersifat kompleks.

Pendekatan lain yang digunakan dalam terapi keluarga adalah *Reflecting Team* (RT), yang diperkenalkan oleh Tom Andersen sebagai alat konsultasi klinis dalam terapi keluarga. RT melibatkan tim terapis atau terapis dalam pelatihan yang mengamati sesi terapi dan memberikan refleksi terhadap dinamika keluarga melalui pendekatan kolaboratif (Browne et al., 2021). Pendekatan ini bertujuan untuk menghadirkan perspektif baru, meningkatkan pemahaman bersama, serta memperkuat komunikasi dan kedekatan dalam keluarga.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dan *Integrated Behavioral Couples Therapy* (IBCT) merupakan pendekatan yang menekankan penerimaan emosional, kesadaran diri, dan perubahan perilaku yang selaras dengan nilai-nilai individu dan pasangan. ACT berfokus pada peningkatan fleksibilitas psikologis (Zamani et al., 2017), sedangkan IBCT mengintegrasikan teknik perubahan perilaku dan penerimaan untuk memperbaiki pola komunikasi pasangan (Le et al., 2020). Kedua pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kepuasan hubungan dan mengatasi konflik berat dalam keluarga (Haghighi et al., 2022; Mairal et al., 2021).

Terapi dukungan psikososial dan *Rational Emotive Family Health Therapy* (REFHT) juga menunjukkan manfaat dalam konteks perceraian. Terapi dukungan psikososial berfokus pada peningkatan efikasi diri, dukungan sosial, dan pengurangan kesepian, terutama pada perempuan pascaperceraian (Cantillon & Baker, 2018; Kim, 2023). Sementara itu, REFHT, sebagai pengembangan dari REBT, terbukti efektif dalam mengurangi burnout dan keyakinan irasional pada

orang tua yang menghadapi perceraian, sehingga meningkatkan kesejahteraan emosional dan ketahanan keluarga pascaperceraian (Ede & Okeke, 2022; Omeje et al., 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur terhadap lima artikel terpilih, dapat disimpulkan bahwa *family therapy* merupakan pendekatan intervensi yang efektif dalam mendukung keluarga yang mengalami perceraian. Berbagai model terapi keluarga, seperti *Adlerian Family Play Therapy*, *Reflecting Team*, *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), *Integrated Behavioral Couples Therapy* (IBCT), dukungan psikososial berbasis keluarga, serta *Rational Emotive Family Health Therapy* (REFHT), terbukti memberikan dampak positif terhadap fungsi keluarga, kualitas hubungan antaranggota keluarga, dan kesejahteraan emosional pascaperceraian. Intervensi terapi keluarga membantu keluarga dalam meningkatkan komunikasi, mengelola konflik dan emosi negatif, memperkuat hubungan orang tua anak, serta mengurangi dampak psikologis seperti trauma keterikatan, kesepian, dan burnout emosional. Meskipun desain dan konteks penelitian bervariasi, seluruh studi menunjukkan bahwa pendekatan berbasis keluarga dan sistemik lebih efektif dibandingkan intervensi individual dalam menangani permasalahan perceraian. Dengan demikian, *family therapy* dapat dipandang sebagai strategi penting dalam upaya pemulihan fungsi dan ketahanan keluarga pascaperceraian.

SARAN

Berdasarkan temuan dalam tinjauan literatur ini, disarankan agar *family therapy* diintegrasikan secara lebih luas dalam layanan kesehatan mental, konseling keluarga, dan pelayanan sosial bagi keluarga yang mengalami atau berisiko mengalami perceraian. Praktisi diharapkan dapat menyesuaikan jenis terapi keluarga dengan karakteristik keluarga, tahap perceraian, serta kebutuhan emosional anggota keluarga, khususnya anak. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimental yang lebih kuat dengan ukuran sampel yang lebih besar dan periode tindak lanjut yang lebih panjang guna menilai efektivitas jangka panjang intervensi terapi keluarga. Penelitian di konteks budaya yang beragam, termasuk di Indonesia, juga perlu dikembangkan untuk memperkuat bukti empiris dan relevansi praktik *family therapy* dalam menghadapi permasalahan perceraian di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Amidos, J., Sari, U., & Indonesia, M. (2020). *Family therapy*. OSF Preprints. <https://doi.org/10.31219/osf.io/a7m2d>



- Berry, E., Bruce, R., & Oprescu, F. (2019). Family therapy for child and youth mental health: A scoping literature review. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 40(4), 429–456. <https://doi.org/10.1002/anzf.1393>
- Brand, J., Moore, R., Song, X., & Xie, Y. (2017). Unequal families, unequal effects: How parental divorce differentially impacts children's educational attainment. *OSF Preprints*.
<https://doi.org/10.31235/osf.io/3i62e>
- Brand, J., Moore, R., Song, X., & Xie, Y. (2019). Parental divorce is not uniformly disruptive to children's educational attainment. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(15), 7266–7271.
<https://doi.org/10.1073/pnas.1813049116>
- Browne, D. T., Norona, J., Busch, A., Armstrong, K., Crouch, S., Ernst, T., & Ihle, E. C. (2021). "Is it us or is it me?": Family experiences of connectedness following a reflecting team intervention. *Journal of Marital and Family Therapy*, 47(3), 727–748.
- Cantillon, Z., & Baker, S. (2018). DIY heritage institutions as third places: Caring, community and wellbeing among volunteers at the Australian Jazz Museum. *Leisure Sciences*, 44(2), 221–239.
<https://doi.org/10.1080/01490400.2018.1518173>
- Carr, A. (2018). Family therapy and systemic interventions for child-focused problems: The current evidence base. *Journal of Family Therapy*, 41(2), 153–213.
<https://doi.org/10.1111/1467-6427.12226>
- Chen, S. Y., Roller, K., & Kottman, T. (2021). Adlerian family play therapy: Healing the attachment trauma of divorce. *International Journal of Play Therapy*, 30(1), 28–38.
- Dehghani, M., & Bernards, J. (2022). The effectiveness of structural family therapy in repairing behavioral problems and improving family functioning in single-parent families in Iran. *Journal of Marital and Family Therapy*, 48(4), 1040–1058.
<https://doi.org/10.1111/jmft.12597>
- Ede, M., & Okeke, C. (2022). Testing the impacts of rational-emotive couple intervention in a sample of parents seeking divorce. *Psychological Reports*, 126(1), 1–19.
<https://doi.org/10.1177/00332941221139994>
- Firdasannah, A., Borualogo, I. S., & Kusdiyati, S. (2022). Efektivitas terapi keluarga fungsional pada perilaku bermasalah dan tingkat residivis remaja: Sebuah scoping review. *Buletin Psikologi*, 30(2), 211–223.
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.73642>
- Galluzzo, C. (2021). Parental divorce and children's educational attainment in the United States of America. *Journal of Education*, 4(8), 11–19.
<https://doi.org/10.53819/81018102t5033>
- Haghighi, S., Rishehri, A., & Mousavi, S. (2022). Effectiveness of acceptance and commitment therapy and integrative behavioral couples therapy on intimacy and family functioning in divorce-seeking couples. *Journal of Research and Health*, 12(3), 167–176.
<https://doi.org/10.32598/jrh.12.3.1972.1>
- Hajdari, E., & Erlüle, F. (2018). Causes and consequences of divorce: The context of Kosovo. *Asian Journal of Social Sciences and Management Studies*, 5(1), 32–39.
<https://doi.org/10.20448/journal.500.2018.51.32.39>
- Hartnett, D., Carr, A., Hamilton, E., & Sexton, T. (2016). Therapist implementation and parent experiences of the three phases of functional family therapy. *Journal of Family Therapy*, 39(1), 80–102. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12120>
- Hollingsworth, W. (2011). Community family therapy with military families experiencing deployment. *Contemporary Family Therapy*, 33(3), 215–228.
<https://doi.org/10.1007/s10591-011-9144-8>
- Kim, H. (2011). Consequences of parental divorce for child development. *American Sociological Review*, 76(3), 487–511.
<https://doi.org/10.1177/0003122411407748>
- Kim, I. (2023). A community-based program for older women living alone: A systematic review. *Alzheimer's & Dementia*, 19(Suppl. 23). <https://doi.org/10.1002/alz.073908>
- Kottman, T., & Meany-Walen, K. K. (2015). Adlerian family play therapy. In E. J. Green, J. N. Baggerly, & A. C. Myrick (Eds.), *Family counseling: Play-based interventions* (pp. 71–87). Rowman & Littlefield.
- Lorente-Martínez, R., Brotons-Rodes, P., & Sitges-Maciá, E. (2022). Benefits of a psychosocial intervention programme using volunteers for the prevention of loneliness among older women living alone in Spain. *Health & Social Care in the Community*, 30(5), 2000–2012.
- Mairal, J., Nieto, E., & Polanski, T. (2021). An integrative behavioral couple therapy-based conflict prevention program: A pre-pilot study with non-clinical couples. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 9981.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18199981>
- Manwa, L. (2017). Influence of divorce on academic performance of female scholars in Masvingo high schools and colleges, Zimbabwe. *IRA International Journal of Education and Multidisciplinary Studies*, 8(1), 17–26.
<https://doi.org/10.21013/jems.v8.n1.p3>
- Okasha, T., Elkholy, H., & El-Ghamry, R. (2012). Overview of the family structure in Egypt and



- its relation to psychiatry. *International Review of Psychiatry*, 24(2), 162–165.
<https://doi.org/10.3109/09540261.2012.658030>
- Omeje, G. (2023). Intervention for burnout and irrational beliefs in parents of couples seeking a divorce: A critical reflection of Igbo-African marital discord. *Medicine*, 102(27), e34221.
<https://doi.org/10.1097/MD.00000000000034221>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71.
<https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Ramezanzadeh, S., Etemadi, O., & Asanjarani, F. (2022). A constructivist grounded study on children's perception of loneliness after parental divorce. *Qualitative Research Journal*, 22(4), 464–477.
<https://doi.org/10.1108/QRJ-02-2022-0027>
- Thompson, T., Seo, J., Griffith, J., Baxter, M., James, A., & Kaphingst, K. (2015). The context of collecting family health history: Examining definitions of family and family communication about health among African American women. *Journal of Health Communication*, 20(4), 416–423.
<https://doi.org/10.1080/10810730.2014.977466>
- UNESCO. (2015). *Universal declaration of human rights*. UNESCO.
- Varghese, M., Kirpekar, V., & Loganathan, S. (2020). Family interventions: Basic principles and techniques. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(Suppl. 2), S192–S200.
- Wang, W., Foutz, N., & Gao, G. (2022). Huddling with families after disaster: Human resilience and social disparity. *PLOS ONE*, 17(9), e0273307.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0273307>
- Yudhiani, W., Ananda, A., Effendi, Z., & Gusril, G. (2019). The urgency of premarital education to prevent increasing divorce in Padang, West Sumatra. In *Proceedings of the ICOIE 2018*.
<https://doi.org/10.2991/icoie-18.2019.74>
- Zamani, E., Moatamedy, A., & Bakhtiari, M. (2017). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on depression in multiple sclerosis. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*, 3(2), 53–58.
<https://doi.org/10.18844/qjhss.v3i2.1599>