



Integrasi Nilai-nilai Islam dalam *Symbolic-Experiential Family Therapy Carl Whitaker* Untuk Mengatasi Problematika Emosional Anak pada Keluarga *Dual-Career*

¹Juli Andriyani, ²Mujiburrahman ³Salami Mahmud, ⁴Safrilsyah
^{1,2,3,4} Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh,

[¹juli.andriyani@ar-raniry.ac.id](mailto:juli.andriyani@ar-raniry.ac.id), [²mujiburrahman@ar-raniry.ac.id](mailto:mujiburrahman@ar-raniry.ac.id), [³salami.mahmud@ar-raniry.ac.id](mailto:salami.mahmud@ar-raniry.ac.id), [⁴safrilsyah@ar-raniry.ac.id](mailto:safrilsyah@ar-raniry.ac.id)

Abstract:

Studies on children's emotional well-being in dual-career families have proliferated, yet the integration of Carl Whitaker's Symbolic-Experiential Family Therapy (SEFT) with Islamic values remains largely unexplored, particularly within the Indonesian cultural context. This study addresses this gap by constructing an integrative conceptual framework that bridges SEFT principles with Islamic epistemology as a response to children's emotional problems in dual-career families. This research employs a systematic integrative literature review method, utilizing thematic analysis of peer-reviewed articles sourced from Google Scholar, ERIC, and DOAJ databases (2013–2024), with inclusion criteria focused on family therapy, children's emotional regulation, and Islamic counseling. Findings reveal three key propositions: (1) children's emotional difficulties in dual-career families are non-deterministic and mediated primarily by the quality of parental emotional responsiveness, not merely the quantity of time; (2) Whitaker's therapeutic mechanisms authentic emotional expression, symbolic communication, and catalytic therapist involvement align structurally with Islamic principles of Siddiq (truthfulness), Amanah (parental responsibility), and Hakam (mediator) as in QS. An-Nisa [4]:35; and (3) this study contributes the SEFT-Islamic Family Counseling Framework (SIFT-Framework) a novel integrative model equipping counselors with culturally and spiritually grounded tools to restore family sakinah amid modern career pressures. This framework addresses a gap in existing Indonesian Islamic counseling literature by operationalizing the correspondence between experiential therapy and Islamic epistemology.

Keywords: *Symbolic Experiential Therapy Carl Whitaker, Children's Emotional Dynamics, Dual-Career Families, Islamic Values, Integrative Framework.*

Abstrak:

Kajian mengenai kesejahteraan emosional anak dalam keluarga dual-career telah berkembang pesat, namun integrasi antara *Symbolic-Experiential Family Therapy (SEFT)* Carl Whitaker dengan nilai-nilai Islam khususnya dalam konteks budaya Indonesia masih menjadi celah penelitian yang belum terjamah. Penelitian ini bertujuan untuk menutup kesenjangan tersebut dengan membangun kerangka konseptual integratif yang menghubungkan prinsip-prinsip SEFT dengan epistemologi Islam sebagai respons terhadap masalah emosional anak dalam keluarga *dual-career*. Metode yang digunakan adalah *integrative literature review* sistematis dengan analisis tematik terhadap artikel ilmiah dari basis data *Google Scholar*, *ERIC*, dan *DOAJ* (2013–2024), menggunakan kriteria inklusi yang berfokus pada terapi keluarga, regulasi emosi anak, dan konseling Islam. Hasil penelitian menghasilkan tiga proposisi utama: (1) masalah emosional anak dalam keluarga dual-career bersifat non-deterministik dan dimediasi terutama oleh kualitas responsivitas emosional orang tua; (2) mekanisme terapeutik SEFT melalui ekspresi emosi autentik, komunikasi simbolik, dan keterlibatan total konselor memiliki korespondensi struktural dengan prinsip Islam *Siddiq, Amanah, dan Hakam* (QS. An-Nisa [4]:35); dan (3) penelitian ini menghasilkan *SEFT-Islamic Family Counseling Framework (SIFT-Framework)* yaitu model integratif baru yang membekali konselor dengan instrumen berbasis budaya dan spiritualitas untuk memulihkan sakinah keluarga di tengah tekanan karier modern.

Kata kunci: *Symbolic-Experiential Family Therapy (SEFT) Carl Whitaker*, Dinamika Emosional Anak, Keluarga *Dual-Career*, Nilai-nilai Islam, Kerangka Integratif.

A. Pendahuluan

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang memiliki peran fundamental dalam membentuk perkembangan emosional anak. Sebagai lingkungan pertama dan utama, keluarga menjadi tempat di mana anak mengalami hubungan dengan manusia dan memperoleh representasi dari sekelilingnya. Namun, dinamika kehidupan keluarga di era modern mengalami perubahan signifikan, terutama dengan semakin meningkatnya fenomena keluarga *dual-career* di mana baik ayah maupun ibu sama-sama mengejar karier profesional.

Kondisi keluarga *dual-career* membawa tantangan tersendiri terhadap perkembangan emosional anak. Kesibukan orang tua dalam mengejar karier sering kali menyebabkan berkurangnya intensitas komunikasi dan perhatian terhadap kebutuhan emosional anak. Seperti beberapa kasus dalam keluarga yang aktif dalam berbagai organisasi, kesibukan tersebut justru membuat anak merasa jauh dari orang tua dan tidak terpenuhi kebutuhan akan kasih sayang, meskipun kebutuhan material tercukupi. Kurangnya komunikasi efektif antara orang tua dan anak dapat menyebabkan anak mengalami depresi, kesulitan dalam membina hubungan pertemanan, dan gangguan dalam mengelola emosi.

Penelitian menunjukkan bahwa komunikasi memiliki peran vital dalam hubungan keluarga dan memegang peranan penting dalam menciptakan realitas sosial dalam sebuah keluarga. Namun, orang tua dalam keluarga *dual-career* sering kali menganggap bahwa cukup dengan memberikan contoh perilaku tanpa perlu membangun komunikasi intensif dengan anak. Padahal, tanpa komunikasi yang efektif, kesalahpahaman banyak terjadi dan dapat menimbulkan masalah emosional yang serius pada anak. Dalam memahami permasalahan keluarga, pendekatan sistem keluarga (*family system*) menawarkan perspektif komprehensif dengan memandang bahwa individu tidak dapat dipisahkan dari konteks keluarganya. Masalah emosional anak tidak dapat dipandang sebagai permasalahan individu semata, melainkan merupakan refleksi dari dinamika sistem keluarga secara keseluruhan. Oleh karena itu, penanganan masalah emosional anak memerlukan intervensi yang melibatkan seluruh sistem keluarga.¹

Penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas konseling keluarga dalam mengatasi berbagai permasalahan, termasuk meningkatkan keharmonisan rumah tangga², meningkatkan komunikasi orang tua-anak³ dan membantu anak mengelola emosi⁴. Meskipun penelitian mengenai keluarga *dual-career* dan perkembangan emosi anak telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian masih berfokus pada pola asuh, komunikasi keluarga, dan kesejahteraan psikologis anak secara umum. Kajian tentang terapi keluarga Whitaker lebih banyak dikembangkan di konteks Barat dan belum diadaptasi ke dalam budaya kolektivistik seperti Indonesia⁵. Kajian yang secara khusus mengintegrasikan pendekatan Symbolic-Experiential Family Therapy Carl Whitaker dengan nilai-nilai Islam dalam konteks keluarga *dual-career* di Indonesia masih sangat terbatas. Selain itu, penelitian sebelumnya cenderung menggunakan pendekatan psikologis Barat tanpa mengaitkannya dengan konsep-konsep spiritual

¹ Al Haqiqi, M. J., Salim, A. J., & Santoso, L. (2024). Enhancing Family Resilience in Society 5.0: A Study from Islamic Psychology and Maqashid Shari'ah Perspective. *Sakina: Journal of Family Studies*, 8(3), 400-416.

² Yanti, n. (2020). Mewujudkan keharmonisan rumah tangga dengan menggunakan konseling keluarga. *Al-ittizaan: jurnal bimbingan konseling islam*, 3(1), 8-12.

³ Fatimah, m. (2022). Peran komunikasi orang tua-anak: penggunaan pendekatan eksperiensial pada konseling keluarga. *Jurnal sudut pandang*, 2(12), 24-29.

⁴ Mintarsih, w. & others. (2013). Peran terapi keluarga eksperiensial dalam konseling anak untuk mengelola emosi. *Sawwa: jurnal studi gender*, 8(2), 291-310.

⁵ ÇAĞ, P., & Voltan Acar, N. (2015). A view of the symbolic-experiential family therapy of Carl Whitaker through movie analysis. *Educational Sciencies-Theory & Practice*, 15(3).

Islam seperti fitrah, amanah, siddiq, dan sakinah. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut melalui pendekatan integratif antara terapi eksperiensial dan nilai-nilai Islam. Hambali⁶ mengidentifikasi bahwa meskipun pendekatan intervensi keluarga telah berkembang di negara Barat, untuk kultur Indonesia belum berkembang dengan baik.

Salah satu pendekatan konseling keluarga yang relevan adalah terapi keluarga *eksperiensial Carl Whitaker*. Pendekatan ini menekankan pada pentingnya pengalaman dan ekspresi emosi secara jujur dalam konteks "di sini dan sekarang" (*here and now*), serta mendorong setiap anggota keluarga untuk menjadi diri sendiri secara autentik. Whitaker memandang bahwa keluarga yang sehat memberikan keleluasaan bagi individual setiap anggotanya tanpa mengabaikan kebersamaan dan rasa aman dalam mengekspresikan perasaan. Pendekatan ini bersifat intuitif, spontan, dan menekankan pada hubungan personal antara terapis dengan keluarga.

Penelitian ini perlu dilakukan karena beberapa alasan penting. Pertama, fenomena keluarga *dual-career* semakin meningkat seiring perkembangan ekonomi dan perubahan peran gender, namun kajian spesifik tentang penanganan masalah emosional anak dalam konteks keluarga ini masih sangat terbatas. Kedua, terdapat kesenjangan antara teori dan praktik konseling keluarga, khususnya dalam mengadaptasi terapi Carl Whitaker ke dalam konteks budaya⁷. Ketiga, masalah emosional anak yang tidak tertangani dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan mental dan perkembangan optimal anak, sehingga diperlukan strategi intervensi yang efektif dan berbasis bukti. Keempat, penelitian ini memberikan panduan praktis bagi konselor dalam melibatkan perspektif sistem keluarga yang sangat dibutuhkan dalam setting pendidikan formal maupun praktik konseling di masyarakat⁸. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan keilmuan konseling keluarga dan manfaat praktis dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga di era modern.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada upaya integrasi konsep Symbolic-Experiential Family Therapy Carl Whitaker dengan nilai-nilai Islam dalam memahami dan menangani dinamika emosional anak pada keluarga *dual-career*. Penelitian ini tidak hanya membahas pendekatan psikoterapi keluarga secara teoritis, tetapi juga merekonstruksi

⁶ Hambali, i. (2024). Perspektif "family system intervensi" untuk proteksi karakter kebajikan siswa sma. *Jurnal kajian bimbingan dan konseling*, 1(1), 17.

⁷ Hambali, 18

⁸ Syarqawi, a. (2019). Konseling keluarga: sebuah dinamika dalam menjalani kehidupan berkeluarga dan upaya penyelesaian masalah. *Al-irsyad: jurnal pendidikan dan konseling*, 7(2).

pendekatan tersebut agar lebih kontekstual dengan nilai spiritual dan budaya keluarga Muslim Indonesia.

B. Teori

1. Terapi Keluarga Carl Whitaker

Pendekatan terapi keluarga yang diperkenalkan oleh Carl Whitaker dikenal dengan istilah *Symbolic Experiential Family Therapy* (SEFT). Pendekatan ini berakar pada aliran humanistik dan eksistensial yang menitikberatkan pada pengalaman emosional, spontanitas, kreativitas, serta keterlibatan terapis secara autentik dalam proses konseling keluarga. Whitaker berpendapat bahwa permasalahan dalam keluarga tidak hanya berasal dari satu individu, melainkan terbentuk melalui pola hubungan dan interaksi antaranggota keluarga secara menyeluruh. Dalam pendekatan ini, perubahan terjadi melalui pengalaman emosional bersama di antara anggota keluarga.⁹

Whitaker menolak pendekatan terapi yang terlalu kaku dan hanya berfokus pada teknik. Artinya perubahan dalam keluarga tidak cukup terjadi lewat nasihat atau pengajaran saja, akan tetapi lebih melalui pengalaman langsung yang dirasakan bersama oleh anggota keluarga. (*experience rather than education*).¹⁰ Terapis dalam pendekatan ini menggunakan dirinya sendiri sebagai instrumen utama terapi melalui komunikasi simbolik, humor, spontanitas, bahkan perilaku yang tampak absurd untuk membangkitkan kesadaran emosional keluarga.¹¹

SEFT berpijak pada pandangan eksistensial-humanistik yang menempatkan pertumbuhan pribadi sebagai tujuan utama terapi. Whitaker percaya bahwa setiap keluarga memiliki potensi untuk berkembang, namun sering kali terhambat oleh pola komunikasi yang kaku dan ketakutan emosional.¹² Dalam terapi, keluarga didorong untuk mengalami kembali dinamika hubungan mereka secara lebih autentik sehingga muncul kesadaran baru terhadap diri dan anggota keluarga lainnya. Pendekatan ini disebut “*symbolic*” karena Whitaker meyakini bahwa pengalaman manusia banyak tersimpan dalam bentuk simbolik dan tidak selalu dapat dijelaskan secara

⁹ David V. Keith, “Symbolic Experiential Family Therapy,” dalam *The SAGE Encyclopedia of Theory in Counseling and Psychotherapy* (California: SAGE Publications, 2015), 976

¹⁰ Keith dan Whitaker sebagaimana dikutip dalam *Family Therapy: An Overview*, ed. Herbert Goldenberg (Boston: Cengage Learning, 2017), 234

¹¹ Pinar Çağ dan Nilufer Voltan Acar, “A View of the Symbolic-Experiential Family Therapy of Carl Whitaker through Movie Analysis,” *Educational Sciences: Theory & Practice* 15, no. 3 (2015): 576

¹² Pinar Çağ dan Nilufer Voltan Acar., 577

rasional.¹³ Simbol, metafora, permainan, dan ekspresi nonverbal dipandang sebagai jalan untuk mengakses pengalaman emosional yang tersembunyi dalam sistem keluarga.

2. Perkembangan Emosi Anak

Perkembangan emosi anak adalah proses bertahap dalam kemampuan anak untuk mengenali, mengekspresikan, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri maupun merespons emosi orang lain secara tepat. Perkembangan emosi ini merupakan bagian penting dari perkembangan psikologis karena emosi berperan dalam pembentukan kepribadian, hubungan sosial, serta penyesuaian diri anak dalam kehidupan sehari-hari.¹⁴

Anak sejak usia dini mulai menunjukkan emosi dasar seperti senang, takut, marah, dan sedih. Sejalan dengan bertambahnya usia dan kematangan sistem saraf, emosi anak menjadi lebih kompleks dan mulai dipengaruhi oleh proses berpikir, pengalaman sosial, serta pola asuh orang tua.¹⁵ Perkembangan emosi tidak hanya bersifat biologis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan.

Erik Erikson dengan teori perkembangan psikososial menyatakan bahwa perkembangan emosi anak sangat terkait dengan keberhasilan individu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan pada setiap tahapan kehidupan, seperti rasa percaya vs tidak percaya pada masa bayi, dan otonomi vs rasa malu pada masa kanak-kanak awal.¹⁶ Keberhasilan pada tahap ini akan membentuk kestabilan emosi anak di tahap berikutnya.

John Bowlby yang terkenal dengan teori keterikatan (*attachment*) menekankan bahwa hubungan emosional awal antara anak dan pengasuh utama sangat menentukan kemampuan anak dalam mengatur emosi dan membangun hubungan sosial di masa depan.¹⁷ Anak yang memiliki keterikatan aman (*secure attachment*) cenderung lebih mampu mengelola emosi secara sehat.

¹³ Keith, "Symbolic Experiential Family Therapy," 978

¹⁴ Daniel P. Goleman, *Emotional Intelligence* (New York: Bantam Books, 1995), 34.

¹⁵ John W. Santrock, *Child Development* (New York: McGraw-Hill Education, 2018), 189.

¹⁶ Erik Erikson, *Childhood and Society* (New York: Norton, 1963), 219

¹⁷ John Bowlby, *Attachment and Loss: Vol. 1 Attachment* (New York: Basic Books, 1969), 65

3. *Dual Career*

Dual career mengacu pada kondisi dalam keluarga ketika kedua pasangan, baik suami maupun istri, sama-sama menjalani pekerjaan atau karier profesional yang membutuhkan waktu, tanggung jawab, serta komitmen yang besar. Dalam situasi ini, masing-masing individu tidak hanya berperan sebagai pekerja, tetapi juga tetap menjalankan tanggung jawab keluarga, seperti mengasuh anak, mengurus rumah tangga, dan memelihara hubungan suami istri.¹⁸

Dual career menurut perspektif sosiologi keluarga dianggap sebagai bentuk transformasi struktur keluarga tradisional menuju keluarga egaliter, di mana peran gender tidak lagi kaku seperti sebelumnya.¹⁹ Namun, perubahan ini juga dapat memunculkan konflik peran, terutama ketika tuntutan pekerjaan bertabrakan dengan tanggung jawab keluarga.

4. Sintesis Konseptual : Titik Temu SEFT, Perkembangan Emosi, dan Nilai Islam

Ketiga konstruk teoritis di atas terapi eksperiensial Whitaker, perkembangan emosi anak Bowlby–Erikson, dan keluarga dual-career tidak berdiri sendiri melainkan saling berinteraksi dalam satu sistem relasional. Menurut Keith (2015)²⁰, secara epistemologis, SEFT menempatkan pengalaman relasional autentik sebagai agen perubahan utama, yang selaras dengan teori keterikatan Bowlby (1969) yang menyatakan bahwa *secure attachment* terbentuk melalui responsivitas konsisten, bukan sekadar kehadiran fisik. Dalam keluarga dual-career, kedua prinsip ini menunjuk pada satu solusi yang sama: peningkatan kualitas interaksi emosional, bukan kuantitas waktu.²¹

Dari perspektif Islam, kerangka ini menemukan landasannya dalam konsep Fithrah (QS. Ar-Rum [30]:30) yang menyatakan bahwa manusia termasuk anak dilahirkan dengan potensi fitri yang membutuhkan lingkungan yang sehat untuk berkembang. Ketika orang tua *dual-career* gagal hadir secara emosional, yang terganggu bukan hanya perkembangan psikologis anak, tetapi juga pertumbuhan ruhiyah yang merupakan bagian dari amanah Allah kepada orang tua (QS. At-Tahrim

¹⁸ Arlie Hochschild, *The Second Shift* (New York: Viking Press, 1989), 3.

¹⁹ Judith Stacey, *Brave New Families* (New York: Basic Books, 1990), 78

²⁰ Sewell, B., Gulizo III, D. A., & Ellison, P. T. (2023). *Symbolic-Experiential Family Therapy. Marriage and Family Therapy: A Practice-Oriented Approach*, 137.

²¹ Minuchin, S. (2018). *Families and family therapy*. Routledge

[66]:6). Dengan demikian, SEFT tidak hanya relevan secara klinis, tetapi juga memiliki resonansi teologis yang kuat dalam bingkai Islam.²²

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah studi literatur (*literature review*). Studi literatur adalah pembahasan terorganisir dan berdasar mengenai karya-karya yang telah dipublikasikan dan relevan dengan subjek penelitian. Hal ini menggambarkan hubungan antara penelitian saat ini dan apa yang telah dipublikasikan di bidang tersebut. Dengan meninjau literatur, para sarjana bergabung dalam percakapan penting dalam disiplin ilmu tersebut, dengan pemahaman kritis tentang apa yang telah dikatakan orang lain, bagaimana suara-suara dalam percakapan tersebut saling berkaitan, dan di mana mereka dapat menambahkan wawasan.²³

Prosedur penelitian ini dilakukan melalui tahapan sistematis yang meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.²⁴ Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai literatur seperti jurnal ilmiah, buku, dan artikel akademik yang diakses melalui basis data elektronik (seperti *Google Scholar*, *POP*, *Scopus*, *DOAJ* dan *Semantic Scholar*). Setelah data terkumpul, peneliti melakukan analisis mendalam untuk mensintesis temuan-temuan dari berbagai sumber guna menghasilkan kesimpulan yang komprehensif mengenai bagaimana pendekatan terapi Whitaker dapat diimplementasikan dalam dinamika keluarga di mana kedua orang tua bekerja

Data dianalisis menggunakan *thematic analysis*²⁵ yang melibatkan tahapan: (1) identifikasi tema berulang lintas literatur, (2) kodifikasi konsep kunci, (3) komparasi antarteori, dan (4) sintesis untuk membangun kerangka integratif. Proses ini menghasilkan tiga tema utama: dinamika emosional anak, mekanisme terapeutik SEFT, dan titik integrasi nilai Islam. Prosedur

²² Koenig, H. G. (2012). *Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications*. International Scholarly Research Notices, 2012(1), 278730.

²³ Shanahan, J.O. (2019). Literature reviews. Undergraduate Research in Dance.

²⁴ Hanifah, M., & Purbosari, P. P. (2022). Studi Literatur: Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Guided Inquiry (GI) terhadap Hasil Belajar Kognitif, Afektif, dan Psikomotor Siswa Sekolah Menengah pada Materi Biologi. BIODIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi, 8(2), 38-46.

²⁵ Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.

ini dilakukan melalui tahapan sistematis yang meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.²⁶

D. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Proposisi Konseptual Utama Penelitian

Berdasarkan hasil analisis tematik terhadap literatur yang dikaji, penelitian ini menghasilkan tiga proposisi konseptual utama yang menjadi temuan dan kontribusi penelitian :

1. Dinamika emosional anak dalam keluarga dual-career bersifat non-deterministik. Status orang tua yang bekerja tidak secara otomatis menghasilkan gangguan emosional, melainkan dimediasi terutama oleh kualitas responsivitas emosional dan konsistensi pengasuhan.
 2. Mekanisme terapeutik SEFT ekspresi emosi autentik, komunikasi simbolik, dan keterlibatan total konselor—memiliki korrespondensi struktural dengan prinsip-prinsip Islam (Siddiq, Amanah, Hakam) yang dapat dioperasionalkan dalam konteks konseling keluarga Muslim.
 3. Integrasi SEFT dengan nilai-nilai Islam menghasilkan SEFT-Islamic Family Counseling Framework (SIFT-Framework) model konseptual baru yang secara kultural dan spiritual lebih relevan untuk konselor di Indonesia dibandingkan penerapan SEFT secara murni.
- a. Dinamika Emosional Anak dalam Keluarga Dual-Career

Keluarga *dual-career* (di mana ayah dan ibu sama-sama bekerja) seringkali menghadapi tantangan dalam hal pembagian peran dan waktu. Kurangnya intensitas pertemuan dapat memicu masalah emosional pada anak. Karakteristik anak sangat dipengaruhi oleh sistem hubungan yang ada di rumah.²⁷ Ketika orang tua terlalu fokus pada karier, sering terjadi hambatan komunikasi yang menyebabkan anak merasa kurang mendapatkan dukungan emosional, yang pada gilirannya dapat memicu kecemasan atau perilaku reaktif.²⁸

²⁶ Hanifah, M., & Purbosari, P. P. (2022). Studi Literatur: Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Guided Inquiry (GI) terhadap Hasil Belajar Kognitif, Afektif, dan Psikomotor Siswa Sekolah Menengah pada Materi Biologi: (Literature Study: The Effect Of Application Of Guided Inquiry (GI) Learning Models On Cognitive, Affective, And Psychomotor Learning Outcomes Of Middle School Students On Biology Materials). *Biodik*, 8(2), 38-46.

²⁷ Syarqawi, a. (2019). Konseling keluarga: sebuah dinamika dalam menjalani kehidupan berkeluarga dan upaya penyelesaian masalah. *Al-irsyad: jurnal pendidikan dan konseling*, 7(2).

²⁸ Permana, R. S., & Suzan, N. (2023). Peran Komunikasi dalam Konteks Hubungan Keluarga.

Dinamika emosional anak dalam keluarga *dual career* dipengaruhi oleh kualitas pengasuhan, komunikasi keluarga, keterlibatan orang tua, serta keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan keluarga. Kurangnya interaksi emosional antara orang tua dan anak dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis anak,²⁹. Kualitas hubungan, pola komunikasi, dan stabilitas pengasuhan di rumah menjadi kunci utama untuk meminimalisir dampak-dampak negatif terhadap emosi anak. Tantangan utama keluarga *dual career* bukan pada status orang tua bekerja, tetapi pada **konsistensi respons emosional** terhadap kebutuhan anak.

Bowlby menyatakan bahwa ikatan emosional (*attachment*) anak dibentuk oleh pengasuh utama yang berfungsi sebagai dasar rasa aman (*secure base*) dalam eksplorasi dunia. Regulasi emosi anak di kemudian hari sangat ditentukan oleh kualitas *attachment*.³⁰

Beberapa kebutuhan emosi anak dalam *dual career* adalah keamanan emosional (*emotional security*), regulasi emosi (*emotional regulation*) dan kemandirian serta ambivalensi emosional. Semua kebutuhan ini akan bisa dipenuhi sangat dipengaruhi oleh faktor protektif diantaranya ***parent-child interaction quality*** (interaksi hangat lebih penting daripada durasi),³¹ ***consistency in caregiving*** (rutinitas harian meningkatkan rasa aman). ***parental responsiveness*** (respons cepat terhadap kebutuhan emosional anak), dan ***work-family balance*** (manajemen konflik kerja-keluarga yang baik mengurangi stres anak).³²

Dinamika emosional anak dalam keluarga *dual career* bersifat **non-deterministik** artinya perkembangan emosional anak adalah hasil interaksi kompleks (multifaktorial). Penentu utama adalah terpenuhinya kualitas keterikatan emosional, konsistensi pengasuhan yang responsive, dan kemampuan keluarga mengelola waktu serta stress sehingga dapat membantu berkembangnya emosional anak yang sehat, memiliki kompetensi sosial dan kemandirian yang baik.

Dalam konteks budaya Indonesia, terdapat dimensi tambahan yang perlu dicermati. Budaya Jawa dan Melayu-Islam yang menekankan *ewuh-pakewuh* (sungkan) dan menjaga muka (*face-*

Jurnal Kajian Budaya dan Humaniora, 45.

²⁹ Tenri Pada Rustham. *Dual Earner Family dan Pengaruhnya pada Kesejahteraan Psikologis Anak: Sebuah Studi Literatur* <https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/757>

³⁰ Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.

³¹ Bornstein, M. H. (2002). Parenting infants. In *Handbook of Parenting*. Lawrence Erlbaum.

³² Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88.

saving) berpotensi memperparah isolasi emosional anak, karena ekspresi perasaan negatif dianggap tidak sopan.³³ Akibatnya, anak dalam keluarga dual-career Indonesia cenderung memendam perasaan terasing dan tidak diperhatikan tanpa mampu mengungkapkannya, sehingga intervensi terapeutik memerlukan pendekatan yang *culturally tailored*.

b. Konsep Terapi Carl Whitaker sebagai Solusi

Pendekatan Whitaker (*Eksperiensial*) sangat relevan karena fokus pada pertumbuhan alamiah dan pengalaman saat ini (*here and now*). Fokus pada emosi disaat menghadapi anak yang mengalami masalah emosional, terapi ini tidak hanya bicara soal teori, tetapi mendorong setiap anggota keluarga untuk mengekspresikan emosi secara jujur dan terbuka.³⁴ Whitaker menekankan bahwa konselor terlibat total dan bertindak sebagai katalisator yang masuk ke dalam sistem keluarga untuk membongkar kebuntuan komunikasi yang kaku, yang sering ditemukan pada keluarga *dual-career* yang sangat terstruktur oleh jadwal kerja.

Berdasarkan literatur yang ada, penerapan terapi ini pada keluarga dual-career dilakukan melalui :

- **Transparansi Komunikasi** : yaitu membantu memperjelas komunikasi dalam keluarga agar tidak ada keluhan yang dipendam. Anak diberikan ruang untuk menyatakan perasaannya terhadap kesibukan orang tua tanpa merasa bersalah.³⁵ Komunikasi efektif dapat dilakukan dengan beberapa cara diantaranya *positivity* yaitu menyampaikan pesan yang baik, sopan, dan ceria selama percakapan, *keterbukaan* yang melibatkan terjalannya diskusi antara hubungan berbagai pemikiran dan perasaan, *assurances*, yaitu jaminan yang mengandung ekspresi cinta dan komitmen, *berbagi tugas* artinya saling terlibat dalam pekerjaan rumah tangga serta apapun yang merupakan tanggungjawab pasangan.³⁶ Komunikasi keluarga merupakan proses penyampaian informasi secara terbuka dalam keluarga, baik informasi yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Komunikasi keluarga juga dapat

³³ Hofstede, G. H., Hofstede, G. J., & Minkov, M. (2010). *Cultures and organizations: Software of the mind: Intercultural cooperation and its importance for survival*. (No Title).

³⁴ Mintarsih, w. & others. (2013). Peran terapi keluarga eksperiensial dalam konseling anak untuk mengelola emosi. *Sawwa: jurnal studi gender*, 8(2), 291–310.

³⁵ Mintarsih, w. & others, 291–310

³⁶ Canary, D. J., Stafford, L., B, L, & Semic, E. A. (2002). A panel study of the associations between maintenancestrategies and relational characteristics. *Journal of Marriage and Family*,64, 395–406.

membantu menyelesaikan masalah dalam keluarga dengan cara berbicara jujur, terbuka, dan sabar³⁷ Konselor berperan sebagai agen fasilitator transparansi komunikasi dengan cara menciptakan ruang aman yang tetap menantang, mendorong ekspresi emosional spontan, serta mengintervensi pola komunikasi defensif. Transparansi komunikasi dianggap penting karena memungkinkan keluarga mengalami interaksi yang autentik dan memicu perubahan emosional yang mendalam. Namun, pendekatan Whitaker yang menekankan ekspresi emosional spontan berpotensi menghadapi tantangan dalam budaya keluarga Indonesia yang cenderung menjaga harmoni dan menghindari konfrontasi emosional secara langsung. Oleh karena itu, integrasi nilai Islam menjadi penting untuk menyeimbangkan antara keterbukaan emosional dan etika komunikasi keluarga Muslim.

- Membangun kelekatan (*Attachment*) artinya kualitas hubungan awal anak dengan pengasuh berpengaruh besar terhadap perkembangan emosional jangka panjang. Membangun kelekatan adalah proses interaktif antara anak dan pengasuh yang ditentukan oleh responsivitas, konsistensi, dan kualitas interaksi emosional, bukan sekadar kedekatan fisik. Dalam berbagai konteks keluarga, termasuk dual career, kelekatan aman tetap dapat terbentuk jika kebutuhan emosional anak terpenuhi secara stabil dan konsisten. Kelekatan adalah dasar kesehatan emosional.³⁸ Peran konselor dalam membangun kelekatan adalah memfasilitasi perubahan pada sistem relasi keluarga, terutama melalui peningkatan sensitivitas orang tua, regulasi emosi, dan kualitas interaksi. Dengan demikian, konselor tidak hanya bekerja pada individu, tetapi juga pada *relational system* yang membentuk keamanan emosional anak.
- Simbolisme dan Kreativitas: Konselor menggunakan teknik kreatif untuk membantu anak mengekspresikan apa yang sulit dikatakan dengan kata-kata, mengingat keterbatasan waktu komunikasi sehari-hari dalam keluarga pekerja. Konselor berperan aktif, spontan, dan emosional, dengan fokus pada pengalaman langsung, bukan analisis kognitif. Konselor berfungsi sebagai fasilitator perubahan melalui keterlibatan personal, transparansi

³⁷ Hargie, O., Dickson, D., & Tourish, D. (2004). *Communication skills for effective management*. Palgrave Macmillan.

³⁸ Hasanah, H. (2016). *Konseling Perkawinan (Strategi Penanganan Problem Relasi Keluarga dalam Membangun Keluarga Sakinah)*. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*.

komunikasi, simbolisme, dan disrupsi pola keluarga.

c. Tujuan Akhir : Keseimbangan dan Keharmonisan

Intervensi ini bertujuan agar keluarga dual-career tetap mampu menjalankan fungsi afektifnya. Dengan terapi eksperiensial, orang tua belajar menjadi "agen pengubah" lingkungan rumah sehingga perkembangan emosi anak tetap positif meskipun kedua orang tua bekerja. Hal ini mendukung terciptanya keluarga yang harmonis dan mencegah kemerosotan nilai lembaga keluarga akibat tekanan pekerjaan,³⁹ bukan sekadar "harmoni tanpa konflik", tetapi keseimbangan dinamis dan keharmonisan autentik yang lahir dari keterbukaan emosional, spontanitas, dan pertumbuhan individu dalam sistem keluarga. Konflik tidak dihindari, melainkan dijadikan bagian dari proses pertumbuhan.

d. Perspektif Islam

Islam menyatakan bahwa keluarga bukan sekadar institusi sosial, melainkan amanah untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Pada keluarga dual-career, tantangan utama adalah menjaga keseimbangan agar kesibukan karier tidak mengabaikan fungsi pendidikan anak. Konseling keluarga dalam Islam bertujuan agar individu menyadari eksistensinya sebagai makhluk Tuhan yang memiliki tanggung jawab dalam keluarga.⁴⁰ Hal ini sejalan dengan terapi *eksperiensial* yang ingin mengembalikan fungsi keluarga sebagai tempat pertumbuhan yang sehat.

1. Konsep "Hakam" dan Peran Konselor sebagai Fasilitator

Islam mengenal konsep Hakam (penengah) dalam penyelesaian konflik keluarga sebagaimana tercantum dalam QS. An-Nisa [4]: 35. Dalam konteks terapi Carl Whitaker, konselor bertindak sebagai katalisator aktif yang masuk ke dalam sistem keluarga untuk memecahkan kebekuan komunikasi. Integrasi keduanya menunjukkan bahwa intervensi pihak ketiga (konselor) adalah langkah syar'i untuk mencegah keretakan hubungan akibat tekanan pekerjaan orang tua yang berdampak pada emosi anak⁴¹

³⁹ Noffiyanti. (2020). Mewujudkan Keharmonisan Rumah Tangga dengan Menggunakan Konseling Keluarga. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*.

⁴⁰ El-Fiah, R. (2016). Konseling Keluarga dalam Perspektif Hukum Islam. *IAIN Raden Intan Lampung*.

⁴¹ Al-Bajuri, A. (2017). Konseling Keluarga dalam Perspektif Hukum Islam. *Dosen STAI HM. Lukman Edy Pekanbaru*

Secara teologis, pendekatan eksperiensial ini memiliki resonansi yang kuat dengan konsep Fitrah dalam Islam. Masalah emosional yang dialami anak dalam keluarga *dual-career*—seperti depresi atau rasa terasing—merupakan indikasi adanya keterputusan hubungan yang mencederai kondisi fitrah anak yang membutuhkan kasih sayang. Dalam perspektif Islam, anak adalah Amanah yang tanggung jawabnya (*mas'uliyah*) melekat pada orang tua, meskipun mereka sedang mengejar karier.⁴²

Fokus Whitaker pada kejujuran emosional (*here and now*) juga selaras dengan prinsip *Siddiq* (kejujuran), di mana setiap anggota keluarga diajak untuk berinteraksi tanpa kepura-puraan. Dengan demikian, integrasi terapi ini membantu orang tua *dual-career* untuk kembali pada komitmen awal pernikahan dalam membangun keluarga *Sakinah*, di mana keberhasilan karier tidak mengabaikan fungsi perlindungan karakter dan ketenangan hati anak.

2. Komunikasi Efektif sebagai Kunci Keharmonisan

Komunikasi efektif adalah kunci menuju keluarga yang kekal. Tips praktis seperti meluangkan waktu khusus, memberikan pujian, dan kasih sayang⁴³ merupakan bentuk nyata dari "pengalaman jujur" yang diusung oleh terapi *eksperiensial* Whitaker. Bagi keluarga *dual-career*, hal ini berarti orang tua harus secara sadar menciptakan momen-momen emosional yang bermakna (*quality time*) untuk menambal keterbatasan kuantitas waktu akibat bekerja.

3. Perlindungan Karakter dan emosi Anak Perspektif Islam

Islam menekankan bahwa kesejahteraan batin anak mencakup kekuatan iman dan ketenangan hati⁴⁴. Jika emosi anak terganggu karena merasa terabaikan oleh orang tua yang bekerja, konseling keluarga berbasis Islam mengarahkan orang tua untuk kembali pada komitmen awal pernikahan dan fungsi pengasuhan. Gabungan antara terapi eksperiensial (yang mengelola emosi) dan nilai Islam (yang memberikan arah moral)

⁴² Windariyah, D. (2023). Terapi Keluarga Islam Milenial: Majelis Yanshurkum Jember, Jawa Timur, Indonesia. *Advances in Humanities and Contemporary Studies*, 4(2), 70-75.

⁴³ Hidayah, N. B., & dkk. (2024). Konseling Keluarga Islam dalam Membentuk Komunikasi dan Hubungan Baik Antar Anggot Keluarga di TK Thaybah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 20-21

⁴⁴Windariyah, D.70-75

membantu anak dalam keluarga *dual-career* tetap memiliki karakter yang kuat dan stabil⁴⁵

Dalam perspektif Islam, perlindungan karakter dan emosi anak merupakan bagian penting dari tanggung jawab orang tua dan pendidikan keluarga. Islam mengajarkan bahwa pembentukan karakter dilakukan melalui keteladanan, pendidikan akhlak, lingkungan yang baik, dan penanaman nilai spiritual. Sementara itu, perlindungan emosi anak diwujudkan melalui kasih sayang, komunikasi yang baik, dan perhatian terhadap kondisi psikologis anak. Dengan pendidikan yang sesuai dengan nilai-nilai Islam, anak dapat tumbuh menjadi pribadi yang sehat secara moral, emosional, dan spiritual.

Pembahasan

Temuan utama dalam penelitian ini menunjukkan bahwa anak yang tumbuh dalam keluarga *dual-career* rentan mengalami permasalahan emosional akibat keterbatasan waktu, perhatian, dan komunikasi dari orang tua. Dimana kesibukan ayah dan ibu dalam menjalankan peran profesional sering kali berdampak pada menurunnya kualitas interaksi emosional di dalam keluarga. Kondisi ini akan membuat anak merasa kurang diperhatikan secara emosional meskipun kebutuhan materialnya terpenuhi. Hasil kajian literatur menegaskan bahwa masalah emosional anak tidak dapat dilepaskan dari dinamika sistem keluarga secara keseluruhan, sehingga diperlukan pendekatan yang melibatkan seluruh anggota keluarga.

Whitaker dan Keith menyatakan bahwa terapi keluarga simbolik-eksperiensial menekankan bahwa perubahan dalam keluarga tidak terjadi hanya melalui pemahaman intelektual, tetapi melalui pengalaman emosional yang nyata dalam proses terapi. Terapis berperan aktif sebagai katalisator yang membantu keluarga keluar dari pola komunikasi yang kaku dan tidak autentik. Dalam pendekatan ini, interaksi spontan, humor, simbolisme, dan bahkan tindakan yang tidak terduga digunakan untuk mengguncang sistem keluarga yang stagnan sehingga setiap anggota keluarga dapat mengekspresikan diri secara lebih jujur dan autentik. Whitaker memandang bahwa keluarga yang mengalami masalah sering kali terjebak dalam pola hubungan yang dangkal dan defensif, sehingga tugas terapis adalah menciptakan

⁴⁵ Hidayah, N. B., & dkk. (2024). Konseling Keluarga Islam dalam Membentuk Komunikasi dan Hubungan Baik Antar Anggot Keluarga di TK Thaybah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.

kondisi emosional yang memungkinkan munculnya kejujuran, kedekatan, dan pertumbuhan personal bagi setiap anggota keluarga.⁴⁶

Whitaker dan Keith juga menekankan pentingnya keterlibatan personal terapis dalam proses terapi. Terapis tidak bersikap netral atau pasif, melainkan ikut terlibat secara emosional untuk membangun hubungan yang autentik dengan keluarga. Keterlibatan ini bertujuan untuk memfasilitasi pertumbuhan keluarga melalui pengalaman relasional yang mendalam. Dalam konteks keluarga *dual-career*, pendekatan ini relevan karena dapat membantu anggota keluarga mengatasi jarak emosional yang muncul akibat kesibukan pekerjaan dengan cara membangun kembali komunikasi yang spontan, terbuka, dan penuh kehangatan.⁴⁷

Terapi keluarga Carl Whitaker atau yang dikenal dengan *Symbolic-Experiential Family Therapy* tidak sekadar berfokus pada penyelesaian masalah, melainkan pada pertumbuhan personal anggota keluarga melalui pengalaman simbolik. Whitaker menekankan bahwa perubahan dalam keluarga *dual-career* sering kali terhambat oleh kekakuan peran dan logika prosedural akibat jadwal kerja yang padat. Oleh karena itu, konselor harus berperan sebagai katalisator yang membawa "kegilaan yang sehat" (*healthy craziness*) atau spontanitas untuk mendobrak pola komunikasi yang membeku.

Inti dari teori ini adalah keyakinan bahwa simbol dan metafora memiliki kekuatan yang lebih besar untuk menyembuhkan emosi anak dibandingkan penjelasan rasional. Terapis tidak hanya mengamati, tetapi terlibat secara total dalam sistem keluarga untuk menciptakan kecemasan yang mendalam namun konstruktif, sehingga setiap anggota keluarga terdorong untuk menanggalkan topeng profesionalnya dan kembali menjadi diri mereka yang autentik di hadapan satu sama lain.

Pendekatan terapi keluarga *eksperiensial* Carl Whitaker dinilai relevan dalam konteks keluarga *dual-career* karena menekankan kejujuran emosional, keterlibatan langsung, dan pengalaman relasional yang nyata dalam keluarga. Terapi ini tidak berfokus pada perbaikan individu semata, melainkan pada perubahan pola interaksi dalam keluarga. Temuan ini

⁴⁶ Whitaker, C. A., & Keith, D. V. (1981). Symbolic-experiential family therapy. *Handbook of family therapy*, 1, 187-225.

⁴⁷ Whitaker, C. A., & Keith, D. V. (1981). Symbolic-experiential family therapy. *Handbook of family therapy*, 1, 187-225.

memperkuat teori sistem keluarga yang menyatakan bahwa permasalahan individu, termasuk masalah emosional anak, merupakan refleksi dari hubungan yang terbangun dalam sistem keluarga. Untuk menghadapi anak yang mengalami masalah emosional, terapi ini tidak hanya bicara soal teori, tetapi mendorong setiap anggota keluarga untuk mengekspresikan emosi secara jujur dan terbuka. Dengan demikian, penelitian ini mendukung pandangan bahwa intervensi keluarga lebih efektif dibandingkan pendekatan individual dalam menangani permasalahan emosional anak.⁴⁸ Diskusi lebih lanjut menunjukkan bahwa efektivitas terapi Whitaker pada keluarga *dual-career* di Indonesia sangat bergantung pada pergeseran fokus dari kuantitas waktu ke kualitas interaksi emosional. Tantangan utamanya adalah budaya komunikasi masyarakat Indonesia yang sering kali bersifat tidak langsung atau penuh sungkan, yang terkadang menghambat ekspresi emosi yang jujur dan meledak-ledak seperti yang dianjurkan Whitaker.

Penelitian ini menegaskan bahwa kehadiran psikologis orang tua secara autentik jauh lebih krusial daripada sekadar pemberian materi. Masalah emosional anak harus dipandang sebagai gejala dari sistem keluarga yang "dingin" akibat kelelahan kerja orang tua, bukan hanya masalah individu anak. Meskipun terdapat faktor eksternal seperti pengaruh teman sebaya, pemulihan fungsi afektif di dalam rumah tetap menjadi benteng utama dalam menjaga keseimbangan mental anak di era modern.

Selain itu, hasil penelitian ini juga menginformasikan bahwa kualitas interaksi lebih penting dibandingkan kuantitas waktu bersama. Melalui terapi Carl Whitaker, orang tua dibantu untuk hadir secara emosional, meskipun waktu bersama anak terbatas. Namun, terdapat kemungkinan interpretasi alternatif bahwa permasalahan emosional anak tidak hanya dipengaruhi oleh kesibukan orang tua, tetapi juga oleh faktor lain seperti karakter anak, lingkungan sekolah, teman sebaya serta dukungan sosial di luar keluarga. Oleh karena itu, masalah emosional anak perlu dipahami secara jelas dan tidak disederhanakan pada satu faktor penyebabnya saja.

Penelitian ini memiliki keterbatasan metodologis karena menggunakan metode studi literatur, sehingga tidak melibatkan data empiris langsung dari keluarga *dual-career*. Hasil

⁴⁸ Ariani, A. (2020). Terapi keluarga untuk memperbaiki pola komunikasi orang tua dan anak. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8(4), 161-169.

penelitian lebih bersifat konseptual dan deskriptif. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan metode penelitian lapangan atau studi kasus untuk menguji efektivitas terapi ini secara langsung, serta mengembangkan model integrasi terapi eksperiensial dengan nilai-nilai kearifan lokal dan religius agar lebih kontekstual.

E. Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan tiga simpulan utama yang merupakan kontribusi teoretis dan praktis terhadap keilmuan konseling keluarga Islam di Indonesia.

Pertama, dinamika emosional anak dalam keluarga dual-career bersifat non-deterministik artinya status orang tua yang bekerja tidak secara otomatis menghasilkan gangguan emosional pada anak, melainkan bergantung pada kualitas responsivitas emosional dan konsistensi pengasuhan yang ditunjukkan orang tua. Penentu utama kesehatan emosional anak adalah terpenuhinya kualitas keterikatan, bukan kuantitas waktu.

Kedua, pendekatan *Symbolic-Experiential Family Therapy* (SEFT) Carl Whitaker terbukti secara konseptual relevan untuk konteks keluarga dual-career karena fokusnya pada pengalaman relasional autentik, bukan perbaikan perilaku semata. SEFT menyediakan mekanisme terapeutik—transparansi komunikasi, pemulihan attachment, dan simbolisme kreatif—yang memungkinkan rekonstruksi komunikasi keluarga yang terdegradasi akibat tekanan karier.

Ketiga, kontribusi utama penelitian ini adalah tersusunnya *SEFT-Islamic Family Counseling Framework* (*SIFT-Framework*) yang memetakan korespondensi struktural antara prinsip-prinsip terapi eksperiensial dengan nilai-nilai Islam (Fithrah, Siddiq, Hakam, Amanah, Sakinah). Kerangka ini menawarkan novelty akademik berupa model konseling keluarga yang bersifat *culturally sensitive dan spiritually grounded* untuk konteks Muslim Indonesia—sebuah kekosongan yang selama ini belum terisi dalam literatur konseling keluarga lokal.

Inti dari teknik ini adalah penggunaan simbol dan kreativitas untuk menyembuhkan emosi anak yang mungkin sulit diungkapkan dengan kata-kata melalui strategi membangun kembali kedekatan atau kelekatan (*attachment*) yang sempat renggang agar anak merasa aman dan terlindungi secara

psikologis. Menciptakan ruang diskusi yang transparan dan anak diberikan kesempatan untuk mengutarakan rasa rindu atau keluhannya terhadap kesibukan orang tua tanpa harus merasa bersalah, sehingga sumbatan komunikasi dalam keluarga dapat teratasi.

Islam mengajarkan bahwa anak adalah Amanah yang tanggung jawabnya (*mas'uliyah*) tetap berada di pundak orang tua meskipun mereka bekerja keras mencari nafkah. Penggunaan konselor pun sejalan dengan konsep Hakam atau penengah dalam Al-Qur'an untuk mendamaikan hubungan, sementara kejujuran emosional yang diajarkan Whitaker sangat mirip dengan prinsip Siddiq (kejujuran) demi mencapai keluarga yang Sakinah. Bagi keluarga yang kedua orang tuanya bekerja, kualitas pertemuan jauh lebih penting daripada sekadar jumlah waktu yang dihabiskan bersama. Melalui terapi ini, orang tua diajak untuk benar-benar "hadir" secara batin bagi anak meskipun waktu mereka terbatas oleh tuntutan karier. Integrasi antara teknik terapi modern dan nilai-nilai agama ini menjadi solusi efektif untuk menjaga kesehatan mental anak

Daftar Pustaka

- Al Haqiqi, M. J., Salim, A. J., & Santoso, L. (2024). Enhancing Family Resilience in Society 5.0: A Study from Islamic Psychology and Maqashid Shari'ah Perspective. *Sakina: Journal of Family Studies*, 8(3), 400-416.
- Ariani, A. (2020). Terapi keluarga untuk memperbaiki pola komunikasi orang tua dan anak. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8(4), 161-169.
- Arlie Hochschild, (1989)*The Second Shift* (New York : Viking Press,
- Bornstein, M. H. (2002). Parenting infants. In *Handbook of Parenting*. Lawrence Erlbaum.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Canary, D. J., Stafford, L., B, L., & Semic, E. A. (2002). A panel study of the associations between maintenancestrategies and relational characteristics. *Journal of Marriage and Family*,64, 395–406.
- Carl Whitaker through Movie Analysis,” *Educational Sciences: Theory & Practice* 15, no. 3 (2015): 576
- Daniel P. Goleman, *Emotional Intelligence* (New York: Bantam Books, 1995), 34.
- David V. Keith, “Symbolic Experiential Family Therapy,” dalam *The SAGE Encyclopedia of Theory in Counseling and Psychotherapy* (California: SAGE Publications, 2015), 976

- El-Fiah, R. (2016). *Konseling Keluarga dalam Perspektif Hukum Islam. IAIN Raden Intan Lampung.*
- Erik Erikson, *Childhood and Society* (New York: Norton, 1963), 219
- Fatimah, m. (2022). Peran komunikasi orang tua-anak: penggunaan pendekatan eksperiensial pada konseling keluarga. *Jurnal sudut pandang*, 2(12), 24–29.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88.
- Hambali, i (2024) Perspektif “Family System Intervency” untuk proteksi karakter kebaikan siswa SMA., *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 17
- Hidayah, N. B., & dkk. (2024). Konseling Keluarga Islam dalam Membentuk Komunikasi dan Hubungan Baik Antar Anggota Keluarga di TK Thaybah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat.*
- John Bowlby, *Attachment and Loss: Vol. 1 Attachment* (New York: Basic Books, 1969), 65
- John W. Santrock, *Child Development* (New York: McGraw-Hill Education, 2018), 189.
- Judith Stacey, *Brave New Families* (New York: Basic Books, 1990), 78
- Keith dan Whitaker sebagaimana dikutip dalam *Family Therapy: An Overview*, ed. Herbert Goldenberg (Boston: Cengage Learning, 2017), 234
- Keith, “Symbolic Experiential Family Therapy,” 978
- Mintarsih, w. & others. (2013). Peran terapi keluarga eksperiensial dalam konseling anak untuk mengelola emosi. *Sawwa: jurnal studi gender*, 8(2), 291–310.
- Minuchin, S. (2018). *Families and family therapy.* Routledge
- Noffiyanti. (2020). Mewujudkan Keharmonisan Rumah Tangga dengan Menggunakan Konseling Keluarga. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam.*
- Permana, R.S., & Suzan, N. (2023). Peran Komunikasi dalam Konteks Hubungan Keluarga, *Jurnal Kajian Budaya dan Humaniora*, 45
- Perry-Jenkins, M., & Gerstel, N. (2020). Work and family in the second decade of the 21st century. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 420-453.
- Pinar Çağ dan Nilufer Voltan Acar, “A View of the Symbolic-Experiential Family Therapy of Carl Whitaker through Movie Analysis,” *Educational Sciences: Theory & Practice* 15, no. 3 (2015): 576
- Tenri Pada Rustham. *Dual Earner Family dan Pengaruhnya pada Kesejahteraan Psikologis Anak: Sebuah Studi Literatur* <https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/757>
- Shery, u. (2024). Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Dan Dzikir Dalam Mereduksi Kecemasan Belajar Pada Peserta Didik Di Smp Negeri 4 Bandar Lampung (*Doctoral dissertation*), UIN RADEN INTAN LAMPUNG).

- Sewell, B., Gulizo III, D. A., & Ellison, P. T. (2023). *Symbolic-Experiential Family Therapy. Marriage and Family Therapy: A Practice-Oriented Approach*, 137.
- Syarqawi, a. (2019). Konseling keluarga: sebuah dinamika dalam menjalani kehidupan berkeluarga dan upaya penyelesaian masalah. *Al-irsyad: jurnal pendidikan dan konseling*, 7(2).
- Whitaker, C. A., & Keith, D. V. (1981). *Symbolic-experiential family therapy*. *Handbook of family therapy*, 1, 187-225.
- Windariyah, D. (2023). Terapi Keluarga Islam Milenial: Majelis Yanshurkum Jember, Jawa Timur, Indonesia. *Advances in Humanities and Contemporary Studies*, 4(2), 70-75.
- Yanti, n. (2020). Mewujudkan keharmonisan rumah tangga dengan menggunakan konseling keluarga. *Al-ittizaan: jurnal bimbingan konseling islam*, 3(1), 8–12.