

## ***Symbolic-Experiential Family Therapy (SEFT) pada konseling keluarga***

Mujiyati<sup>1</sup>, Sofwan Adiputra<sup>2</sup>.

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung  
mujiyati@fkip.unila.ac.id

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu  
sofwan@konselor.org

<b>Kata Kunci / Keywords</b>	<b>Abstrak / Abstract</b>
Konseling Keluarga, Perceraian, <i>Symbolic Experiential Family Therapy</i>	Keluarga merupakan interaksi antara dua orang atau lebih dan mempunyai ikatan darah, ikatan karena pernikahan, kekerabatan yang di dalamnya terdapat suatu sistem yang saling mengikat satu sama lain. Kegagalan dalam keluarga bisa saja terjadi. Hal ini terjadi karena adanya disfungsi dalam keluarga, sehingga peran konselor sangat diperlukan untuk membantu masalah tersebut. Salah satu pendekatan dalam konseling keluarga yang dapat membantu mengatasi masalah keluarga adalah <i>Symbolic Experiential Family Therapy (SEFT)</i> . SEFT berfokus pada pertumbuhan pribadi dan pengalaman simbolis. Tujuan SEFT adalah untuk memperkaya, memperluas, dan mengubah dunia simbolik keluarga. Tugas konselor adalah untuk memberikan pengalaman bagi keluarga yang akan membentuk kembali simbol keluarga yang disfungsi.
<i>Divorce, Counseling, Experiential Family Therapy</i>	<i>The family is an interaction between two or more people and has blood ties, ties due to marriage, kinship in which there is a system that binds to one another. Failure in the family can happen. This is due to dysfunction within the family, so the role of the counselor is needed to help the problem. One approach in family counseling that can help overcome family problems is Symbolic Experiential Family Therapy (SEFT). SEFT focuses on personal growth and symbolic experience. The purpose of SEFT is to enrich, expand and change the symbolic world of the family. The task of the counselor is to provide experience for the family that will reshape the dysfunctional family symbol.</i>

### **PENDAHULUAN**

Keluarga menempati konstelasi terkecil dalam struktur sosial masyarakat yang secara umum terdiri atas Ayah, Ibu, dan anak (Hasbullah, 2015). Sebagai sebuah unit sosial maka di dalam keluarga akan lumrah terjadinya interaksi antara satu anggota keluarga dengan anggota keluarga yang lainnya. Interaksi tersebut memiliki pengaruh yang kuat terhadap karakter dan kepribadian yang melekat pada diri seseorang, baik positif maupun negatif. Nilai-nilai yang dibangun pada keluarga juga akan memberikan pengaruh dalam perkembangan kehidupan anak pada fase-fase perkembangan yang akan dijalannya (Budiyono, 2012).

Keluarga merupakan hubungan atau interaksi antara dua orang atau lebih dan mempunyai ikatan darah, ikatan karena pernikahan, kekerabatan yang di dalamnya terdapat suatu sistem yang saling mengikat satu sama lain, seperti adanya aturan-aturan, perbedaan budaya, dan perbedaan peran setiap anggota (Kertamuda, 2009). Peran Ayah dan Ibu dalam keluarga menjadi sentral karena mereka adalah sosok tauladan yang akan ditiru oleh anak, jika figur ayah dan ibu memiliki kesan yang baik bagi anak, maka hal tersebut akan memberikan pengalaman berharga yang akan tertanam kuat sehingga anak menjadi baik (Ekasaputri & Astutik, 2016).

Hubungan emosional antar anggota keluarga dikenal dengan istilah family cohesion (kohesi keluarga). Hubungan emosional antar anggota keluarga, akan memberikan rasa hangat, percaya, saling menghargai, empaty diantara anggota keluarga yang ada. Sebuah kohesivitas pada dasarnya terkait dengan sense of belonging masing-masing pihak, baik suami, istri beserta anak-anak mereka (Goldstein & Brooks, 2005). Tanpa kohesivitas maka keharmonisan dalam keluarga akan sulit diwujudkan (Vanden Bos, 2006). Dengan kata lain, apabila kohesivitas dalam keluarga rendah, maka sulit memperoleh kebahagiaan, demikian sebaliknya apabila kohesivitas tinggi diantara anggota keluarga, niscaya lebih mudah untuk mewujudkan kebahagiaan dalam keluarga.

Namun kegagalan dalam keluarga bisa saja terjadi. Hal ini terjadi karena adanya disfungsi dalam keluarga. Masing-masing pihak belum seutuhnya memerankan diri secara tepat sehingga memicu timbulnya konflik keluarga, yang dalam titik jenuh tertentu akan berujung pada disintegrasi dalam keluarga. Akibat terparah adalah perceraian, terlantarnya hak-hak anak, masalah broken home, penyalahgunaan narkoba dan perilaku desktruktif lainnya (Gibson & Mitchell, 2011).

Maraknya permasalahan pernikahan dan keluarga, menyebabkan kebutuhan akan konselor yang dapat melakukan konseling pernikahan dan keluarga secara efektif turut meningkat pesat. Namun demikian, menyediakan bantuan konseling yang efektif bagi keluarga dan pasangan di masyarakat yang kompleks dan penuh tekanan di saat ini adalah pekerjaan yang sangat menantang dan sering kali sulit, apalagi jika harus berhadapan dengan lingkungan klien, tekanan ekonomi-sosial yang tinggi, tradisi budaya yang dianut klien, dan tekanan-tekanan lingkungan lainnya (Gibson & Mitchell, 2011).

Ada beberapa hal yang menjadi latar belakang diperlukannya sebuah konseling pernikahan dan keluarga, yaitu: masalah perbedaan individual, masalah kebutuhan dan perkembangan individu, serta masalah latar belakang sosio-kultural (Walgito, 2000). Dengan kehadiran konselor, pasangan bisa saling mengekspresikan perasaannya tanpa adanya interupsi dari suami atau istri. Peran konselor adalah mengevaluasi sikap dari setiap individu dengan lebih obyektif. Sebagai profesional di bidangnya, konselor juga akan memberikan saran yang lebih konstruktif kepada pasangan dalam menghadapi konflik pernikahan.

Dalam upaya untuk meningkatkan motivasi dalam terapi keluarga dan menghasilkan lebih banyak hasil positif pada keluarga, metode terapi baru dan kreatif telah banyak dikembangkan (Thompson, Bender, Cardoso, & Flynn, 2011). Salah satu pendekatan dalam konseling keluarga yang dapat membantu mengatasi masalah perceraian orang tua adalah Symbolic Experiential Family Therapy (SEFT). SEFT berfokus pada pertumbuhan pribadi dan pengalaman simbolis.

Tujuan SEFT adalah untuk memperkaya, memperluas, dan mengubah dunia simbolik keluarga (Connell, Mitten, & Whitaker, 1993). Individu menciptakan simbol untuk mewakili satu sama lain, objek, ide, dan pengalaman. Simbol berkembang sebagai hasil dari pengalaman. Apa pun yang dialami bisa menjadi simbolik. Dalam keluarga disfungsi simbol menjadi tetap dan kaku, sehingga menghambat pertumbuhan. Tugas konselor adalah untuk memberikan pengalaman bagi keluarga yang akan membentuk kembali simbol keluarga yang disfungsi.

## **PEMBAHASAN**

*Symbolic Experiential Family Therapy* berevolusi dalam beberapa dekade setelah gerakan psikologi humanistik. Pada awalnya, pendiri pendekatan sangat tertarik pada struktur *treatment* berdasarkan pengalaman. Peran paling signifikan yang diadopsi oleh para terapis ini termasuk peran fasilitator proses dan narasumber. Model konseling ini menghargai dan mengadopsi aspek kehidupan yang absurd (Cag & Voltan, 2015).

*Symbolic Experiential Family Therapy* adalah pendekatan non-teoretis dan pragmatis yang tidak seperti beberapa terapi lain yang tidak terstruktur. Penting bagi terapis untuk menggunakan kepribadian, spontanitas, dan kreativitas mereka sendiri dalam terapi ini. Pendekatan ini berfokus pada emosi, dan dengan membangun ikatan yang efisien dengan keluarga, yang menimbulkan peran penting untuk mengungkapkan emosi. Simbolisme, metode non-verbal, penggunaan permainan, dan penggunaan asisten terapis adalah aspek yang membedakan terapi ini dengan yang lainnya (Goldenberg & Goldenberg, 2008).

Fokus utama dari SEFT adalah pada kekuatan mengalami emosi, perasaan, dan dunia simbolik individu. Pengalaman ini memungkinkan untuk pertumbuhan pribadi konseli dan konselor. Berikut ini adalah tiga prinsip dasar dari pendekatan ini:

- a. Kerja dalam kerangka simbolik keluarga.
- b. Meneliti sifat pengalaman baru dalam sesi konseling.
- c. Konselor harus memberikan partisipasi penuh dalam kelompok untuk mencapai tujuan (Kempler, 1981).

Bentuk konseling dipandang sebagai sebuah proyek simbolis yang berfokus pada simbol keluarga yang unik yang menghambat pertumbuhan pribadi dan keluarga (Connell, Mitten, & Bumberry, 1999). Seorang konselor pemula harus bekerja dalam prinsip-prinsip ini dan memahami bahwa makna mungkin akan berubah, karena terjadinya pertumbuhan.

Teori *symbolic-experiential* memiliki banyak asumsi tentang manusia, pernikahan, kehidupan, dan pertumbuhan. Berikut ini adalah beberapa asumsi (Malone, Whitaker, Warkentin, & Felder, 1961) tentang hal tersebut:

- a. Patologi adalah gejala pertumbuhan. Patologi atau disfungsi oleh anggota keluarga dianggap sehat.
- b. Setiap orang dan keluarga mampu untuk tumbuh atau berkembang. Setiap keluarga memiliki potensi untuk pertumbuhan, tetapi dalam prosesnya mungkin akan mengalami hambatan.
- c. Manusia sehat memiliki kebebasan untuk memilih dalam menjalani kehidupan mereka. Semua orang mampu membuat pilihan tentang bagaimana menjalani hidup mereka, tapi banyak dari keputusan ini berakar pada pengalaman dari keluarga asal mereka.
- d. Semua manusia memiliki potensi untuk pertumbuhan. Whitaker percaya bahwa individu hanya beberapa bagian dari keluarga. Individu akan mengembangkan dan membangun kembali nilai-nilai, kepercayaan, identitas budaya, dan rasa diri mereka melalui hubungan.
- e. Penting bagi anggota keluarga untuk melindungi dan memelihara rasa diri dalam keluarga. Keluarga akan mendukung individu untuk tumbuh dan berkembang, namun masih menghargai waktu mereka bersama-sama.

Selain itu terdapat beberapa asumsi tentang pernikahan dalam SEFT (Whitaker, Greenberg, & Greenberg, 1979):

- a. Pernikahan adalah entitas ketiga. Dalam konseling, konseli adalah suami, istri, dan pernikahan.
- b. Pernikahan lebih besar dari bagian-bagiannya. Ini adalah keyakinan sistemik yaitu bagian tidak dapat lebih besar dari jumlah keseluruhan. Sebagai contoh, pernikahan diibaratkan sebagai kue. Apakah anda dapat mengambil telur dari kue tersebut?
- c. Orang memilih pasangan atas dasar nilai-nilai inti dan keyakinan. Proses memilih pasangan mungkin secara tidak sadar, sadar, atau keduanya.
- d. Pernikahan adalah baik secara hukum dan mengikat secara emosional. Sebuah pernikahan merupakan upaya untuk membatasi dua orang untuk terlibat secara emosional dengan orang lain di luar pernikahan, dengan cara yang sama bahwa membatasi mereka secara hukum untuk setia.

- e. Pernikahan merupakan pembelajaran untuk tumbuh dan mengatasi kebuntuan tak terduga yang terjadi selama pernikahan. Belajar menjadi adaptif dan fleksibel dalam peran mereka untuk pertumbuhan secara berkelanjutan bagi pasangan pernikahan.

SEFT juga mencakup beberapa asumsi tentang kehidupan dan pertumbuhan (Kaye, Dichter, & Keith, 1986):

- a. Hidup ini membingungkan, kompleks, paradoks, dan menyakitkan.
- b. Inisiatif masyarakat adalah suci; pertumbuhan paling mungkin terjadi ketika seseorang tertutup untuk gestalnya sendiri, atau keutuhannya sendiri.
- c. Aktivasi adalah apa yang terjadi melalui gestalt dan mendorong perkembangan dan perubahan persepsi yang mendalam.
- d. Fakta (pengalaman internal dan eksternal) tidak berubah, tetapi satu interpretasi, sikap, penjelasan, dan perasaan dapat berubah.
- e. Kegagalan adalah guru terbaik; keberhasilan seseorang diperoleh karena keberanian untuk gagal.

Peran dan karakteristik konselor yang penting dalam pendekatan ini yaitu melalui kepribadian (karakteristik internal dan kekuatan) dari konselor. Whitaker percaya bahwa proses konseling didasarkan pada hubungan, dan konselor harus menjadi kunci utama dalam melakukan perubahan (Whitaker & Bumberry, 1988). Oleh karena itu, konselor harus menemukan makna pribadi untuk apa individu dan apa yang membuat individu bertindak seperti yang mereka lakukan.

Whitaker percaya bahwa individu hanya fragmen dari keluarga asal mereka (Whitaker & Bumberry, 1988). Pada dasarnya, konselor harus mampu mengatasi kecemasan, penderitaan, dan ambiguitas dalam kehidupan konseli (keluarga) ketika melaksanakan konseling. Kepribadian dari konselor adalah materi inti dari pendekatan ini (Connell, Mitten, & Whitaker, 1993).

Sebagian besar keterampilan dalam menggunakan model SEFT ini dapat sepenuhnya dikembangkan hanya melalui pengalaman dan disiplin diri. Namun, berikut adalah beberapa keterampilan dasar bagi konselor pemula dalam menggunakan pendekatan ini:

- a. Kemampuan untuk mengatasi rasa sakit, ambiguitas, dan kecemasan, baik secara pribadi dan profesional
- b. Landasan hubungan konselor-konseli terhadap kepedulian
- c. Kemampuan untuk mendengarkan intuisi pribadi
- d. Disiplin diri
- e. Kemampuan untuk menjadi orang tua asuh keluarga dan keseimbangan antara pengasuhan dan ketangguhan secara dualisme
- f. Percaya akan pertumbuhan pribadi yang terus-menerus
- g. Kemampuan untuk menjalin rasa kepercayaan, asumsi, dan bias dalam konseling (Connell, Mitten, & Whitaker, 1993).

Peran konselor cenderung berubah sepanjang tahap konseling. Seorang konselor mengisi peran sebagai orang tua asuh. Oleh karena itu, keluarga adalah rumah konselor dan mereka harus mengikuti aturan konselor. Whitaker (1989) percaya bahwa dalam banyak kasus, pendekatan tidak langsung (non-direktif) dapat lebih menguntungkan daripada metode direktif dalam membantu keluarga, dan keyakinan ini mendasari banyak dari teknik yang digunakan dalam SEFT, seperti simbol, intuisi, kegilaan, spontanitas, kebingungan, fantasi, dan pertumbuhan. Konsep ini didasari oleh penggunaan teknik bermain, humor, dan kepedulian.

- a. Simbol

Bahasa simbolik dapat membantu konselor bergabung dengan dunia simbolik keluarga. Konselor perlu melihat keluarga dari "dalam melihat keluar" (Connell, Mitten, & Whitaker, 1993). Dengan perspektif ini, konselor dapat membentuk kembali simbol keluarga dari dalam sistem. Pendekatan ini menggunakan tiga tipologi bahasa: (a) bahasa

kesakitan dan ketidakmampuan, (b) bahasa inferensi (kesimpulan), dan (c) bahasa pilihan (Connell, Mitten, & Whitaker, 1993). Misalnya, jika sebuah keluarga datang kepada konselor dengan berbicara tentang rasa sakit mereka (bahasa kesakitan dan ketidakmampuan), konselor akan merespon dengan cara yang menantang irasionalitas keluarga (bahasa inferensi).

Bahasa tersebut mungkin tampak tidak pantas, akan tetapi konselor SEFT mendengarkan kata-kata "harapan" dan menggunakannya untuk membantu rencana keluarga. Bahasa simbolik menawarkan saran kepada keluarga agar kreatif sehingga memungkinkan mereka berpikir di luar realitas mereka.

b. Intuisi

Intuisi didasarkan pada alam bawah sadar. Konseling dengan teknik bermain sering membantu meningkatkan intuisi karena merupakan pendekatan non-logikal untuk komunikasi, dan menggunakan simbol-simbol untuk berkomunikasi. Intuisi seorang konselor akan membantu meningkatkan stres keluarga dan memperluas gejala. Meskipun hal ini mungkin terdengar berlawanan dengan intuisi, dalam konseling ini, kecemasan tinggi yang bermanfaat; membantu keluarga lebih bersedia untuk mundur dan pada akhirnya mengalami realitas yang lebih kreatif dan fleksibel. Intuisi tersebut diungkapkan oleh seorang konselor guna menawarkan kepada keluarga kesempatan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan mereka dengan cara yang lebih nyaman.

c. Kegilaan

Penggunaan kegilaan dalam proses konseling memungkinkan konselor untuk menjadi lebih spontan dan simbolik. Seorang konselor akan menyarankan pada keluarga yang putrinya mengalami tekanan emosi. Konselor membantu ibu dengan terfokus pada menjaga anaknya, bukan pernikahannya. Konselor bahkan secara terang-terangan mengatakan bahwa ibu harus berbicara dengan ayah dan mengatakan bahwa putrinya harus terus tertekan, karena itu satu-satunya cara ibu dapat merasakan kedekatan pada anak. Refleksi ini tidak masuk akal dan kegilaan dari konselor kepada konseli untuk memberi mereka pengalaman baru.

Whitaker percaya bahwa ada tiga jenis kegilaan: didorong gila, gila, dan bertindak gila. Ketiga jenis kegilaan memiliki tiga motivasi yang berbeda: mencari keintiman, mengalami keintiman, dan melarikan diri (Neill & Kniskern, 1982). Orang yang didorong gila telah diusir dari dunia keintiman. Orang yang akan gila ingin mengalami keintiman. Akhirnya, orang yang bertindak gila adalah menggunakan kegilaan sebagai cara melarikan diri dari hubungan. Kegilaan tidak patologi, melainkan hanya gejala seseorang mencari cara untuk memajukan proses pertumbuhan.

d. Spontanitas

Spontanitas berakar pada intuisi dan penggunaan kegilaan. Spontanitas adalah fungsi otak kanan dan dianggap sebagai proses bawah sadar. Konselor dapat berbagi pengalaman atau fantasi pada saat tertentu, jika mungkin simbolis berguna. Spontanitas adalah penangkal kesendirian dan membantu menjaga hubungan psikologis (Connell, Mitten, & Whitaker, 1993). Spontanitas biasanya lebih banyak digunakan oleh konselor profesional, tetapi juga dapat digunakan oleh konselor pemula. Spontanitas adalah aspek kunci untuk interaksi pribadi dalam konseling SEFT.

e. Kebingungan

Kebingungan adalah cara simbolis untuk membuka infrastruktur di dalam keluarga (Whitaker & Bumberry, 1988). Kebingungan adalah cara mengganggu pola keluarga dan membentuk kembali simbol. Hal ini membantu individu dan keluarga melupakan pola lama dan mempelajari cara baru untuk beradaptasi dan hidup dengan kecemasan. Seorang konselor dapat membuat pernyataan yang membingungkan tentang peran anggota keluarga untuk mendorong pemikiran kreatif keluarga (Whitaker & Bumberry, 1988).

Konselor dapat menawarkan solusi masuk akal yang menantang keluarga untuk mengandalkan kekuatan mereka sendiri. Konselor dapat menggunakan bahasa metafora atau makna ganda, pesan ganda, atau sindiran, menunjukkan pernyataan eksplisit tanpa mengatakan hal tersebut. Mengatakan kepada istri bahwa kebutuhan suaminya untuk mencari kasih sayang mungkin berarti dia harus membuka lebih banyak peluang untuk menikah lagi. Konselor harus berhati-hati untuk memastikan kebingungan digunakan secara konstruktif dan simbolis untuk membantu menghasilkan perubahan dan efektif.

f. Fantasi

Konselor dapat mendorong keluarga untuk berbagi fantasi tentang cara mereka menangani kehidupan (marah, geram, seks, dan lain-lain) untuk mendapatkan akses ke dunia simbolik keluarga (Mitten & Piercy, 1993). Fantasi adalah bentuk bermain yang memungkinkan konselor dan keluarga mengatasi dunia simbolik dan makna yang terpisah. Dengan berbagi fantasi, keluarga dapat mengalami intensitas emosi mereka dan mengurangi kecemasan mereka (Neill & Kniskern, 1982). Fantasi menyediakan cara bagi konselor untuk menantang sifat idealis dari fantasi, seperti bahagia akan berakhir bahagia. Dengan demikian, fantasi akan memungkinkan konselor mengajarkan pengalaman pada keluarga untuk lebih kreatif dan tidak dibatasi oleh stereotip sosial.

g. Pertumbuhan

Pertumbuhan adalah motivasi utama dari pendekatan ini untuk konseling keluarga. John Warkentin menggunakan istilah "sisi pertumbuhan" untuk menggambarkan peristiwa yang terjadi dalam konseling (Haley & Hoffman, 1967). Pertumbuhan diartikan sebagai pembelajaran yang diperoleh melalui bermain. Orang mempelajari dasar-dasar tentang struktur keluarga sebagai bayi melalui penggunaan bermain. Whitaker menggunakan konsep bermain di samping anak, atau bermain paralel (Zeig, 1992). Oleh karena itu, dalam proses konseling, konselor bermain bersama keluarga. Konselor melakukan hal ini dengan menjadi anggota keluarga, sehingga tidak dilihat sebagai ahli. Konselor akan bercanda, membujuk, berbicara terus terang, dan mengambil sikap dengan hanya mengamati cara keluarga berinteraksi, menunjukkan pengamatan di sepanjang proses konseling.

Dalam melaksanakan model SEFT, seorang konselor pemula harus berfokus untuk menjaga pola interaksional dalam sesi konseling dan mempercayai intuisi pribadi. Ada empat tahap dalam SEFT (Whitaker, 1989), yaitu:

Tahap 1: *Battle for Structure*

Tahap ini dimulai dengan panggilan telepon pertama untuk membuat janji. Konselor adalah agen aktif selama fase ini dan bertanggung jawab untuk menetapkan proses konseling. Konselor harus mengatur struktur konseling saat bergabung dengan keluarga. Oleh karena itu, konselor menjadi "ibu asuh" yang memperhatikan moral keluarga. Selain itu, konselor harus menyadari pengalamannya sendiri selama sesi konseling. Selama tahap ini, konselor bertindak sebagai investigator untuk belajar tentang masalah keluarga dan memperluas masalah dari satu orang ke seluruh keluarga dan generasi masa lalu.

Tahap 2: *Battle for Initiative*

Selama battle for initiative, konselor harus mulai menggeser tanggung jawab konseling kepada keluarga. Hal ini mendorong keluarga untuk mulai mengambil alih pengalaman mereka sendiri. Konselor dapat menggunakan beberapa teknik untuk membantu pergeseran dalam tanggung jawab, seperti bermain dan humor. Misalnya, seorang konselor berbicara dengan seorang salesman mobil yang jauh dari keluarganya dengan berkomentar bahwa salesman itu berselingkuh dengan mobil dari istrinya, dengan bekerja begitu giat. Pembicaraan ringan ini ekstrim tetapi tujuannya untuk mencerahkan sesi konseling dengan tawa dan menciptakan suasana.

Konselor harus mampu mentolerir rasa sakit dan kecemasan agar keluarga dapat merasakan toleransi konselor. Hal ini membantu membangun aliansi terapeutik dan mempertahankan peran konselor sebagai orang tua asuh yang kuat. Dalam tahap ini, konselor masih bergabung dengan keluarga, tetapi mulai memutuskan agar keluarga dapat mengambil realitas tanggung jawab mereka sendiri.

#### Tahap 3: *Trial of Labor*

Dalam tahap ini, konselor harus mampu mendorong keluarga untuk membahas "penderitaan di belakang rasa sakit mereka." Apa artinya rasa sakit pada setiap anggota keluarga? Ini adalah ketika konselor menggunakan makna ganda dan kebingungan untuk membantu keluarga merasakan pengalaman yang menyakitkan. Misalnya, keluarga yang ayahnya meninggal mendadak hanya melihat rasa sakit akan kematian dan kehilangan. Dalam konseling, akan lebih mengungkapkan rasa sakit yang dialami keluarga akibat kehilangan atau kematian. Konselor mampu membentuk kembali makna dan simbol yang terkait dengan rasa sakit dan kecemasan, memberikan cara baru berpikir tentang ayah. Ini bisa menjadi tahap yang paling sulit untuk konselor pemula, karena rasa sakit tanpa perlindungan. Kepedulian harus hadir dalam hubungan terapeutik untuk membentuk kembali kepercayaan diri anggota keluarga.

#### Tahap 4: *Termination*

Selama fase terminasi, konselor mulai melepaskan diri dengan keluarga dan menggunakan pengalaman untuk membantu keluarga dalam mencari makna yang lebih dalam. Konselor ingin keluarga mulai dapat mengajukan pertanyaan-pertanyaan dari sistem dan diri mereka sendiri. Konselor dapat menggunakan teknik bermain, humor, ironi, dan deviasi amplifikasi (spontanitas dan absurditas) untuk membantu keluarga dalam proses ini. Hal tersebut dapat membantu keluarga menjadi lebih fleksibel dan mudah beradaptasi untuk berubah. Keluarga harus menemukan cara untuk menjadi nyaman dengan ambiguitas: tidak ada yang pasti dalam hidup atau dalam konseling.

Kerangka kerja model SEFT digunakan sebagai pedoman untuk belajar tentang proses konseling keluarga symbolic-experiential. Kerangka kerja ini memberikan pedoman kepada konselor dengan penjelasan langkah-langkah membangun hubungan atau kolaborasi antara konselor dengan konseli.

Konselor SEFT menggunakan simbol dan bahasa yang digunakan oleh keluarga dalam proses konseling untuk membantu keluarga memiliki "pengalaman korektif" dengan mendengar dari orang luar tentang masalah mereka. Di dalam dunia simbolik keluarga, konselor menemukan cara untuk membantu mereka mengalami arti yang berbeda terkait dengan rasa sakit.

Konselor merespon metafora dan bahasa simbolik dengan bertanya tentang metafora seperti "harapan ayah" dan apa artinya keluarga. Konselor mencoba mengajak keluarga untuk membuka diri tentang arti dunia mereka. Konselor menggunakan metode direktif, playful, masuk akal, dan spontan untuk membantu keluarga bersantai dan berbagi satu sama lain. Menjadi provokatif juga merupakan alat konseling, hal itu dapat mengejutkan keluarga dan menyebabkan reaksi.

Peran konselor SEFT (Whitaker, 1989) yaitu, sebagai berikut:

- a. Membentuk kembali peran atau menciptakan simbol baru menggunakan absurditas (deviasi amplifikasi), kegilaan, fantasi, atau humor.
- b. Secara verbal mendefinisikan peran dan kekuatan struktur keluarga.
- c. Membantu setiap anggota keluarga memperoleh lebih banyak akses ke emosional diri dan meningkatkan pertumbuhan dengan menanyakan langsung bagaimana perasaan mereka tentang isu-isu tertentu.

- d. Bentuk hubungan dengan masing-masing anggota sehingga setiap anggota merasa diperhatikan dan akan bergabung dalam sesi konseling.
- e. Membantu kesepakatan keluarga dengan tidak ambiguitas dalam hidup. Meningkatkan fleksibilitas untuk membantu keluarga.
- f. Mengubah "fakta" menjadi pengalaman simbolis bersejarah bagi keluarga, memberikan pandangan baru dari diri mereka sebagai individu.

Seperti model konseling keluarga pada umumnya, penelitian empiris telah dilakukan pada SEFT, sebagian besar konselor keluarga setuju bahwa ada banyak variabel yang terjadi dalam sistem keluarga yang menentukan konseling itu sendiri bertanggung jawab terhadap hasil. Model SEFT cocok untuk keluarga dengan banyak situasi relasional dan traumatis, karena memungkinkan setiap anggota keluarga untuk mengungkapkan emosi yang mendalam dan menikmati percakapan yang dinyatakan tidak mungkin terjadi.

Konteks yang diciptakan oleh konselor SEFT adalah bahwa "apa saja" dalam terapi dan digabungkan dengan sikap konselor dari "yang tak terkatakan," sering membawa kepada tampilan tersembunyi (rahasia) dan topik terlarang yang melumpuhkan fungsi keluarga dan perlu dibahas. Karena modelnya yang spontan, maka konselor hanya mengamati, membuat komentar spontan, sehingga beberapa keluarga mungkin menemukan proses tidak nyaman pada awalnya, akan tetapi pada akhirnya mereka akan menemukan bahwa ketidaknyamanan itu hanyalah simbol stres keluarga yang dibutuhkan untuk menangani masalah yang terjadi.

Konselor SEFT dapat mengakses infrastruktur keluarga, menginduksi proses primer yang berkaitan, dan menciptakan pengalaman emosional korektif. Konselor mengandalkan diri sebagai katalis dalam proses perubahan. Partisipasi dan keterlibatan keluarga dalam proses konseling dapat menghasilkan informasi baru, yang diumpankan kembali secara rasional dalam proses konseling keluarga. Dengan cara ini, simbol disfungsi akan diubah dan yang baru akan dibuat. Keluarga mampu menata diri di sekitar simbol-simbol baru.

## SIMPULAN

Konselor memegang peran penting untuk mengungkapkan emosi (pikiran dan perasaan), sehingga pendekatan ini sangat sesuai untuk mengatasi masalah perceraian di dalam keluarga. Seorang konselor dalam proses konseling menggunakan kepribadian sendiri untuk merefleksi diri dan membangun hubungan dalam konseling keluarga. Pendekatan *seft* berfokus pada emosi dengan membentuk ikatan yang efisien dengan keluarga. Simbolisme, metode non-verbal, dan penggunaan asisten konselor adalah aspek yang membedakan konseling *seft* dengan konseling keluarga lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Budiyono, A. (2012). Sikap Asertif dan Peran Keluarga terhadap Anak. *Komunika, Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 6(1), 6–13.
- Cag, P., & Voltan Acar, N. (2015). A View of the Symbolic-Experiential Family Therapy of Carl Whitaker through Movie Analysis. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(3), 575-586.
- Connell, G. M., Mitten, T. J., & Bumberry, W. B. (1999). *Reshaping family relationships: The symbolic therapy of Carl Whitaker*. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel.
- Connell, G. M., Mitten, T. J., & Whitaker, C. A. (1993). Reshaping family symbols: A symbolic experiential perspective. *Journal of Marital and Family Therapy*, 19(3), 243–251.
- Ekasaputri, N. H., & Astutik, S. (2016). Islamic Parenting di Wilayah Minoritas (Cara Keluarga Muslim Menanamkan dan Mempertahankan Keyakinan Anggota Keluarga di



- Daerah Semarapura Tengah, Klungkung – Bali). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 6(1), 25–34.
- Gibson, Robert L., & Mitchell, Marianne H. (2011). *Bimbingan dan Konseling. Edisi Ketujuh*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2008). *Family therapy: An overview*. Pacific Grove, CA: Thomson Higher Education.
- Goldstein, Sam & Brooks, Robert B. (2005). *Handbook of Resilience in Children Second Edition*, London : Springer New York Heidelberg Dordrecht.
- Haley, J., & Hoffman, L. (1967). The growing edge: An interview with Carl A. Whitaker. *In Techniques of family therapy* (pp. 265–360). New York, NY: Basic Books, Inc.
- Hasbullah, Abu Muhammad, I. S. (2015). *Tuntunan Menggapai Keluarga Sakinah*. Jakarta: Pustaka Ibnu Umar.
- Kaye, D., Dichter, H., & Keith, D. V. (1986). Symbolic-experiential family therapy. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research, & Practice*, 42(4), 521–536.
- Kempler, W. (1981). *Experiential psychotherapy within families*. New York, NY: Brunner/Mazel.
- Kertamuda, Fatchiah E., (2009). *Konseling Pernikahan Untuk Keluarga Indonesia*. Jakarta: Selemba Humanika.
- Malone, T. P., Whitaker, C. A., Warkentin, J., & Felder, R. E. (1961). Rational and nonrational psychotherapy: A reply. *American Journal of Psychotherapy*, 15, 212–220.
- Mitten, T. J., & Piercy, F. P. (1993). Learning symbolic-experiential therapy: one approach. *Contemporary Family Therapy*, 15(2), 149–168.
- Neill, J. R., & Kniskern, D. P. (Eds.). (1982). *From psyche to system: The evolving therapy of Carl Whitaker*. New York, NY: The Guilford Press.
- Thompson, S. J., Bender, K., Cardoso, J. B., & Flynn, P. M. (2011). Experiential activities in family therapy: Perceptions of caregivers and youth. *Journal of Child and Family Studies*, 20(5), 560-568.
- Vanden Bos, Gary R. (2006). *Dictionary of Psychology*, Washington DC, American Psychology Association.
- Walgito, Bimo. (2000). *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: Andi.
- Whitaker, C. A. (1989). *Midnight musing of a family therapist*. New York, NY: Norton.
- Whitaker, C. A., & Bumberry, W. M. (1988). *Dancing with the family*. New York, NY: Brunner/Mazel.
- Whitaker, C. A., Greenberg, A., & Greenberg, M. L. (1979). Existential marital therapy. A synthesis-A subsystem of existential family therapy. *Interaction*, 2, 169–200.
- Zeig, J. K. (1992). Symbolic-experiential family therapy: Model and methodology. *In The evolution of psychotherapy: Second conference* (pp. 13–20). New York, NY: Brunner/Mazel.