



E-ISSN 3032-601X & P-ISSN 3032-7105

Vol. 3, No. 1, 2026

# MISTER

**Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science,  
Technology and Educational Research**

**Jurnal Penelitian Multidisiplin dalam Ilmu  
Pengetahuan, Teknologi dan Pendidikan**

**UNIVERSITAS SERAMBI MEKKAH  
KOTA BANDA ACEH**

[mister@serambimekkah.ac.id](mailto:mister@serambimekkah.ac.id)

Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science Technology  
and Educational Research

# Journal of MISTER

Vol. 3, No. 1, 2026

Pages: 1054–1063

## Literatur Review: Analisis Stres Keluarga Menggunakan Perspektif Bowen Family System Theory

Bachtiar Safrudin, Nurhayati Sipahutar, Ulia Barokah, Dharma Disti,  
Astrid Suci Avilla, Tsabitha Bella Syahwa, Zahra Ariana Putri,  
Nathania Zahra

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

### Article in Journal of MISTER

Available at : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/index>

DOI : <https://doi.org/10.32672/mister.v3i1.4031>

### How to Cite this Article

APA : Bachtiar Safrudin, Nurhayati Sipahutar, Ulia Barokah, Dharma Disti, Astrid Suci Avilla, Tsabitha Bella Syahwa, Zahra Ariana Putri, & Nathania Zahra. (2025). Literatur Review: Analisis Stres Keluarga Menggunakan Perspektif Bowen Family System Theory. *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research*, 3(1), 1054 - 1063. <https://doi.org/10.32672/mister.v3i1.4031>

Others Visit : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/index>

**MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research*** is a scholarly journal dedicated to the exploration and dissemination of innovative ideas, trends and research on the various topics include, but not limited to functional areas of Science, Technology, Education, Humanities, Economy, Art, Health and Medicine, Environment and Sustainability or Law and Ethics.

**MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research*** is an open-access journal, and users are permitted to read, download, copy, search, or link to the full text of articles or use them for other lawful purposes. Articles on Journal of MISTER have been previewed and authenticated by the Authors before sending for publication. The Journal, Chief Editor, and the editorial board are not entitled or liable to either justify or responsible for inaccurate and misleading data if any. It is the sole responsibility of the Author concerned.



ISSN 3032-7105

ISSN 3032-601X



9

773032

710001

9

773032

601002

## ***Literatur Review: Analisis Stres Keluarga Menggunakan Perspektif Bowen Family System Theory***

**Bachtiar Safrudin<sup>1\*</sup>, Nurhayati Sipahutar<sup>2</sup>, Ulia Barokah<sup>3</sup>, Dharma Disti<sup>4</sup>, Astrid Suci Avilla<sup>5</sup>, Tsabitha Bella Syahwa<sup>6</sup>, Zahra Ariana Putri<sup>7</sup>, Nathania Zahra<sup>8</sup>**

Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup>

\*Email Korespondensi: [mbs143@umkt.ac.id](mailto:mbs143@umkt.ac.id)

Diterima: 11-12-2025

| Disetujui: 21-12-2025

| Diterbitkan: 23-12-2025

### **ABSTRACT**

*This literature review examines how family stress is understood and analyzed through the perspective of Bowen Family Systems Theory, which conceptualizes the family as an interconnected emotional unit whose members mutually influence one another. Based on various studies, stress is not experienced solely at the individual level but is transmitted through relationship patterns, levels of self-differentiation, and triangulation processes within the family system. Bowen's framework explains that a family's ability to maintain emotional balance, establish clear role boundaries, and regulate emotional closeness among members plays a crucial role in reducing emerging stress. The literature further indicates that families with higher levels of self-differentiation demonstrate greater capacity to manage conflict, maintain emotional regulation, and prevent the escalation of systemic stress. Therefore, the Bowen approach provides a comprehensive understanding of the sources, patterns, and impacts of family stress, while also offering directions for interventions focused on strengthening emotional functioning and overall family adaptation.*

**Keywords:** *Bowen Family Systems Theory; family stress; self-differentiation; emotional system; triangulation.*

### **ABSTRAK**

Tinjauan literatur ini mengevaluasi bagaimana stres keluarga dipahami dan dianalisis melalui perspektif *Bowen Family Systems Theory*, yang menempatkan keluarga sebagai satu kesatuan emosional yang saling memengaruhi. Berdasarkan berbagai penelitian, stres tidak hanya dialami oleh individu, tetapi menyebar melalui pola hubungan, tingkat diferensiasi diri, dan proses triangulasi dalam keluarga. Kerangka Bowen menjelaskan bahwa kemampuan keluarga menjaga keseimbangan emosional, menetapkan batasan peran, serta mengatur kedekatan antaranggota menjadi faktor penting dalam menurunkan tekanan yang muncul. Literatur juga menunjukkan bahwa keluarga dengan tingkat diferensiasi diri yang tinggi memiliki kemampuan lebih baik dalam mengelola konflik, mempertahankan regulasi emosi, serta mencegah meningkatnya stres sistemik. Oleh karena itu, pendekatan Bowen memberikan gambaran komprehensif mengenai sumber, pola, serta dampak stres keluarga, sekaligus menawarkan arah intervensi yang berfokus pada penguatan fungsi emosional dan adaptasi keluarga secara keseluruhan.

**Kata kunci:** Teori Sistem Keluarga Bowen; stres keluarga; diferensiasi diri; sistem emosional; triangulasi.

## PENDAHULUAN

Keluarga menjadi lingkungan pertama tempat anak belajar tentang emosi dan cara berinteraksi dengan orang lain. Sejak masa awal kehidupannya, hubungan anak dengan orang tua serta anggota keluarga lain membentuk kemampuan anak untuk mengenali, memahami, dan mengatur emosi. Lingkungan keluarga yang hangat, penuh kasih, memiliki komunikasi yang baik, serta memberikan dukungan emosional secara konsisten, membantu anak berkembang menjadi pribadi yang mampu mengontrol emosinya dengan sehat. Sebaliknya, jika dinamika keluarga tidak harmonis atau sering diwarnai konflik, perkembangan emosional anak dapat terganggu dan berpotensi menimbulkan masalah sosial maupun perilaku (Dwistia et al., 2025).

Sebagai kelompok sosial yang paling mendasar, keluarga memiliki peran penting dalam menjaga keselarasan fungsi serta hubungan antaranggota. Ketika setiap individu dalam keluarga mampu menjalankan perannya dan memenuhi kebutuhan emosional maupun sosial satu sama lain, maka akan tercipta suasana yang stabil dan penuh keharmonisan. Namun, bila terjadi ketidakseimbangan peran atau gangguan dalam interaksi antaranggota, kondisi tersebut dapat menimbulkan konflik yang kemudian berpengaruh pada kesehatan psikologis dan kesejahteraan sosial seluruh anggota keluarga. Karena itu, memahami cara keluarga mempertahankan keharmonisan menjadi aspek penting dalam menilai kualitas ketahanan keluarga (Sugitanata, 2024b).

Stres keluarga biasanya timbul ketika anggota keluarga menghadapi tekanan yang berkepanjangan, seperti konflik dalam rumah tangga maupun perubahan susunan keluarga. Kondisi tersebut dapat memunculkan berbagai reaksi emosional, termasuk rasa cemas, marah, bingung, bahkan perasaan kehilangan. Apabila tekanan ini tidak ditangani dengan tepat, komunikasi antaranggota dapat melemah, hubungan menjadi semakin tegang, dan dukungan emosional pun menurun. Dampak negatifnya tidak hanya dialami oleh pasangan, tetapi juga oleh anak-anak yang lebih rentan mengalami gangguan emosi, penurunan performa belajar, serta hambatan dalam penyesuaian sosial (Muhammad Yazidi Rahman, 2018).

Menurut Rohman (2024), keluarga masa kini dihadapkan pada berbagai tantangan yang bersumber dari tekanan ekonomi, ketimpangan pembagian peran, serta perubahan pola hidup. Faktor seperti inflasi, meningkatnya angka pengangguran, dan pendapatan yang tidak menentu dapat menimbulkan stres dan memicu konflik yang akhirnya memengaruhi hubungan pasangan maupun perkembangan anak. Pergeseran peran gender juga muncul ketika pencari nafkah utama kehilangan pekerjaan, sehingga menimbulkan ketidakselarasan antara harapan dan tanggung jawab di dalam rumah tangga. Selain itu, tuntutan kerja yang tinggi dan gaya hidup serba cepat membuat komunikasi keluarga melemah dan menciptakan jarak emosional antaranggota. Kendati demikian, keluarga tetap dapat mempertahankan ketangguhannya dengan memperkuat komunikasi, meningkatkan dukungan sosial, mengelola keuangan secara bijak, mencari alternatif pendapatan, serta memanfaatkan bantuan profesional bila dibutuhkan (Rohman, 2024).

Konflik tidak hanya terjadi dalam keluarga, tetapi juga dalam interaksi sosial yang lebih luas. Konflik yang berulang di masyarakat umumnya berakar pada masalah emosional yang belum terselesaikan, seperti luka masa lalu, miskomunikasi, dan perbedaan kepentingan. Kondisi ini dapat menimbulkan kecemasan dan mendorong terbentuknya jarak emosional antar kelompok, sejalan dengan konsep emotional cutoff dalam teori Bowen, sehingga pemulihan hubungan sosial menjadi semakin sulit (Ridwan, 2025).

Dalam lingkungan keluarga, masalah emosional yang tidak diselesaikan dengan baik sering kali berpindah dari satu generasi ke generasi berikutnya. Fenomena ini disebut multigenerational transmission, yaitu kecenderungan pola konflik, ketimpangan relasi, atau masalah emosional yang kembali muncul pada

anak saat mereka tumbuh dewasa. Ketika pengalaman negatif di masa kecil tidak diproses dengan tuntas, hal tersebut dapat memengaruhi cara seseorang membangun hubungan dan mendorong terbentuknya pola yang serupa dalam keluarga yang mereka bangun. Oleh karena itu, memahami mekanisme ini menjadi sangat penting untuk mencegah terbentuknya siklus masalah yang terus berulang (Oktarima & Almaghfiro, 2025).

Teori Keluarga Bowen memberikan cara pandang sistemik untuk memahami bagaimana stres memengaruhi hubungan dalam keluarga. Bowen menjelaskan bahwa keluarga merupakan satu kesatuan sistem emosional yang saling berkaitan, sehingga tekanan yang dialami satu anggota dapat mengganggu keseimbangan seluruh sistem. Konsep differentiation of self menggambarkan kemampuan seseorang untuk tetap stabil secara emosional dan berpikir secara rasional saat menghadapi tekanan. Ketika tingkat diferensiasi rendah, individu cenderung bereaksi impulsif, mudah terlibat pertengkaran, atau mengambil jarak secara emosional, dan pola ini dapat diteruskan dari satu generasi ke generasi berikutnya (Fatma, 2019).

Bowen juga menguraikan sejumlah konsep lain yang menjelaskan bagaimana stres muncul dan terus berlangsung dalam sistem keluarga, seperti triangulation, family projection process, dan emotional cutoff. Triangulasi terjadi ketika dua anggota keluarga melibatkan pihak ketiga untuk meredakan ketegangan, tetapi langkah ini justru dapat memperumit pola hubungan di dalam keluarga. Proses proyeksi keluarga menggambarkan bagaimana kecemasan atau beban emosional orang tua dialihkan kepada anak. Sementara itu, emotional cutoff merujuk pada upaya menjauh secara fisik maupun emosional demi menghindari tekanan, meskipun tindakan tersebut tidak benar-benar menyelesaikan permasalahan yang mendasarinya (Mahmudah et al., 2024).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menerapkan metode studi literatur untuk menelaah stres dalam keluarga melalui perspektif Bowen Family Systems Theory. Sumber referensi diperoleh dari berbagai basis data ilmiah, seperti Google Scholar, jurnal, dan portal Sinta. Pemilihan literatur dilakukan berdasarkan beberapa kriteria, yaitu publikasi terbit antara tahun 2021–2025, fokus pada teori sistem keluarga Bowen, stres keluarga, atau dinamika hubungan keluarga, serta tersedia dalam bentuk karya ilmiah seperti jurnal, buku, atau prosiding. Sumber yang tidak relevan, bersifat non-ilmiah, atau tidak dapat diakses secara lengkap dikeluarkan dari proses kajian. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kata kunci seperti Bowen Family Systems Theory, family stress, differentiation of self, triangulation, dan family dynamics. Literatur yang sesuai kemudian dianalisis melalui pembacaan mendalam untuk mengidentifikasi konsep inti dan mengelompokkan temuan sesuai topik yang terkait. Analisis dilakukan menggunakan pendekatan analisis isi dengan membandingkan hasil penelitian terdahulu untuk melihat pola, kecenderungan, dan hubungan antara teori Bowen dan kondisi stres pada keluarga. Seluruh hasil temuan dirangkum untuk membangun pemahaman mengenai bagaimana teori sistem keluarga Bowen menjelaskan mekanisme munculnya stres dalam keluarga.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

**Tabel 1. Analisis Pencarian Literatur**

| NO | Peneliti Dan Tahun                  | Judul penelitian                                                                                                                    | Metode penelitian                                                                         | Hasil penelitian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | link                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Arif Sugitanata (Sugitanata, 2024a) | Integrasi Teori Sistem Keluarga Murray Bowen dan Teori Masalah terhadap Dampak Multidimensi LemahSyahwat bagi Keharmonisan Keluarga | Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan dengan pendekatan deskriptif-analitik | Hasil penelitian memperlihatkan bahwa lemah syahwat memberikan dampak yang luas, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial, yang dapat memicu stres emosional, rasa malu, penurunan kepercayaan diri, dan ketegangan dalam hubungan pasangan. Dari perspektif Teori Bowen, kondisi ini meningkatkan tekanan emosional dalam keluarga, mengganggu pola peran, serta memunculkan triangulasi dan proyeksi negatif. Sementara itu, berdasarkan teori Masalah, disfungsi ereksi dianggap menghambat kesejahteraan individu dan keluarga sehingga membutuhkan pendekatan yang menyeluruh melalui perawatan medis, dukungan emosional, komunikasi terbuka, serta pengurangan stigma untuk menjaga keharmonisan keluarga. | <a href="https://ejournal.iainpalopo.ac.id/index.php/madika/article/view/4982/3565">https://ejournal.iainpalopo.ac.id/index.php/madika/article/view/4982/3565</a>                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2. | Arif Sugitanata (Sugitanata, 2024b) | Memulihkan Keharmonisan Keluarga Dari Jeratan Judi Online: Solusi Praktis Dengan Integritas Teori Sistem Keluarga Bowen             | Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (library research).                   | Hasil penelitian menunjukkan bahwa; pertama, kecanduan judi online telah merusak kepercayaan, keuangan, dan kesehatan mental anggota keluarga. Kedua, upaya pemulihan memerlukan pengakuan masalah, bantuan profesional,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <a href="https://scholar.google.co.id/scholar?q=Analisis+Stres+Keluarga+Menggunakan+Perspektif+Bowen+Family+Systems+Theory&amp;hl=id&amp;as_sdt=0&amp;as_vis=1&amp;oi=scholar#d=gs_qabs&amp;t=1763698484158&amp;u=%23p%3">https://scholar.google.co.id/scholar?q=Analisis+Stres+Keluarga+Menggunakan+Perspektif+Bowen+Family+Systems+Theory&amp;hl=id&amp;as_sdt=0&amp;as_vis=1&amp;oi=scholar#d=gs_qabs&amp;t=1763698484158&amp;u=%23p%3</a> |

|    |                                                                                                                          |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                          |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                             | dukungan keluarga, dan terlibat dalam kegiatan positif. Terapi keluarga dan dukungan komunitas sangat penting dalam membangun kembali kepercayaan dan keharmonisan.<br><br>Ketiga, pengelolaan keuangan yang sehat dan perbaikan hubungan interpersonal juga merupakan bagian penting dari proses pemulihan.                                                                           | <a href="#">DWgQizwIHCtQJ</a>                                                                                                                         |
| 3. | Arif Sugitanata, Muhammad Nor, Mohammad Fauzan Ni'ami (Sugitanata et al., 2024)                                          | Pengembangan Teori Kausalitas Eksistensial Keluarga dalam Studi Hukum Keluarga                                                            | Penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (library research) melalui analisis buku, jurnal, dan literatur terkait Serta dikaji menggunakan konsep Maqāṣid al-sharī'ah.                                                                      | Penelitian menghasilkan teori Kausalitas Eksistensial Keluarga yang menjelaskan bahwa identitas dan perilaku anggota keluarga dipengaruhi oleh interaksi, nilai, peran, dan pengalaman emosional dalam keluarga. Teori ini dinyatakan relevan setelah diuji dengan Maqāṣid al-sharī'ah dan dapat diterapkan pada berbagai kasus keluarga, salah satunya kasus kehamilan di luar nikah. | <a href="https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/ijla/article/view/11280">https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/ijla/article/view/11280</a> |
| 4. | Yonel Oktapianus, Risma Meyani Samsor, Desri Eka Pangu, Ruspita Warsi Tandung, Friska Rerungan (Oktapianus et al., 2024) | Peran Konseling Pastoral Dalam Penguatan Ketahanan Keluarga Kristen Di Era Digital Menurut Efesus 5:21-33 Dan Teori Sistem Keluarga Bowen | Penelitian ini menggunakan metode kualitatif studi kepustakaan dengan menelaah teks Alkitab, literatur teologi, dan teori Bowen. Efesus 5:21-33 dikaji untuk memahami relasi suami-istri, sedangkan teori Bowen dianalisis untuk melihat dinamika keluarga. | Penelitian ini menemukan bahwa keluarga Kristen di era digital menghadapi tekanan emosional akibat perubahan komunikasi dan teknologi. Efesus 5:21-33 memberi dasar spiritual relasi keluarga, sementara teori Bowen menekankan pentingnya diferensiasi diri dan pengelolaan emosi. Integrasi keduanya menunjukkan bahwa konseling pastoral dapat memperkuat komunikasi dan            | <a href="https://jurnal.anfa.co.id/index.php/relinesia/article/view/2244">https://jurnal.anfa.co.id/index.php/relinesia/article/view/2244</a>         |

|    |                                                                                                              |                                                                                           |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                               |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                              |                                                                                           |                                                                                                                              | ketahanan keluarga ketika iman dan emosi dikelola secara seimbang.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                               |
| 5. | M.Calatra va, Mariana V.Martins, M. Schweer-Collins, C. Duch-Ceballos, M. Rodríguez-González (Palombi, 2016) | Differentiation of Self: A Scoping Review of Bowen Family Systems Theory's Core Construct | Scoping review terhadap 295 penelitian (1978–2020) berdasarkan panduan PRISMA ScR.                                           | Hasil penelitian DoS berhubungan dengan kesehatan mental dan fisik yang lebih baik, kualitas hubungan pasangan yang lebih tinggi, dan fungsi keluarga antargenerasi yang lebih sehat. Beberapa hipotesis Bowen masih belum mendapat bukti kuat.                                                                                                                                                                                          | <a href="https://www.thefsi.com.au/wp-content/uploads/2023/04/Martina-Separation-Article-ANZ-Journal12783086.pdf">https://www.thefsi.com.au/wp-content/uploads/2023/04/Martina-Separation-Article-ANZ-Journal12783086.pdf</a> |
| 6. | Maya Peleg, Ora Peleg. (Peleg & Peleg, 2023)                                                                 | Personality and Family Risk Factors for Poor Mental Well-Being                            | Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif melalui survei 460 responden dengan instrumen DSI–R,GRFM,DASS–21, dan .        | Hasil penelitian menunjukkan bahwa I-position dan emotional cutoff adalah aspek DoS paling berpengaruh. I-position meningkatkan regulasi diri promotion dan kesejahteraan mental serta menurunkan kecemasan, sedangkan emotional cutoff berdampak sebaliknya. Analisis jalur menegaskan bahwa regulasi promotion memediasi pengaruh I-position terhadap kesejahteraan mental, sementara kecemasan dan prevention tidak menjadi mediator. | <a href="https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9819506/">https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9819506/</a>                                                                                                             |
| 7. | Hidayani Syam, Akifa Aliya, Adil Putalo, Alwi Usman Matondang                                                | Konseling Keluarga dalam Perspektif Budaya Indonesia                                      | Penelitian ini memakai metode kajian pustaka, yakni metode yang memanfaatkan berbagai literatur yang berkaitan dengan topik. | Artikel ini menjelaskan bahwa konseling keluarga merupakan bentuk intervensi untuk memperbaiki relasi antaranggota keluarga dengan melihat masalah sebagai bagian dari pola interaksi dalam sistem keluarga, bukan semata-mata individu. Pendekatan keluarga di Indonesia perlu memperhatikan konteks budaya karena                                                                                                                      | <a href="https://doi.org/10.62383/aktivisme.v2i3.1037">https://doi.org/10.62383/aktivisme.v2i3.1037</a>                                                                                                                       |

|    |                                                  |                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                    |
|----|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                  |                                                                                             |                                                                                                                 | teori Barat sering kali bersifat universal dan kurang mempertimbangkan kultur lokal.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                    |
| 8. | Hani Kumala dan Irwanto (Kumala & Irwanto, 2021) | Dinamika Relasi Keluarga ODS (Orang dengan Skizofrenia) Usia Remaja Berdasarkan Teori Bowen | Penelitian ini menggunakan single case study, dengan tujuan mendalami dinamika relasi keluarga secara mendalam. | Temuan penelitian memperlihatkan bahwa ketidakmampuan ibu dan ayah memisahkan diri secara emosional dari keluarga asal mereka menjadi sumber utama munculnya ketegangan emosional dalam keluarga dan berimplikasi pada gangguan IP. Analisis mengungkap adanya segitiga-segitiga emosional yang tidak sehat, di mana tekanan emosional dari orang tua berputar dan kembali mengenai IP, sehingga memperparah kondisi psikologis remaja tersebut. | <a href="https://doi.org/10.22146/gamajo.p.61411">DOI: 10.22146/gamajo.p.61411</a> |

## Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lemah syahwat membawa dampak yang cukup luas bagi kehidupan keluarga. Gangguan ini tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, tetapi juga menimbulkan tekanan emosional, rasa malu, serta turunnya rasa percaya diri, yang kemudian memengaruhi keharmonisan hubungan pasangan. Dengan menggunakan Teori Sistem Keluarga Bowen, ditemukan bahwa disfungsi ini memicu peningkatan kecemasan dalam sistem keluarga, mengacaukan pola peran, serta menciptakan triangulasi dan proyeksi emosional yang tidak sehat. Dari perspektif Maslahah, masalah ini dipandang sebagai hambatan bagi kesejahteraan keluarga sehingga memerlukan penanganan komprehensif melalui perawatan medis, komunikasi yang terbuka, dukungan emosional, dan upaya mengurangi stigma guna menjaga stabilitas keluarga (Sugitanata, 2024a).

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan judi online memberikan kerusakan signifikan pada keluarga, terutama pada aspek kepercayaan, stabilitas finansial, dan kondisi mental anggota keluarga. Upaya pemulihan keluarga yang terdampak memerlukan pengakuan terhadap masalah, bantuan profesional, serta dukungan emosional dari keluarga dan keterlibatan dalam kegiatan yang lebih positif. Berdasarkan Teori Sistem Keluarga Bowen, kecanduan ini turut memunculkan kecemasan dalam sistem keluarga dan menghasilkan pola relasi yang disfungsional. Karena itu, pemulihan keluarga dapat dilakukan melalui terapi keluarga, dukungan komunitas, perbaikan manajemen keuangan, serta pembangunan kembali kualitas hubungan interpersonal agar keharmonisan dapat tercapai Kembali (Sugitanata, 2024b).

Penelitian ini memperkenalkan Teori Kausalitas Eksistensial Keluarga yang menjelaskan bahwa perilaku dan identitas anggota keluarga dibentuk melalui interaksi, nilai yang dianut, pengalaman emosional, serta peran-peran yang berkembang di dalam keluarga. Setelah dianalisis dengan prinsip Maqāṣid al-sharī'ah, teori tersebut dinilai relevan karena mendukung tercapainya tujuan perlindungan keluarga. Teori ini juga dapat digunakan untuk memahami berbagai persoalan keluarga, seperti kasus kehamilan di luar nikah, dan menegaskan bahwa dinamika keluarga memiliki peranan besar dalam membentuk tindakan individu (Sugitanata et al., 2024).

Penelitian ini menemukan bahwa keluarga Kristen pada era digital menghadapi tekanan emosional dan tantangan komunikasi akibat pengaruh teknologi modern. Efesus 5:21–33 memberikan dasar teologis mengenai hubungan suami-istri, sementara Teori Sistem Keluarga Bowen menonjolkan pentingnya diferensiasi diri dan pengaturan emosi. Ketika kedua perspektif ini digabungkan, terlihat bahwa konseling pastoral memiliki potensi memperkuat ketahanan keluarga dengan menyeimbangkan aspek spiritual dan kemampuan mengelola dinamika emosional, sehingga komunikasi dan hubungan keluarga dapat menjadi lebih kokoh (Oktapianus et al., 2024).

Hasil tinjauan scoping review ini mengungkap bahwa Differentiation of Self (DoS) sebagai konsep utama dalam Teori Bowen berkaitan erat dengan peningkatan kesehatan mental dan fisik, hubungan pasangan yang lebih stabil, serta fungsi keluarga antargenerasi yang lebih baik. Meskipun sebagian penelitian mendukung peran DoS, beberapa hipotesis Bowen masih membutuhkan bukti ilmiah tambahan. Secara keseluruhan, DoS tetap dianggap sebagai indikator penting dalam memahami bagaimana keluarga berfungsi dan bagaimana individu merespons tekanan emosional dalam sistem keluarga (Palombi, 2016).

Penelitian ini menunjukkan bahwa aspek I-position dan emotional cutoff dalam Differentiation of Self sangat memengaruhi kesehatan mental seseorang. Individu dengan I-position yang kuat memiliki kemampuan regulasi diri lebih baik, tingkat kecemasan lebih rendah, dan kesejahteraan mental yang lebih tinggi. Sebaliknya, emotional cutoff berdampak negatif karena meningkatkan kerentanan emosional. Melalui analisis jalur, ditemukan bahwa regulasi diri menjadi faktor perantara yang menghubungkan I-position dengan kesejahteraan psikologis, mendukung pandangan Bowen bahwa diferensiasi diri merupakan fondasi penting dalam kesehatan emosional (Peleg & Peleg, 2023).

Kajian ini menunjukkan bahwa konseling keluarga dalam konteks budaya Indonesia perlu disesuaikan dengan nilai-nilai lokal seperti kekeluargaan, struktur sosial, musyawarah, serta kearifan tradisional. Masalah keluarga dipahami sebagai hasil dari pola interaksi sistemik, bukan sekadar persoalan individu. Oleh sebab itu, teori konseling keluarga yang berasal dari Barat, termasuk Teori Bowen, tidak dapat diterapkan secara langsung, melainkan harus disesuaikan agar relevan dan efektif dalam konteks budaya Indonesia yang memiliki ciri khas kolektivitas.

Penelitian studi kasus ini menunjukkan bahwa ketidakmampuan orang tua untuk memisahkan diri secara emosional dari keluarga asal menjadi pemicu utama ketegangan emosional dalam rumah tangga. Tekanan ini membentuk segitiga emosional yang tidak sehat dan berdampak kembali pada anak yang menjadi individu teridentifikasi. Situasi tersebut memperburuk kondisi psikologis remaja dengan skizofrenia dan memperkuat konsep Bowen mengenai transmisi emosional antargenerasi serta pentingnya diferensiasi diri dalam menjaga stabilitas emosional keluarga (Kumala & Irwanto, 2021).

## Implementasi

Penerapan integrasi antara Teori Sistem Keluarga Murray Bowen dan Teori Masalah dapat

dilakukan dengan mengombinasikan pemahaman mengenai dinamika emosional keluarga dengan prinsip-prinsip kemaslahatan yang menekankan manfaat, perlindungan, serta kesejahteraan setiap anggota. Dalam praktiknya, konsep differentiation of self pada teori Bowen dapat diimplementasikan melalui pendampingan psikososial yang membantu anggota keluarga mengenali batas pribadi, mengendalikan reaksi emosional, serta meningkatkan kemampuan berkomunikasi secara lebih tenang, objektif, dan terarah. Pendekatan ini kemudian diperkuat oleh prinsip Masalah dengan memastikan setiap langkah yang dilakukan membawa manfaat nyata, seperti menjaga keharmonisan, memenuhi hak anggota keluarga, serta menumbuhkan sikap adil dan bertanggung jawab dalam hubungan keluarga.

Selain itu, konsep triangulation pada Bowen dapat dimanfaatkan untuk mengidentifikasi pola hubungan yang kurang sehat yang muncul akibat tekanan emosional. Implementasi yang selaras dengan Masalah mendorong keluarga untuk menyelesaikan konflik secara langsung tanpa melibatkan pihak ketiga secara berlebihan, serta memastikan proses penyelesaian masalah tetap berfokus pada kebaikan bersama. Hal ini dapat dilakukan melalui konseling keluarga, mediasi, atau pendidikan keluarga yang bertujuan membantu anggota keluarga mengambil keputusan yang seimbang antara kebutuhan individu dan kepentingan bersama.

Untuk jangka panjang, integrasi kedua teori ini dapat diwujudkan dalam program pembinaan keluarga yang menekankan kestabilan emosi, penguatan nilai spiritual, dan penciptaan lingkungan yang mendukung perkembangan anak. Pendekatan teori Bowen yang memerhatikan pola multigenerasi dapat dikombinasikan dengan prinsip Masalah untuk mencegah munculnya kembali masalah serupa pada generasi berikutnya dengan meningkatkan kesadaran keluarga terhadap sikap bermanfaat, perlindungan diri, dan tanggung jawab moral. Dengan demikian, penerapan integratif ini menghasilkan strategi penanganan yang tidak hanya menyelesaikan konflik secara emosional dan rasional, tetapi juga menanamkan nilai keberkahan, keseimbangan, dan kesejahteraan dalam kehidupan keluarga.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa perkembangan emosional anak dan ketahanan keluarga sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan serta pola interaksi dalam keluarga. Keluarga yang memberikan kehangatan, dukungan emosional, dan komunikasi yang baik akan membantu anak membangun kemampuan pengenalan dan pengelolaan emosi dengan lebih sehat. Sebaliknya, kondisi keluarga yang tidak harmonis, sering mengalami konflik, atau memiliki peran yang tidak seimbang dapat meningkatkan tingkat stres dan berdampak pada kesehatan psikologis setiap anggotanya.

Teori Sistem Keluarga Bowen menawarkan kerangka sistemik untuk memahami bagaimana tekanan emosional bekerja dalam keluarga. Konsep-konsep seperti differentiation of self, triangulation, family projection process, emotional cutoff, dan multigenerational transmission menjelaskan bahwa stres bukan hanya dialami secara individual, melainkan merupakan reaksi sistemik yang saling memengaruhi antaranggota. Ketika tingkat diferensiasi rendah dan pola hubungan tidak dikelola dengan baik, konflik serta tekanan emosional cenderung berulang bahkan hingga ke generasi berikutnya.

Dalam konteks keluarga modern, berbagai tekanan seperti masalah ekonomi, perubahan pola peran gender, serta gaya hidup yang semakin cepat turut memperburuk timbulnya stres dalam keluarga. Faktor-faktor tersebut dapat mengganggu komunikasi dan menurunkan dukungan emosional apabila tidak ditangani secara tepat. Hasil kajian menunjukkan bahwa meningkatkan komunikasi, memperkuat kerja

sama antaranggota keluarga, memanfaatkan dukungan sosial, serta mendapatkan bantuan profesional bila diperlukan menjadi langkah penting untuk menjaga stabilitas keluarga.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh anggota kelompok yang telah berkontribusi secara aktif dalam proses penyusunan literature review ini. Setia anggota telah memberikan peran penting mulai dari pengumpulan referensi, analisis literatur, penyusunan konsep, hingga penyempurnaan naskah akhir.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dwistia, H., Sindika, S., Iqtianti, H., & Ningsih, D. W. (2025). Peran Lingkungan Keluarga dalam Perkembangan Emosional Anak. *Jurnal Parenting Dan Anak*, 2(2), 1–9.
- Fatma, S. H. (2019). Bowenian Family Therapy Untuk Meningkatkan Self- Differentiation Pada Keluarga Dengan Kasus Poligami. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 51–62.
- Kumala, H., & Irwanto, I. (2021). *Dinamika Relasi Keluarga ODS ( Orang dengan Skizofrenia ) Usia Remaja Berdasarkan Teori Bowen The Dynamic of Family Relationship in a Teenager with Schizophrenia based on Bowen Theory*. 7(1), 64–82. <https://doi.org/10.22146/gamajop.61411>
- Mahmudah, U., Maylansari, A., Ruhma, A., & Guidance. (2024). *The Implementation of Bowen's Theory in Family Problems Ulya*. 9(1), 498–504. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.5820>
- Muhammad Yazidi Rahman. (2018). Dinamika Dan Problem Psikologis Hubungan Keluarga Dalam Kondisi Perceraian. *Media Publikasi Penelitian*,.
- Oktapianus, Y., Samsor, R. M., Pagau, D. E., Tandungan, R. W., & Rerungan, F. (2024). Peran Konseling Pastoral Dalam Penguatan Ketahanan Keluarga Kristen Era Digital Menurut Efesus5:21-33 Dan Teori Sistem Kelurga Bowen. *Jurnal Kajian Agama Dan Multikulturalisme Indonesia*, 7693, 407–419.
- Oktarima, F. W., & Almaghfiro, E. Z. (2025). Strategi Pengasuhan Intergenerasional : Studi Pola Asuh Anak oleh Lansia Dalam Keluarga Ibu Tunggal Pekerja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 812–818.
- Palombi, M. (2016). Separations : A Personal Account of Bowen Family Systems Theory. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 327–339. <https://doi.org/10.1002/anzf.1170>
- Peleg, M., & Peleg, O. (2023). *Personality and Family Risk Factors for Poor Mental Well-Being*.
- Ridwan. (2025). Emosi positif dalam resolusi konflik. *JURNAL PSIKOLOGI JAMBI*, 03(1), 14–19.
- Rohman, M. (2024). Family Conflict in the Context of Economic Change: Resilience and Adaptation. *JOURNAL OF FAMILY STUDIES*, 8(4), 518–532.
- Sugitanata, A. (2024b). Memulihkan Keharmonisan keluarga Dari Jeratan Judi Online: Solusi Praktis Dengan Integritas Teori Sistem Keluarga Bowen. *Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 6(1), 84–99.
- Sugitanata, A., Nor, M., Fauzan, M., Islam, U., Sunan, N., Yogyakarta, K., Islam, U., Mataram, N., Islam, U., Maulana, N., & Ibrahim, M. (2024). Pengembangan teori kausalitas eksistensial keluarga dalam studi hukum keluarga. *JURISY: Jurnal Ilmiah Syariah*, 4(2).