

## A. Pendahuluan

### Teknik terapi keluarga

Intervensi secara langsung dapat merubah hubungan yang terjadi dalam keluarga yang terdiri dari dua kategori yang luas, strategi dan teknik. Intervensi yang dibangun dengan berbagai macam prinsip, seperti gambaran dibawah ini:

1. Model teoritik digunakan oleh terapis untuk mengevaluasi, diagnosis, dan mengubah hubungan keluarga.
2. Terapi memahami keluarga secara terpisah dan hak tersebut sebagai tanggungjawab dalam melakukan intervensi terapeutik
3. Gaya, kepribadian, dan nilai yang dimiliki seorang terapis.
4. Lapangan atau cakupan terapi keluarga adalah pergerakan menuju tahapan-tahapan, dimana keragaman paradigma teoritis dapat dikombinasikan pada persiapan model secara menyeluruh, evaluasi, diagnosa, dan intervensi keluarga. Perhatian seorang praktisioner bahwa keragaman sistem teoritis sering tertuju dan dihadirkan dalam dimensi yang sama dalam kehidupan keluarga termasuk cerita dalam novel. Sebagai contoh, *boundary diffusion*, antara anggota keluarga dihubungkan dengan batas penyebab, kekurangan diferensiasi, keterlibatan dalam term yang lain, tetapi hal ini dihubungkan dengan dimensi yang sama. Pemutusan batas-batas keluarga dihubungkan dengan triangulasi, formasi koalisi, yang pada dasarnya term tersebut digambarkan dalam fenomena yang sama.

## B. Pembahasan

### Gaya terapis

- ⊙ Tipe Konduktor. Dihubungkan dengan keaktifan, ketegasan terapis , menempatkan dirinya sebagai pusat “center” dalam keluarga, sekaligus sebagai seorang ahli atau konselor.
- ⊙ Tipe Reaktor. Tipe ini seorang terapis lebih memakai pendekatan tidak langsung “indirect”, kebalikan dari tipe konduktor.

### Teknik Terapi Struktural

- ⊙ Boundary-making

*Boundary making* adalah teknik struktural, dimana fungsi-fungsi psikologis dan fisik diberi jarak dalam sistem terapi keluarga yang kepentingannya sebagai proses diferensiasi. Tujuannya adalah mengurangi keterlibatan “*overinvolvement*” dalam sistem keluarga dengan kontruksi yang baru, batas fungsional antara sub sistem keluarga. Terapis dapat membuat simbol batas

“*boundaries*” dengan menyusun kembali tempat atau susunan dengan menggunakan gerak tangan untuk memberhentikan atau memotong komentar.

#### ☉ Joining

*Joining* adalah seperangkat teknik dimana seorang terapis mencoba masuk dalam sistem keluarga dan menyusun tipe hubungan dengan keluarga. Memosisikan diri dalam keluarga mengizinkan terapis untuk merubah transaksi disfungsi keluarga, minimalisir simtom, dan mereduksi konflik dan tekanan (Minuchin dan Fishman 1981). *Joining* mengizinkan keluarga terhadap kehadiran terapis untuk membantu dan menentramkan hati keluarga dengan support, memberi pemahaman, dan menetapkan atau memperkuat.

#### ☉ Tracking

*Tracking* dihubungkan dengan kehati-hatian terapis, serta keseriusan terapis pada saat mendengar dialog yang terjadi dalam keluarga, baik menyangkut tingkah laku dalam ibadah, dan komunikasi. *Tracking* memberikan informasi tentang interaksi yang terjadi dalam keluarga, struktur, peran, proses, dan kontens masalah.

#### ☉ Mimesis

Mimesis adalah adopsi tentang gaya komunikasi keluarga, akibat dari humor, cara berbicara, tempo dan tingkatan komunikasi, usaha ini dilakukan untuk mengakomodasikan sekaligus kerjasama dengan keluarga

#### ☉ Family mapping

*Family mapping* menggambar struktur disfungsi keluarga. Sistem dan subsistem adalah gambaran dan tanda/label untuk klarifikasi

#### ☉ Actualization

Aktualisasi dihubungkan dengan proses pembuatan atau memainkan kembali pola transaksi keluarga secara terpisah dalam beberapa sesi. Minuchin and Fishman (1981) mendiskusikan tiga tipe tentang *enactment*:

1. Memerankan dalam sebuah format secara spontan sebagai akibat dari sebuah kejadian dimana terapis mengobservasi dan memainkan kembali format kejadian setersunya.
2. Seorang terapis mungkin bertanya pada keluarga untuk membuat kebiasaan cara interaksi dan kemudian melakukan intervensi untuk perubahan naskah “*script*”, mengharuskan keluarga untuk menemukan solusi baru. Tipe ini digunakan untuk mendiagnosa dan menyusun kembali tujuan yang dicapai.

3. Perubahan encatment terjadi ketika ada sesuatu yang baru, interaksi terjadi dengan sukses. Individu dengan pengalaman dirinya kemudian yang kompeten dan terpercaya mengorganisasikan dan membuat perbedaan interaksi secara menyeluruh.

- Intensity

*Teknik intensity* mencoba mencari tema-tema penting dalam keluarga atau penekanannya pada sebuah harapan yang pada akhirnya sebagai modifikasi dari interaksi keluarga. Sebagai contoh terapis mungkin mengizinkan pada seorang anak yang memiliki ledakan amarah dalam sebuah sesi kemudian orang tua mendorong untuk menerima dan mengontrol situasi.

- Unbalancing

Teknik *unbalancing* mencoba untuk memecahkan konflik yang buntu dan disfungsi hirarki antara anggota keluarga dalam sebuah subsistem. Agar menjadi efektif, terapis pertama harus bekerjasama dengan pemimpin keluarga dan berafiliasi dengan anggota keluarga lain dalam sebuah sistem

- Reframing or relabing

*Teknik reframing atau relabeling* digunakan oleh terapis struktural, strategis, dan teknik keluarga behavioral. Dalam teknik reframing, terapis merubah informasi yang dihadirkan oleh keluarga untuk menerima sesuatu yang baru dan makna yang lebih membantu.

- Use of Cognitif Contructions

*Cognitive constructions* dihubungkan dengan providing keluarga dengan gambaran alternatif sebagai bagian dari pengalaman mereka. Perubahan kognisi memberikan nilai tambah untuk meningkatkan interaksi.

### **Strategi, Sistem, dan Teknik Triadic-Based**

- Strategi Terapeutik

Strategi terapis dihubungkan terhadap keseluruhan rencana dan strategi intervensi yang disusun oleh terapis untuk mempromosikan perubahan dalam perubahan yang tinggi “highly change” atau penolakan keluarga. Strategi terapeutik secara teliti dihubungkan dengan strategi yang digunakan oleh keluarga untuk memelihara pla disfungsi keluarga. Fokus strategi ini secara langsung terdapat pada interaksi keluarga, biasanya dengan menggabungkan simpomatik interaksi, dan tidak masuk berkolaborasi dengan keluarga.

### ☉ Directives

Penugasan secara *directive* adalah sebagai landasan terhadap strategi, dan sistem terapi keluarga. Terapis memberikan tugas dalam proses teraupetiknya terhadap keluarga untuk mempraktekan antara beberapa sesi dengan tujuan menghentikan setiap ketidakcocokan akibat dari tingkah laku dan menyusun kembali hubungan antara keluarga. Tujuan *directive* dapat berlangsung secara terus terang atau secara paradoks

### ☉ Circular Questioning

*Circular Questioning* dihubungkan dengan pertanyaan-pertanyaan langsung melalui interview oleh terapis terhadap anggota keluarga dalam usahanya menjembatani perbedaan antara anggota atau perubahan yang terjadi termasuk masalah hubungan keluarga. *Circular Questioning* juga dimaknai dengan triadic questioning, karena tiga kelompok diinterview untuk menghasilkan gambaran tingkah laku dan interaksi-interaksi antara kelompok pertama dan kedua. Jawaban-jawaban tersebut memberikan petunjuk/siyarat untuk terapis dalam sebuah kondisi yang lebih baik. Terapis kemudian memproses terhadap intervensi umum dan membantu keluarga untuk menggambarkan /memberi pandangan dirinya secara sistematis dalam konteks dan interaksi dengan yang lain.

### ☉ Terapeutik Paradoks

*Therapeutic paradox* dihubungkan dengan instruksi yang nampak tidak logis. Digunakan untuk merubah hubungan keluarga. Intervensi tidak logis muncul karena menghadirkan secara nyata kontradiksi terhadap tujuan terapi. Kebutuhan terapis untuk meluaskan kekuatan argumen yang nampak untuk meyakinkan keluarga untuk mengikuti terhadap intruksi yang berlawanan "kontradiktif". Mata pelajaran pokok dalam proses terapeutik paradox meliputi prescription, restraining, dan positioning

### ☉ Symptom Prescription

*Symptom prescription* atau *prescribing* dimaknai strategi untuk terapis dengan menggunakan kekuatan rasional dan argumen untuk memotivasi atau menginstruksikan klien agar memperbaiki simtom mereka.

### ☉ Restraining

*Restraining* adalah intruksi paradoksial dimana pasien dimotivasi dari prestasi tujuan terapeutik mereka. Restraining biasanya memerlukan informasi pasien terhadap tingkatan bahasa secara implisit dalam sebuah perbaikan. Sebagai

contoh, seorang suami istri mungkin akan mengatakan bahwa perbaikan “*improvement*” dalam simtom anak mereka mungkin sebagai hasil dalam peningkatan alienasi perkawinan atau perseteruan keluarga.

● Positioning

*Positioning* adalah intervensi paradoksial yang dihubungkan dengan penerimaan antusias dari pernyataan keluarga oleh terapis

● Pretending

*Pretending* meliputi intruksi terapis terhadap anggota keluarga untuk berpura-pura “*to feign*” melalui simtom dirinya. Dengan harapan bahwa simtom secara berangsur-angsur akan muncul dengan tingkah laku yang suka rela, dibanding dengan tingkah laku di luar kontrol pasien.

● Relabeling or Reframing

Dalam *relabeling, atau reframing*, tugas terapis adalah memperbaharui dan memaknai sesuatu dengan positif terhadap situasi untuk merubah pengaruh atau akibat yang negatif. Sebagai contoh, tingkahlaku yang tidak dapat dikendalikan seorang remaja mungkin dapat diberi label autonomi.

● Positif Connotation

*Positive connotation* dihubungkan terhadap “*relabeling*” tingkah laku keluarga dalam pandangan yang positif. Sebagai contoh, omelan orang tua dapat diberi label dengan perhatian orang tua.

● Family Ritual

*Family ritual* dihubungkan dengan pola dan tugas yang telah direncanakan, resep individu melalui pola satu atau lebih aksi digunakan untuk merubah hubungan keluarga. Keluarga di intruksikan untuk mempraktekan bermacam-macam kegiatan ritual setiap hari. Sebagai contoh, keluarga yang memiliki anak perempuan yang berumur belasan tahun disuruh untuk sembahyang sebagai dasar berterima kasih terhadap dirinya, kemudian orang tua memelihara kontak dengan meraka .

● History

Memperoleh sejarah keluarga merupakan alat yang sensitif untuk terapis untuk menelusuri perkembangan yang terjadi sebagai hubungan disfungsi dan memunculkan intervensi perbaikan.

- ⊙ Triadic-based go-Between Technique
- ⊙ Teknik Naratif

Fokus teknik naratif terdapat pada gambaran “narasi” atau cerita yang dominan yang mampu mengungkap makna tugas klien terhadap masalahnya. Cerita dominan klien mungkin diperoleh dalam proses internalisasi dimana gambaran konstruk negatif orang lain yang dianggap keras kepala “*intractable*”, pandangan negatif seorang diri. Sebagai hasil dari posisi “*intractable*” klien memperbaiki masalah yang sama lagi, lagi, dan sampai pada tidak dicapai lagi solusi baru (Eron and Lund 1996, White 1989, 1995; Zimmerman and Dickerson 1996).

Konseling naratif mencoba untuk memperbaiki klien dengan menulis kembali cerita mereka yang dominan sampai pada alternatif narasi. Seorang terapis mencari dari pengecualian untuk masalah yang telah terjadi dan digunakan sebagai pintu gerbang “*liberating gateways*” dan memberikan kekuasaan pada klien untuk mencaer mencari narasi alternatif dan solusi baru. Dalam konseling keluarga, suami istri dibantu untuk masuk berkolaborasi melalui percakapan yang kemudian penulis bersama dirinya menulis cerita yang dominan.

#### **Teknik naratif (Nichols and Schwartz 1998), meliputi:**

- ⊙ Membaca antara batas untuk masalah cerita
- ⊙ Membaca kembali cerita secara lengkap melalui kerja kolaboratif
- ⊙ Memperkuat cerita yang baru
- ⊙ Mendekonstruksi pengungkapan budaya yang dominan.

#### **Teknik Terapi keluarga behavior**

Teknik terapi keluarga behavioral dapat bermanfaat dengan berbagai tipe treatment keluarga. Fokus teknik behavioral terdapat pada meningkatkan “*enhancing*” penguatan sistem dalam keluarga, menaikkan tingkatan/level yang lebih tinggi ganjaran untuk interaksi yang lebih positif, dan mendorong interaksi yang menyenangkan antara anggota keluarga untuk menghindari dan menjauhkan hukuman tingkah laku dalam keluarga. Ganjaran interaksi yang positif mendorong keluarga untuk menjadi lebih akrab dengan anggota satusama lain. Ungkapan kasih sayang, caring daya,, loving daya memiliki nilai yang efektif dalam mereeduksi sikap yang negatif dimana menjadi tanda diantara salah satu anggota keluarga ada yang tertekan “*depresi*”.

- ⊙ Konsep dasar dan teknik terapi keluarga behavioral berasal dari behavioral exchange theory; tingkah laku yang merugikan yang menimbulkan keseganan reaksi dari anggota keluarga diganti dengan tingkah laku yang lebih menguntungkan.

- ⊙ Behavioral Exchange Interventions

Behavioral Exchange Interventions digunakan untuk mengembangkan tingkah laku dan ganjaran emosional dan mereduksi tingkah laku yang merugikan yang menyebabkan reaksi yang segan dari partner

- ⊙ Establishment of a Baseline

Untuk membangun garis basa “baseline” frekuensi target behavior adalah mencatat asal mula dalam sebuah perintah untuk mendeterminasi respons akibat intervensi terapeutik

- ⊙ Positif Reinforcement

Penguatan positif mengacu pada penghargaan yang terjadi antara anggota keluarga dan tingkah laku tersebut diapresiasi melalui pernyataan-pernyataan keluarga

- ⊙ Negatif Reinforcement

Penguatan negatif adalah serupa dengan penguatan positif, tetapi penghargaan lebih bersipat langsung,

- ⊙ Coercion and Punishment

Kekerasan “*Coercion*” dan *punishment* dihubungkan dengan tipe interaksi, keadaan disfungsi keluarga, dimana seseorang menggunakan sikap eversif “enggan” untuk mengontrol anggota keluarga yang lain.

- ⊙ Contracting

*Contracting* dihubungkan untuk prosedur membuat kontak antara anggota keluarga dengan tujuan membuat ketertarikan dalam berinteraksi. Dalam sebuah kepercayaan yang baik “*good faith*” atau kontrak paralel, seseorang akan memproduksi tingkah laku secara bebas terhadap anggota keluarga. Dalam “*quid pro quo contract*”, tingkah laku anggota keluarga tergantung pada tingkah laku anggota lain

- ⊙ Coaching

*Coaching* dihubungkan dengan ketetapan intruksi verbal oleh terapis, bagaimana untuk memotivasi ketertarikan sebagai hasil dari interaksi. Sebagai

contoh, seorang terapis dapat melatih suami istri untuk bersikap lemah lembut terhadap pasangannya, ketertarikan tingkah laku meskipun dalam posisi marah

⦿ Modeling

*Modeling* dihubungkan terhadap penemuan tingkah laku baru dengan mengobservasi pertunjukan orang lain sebagai hasil dari ganjaran. *Modeling* dapat memperkuat ketertarikan tingkah laku atau kelemahan respon pembelajaran.

⦿ Caring Days

Dalam pendekatan *caring days*, keragaman identitas tingkah laku suami istri beserta pasangannya; masing-masing pasangan kemudian berkomitmen untuk meningkatkan frekuensi tingkah laku mereka dan ganjaran emosional dalam sebuah hubungan

⦿ Loving Days

Dalam pendekatan *loving days*, pasangan suami istri ditanya untuk memperluas tingkah laku yang menyenangkan terhadap partner pada hari-hari khusus, sebagai contoh membawa bunga atau memberikan ciuman

⦿ Reciprocating

*Reciprocating* dihubungkan terhadap interaksi antara dua orang dimana ganjaran "reward" untuk dua kelompok secara sejajar dalam waktu dan penguatan diri

⦿ Token Economy

*A token Economy* menggunakan penguatan sekunder, masing-masing di awal dan akhir, sebagai ganjaran kesesuaian penampilan. Denda diberikan sebagai tingkah laku yang tidak menarik.

⦿ Functional Analysis

Teknik analisis fungsional merupakan studi tentang fungsi-fungsi simptom dalam sistem keluarga. Tingkah laku simptomatik dalam anggota keluarga muncul dari ekspresi diri atau sikap tertutup

⦿ Shaping (Successive Approximation)

shaping merupakan Ganjaran dalam langkah yang kecil dan terus menerus dalam tingkah laku dalam ingkah laku yang familiar terhadap kesempurnaan tujuan akhir.



- Time-Out

*Time-out* membantu mereduksi ketidakcocokan tingkah laku oleh gerakan klien ari situasi dimana tingkah laku di ganjar dengan perhatian. Kemudian, akibat dari konsekwensi negatif dalam ketidakcocokan tingkah laku di tekankan. Sebagai contoh, seorang anak mungkin dihukum dengan segera di dalam kelas untuk menjauhkan penguatan negatif dengan perhatian teman sebaya

- Counterconditioning (Reciprocal Inhibition)

- Extinction

*Extinction* membantu menghilangkan ketertarikan tingkah laku dengan mengeliminasi reinforcement. Sebagai contoh, keluarga akan mengabaikan tingkah laku yang menjengkelkan dan mengganggu anggota lain, dengan demikian menghasilkan bahwa pemendaman tingkah laku melalui pengurangan perhatian reinforcing.

- Discriminating Stimulus Cue

*Discriminating Stimulus Cue* adalah tanda yang mengindikasikan kejadian yang akan datang, tanda pada seseorang digunakan untuk memenuhi tugas dan menerima hadiah. Sebagai contoh, seseorang mungkin memberikan nsehat dengan memberitahu kejadian yang akan datang

## **Psikodinamik dan Teknik**

- Frame Terapeutik

*Frame terapeutik* dihubungkan dengan waktu, ruang, dan struktur untuk terapi. Terapis membuat pola dengan observasi keadaan (mood) keluarga, bagaimana mereka berbuat demikian, ketika mereka menerima tugas terapeutik, dengan demikian observasi membantu mendefinisikan format terapeutik

- Provision of holding Environment

Terapis memberikan dan mengkomunikasikan *a holding environment* untuk keluarga dengan mendengarkan, menggaris bawahi tema keluarga, dan identifikasi kecemasan, kemudian mengembangkan holding capacity keluarga. Ketetapan dan peningkatan anggota keluarga "*holding capacity*" adalah salah satu fokus intervensi terapeutik, termasuk interpretasi (Scharff and Scharff

1987). *Family holding capacity* adalah analogi melalui support ayah dan alienasi ibu.

☉ Interpretasi

Interpretasi adalah pusat teknik yang digunakan terapis bekerjasama dengan keluarga dan berdialog untuk memahami masalah keluarga yang dicerminkan kembali kepada anggota keluarga dan apa yang mereka katakan. Bahasa dalam interpretasi adalah dengan memelihara kejelasan, langsung, sederhana, dan singkat. Interpretasi mungkin meliputi informasi pembelajaran dari observasi anggota keluarga, reaksi tranferen terhadap satu sama lain dan terhadap terapis itu sendiri.

☉ Enlarging the Field of Participation

*Enlarging the field of participation* dihubungkan dengan perjanjian dan komunikasi masing-masing pandangan anggota keluarga untuk mengungkap dinamika keluarga. Peningkatan kapasitas keluarga untuk observasi diri didiskusikan dengan pencegahan dan mempertinggi sensasi mereka yang bersifat aktual, pengalaman emosional teman sebaya.

☉ Use of play

*Use of play* oleh anak dan orang tua digunakan sebagai bentuk partisipasi dalam elemen permainan sekaligus sebagai alat terapeutik. Seorang terapis menggunakan metode ini dalam sebuah terapi (Scharff and Scharff 1987):

Mengobservasi permainan, tetapi tidak disertai komentar langsung

Mungkin bertanya kepada anak untuk mengelaborasi bagian tema dalam permainan atau cerita dibalik gambar

Mengobservasi jika gambar dihubungkan terhadap orang tua

Selalu menggunakan permainan metaforis untuk konten dalam sesi

Mungkin menggunakan klarifikasi dan interpretasi setelah observasi. Sebagai contoh dengan bertanya bahwa anak mencoba untuk menggunakan gambar binatang untuk menerangkan apakah mereka gembira dalam keluarganya.

☉ Family History

Perkembangan sejarah anggota keluarga diperoleh melalui genogram untuk mengungkapkan pola-pola fungsi interaksi dan disfungsi lintas generasi.

◎ Empati

Empati dihubungkan dengan bakat terapis untuk menerima dan mengalami sendiri pernyataan emosional klien. Pada saat tertentu terapis memungkinkan untuk memproyeksi pengalaman dari klien. Empati mengembangkan kerjasama antara terapis dan keluarga, mendengar dengan sungguh-sungguh dan aktif, dan mengeksplor dinamik keluarga.

◎ Therapeutic Alliance

*Therapeutic alliance* adalah usaha kolaborasi dan kooperatif terapis dan anggota keluarga dalam proses terapeutik kerjasama terapis dengan keluarga pada level alam sadar dan bawah sadar. Aliansi dengan keluarga dimana anggota keluarga seharusnya jujur dan adil karena *countertransference* terjadi ketika masing-masing kepribadian dapat melibatkan diri.

◎ Working With Affect

Ekpresi “affect” dalam keluarga dan terapi perkawinan dapat menjadi mencolok, berlebihan, dan penolakan. Perasaan diekspresikan dalam beberapa sesi sering menyembunyikan kenyataan daripada mengungkapkan, isu-isu signifikan merupakan hak untuk penolakan yang terjadi secara alami.

### **Teori Sistem keluarga multigenerasional bowen**

◎ Enhancement of Differentiation

*Enhancement of Differentiation* meliputi establishing hubungan satu lawan satu antara anggota keluarga secara individu. Biasanya terjadi sekitar atau antara suami istri dan terapis. Tujuan hubungan mereka adalah untuk memperbaiki self-differentiation anggota keluarga dan self-definition sekaligus untuk memotivasi cara kognisi sebagai sebuah pandangan daripada dengan emosi seseorang. Diperensiasi dan pertumbuhan terjadi melalui hubungan tanpa triangulasi. Walaupun tanpa triangulasi, tetapi di dalamnya meliputi tiga anggota keluarga dalam hubungannya antara suami istri. Triangulasi membantu menggambarkan kecemasan dengan izin pasangan untuk menyumbangkan secara emosional pada individu di luar suami istri sebagai alasan penolakan.

⊙ Coaching

Coaching (Bowen 1978) dihubungkan dengan proses instruksi dan supervisi klien dalam proses diferensiasi.

⊙ Reversal of Emotional Cutoff

*Reverse of emotional cutoff* dihubungkan dengan motivasi anggota keluarga terhadap mengembalikan keterasingan mereka, penarikan diri, dan penolakan. Anggota keluarga dilatih untuk mengembalikan emosi mereka melalui pencegahan triangulasi.

⊙ Reversal of Emotional Divorce

*Emotional divorce* terjadi ketika rasa takut menyatu dan hilangnya identitas individu dan autonomi dalam sebuah hubungan. Terapis membantu untuk membalikan proses dengan menumbuhkan keharmonisan dalam keluarga.

⊙ Detriangulation

Dalam detriangulasi, anggota keluarga menjaga rasional dirinya, diluaranah emosional anggota keluarga dimana mereka mencoba dengan triangulasi. Terapis juga menolak keberadaan triangulasi oleh anggota keluarga selama beberapa sesi, dengan membanut anggota keluarga untuk melakukan detriangulasi dirinya didalam kejelasan dan perluasan keluarga.

⊙ Therapeutik Voyages

Suami istri dimotivasi untuk melaksanakan perjalanan terapeutik untuk keluarga asli. Satu dari mereka digantikan dalam penolakan triangulasi dalam keluarga inti. Mereka dimotivasi untuk membangun hubungan satu lawan satu dimana satu orang tua mencoba menolak untuk melakukan triangulasi dengan mereka. Menghindari sekarah keluarga mampu membantu melelehkan triangulasi oleh satu orang tua.

⊙ Kognitif and Emotional Modes of Relationships

Kognitif dan emosional sebagai dasar dalam melakukan hubungan-hubungan terapis. Pertama memotivasi masing-masing anggota keluarga untuk menggambarkan hubungan masing-masing dari gambaran kognitif. Dasar emosional tentang hubungan adalah de-emphasized “penekanan” , karena hal tersebut memberi petunjuk untuk peleburan/penyatuan fusion dan triangulasi.

Ketika kognisi dan emosi ada dalam ketidakseimbangan, tingkah laku individu memunculkan sikap-sikap impulsif, kekakuan/kekerasan, dan dorongan intelektual., atau secara menyeluruh , histeris, cemas, dan dorongan emosional. Meskipun, ketika sistem kognisi dan emosi secara dikotomi terpisah atau harmonis. Seseorang dapat memfungsikan kemampuan rasionya dan tidak dapat dipengaruhi oleh emosi. Secara umum, cara kognitif menghadirkan tingkat yang lebih tinggi secara fungsi dan mengkonterpenyaluran emosi.

⊙ Countering the Family Projection Process

Orang tua dibantu untuk mendefinisikan dirinya dan kecemasan mereka daripada memperoyeksi anak mereka. Proyeksi dan triangulasi dibangun dalam batas undiferensiasi.

⊙ Person-to-Person Relationship

Hubungan individu terhadap individu dikembangkan oleh intruksi dua anggota keluarga terhadap hubungan personal untuk orang lain dan bertanya juga tentang masing-masing yang lain. Percakapan mereka seharusnya meliputi perjalanan terapeutik untuk keluarga asli. Untuk menghindari triangulasi, percakapan seharusnya tidak meliputi tiga orang.

⊙ Assumption of an “I Stand” Position

Perkembangan asumsi “I stand: dihasilkan melalui diferensiasi suami istri secara berangsur-angsur. Dalam proses ini, individu mendefinisikan dirinya dengan jelas dan pemikirannya ketertarikan, aksi, dan percaya akan memotivasi orang lain dari usaha triangulasi

⊙ Boundary Formation

Boundaries dapat menjadi efektif dengan pememperbaiki diperensiasi dan asumsi posisi “I stand”

**Teknik Terapi keluarga kontekstual**

⊙ Multidirected Partiality

Multi directed partiality dihubungkan dengan keterbukaan terapis, sikap mendengarkan dengan bujuk terhadap masing-masing anggota keluarganya menyangkut kebutuhan, dengan harapan masing-masing anggota keluarga berbicara setara hubungannya dengan yang lain. Multi directed partiality adalah hal yang vital dalam pendekatan kontekstual karena hal ini tertuju pada dimensi hubungan-hubungan etik dan kejujuran kontek.

Menurut pendekatan kontekstual, anggota keluarga mengekspresikan masing-masing posisi mengenai keseimbangan dalam hal memberi dan menerima. Tugas terapis adalah membantu masing-masing anggota keluarga termasuk posisi dan kemudian melatih keseimbangan yang terjadi

- Therapeutik Contract

Kontrak terapeutik dihubungkan dengan komitmen terapis untuk menyamakan treatment individu dalam hubungannya dengan keluarga mereka. Keadilan adalah jaminan melalui multidirected partiality

- Invisible Loyalty Commitment in the Family

- Exploring the Loyalty Contexts

Terapis mengeksplor pengaruh atau tidaknya dalam keluarga dengan mendengarkan secara hati-hati sekaligus masukan yang dihadapkan pada anggota keluarga kemudian mereka mengeksplor dalam posisi adil. Tujuannya adalah untuk menghilangkan perasaan negatif.

- Genograms

Genogram adalah diagram sistem hubungan keluarga tiga generasi (McGoldrick and Gerson 1985). Simbol digunakan untuk mengindikasikan sistem, subsistem, dan karakteristik mereka, kemudian memberikan bentuk blue print tentang karakter keluarga. Kejadian penting seperti sakit, mengiggal, dan pernikahan, menjadi sesuatu yang harus dimunculkan

### **Teknik terapi keluarga experiential**

- Self-Confrontation

*Self-confrontation* dihubungkan pada kegunaan audio dan umpan balik videotip, dokumen, diare, foto keluarga, patung sebuah metode untuk membantu individu untuk mengvaluasi ulang, meneliti kembali, dan umpan balik dari tingkah laku yang secara tidak langsung berimbas pada orang lain. Teknik *Self-confrontation* mencoba untuk menanamkan kesadaran dan tanggungjawab tingkah laku dengan membandingkan individu dengan nilai idealisme mereka, nilai subjektivitas konsep diri dengan kesan kehadiran mereka terhadap orang lain. Hal ini membuat anggota keluarga sadar dan bertanggungjawab untuk bergabung dan menolak koalisis, sekaligus sebagai perkembangan dan perubahan individu.

- Family Choreography

Family choreography adalah bahasan nonverbal, teknik aksi orientasi, bagaimana keluarga digambarkan secara gambran visual melalui media sebagai hasil dari karya memahat. Family choreography mencoba untuk menghidupkan kembali bagian peranan dengan anggota keluarga yang berbeda dalam disfungsi keluarga. Dikembangkan oleh Duhl, Kantor, dan Duhl (1973) dan digunakan secara lebih luas oleh Satir (1964, 1972) dan Papp (1981) untuk menggambarkan hubungan diadik dan tradik, aliansi, triangle, dan pola perbedaan transaksional. Dengan menggunakan multigenerasional genogram untuk mengidentifikasi masalah jarak generasi, keluarga memerankan aksi keluar dan diteliti oleh anggota keluarga.

- Role-Playing

*Role-playing* adalah elaborasi konsep yang masuk pada beberapa sesi. Pemain sendiri memainkan peran dirinya dalam situasi hipotetis atau dengan mengambil peran partner. Pemain selalu menukar peranannya. Peran masing-masing individu dalam keluarga diidentifikasi dan membuatsesuatu yang ada untuk eksplorasi diri dengan individu atau keluarga. Orang tua dapat berbicara untuk memainkan peran dalam kondisi konflik dengan adegan dari masa kecil dalam beberapa sesi dan kemudian menemukan solusi alternatif melalui adegan tersebut.

- Videotaping

Gambaran tingkah laku dalam videotip

### **Teknik Psikoedukatif**

- Family Drawing

Anggota keluarga secara simbolik dapat mengekspresikan konflik dan kecemasan dan mungkin dapat mengungkap kerahasiaannya dan menghasilkan wawaan yang baru

- Being “With the Family”

Teknik ini dimunculkan dari kepribadian terapis dan hubungan co-terapi. Whitaker memberikan simbol terhadap konflik keluarga dihubungkan dengan interaksi oleh sebuah model, pola pengasuhan, dan disiplin anak

- Stories, Fantasies, and Dreams

Cerita pasien tentang bagaimana mereka menggapai kesuksesan dalam memecahkan masalah dan harapan tersebut coba ditawarkan kepada orang lain

☉ Family Albums and Picture

Family album and picture dimaknai sebagai hal untuk membangkitkan latihan dimana diskusi tentang stimulan tentang hubungan, kerugian atau perubahan.

☉ Use of Films and Arts in Therapy

Kegunaan film dalam proses terapi mampu menggambarkan proses emosional sekaligus melukiskan dan mengeksplor konflik, triangul, pemecahan masalah, dan hubungan atmosfer secara menyeluruh.

### C. Kesimpulan

Keragaman teknik intervensi terapeutik tersedia untuk terapi keluarga. Sebagian besar gambarannya diperoleh dari teori dan praktek dalam konseling individu, kelompok, psikodinamik, dan psikoterapi behavioral. Elemen yang signifikan ditambahkan sebagai fokus dalam usaha kooperatif dan kolaboratif antara sumber daya anggota keluarga. Sinergi kolaborasi anggota keluarga dapat diperbaiki melalui kreativitas mereka dan kemampuan dalam memecahkan masalah dan membantu interaksi disfungsi dan simptomatik sebagai hasil dari keterbukaan dan kerahasiaan kekuatan gerakan antara anggota keluarga. Beberapa kemampuan dan efektifitas terapi keluarga secara mendalam memberikan kepercayaan diri tentang bagaimana kekuatan keluarga untuk meningkatkan nilai-nilai kooperatif dan timbal balik, mengurangi kekuatan peranan, dan konstruktif dalam manuver sebuah tindakan tingkah laku.

Keluarga dalam situasi krisis secara terpisah mudah untuk keluar dari struktur, khususnya dalam pola garis besar antara masing-masing generasi dan anggota keluarga. Masing-masing keluarga memiliki respons yang tinggi untuk menyusun kembali teknik-teknik “*restructuring*” garis besar kekuatan antara anggota dan perbedaan sub sistem. Pembentukan garis-garis besar fungsi yang lebih baik secara umum merupakan hasil dalam perkembangan kooperatif dan efektifitas pemecahan masalah yang didasari pada kemunculan anggota keluarga yang komponennya berbeda dalam sistem keluarga. Prognosis dapat dideterminasi dengan memiliki garis besar secara integratif dalam prioritas struktur keluarga untuk krisis yang dihadapi sifat dan akibat sebagai kejadian kritical dalam struktur keluarga. Keluarga yang memiliki anak remaja cenderung untuk bereaksi dan disorganisasi secara berlebihan sebagai gambaran tingkat keakutan atau krisis yang sama. Kekuatan penyembuhan mungkin menjadi lebih kuat, dan kesempatan terapeutik dapat ditentukan dengan beberapa penolakan dalam sebuah bagian keluarga.

Meskipun kontradiksi dengan nyata terjadi sekitar perbedaan dalam terapi keluarga, sekolah, keunikan kontribusi mereka dapat dipahami dari perkembangan



perspektif secara hirarkis. Terapi keluarga struktural dapat memperbaiki organisasi dalam keluarga melalui penyusunan kembali “*restructuring*” hubungan keluarga. Efektifitas pendekatan ini tak perlu dipersoalkan lagi dalam kondisi krisis dimana batas-batas tersebut dapat dihapuskan atau dihilangkan, membuat bentuk yang ekstrim dalam hal menangkap atau melepaskan. Pendekatan ini juga memiliki nilai efektifitas yang tinggi jika keluarga terdiri dari anak remaja dimana mereka mengalami masalah dalam tingkah laku. Manuver atau gerakan penyusunan kembali “*restructuring*” dapat dibangun kembali secara memadai dalam batas-batas antara anggota keluarga dan sub sistem keluarga dan membawa dengan cepat sebuah perbaikan atau kemajuan.

Keefektifan metode struktural direduksi jika keluarga tak mampu menyelesaikan diri atau tidakmampuan dalam menyederhanakan perbedaan-perbedaan dari keluarga asli. Kita percaya bahwa pendekatan struktural dapat digunakan secara efektif oleh terapis yang berpengalaman untuk beberapa saat, kedudukan masalah keluarga dimana akan merusak atau mengganggu dengan perkembangan struktural. Meskipun terapis keluarga yang lain memiliki pertanyaan menyeluruh pada area ini.

Strategi terapi keluarga secara hati-hati dihubungkan dengan terapi keluarga structural dan pendekatan behavioral . Permulaan strategi untuk berubah melalui cara menghindarkan atau menjauhkan kekuatan peranan dan resfon yang negatif pada tingkah laku keluarga direduksi secara oposisi dan meningkatkan kerjasama dalam keluarga. Pendekatan teori strategi telah dikembangkan dan menjadi sebuah konsep “*resistance*” , yaitu penolakan fenomena dalam keluarga. Kerja teori mereka secara paralel terjadi dalam sebuah perubahan dalam konsep “*resistance*” dalam dunia psikoanalisis.

Pendekatan strategi dikembangkan secara signifikan tahun 1990. Masuk pada abad 21 beberapa pendekatan yang dominan telah diadopsi secara kolaborasi dalam hubungan kerja dengan anggota, fokus dan pengalaman yang mendalam dalam keluarga dan anggota keluarga dan penekanan dari dalam menjadi sumber untuk memperbaharui mereka dalam menghadapi masalah mereka.

Keberadaan keragaman definisi simtom dalam beberapa kasus keluarga adalah sebagai karakter disfungsi keluarga tingkat dua “*midrange*”. Simtom-simptom tersebut berubah dalam satu anggota keluarga atau antara anggota keluarga yang beragam, mengindikasikan pentingnya batasan perkembangan dan mengurangnya konflik. Masing-masing keluarga secara umum memilii pemeliharaan “*maintained*” fungsi pendidikan, finansial, area sosial dalam tingkat yang tinggi. Mereka seharusnya memainkan peran aktif dan memerankan secara kolaborasi dalam membangun rencana treatment yang dialamatkan pada kelemahan keluarga dan kegunaan kemampuan keluarga. Hubungan kolaborasi dengan terapis mungkin mencegah pada lemahnya tingkat kepercayaan dan dapat meningkatkan efektifitas

intervensi. Sebaliknya beberapa keluarga mungkin menjadi marah atau menolak untuk intervensi terapeutik jika mereka merasa bahwa mereka masuk dari maksud kontribusi untuk rencana treatment atau pandangan strategi treatment yang berasal dari terapis. Prinsip psikoterapi psikodinamik didasarkan pada gambaran dan resolusi progresif pencegahan kolektivitas keluarga, mendiskusikan konflik keluarga, intra keluarga sebagai reaksi transferen dapat membantu masing-masing keluarga.

Asesmen hasil terapeutik menjadi lebih kompleks ketika keluarga memilih untuk berhenti dalam sebuah treatment dan ketika simptom berharap cepat atau lekas untuk sembuh, atau dikenal dengan istilah “*high to health*”, keluar dari treatment sebagai refleksi keluarga yang berharap untuk memelihara kegagalan dalam perkembangan mereka. Keluarga juga mungkin juga merasa kehadiran terapis tidak diterima atau dikatakan sebagai pengacau dalam keluarga.

Keluarga yang mengalami keterputusan dalam disfungsi kronik menghasilkan simtologi yang didasari pada kegagalan perhatian intergenerasi sekitar perbedaan batas perkembangan. Tingkah laku simtomatik dalam sebuah keturunan keluarga, dimana kemungkinan pertumbuhan anak, biasanya orang tua menhaan perkembangan dan pembatasan ego pada orang tua, dimana peran dominasi kakek lebih dominan. Dominasi dari kakek biasanya membuat lemahnya diferensiasi pada anak mereka dan cucunya. Keluarga tersebut dapat lebih *responsive* untuk terapi keluarga multi generasi , yang modelnya telah diusulkan oleh Bowen Jika keluarga tidak dimotivasi atau tidak sanggup menggunakan teori ini Terapi keluarga multigenerasional suami istri dengan terapi individu untuk generasi yang lebih muda mungkin menjadi pengganti yang memuaskan. Pada saat yang sama, pertalian disfungsi antara orang tua dan generasi orang tua didasari pada loyalitas patologi, hutang, atau tanda destruktif dalam sistem keluarga yang langsung atau pun tidak langsung membuat patologi pada turunan selanjutnya. Kontektual terapi keluarga yang diusulkan oleh Bozormenyi-Nagy dan kawan-kawannya menjadi efektif dimana masing-masing keluarga memisahkan “*particularity*” jika suami istri menggunakan terapi individu untuk generasi remajanya.

Keluarga pada tahap selanjutnya mengalami disintergrasi biasanya memiliki gangguan dalam hubungan sosialnya. Masing-masing keluarga membutuhkan intervensi yang didasari pada hubungan social keluarga dan kombinasi terapi keluarga, termasuk terapi individu dan kelompok, pengobatan, dan rumah sakit. Intervensi keluarga dialamatkan pada gangguan social seharusnya secara eklektik dan fleksibel sekaligus menggunakan kombinasi perbedaan strategi psikoterapi.

Pengobatan “*medication*” adalah pertimbangan dari kumpulan signifikansi keseluruhan terapi keluarga., khususnya ketika anggota keluarga menderita depresi, psikosis, panik, atau hiperaktif disorder (ADHD). Pengobatan dapat memperbaiki fungsi-fungsi psikobiologi anggota keluarga yang didasari pada kestabilan,

pengurangan kecemasan, meningkatkan tes relaita. Atau dalam beberapa kasus ADHD, menjauhkan dari gangguan. Intervensi bersama sebagai alat yang penting tersedia untuk terapi keluarga dalam treatment sakit mental. Tidak ada teori atau teknik berdiri sendiri seharusnya menjadi syarat untuk self-suufficient.

#### Kesimpulan Teori keluarga

Meskipun kontradiksi terjadi secara jelas sekitar perbedaan sekolah terapi keluarga, teori tersebut memberikan kontribusi yang unik dan dapat memberikan pemahaman dari perkembangan perspektif secara hirarkis. Terapi keluarga structural dapat meningkatkan organisasi keluarga melalui penyusunan kembali "restructuring" hubungan keluarga. Efektifitas pendekatan ini tak perlu dipersoalkan lagi dalam situasi krisis dimana batasan tersebut dihapuskan, membuat format yang ekstrim dalam melibatkan atau menjauhkan. Pendekatan ini juga menjadi efektif jika keluarga yang memiliki anak eremaja yang mengalami masalah tingkah laku. Manuver "restructuring" dapat dibangun kembali dalam batas-batas yang lebih kuat antara anggota keluarga dan sub sistem keluarga dan membawa dengan cepat sebuah perbaikan. Efektifitas metode struktural direduksi jika keluarga tak mampu menyesuaikan diri diferensiasi dari keluarga asal. Kita percaya bahwa pendekatan struktural dapat diaplikasikan dengan pengalaman terapis untuk lebih memahami masalah yang mengganggu perkembangan structural. Meskipun, terapis keluarga yang lain memiliki pertanyaan kegunaan area ini.

*Strategic Family Therapies* berhubungan dengan terapi keluarga behavioral. Permulaan strategi ini adalah untuk merubah melalui menjauhkan kekuatan peran dan label yang negatif tentang tingkah laku keluarga dapat direduksi dengan oposisi dan meningkatkan kooperasi keluarga. Teori strategi ini dikembangkan sebagai artikulasi konseptual "resistance" fenomena dalam keluarga. Pekerjaan teori ini secara paralel mampu merubah dalam konsep *resistance* dalam psikologi psikoanalisis.

Pendekatan strategi ini secara signifikan disusun pada tahun 1990. Pada abad seanktunya abad 20, beberapa pendekatan mendominasi telah diadovsi secara kolaborasi termasuk dalam terapi keluarga, fokusnya adalah pengalaman keluarga dan anggota keluarga yang penekanannya pada sumber kekuatan keluarga untuk memperbaiki masalah mereka.

Permulaan dari pendekatan strategi yang paling mencolok adalah terapi naratif. Terapi ini menyatakan akibat dari tekanan budaya dan kontradiksi yang terjadi dalam keluarga, yang menghasilkan non kolaborasi dan interaksi yang menindasi "oppressive". Internalisasi anggota keluarga dan pengungkapan interaksi yang dilakukannya, dimana hasil yang dicapai adalah penguasaan internalisasi naratif. Wacana narasi, dikembangkan melalui kolaborasi antara terapis dan keluarga, dapat

membantu keluarga untuk bergerak tertuju pada nya. (Nichols and Schwartz 1998; White 1993, 1995).

Keluarga yang mengalami kelemahan “*lack sufficient*” “behavioral organization” (Greenspan et. Al, 1987) tidak sadar terhadap keberlangsungan antara tingkah laku satu anggota keluarga dan tingkah laku yang ditunjukkan oleh anggota keluarga yang lain. Anggota keluarga pada pendekatan ini cenderung merasa dihukum oleh orang lain atau menggunakan hukuman sebagai tindakan balasan. Strategi terapi keluarga behavioral lebih efektif penggunaannya untuk anggota keluarga yang sadar pada kemungkinan kontekstual tingkah laku mereka dan membantu mereka mempelajari prinsip-prinsip penguatan yang positif dan negatif, kemudian mereduksi kepercayaan dalam hukuman, menjauhkan, dan memainkan kekuatan peran.

Terapis keluarga behavioral telah menetapkan perluasan pendekatan mereka terhadap treatment dan telah menggabungkan satu prinsip dengan mempertimbangkan karakteristik pendekatan terapi keluarga yang lain. Model integratif behavioral menekankan (1), pentingnya penerimaan simptom sebelum mencoba merubah mereka, dan (2) Signifikansi kolaborasi dengan klien. Dua prinsip tersebut bertendensi untuk mereduksi perlawanan terhadap treatment dan membuat klien bekerja sama pada saat melakukan treatment.

Terapi keluarga psikodinamik lebih aplikatif untuk keluarga dengan menunjukkan rintangan yang terbaru dimana pembatas kepribadian anggota yang lain, dibatasi kebahagiaan yang sempurna dan sukses dalam hidup. Klien, didefinisikan sebagai individu yang neurosis, dimotivasi dengan mengukur organisasi tingkah laku dalam perkembangan mereka. Mereka juga sadar kemungkinan kontekstual tingkah laku mereka dan prinsip penguatan untuk menghitung kesuksesan social dan pekerjaannya. Meskipun klien tersebut membatasi dan memiliki masalah konseptual dan batasan sistem fantasi mereka mengadaptasi untuk kejadian dalam hidupnya, khususnya jika mereka memilih pasangan yang bertendensi neurosis. Suami istri memiliki area dalam disuksi masalah, mengembangkan diskusi bawah sadar fantasi konflik dalam hidup. Dan menggunakan dialog sebagai penolakan terhadap fantasi mereka dan membatasi hal-hal yang membahayakan. Terapi keluarga psikodinamik dapat dikombinasikan dengan terapi individu karena bersifat teroris dan teknik yang berkelanjutan, kombinasi tersebut membuat optimalisasi hasil yang diharapkan.

Pendekatan psikodinamik diusulkan oleh Boots pada tahun 1990. Yang berfokus pada terapi emosional. (Johnson 1996;). Dipertunjukkan secara empiris dan secara signifikan berhubungan dengan kekuatan yang terjadi akibat hubungan antara suami istri dalam keluarga. Akibat penolakan seharusnya dibedakan dari akibat serangan, hubungan perubahan dapat membawa pada dasar perbedaan itu sendiri. Prinsip yang lain dalam terapi psikodinamik memiliki cakupan luas seperti penerimaan. Penerimaan simptom sebelum mencoba untuk merubah mereka, dan

kontribusi keunikan klien untuk menyelesaikan masalah sendiri. Lebih penting lagi, praktisioner psikodinamik menjadi lebih bertanggungjawab dalam membantu sistem teroris secara lengkap untuk memahami hubungan yang alami dan pedoman intervensi.

Intervensi *psikoeducational* keluarga lebih aplikatif terhadap keterbelakangan mental yang kronis yang terjadi secara genetic dan faktor biologi memainkan peran penting. Keluarga adalah sumber dalam melakukan treatment dan manajemen “illness” mereka diberikan informasi yang penting tentang sakit, treatment, dan sumber yang diperoleh dari masyarakat.