

Sistematic Literature Review (SLR) Symbolic-Experiential Family Therapy (SEFT)

**M. Bactiar Safrudin¹, Hesty Eka Ardianty², Fauziah Ardelia³, Widya Aprilia⁴,
Yasinta Eka Nur Utami⁵, Tyana Dwi Chandra⁶, Adilah Hanani⁷, Misliyana
Moura⁸**

¹²³⁴⁵⁶⁷⁸Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

mbs143@umkt.ac.id¹, 2311102411019@umkt.ac.id², 2311102411014@umkt.ac.id³,
2311102411017@umkt.ac.id⁴, 2311102411018@umkt.ac.id⁵,
2311102411012@umkt.ac.id⁶, 2311102411021@umkt.ac.id⁷,
2311102411015@umkt.ac.id⁸

ABSTRACT

Symbolic-Experiential Family Therapy (SEFT) is a family therapy approach that emphasizes emotional experience, creativity, spontaneity, and the use of symbolic processes as the foundation for change within the family system. This approach views family conflict and dysfunction as consequences of barriers in emotional expression and ineffective communication patterns, directing the therapeutic process toward reopening authentic expression and strengthening emotional connections among family members. This study aims to examine various family therapy interventions and holistic psychological approaches that effectively improve adolescent mental health, particularly for those experiencing emotional trauma and unstable family relationships. Data collection in this literature review was conducted through several databases, namely PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar. After a selection process based on predetermined inclusion criteria, 10 articles were identified as suitable for analysis, eight of which were from Google Scholar. All selected articles were then systematically analyzed to obtain relevant findings. The results indicate that therapeutic approaches such as Symbolic-Experiential Family Therapy have been shown to reduce anxiety, improve communication, decrease family conflict, and restore emotional closeness. Additional findings show that active family involvement, including through telehealth services, enhances treatment adherence, motivation, and long-term recovery success. In conclusion, holistic family-based interventions that integrate emotional, symbolic, spiritual, creative, and structural components are more effective in helping adolescents recover from trauma and achieve emotional stability. The family plays a crucial role as the primary support system, making their involvement in the therapeutic process a key factor for successful outcomes.

Keywords: *adolescent mental health, family therapy, trauma, SEFT, emotional regulation*

ABSTRAK

Symbolic-Experiential Family Therapy (SEFT) merupakan pendekatan terapi keluarga yang berfokus pada pengalaman emosional, kreativitas, spontanitas, dan penggunaan simbol sebagai dasar perubahan dalam sistem keluarga. Pendekatan ini memandang konflik dan disfungsi keluarga sebagai akibat hambatan dalam ekspresi emosi serta pola komunikasi yang tidak efektif, sehingga terapi diarahkan untuk membuka kembali ekspresi autentik dan memperkuat hubungan emosional antaranggota keluarga. Penelitian ini bertujuan menelaah intervensi terapi keluarga dan pendekatan psikologis holistik yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja, terutama pada mereka yang mengalami trauma emosional dan ketidakstabilan hubungan keluarga. Pengumpulan data dilakukan melalui

PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar, dengan total 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis secara sistematis. Hasil kajian menunjukkan bahwa berbagai pendekatan terapeutik termasuk *Symbolic-Experiential Family Therapy* secara konsisten mampu menurunkan kecemasan, memperbaiki komunikasi, mengurangi konflik keluarga, serta memulihkan kelekatan emosional. Temuan tambahan mengungkap bahwa keterlibatan aktif keluarga, termasuk melalui layanan *telehealth*, meningkatkan kepatuhan terapi, motivasi, dan keberhasilan pemulihan jangka panjang. Secara keseluruhan, intervensi keluarga yang bersifat holistik dan mengintegrasikan aspek emosional, simbolik, spiritual, kreatif, dan struktural terbukti lebih efektif dalam membantu remaja pulih dari trauma serta mencapai stabilitas emosional, dengan keterlibatan keluarga menjadi faktor penentu utama keberhasilan terapi.

Kata kunci: kesehatan mental remaja, terapi keluarga, trauma, SEFT, regulasi emosi

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah elemen penting dalam pertumbuhan individu, terutama selama masa remaja, periode yang rentan terhadap ketidakstabilan emosional karena perubahan biologis dan sosial. Berbagai masalah emosional seperti kecemasan, stres, atau perilaku maladaptif dapat muncul akibat tekanan dalam lingkungan keluarga atau masyarakat menunjukkan bahwa remaja dari keluarga yang berantakan menghadapi stres emosional yang signifikan, membuat mereka lebih cenderung melakukan self-harm sebagai cara untuk mengekspresikan beban batin yang sulit diartikulasikan secara verbal (Habsy, Sutanto, Putri, et al., 2024).

Situasi keluarga yang penuh konflik, kurangnya dukungan emosional, dan komunikasi yang tidak efektif adalah faktor utama yang memperburuk kondisi kesehatan mental remaja. Selain dipengaruhi oleh kondisi keluarga saat ini, trauma masa lalu juga memainkan peran penting dalam membentuk respons emosional dan perilaku remaja. Luka emosional yang belum terselesaikan dan pengalaman anak batin memiliki dampak jangka panjang pada perilaku seseorang dan hubungan interpersonalnya hingga dewasa. Mereka menemukan bahwa sebagian besar individu dengan trauma masa kanak-kanak kesulitan mengelola emosi, yang kemudian dapat memicu berbagai bentuk perilaku maladaptif, termasuk melukai diri sendiri. Oleh karena itu, pendekatan pemulihan yang komprehensif termasuk integrasi aspek emosional dan spiritual sangat penting dalam proses penyembuhan trauma (Yusmi et al., 2025).

Salah satu intervensi yang terbukti efektif dalam mengatasi masalah emosional adalah Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Teknik ini menggabungkan mengetuk titik energi tertentu dengan afirmasi spiritual untuk membantu melepaskan emosi negatif. Penelitian Sakiyan dan Mugihartadi (2020) menunjukkan bahwa SEFT dapat secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan pada lansia selama pandemi, yang mengindikasikan bahwa teknik ini dapat diterapkan pada berbagai kelompok usia dengan hasil positif. Dalam konteks trauma dan patah hati, SEFT memberikan kesempatan kepada individu untuk mengenali, mengekspresikan, dan melepaskan emosi yang terpendam, sekaligus memperkuat aspek spiritual esensial dari proses penyembuhan (Sakiyan & Mugihartadi, 2020).

Selain SEFT, intervensi berbasis keluarga juga penting untuk membantu remaja mengatasi masalah emosional. Terapi Seni Keluarga adalah salah satu pendekatan yang dianggap efektif dalam memfasilitasi ekspresi emosional melalui media seni, sekaligus meningkatkan partisipasi dan dukungan keluarga bagi remaja yang menghadapi stres emosional (Adiputra, 2019; (Habsy et al., 2024) Pendekatan relevan lainnya adalah Terapi Keluarga Simbolik-Pengalaman (versi terapi keluarga SEFT), yang berfokus pada pengalaman simbolik dan interaksi emosional yang intens untuk meningkatkan dinamika hubungan keluarga.

Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa remaja dengan perilaku menyakiti diri sendiri dalam konteks keluarga yang berantakan membutuhkan intervensi yang tidak hanya menargetkan individu, tetapi juga melibatkan keluarga sebagai sistem pendukung utama. Pendekatan seperti *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*, *Symbolic-Experiential Family Therapy (SEFT)*, baik dalam bentuk teknik spiritual maupun terapi keluarga simbolik, serta Family Art Therapy, dapat menjadi alternatif penting untuk meningkatkan stabilitas emosional, memperkuat komunikasi keluarga, dan membantu remaja pulih dari trauma secara holistik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR). SLR merupakan metode yang bertujuan mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi, dan menafsirkan data dalam jurnal-jurnal secara sistematis sesuai langkah yang ditetapkan. Tujuan dari penelitian SLR atau Systematic Literatur Review ini adalah untuk menemukan strategi yang akan membantu mengatasi masalah yang dihadapi serta mengidentifikasi perspektif yang berbeda terkait dengan masalah yang sedang diteliti dan mengungkap teori-teori yang relevan. Adapun langkah-langkah dalam melakukan Systematic Literature Review yaitu mencari, mereview, mengumpulkan sumber data yang jelas terkait topik yang diangkat mengenai pentingnya pengetahuan pertolongan pertama pada kecelakaan di sekolah (Jaffa & Usiono, 2024)

Pada kolom pencarian jurnal didapatkan dari sumber Google, Google Scholar, Scopus, dan website lainnya yang dapat diakses secara online (Jaffa & Usiono, 2024). Setelah melalui tahap seleksi berdasarkan kriteria inklusi yang ditetapkan, 10 artikel diidentifikasi sesuai untuk analisis, delapan di antaranya berasal dari Google Scholar. Semua artikel ini kemudian dianalisis secara sistematis untuk mendapatkan temuan yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Kaji Literatur *Symbolic-Experiential Family Therapy (SEFT)*

Peneliti dan Tahun Terbit	Jurnal	Judul Jurnal	Hasil dan Pembahasan
Grace Anne Pancost (2025)	Tesis Master of Arts in Clinical Mental Health Counseling	Using Symbolism and Jungian Art Therapy Techniques to	Hasil penelitian ini menyoroti tema-tema inti yang dikomunikasikan oleh partisipan remaja, termasuk fokus pada

El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 6 No 1 (2026) 116-127 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v6i1.10565

	dari Lesley University.	Promote Empowerment in the Treatment of Adolescents in a Partial Hospitalization Program	keselamatan (safety), pandangan mereka tentang diri sendiri (views of self), dan aspek kemandirian (independence). Penggunaan teknik Terapi Seni Jungian memungkinkan para partisipan memiliki akses emosional yang lebih besar ke sumber-sumber pemberdayaan yang sudah ada dalam diri mereka. Temuan ini menunjukkan dampak positif yang menjanjikan pada penetapan pandangan diri yang positif dan menjadi awal dari pengalaman hidup yang lebih berdaya bagi remaja.
Ririn Elfia Yusmi, Vivik Shofiah, Khairunnas Rajab (2025)	Jurnal Psikologi	Pendekatan Psikologi Transpersonal Terapi SEFT Penyembuhan Luka Batin Inner Child dan Trauma Masa Lalu	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Pendekatan Psikologi Transpersonal Terapi SEFT memiliki dampak positif yang signifikan dalam penyembuhan luka batin inner child dan trauma masa lalu.
Bakhrudin All Habsy, Tiara Putri Sutanto, Chiquita Evelyn Ghassani Putri, Bagas Ryandia Ardi Saputra (2024)	Jurnal KOPASTA	Studi Kasus: Family Art Therapy untuk Mereduksi Self-Harm pada Anak Broken Home	Hasil studi kasus ini mengungkapkan bahwa perilaku menyakiti diri sendiri (self-harm) pada kedua subjek muncul akibat stres, ketakutan, rasa bersalah, dan tekanan emosional dari keluarga yang tidak harmonis (broken home), di mana subjek melakukan self-harm sebagai mekanisme untuk merasa lega atau melampiaskan emosi

El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 6 No 1 (2026) 116-127 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v6i1.10565

			negatif. Family Art Therapy yang diberikan dalam dua sesi konseling membantu subjek mengungkapkan perasaan melalui gambar dan warna. Terapi ini efektif sebagai sarana membuka ekspresi dan komunikasi, yang pada akhirnya membantu orang tua memahami kondisi emosional anak, mengurangi intensitas emosi negatif penyebab self-harm, dan memperbaiki hubungan keluarga.
Annisa Ariani (2020)	PROCEDIA: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi	Terapi Keluarga untuk Memperbaiki Pola Komunikasi Orang Tua dan Anak	Studi kasus ini menunjukkan bahwa intervensi Terapi Keluarga mampu meningkatkan kualitas komunikasi antara orang tua dan anak. Sebelum terapi, pola komunikasi cenderung tidak langsung, sering menimbulkan salah paham, dan minim dialog terbuka. Setelah mengikuti tujuh sesi terapi, keluarga mengalami perubahan positif, termasuk komunikasi yang lebih jujur dan terbuka, kemampuan menyampaikan perasaan secara langsung, serta perbaikan perilaku anak dan peran ayah yang lebih aktif dalam komunikasi.
Sakiyan, Mugihartadi (2020)	Nursing Science Journal (NSJ)	Pengaruh Terapi Spiritual Emotional	Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom

El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 6 No 1 (2026) 116-127 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v6i1.10565

		Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19	Technique (SEFT) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia selama masa pandemi Covid-19. Tingkat kecemasan lansia yang sebelumnya sebagian besar berada pada kategori sedang, setelah diberikan terapi SEFT, sebagian besar menurun menjadi kategori ringan. Pengaruh terapi SEFT ini signifikan, ditunjukkan dengan nilai $p=0.000$ ($p \text{ value} < 0,05$).
Ahmet Dülek (2023)	Social Sciences Institute	The Portrayal of Postmodern Society and Family Dynamics in April De Angelis' Play Jumpy: An Analysis Using Symbolic Interaction Theory, Attachment Theory and Structural Family Theory	Penelitian yang menganalisis drama Jumpy ini menunjukkan bahwa perubahan keluarga dalam masyarakat postmodern dicirikan oleh konflik komunikasi, ketidakamanan emosional, dan struktur keluarga yang tidak stabil, yang menghasilkan masalah seperti perselingkuhan, konflik suami-istri, dan perilaku berisiko pada remaja. Namun, penelitian ini menegaskan bahwa keluarga tetap menjadi institusi penting yang memengaruhi perkembangan anak dan masyarakat.
Katie R. Berry, Kate Gliske, Clare Schmidt, Jaime Ballard, Michael Killian, Caroline Fenkel (2023)	JMIR Formative Research	The Impact of Family Therapy Participation on Youths and Young Adult Engagement and Retention	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga dalam proses terapi, termasuk melalui layanan <i>telehealth</i> intensif, memberikan dampak signifikan terhadap retensi

El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 6 No 1 (2026) 116-127 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v6i1.10565

		in a Telehealth Intensive Outpatient Program: Quality Improvement Analysis	dan keberlanjutan layanan kesehatan mental pada pasien remaja. Pasien yang mengikuti setidaknya satu sesi terapi keluarga tercatat memiliki rata-rata durasi terapi lebih panjang, yaitu 11 minggu, dibandingkan dengan pasien tanpa keterlibatan keluarga yang hanya bertahan selama 9 minggu. Selain itu, tingkat kehadiran sesi juga lebih tinggi, dengan median 84% pada kelompok yang melibatkan terapi keluarga.
Bahare Delghandi a, Ebrahim Namani (2024)	Heliyon	Comparing the effectiveness of structural family therapy and mindfulness-based family therapy in cohesion and adaptability in couples with marital dissatisfaction	Hasil penelitian ini membandingkan efektivitas Structural Family Therapy (SFT) dan Mindfulness-Based Family Therapy (MBFT), menunjukkan bahwa keduanya efektif dalam meningkatkan kohesi dan adaptabilitas pada pasangan yang menghadapi ketidakpuasan pernikahan. SFT terbukti memberikan hasil yang lebih besar dibandingkan MBFT, dengan peningkatan kohesi dan adaptabilitas yang lebih tinggi, dan efek yang stabil bertahan hingga dua bulan setelah follow-up.
Mujiyati, Sofwan Adiputra (2019)	Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan	Symbolic-Experiential Family Therapy (SEFT) pada	Hasilnya yaitu, penerapan pendekatan Symbolic-Experiential Family Therapy (SEFT) dinilai efektif dalam menangani konflik perceraian dalam

El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 6 No 1 (2026) 116-127 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v6i1.10565

	dan Konseling)	konseling keluarga	keluarga karena teknik ini membantu konselor menggali dan mengolah emosi klien, baik pikiran maupun perasaannya. Keunikan SEFT dibandingkan dengan bentuk konseling keluarga lainnya terletak pada penggunaan simbolisasi, teknik non-verbal, serta keterlibatan asisten konselor. Dalam prosesnya, konselor juga memanfaatkan kepribadian dan refleksi diri untuk membangun hubungan yang lebih hangat dan produktif dengan anggota keluarga.
Melissa L. Bauman, Christopher K. Belous (2016)	The American Journal of Family Therapy	Using Symbolic- Experiential Family Therapy to Treat Adjustment Disorder: A Case Study	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Symbolic-Experiential Family Therapy (SEFT) terbukti efektif membantu klien dengan Adjustment Disorder. Selama 12 sesi, klien menunjukkan penurunan signifikan pada gejala kecemasan dan depresi, yang didukung oleh seluruh instrumen penilaian. Penggunaan konfrontasi, metafora, peningkatan emosi dalam sesi, serta keterlibatan diri konselor melalui self-disclosure terbukti mampu membuka pemahaman baru dan mendorong perubahan emosional yang lebih sehat. Hasil ini memperlihatkan bahwa SEFT tidak hanya cocok

			untuk terapi keluarga, tetapi juga dapat diterapkan secara efektif pada terapi individual dengan mempertimbangkan dinamika sistem keluarga sebagai latar belakang masalah klien.
--	--	--	--

Kajian ini merupakan hasil dari Systematic Literature Review (SLR) yang teliti, yang mencakup identifikasi, pengkajian, evaluasi, dan penafsiran data dari sepuluh jurnal yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan, yang terdiri dari lima jurnal nasional dan lima jurnal internasional. Secara khusus, seluruh literatur yang dikaji dalam proses SLR ini memiliki fokus pembahasan utama pada Symbolic-Experiential Family Therapy (SEFT). Evaluasi komprehensif terhadap berbagai jurnal yang ditinjau menunjukkan bahwa serangkaian metode konseling dan terapi keluarga telah terbukti menghasilkan efek yang konsisten dan positif dalam upaya peningkatan kesehatan mental, perbaikan kualitas hubungan keluarga, dan penguatan interaksi antar anggota keluarga.

Metode-metode yang dimaksud meliputi Terapi Keluarga Struktural (TKS), Terapi Keluarga Berbasis Kesadaran (TKBK), serta Terapi Keluarga Simbolik-Pengalaman (TKSP). Selain pendekatan utama tersebut, berbagai intervensi yang mengandalkan aspek seni, simbol, spiritualitas, dan bahkan layanan terapi keluarga yang disampaikan melalui telehealth, juga menunjukkan keberhasilan yang serupa.

Sebuah studi yang dipublikasikan di Heliyon pada tahun 2024 mengungkapkan bahwa Structural Family Therapy (SFT) dan Mindfulness-Based Family Therapy (MBFT) terbukti efektif dalam meningkatkan solidaritas dan kemampuan adaptasi pasangan yang menghadapi ketidakpuasan dalam pernikahan mereka. SFT menunjukkan peningkatan yang paling kuat, dikarenakan kemampuannya dalam merestrukturisasi dinamika keluarga, memperjelas batasan peran, dan memperbaiki pola komunikasi yang telah disfungsi. Sementara itu, MBFT juga memberikan hasil yang signifikan, dengan penekanan utama pada peningkatan kesadaran diri dan kapasitas regulasi emosi, yang berperan penting dalam membantu anggota keluarga menangani konflik dengan cara yang lebih tenang dan penuh kesadaran.

Lebih lanjut, dalam konteks SEFT, sebuah jurnal berjudul "Konseling Keluarga SEFT" yang diterbitkan pada tahun 2019 telah mendemonstrasikan efektivitas metode ini dalam upaya krusial untuk membangun kembali simbol-simbol keluarga yang selama ini tidak efektif. Metode terapi ini secara unik memanfaatkan pengalaman emosional, simbol, spontanitas, aktivitas kreatif, dan intuisi untuk membangun kembali koneksi emosional yang sebelumnya mungkin terblokir atau terputus di antara anggota keluarga. Penemuan dari jurnal-jurnal lain turut memperkuat bahwa intervensi terapi yang berpusat pada emosi dan komunikasi

mampu secara signifikan mengurangi frekuensi pertengkaran keluarga, meningkatkan keintiman emosional, dan memperkuat tingkat pemahaman di antara semua anggota.

Terapi seni, seperti pendekatan Terapi Seni Jungian, memberikan akses penting bagi remaja untuk mengekspresikan simbol-simbol dari alam bawah sadar mereka, sehingga memfasilitasi pemahaman mereka terhadap kebutuhan emosional yang mendalam. Selain itu, terapi seni keluarga juga terbukti mampu mengurangi perilaku melukai diri sendiri pada remaja yang berasal dari keluarga yang berantakan, dengan menyediakan sarana ekspresi yang bersifat non-verbal dan aman.

Temuan ini juga didukung oleh penelitian lain, seperti yang dilakukan oleh Berry et al. (2023), yang secara tegas mengkonfirmasi bahwa partisipasi aktif keluarga merupakan variabel kunci yang menentukan keberhasilan terapi individu. Adanya dukungan keluarga membantu pasien untuk mempertahankan motivasi mereka, secara signifikan mengurangi kemungkinan mereka putus terapi, dan memperkuat komitmen mereka terhadap proses pengobatan.

Konsep ini sangat sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ariani (2020), yang mengemukakan bahwa perubahan pola komunikasi keluarga hanya dapat terjadi secara nyata ketika seluruh anggota keluarga berpartisipasi secara aktif. Selain itu, studi tentang SEFT dalam konteks penyembuhan trauma baik yang dialami oleh remaja maupun lansia menunjukkan penurunan kecemasan yang substansial, khususnya ketika teknik mengetuk (tapping) dikombinasikan dengan afirmasi spiritual. Hal ini menegaskan fleksibilitas SEFT sebagai metode terapi yang efektif lintas usia.

Sementara itu, studi kasus yang dilakukan oleh Ariani (2020) memperlihatkan bahwa melalui tujuh sesi terapi keluarga, pola komunikasi yang tadinya tidak langsung berhasil diubah menjadi pola komunikasi yang lebih terbuka, efektif, dan penuh empati. Secara keseluruhan, semua penelitian yang ditelaah menunjukkan bahwa pendekatan terapi keluarga yang secara terpadu menggabungkan dimensi emosional, simbolik, spiritual, kreatif, dan struktural memiliki potensi besar untuk menghasilkan perubahan signifikan pada kesehatan mental dan dinamika hubungan di dalam keluarga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kajian mendalam terhadap berbagai literatur, pendekatan Symbolic-Experiential Family Therapy (SEFT) secara meyakinkan terbukti efektif dalam membantu keluarga memperbaiki hubungan emosional yang terganggu, memfasilitasi penumbuhan ekspresi perasaan yang autentik, dan menciptakan pengalaman yang bermakna sehingga mendorong terjadinya perubahan positif. Pendekatan ini secara spesifik menekankan pada kreativitas, simbolisme, dan keterlibatan emosional yang mendalam, menjadikannya mampu memulihkan keseimbangan interaksi yang diperlukan di dalam keluarga. Hal ini sangat relevan dengan temuan bahwa kesehatan mental remaja sangat dipengaruhi oleh kualitas

hubungan keluarga, adanya pengalaman traumatis di masa kecil, serta kemampuan seluruh anggota keluarga dalam mengelola stres emosional secara efektif.

Remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang kurang stabil cenderung memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap stres berat dan munculnya perilaku maladaptif, seperti menyakiti diri sendiri. Oleh karena itu, proses pemulihan idealnya harus dilakukan secara holistik, yaitu dengan mengintegrasikan aspek emosional, spiritual, simbolik, dan relasional. Berbagai bentuk terapi keluarga, termasuk terapi struktural, terapi berbasis kesadaran, terapi simbolik-pengalaman, terapi seni, hingga teknik SEFT, telah menunjukkan keberhasilan kolektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan kualitas komunikasi, serta memperkuat ikatan emosional antar anggota keluarga.

Partisipasi aktif dari keluarga, termasuk melalui pemanfaatan layanan telehealth, terbukti mampu meningkatkan motivasi remaja dan efektivitas keseluruhan proses pemulihan. Dengan demikian, disarankan agar para praktisi atau konselor yang menggunakan pendekatan SEFT terus memperdalam penguasaan mereka atas teknik simbolik dan experiential, seraya menciptakan ruang terapi yang terasa aman dan empatik. Keluarga juga sangat diharapkan untuk bersikap terbuka dalam proses eksplorasi emosional.

Selain itu, perlu dilakukan penelitian lanjutan yang bertujuan untuk memperluas bukti-bukti empiris mengenai efektivitas SEFT dalam beragam konteks keluarga agar pendekatan ini dapat diterapkan secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, A. (2020). Terapi keluarga untuk memperbaiki pola komunikasi orang tua dan anak. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8(4), 161–169. <https://doi.org/10.22219/procedia.v8i4.14787>
- Bauman, M. L., & Belous, C. K. (2016). Using Symbolic-Experiential Family Therapy to Treat Adjustment Disorder: A Case Study. *American Journal of Family Therapy*, 44(5), 285–300. <https://doi.org/10.1080/01926187.2016.1231599>
- Berry, K. R., Gliske, K., Schmidt, C., Ballard, J., Killian, M., & Fenkel, C. (2023). The Impact of Family Therapy Participation on Youths and Young Adult Engagement and Retention in a Telehealth Intensive Outpatient Program: Quality Improvement Analysis. *JMIR Formative Research*, 7. <https://doi.org/10.2196/45305>
- Delghandi, B., & Namani, E. (2024). Comparing the effectiveness of structural family therapy and mindfulness-based family therapy in cohesion and adaptability in couples with marital dissatisfaction. *Heliyon*, 10(4). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24827>
- Dülek, A. (2023). The Portrayal of Postmodern Society and Family Dynamics in April De Angelis' Play Jumpy: An Analysis Using Symbolic Interaction Theory, Attachment Theory and Structural Family Theory. *Social Sciences Institute*.
- Habsy, B. A., Sutanto, T. P., Putri, C. E. G., & Saputra, B. R. A. (2024). Studi Kasus: Family Art Therapy Untuk Mereduksi Self-Harm Pada Anak Broken Home. *Jurnal KOPASTA*, 2(11), 81–94.

El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 6 No 1 (2026) 116–127 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v6i1.10565

- Jaffa, Z. A., & Usiono. (2024). Sistematic Literature Review (SLR) Pentingnya Pengetahuan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan di Sekolah. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 27–39. <https://doi.org/10.47467/elmujtama.v4i3.1107>
- Mujiyati, & Adiputra, S. (2019). Symbolic-Experiential Family Therapy (SEFT) pada konseling keluarga. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)*, 3(1), 89–97.
- Pancost, G. A. (2025). Using Symbolism and Jungian Art Therapy Techniques to Promote Empowerment in the Treatment of Adolescents in a Partial Hospitalization Program. *Expressive Therapies Theses: Lesley University*.
- Sakiyan, & Mugihartadi. (2020). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 1(2), 38–47. <https://doi.org/10.53510/nsj.v1i2.43>
- Yusmi, R. E., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). Pendekatan Psikologi Transpersonal Terapi SEFT Penyembuhan Luka Batin Inner Child dan Trauma Masa Lalu. *Jurnal Psikologi*, 2(3), 1–15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i3.3943>