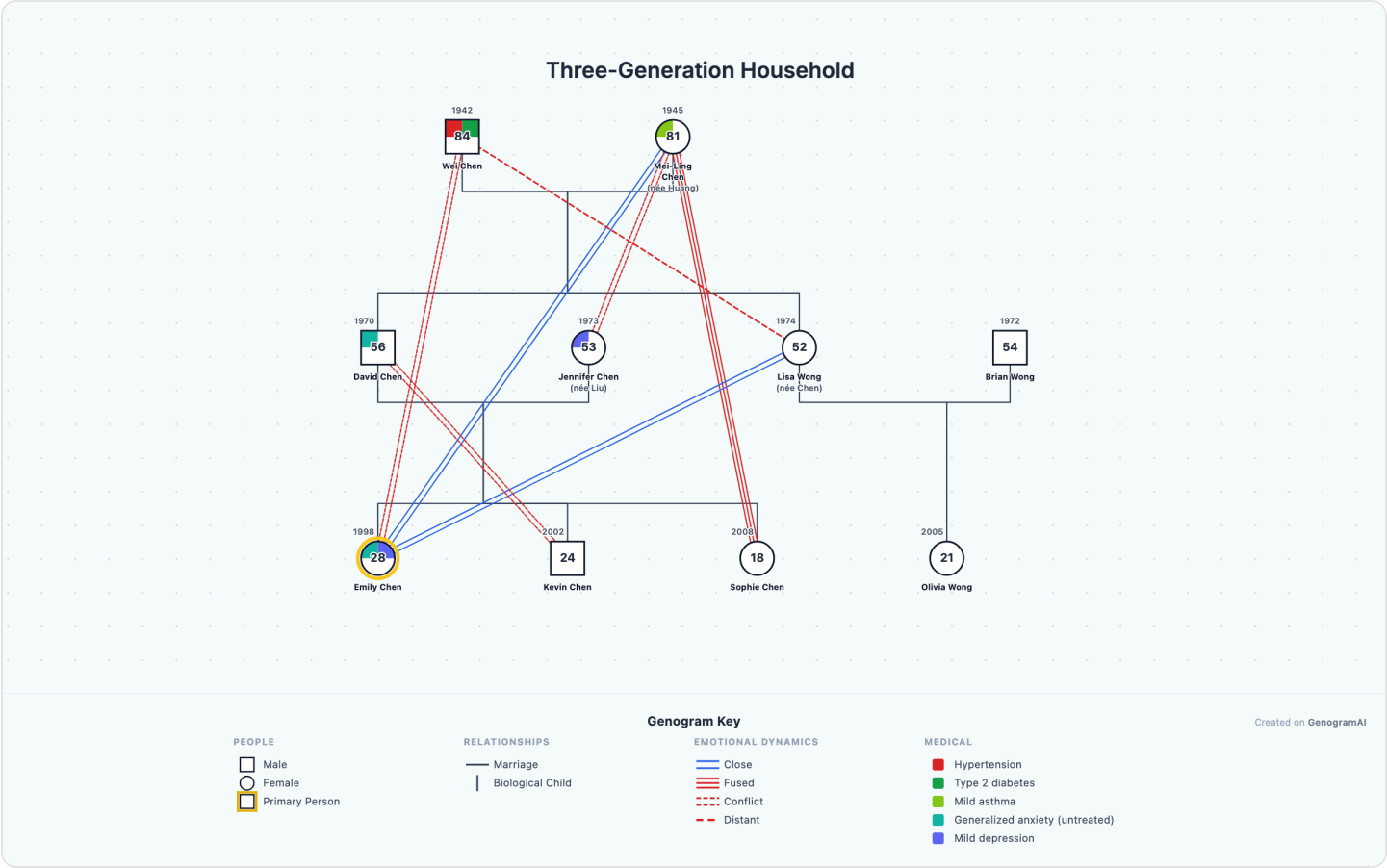


Apa Itu Genogram dan Cara Membuatnya

Pengantar praktis untuk memetakan struktur keluarga, hubungan, dan riwayat kesehatan lintas generasi.



DAFTAR ISI

- 01** Apa itu genogram?

- 02** Genogram atau pohon keluarga?

- 03** Siapa yang memakai genogram

- 04** Simbol-simbol penting

- 05** Cara membuat genogram dalam lima langkah

- 06** Membaca genogram

- 07** Pola yang perlu diperhatikan

- 08** Glosarium

Notasi mengikuti notasi genogram standar sebagaimana dijelaskan McGoldrick dan rekan-rekan, dengan tambahan dari GenogramAI. GenogramAI tidak berafiliasi dengan atau didukung oleh para penulis maupun penerbit.

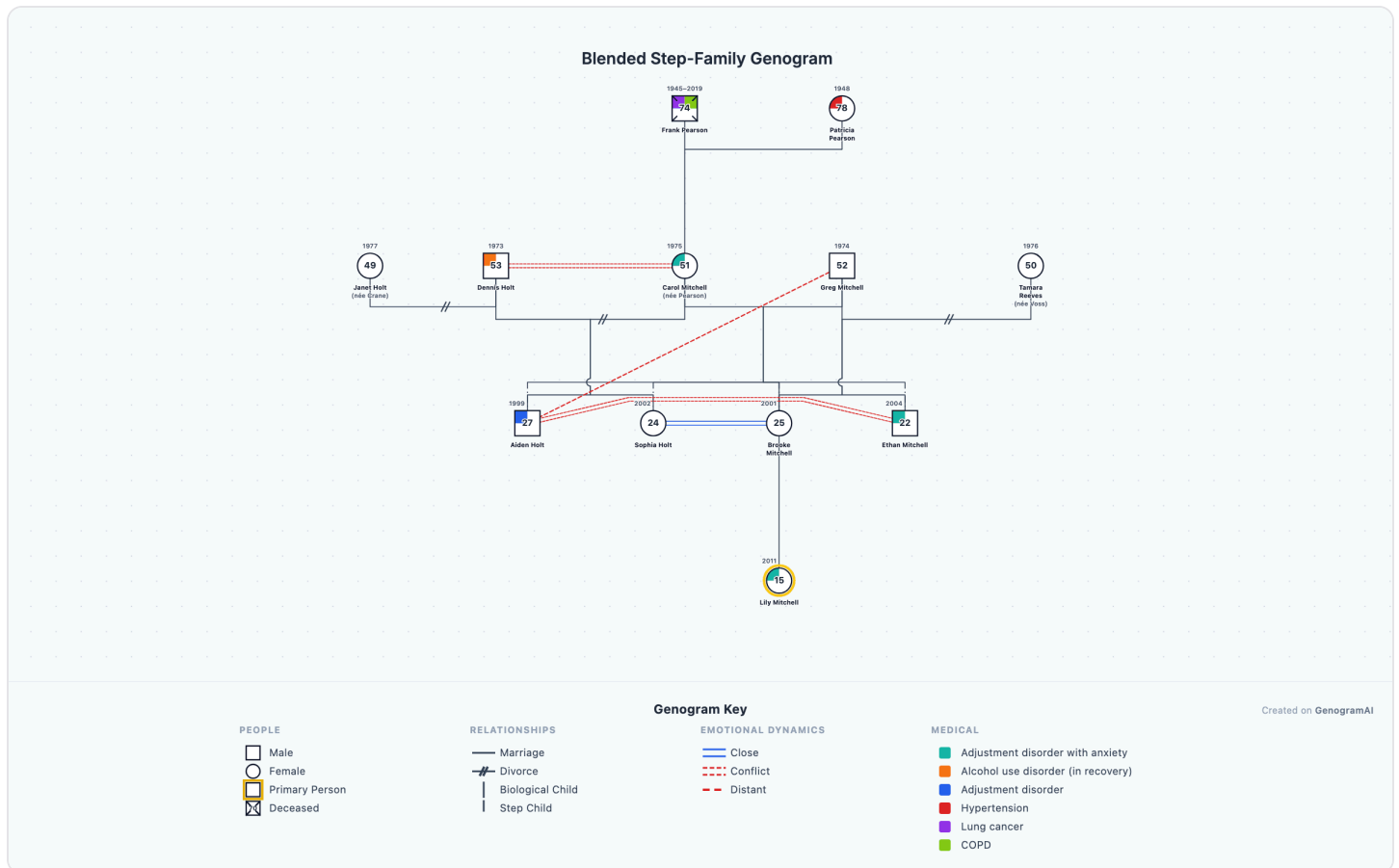
Apa itu genogram?

Genogram adalah diagram keluarga yang menunjukkan siapa saja anggotanya dan bagaimana hubungan mereka: kemitraan dan perpisahan, anak, kematian, kondisi kesehatan, dan kualitas emosional hubungan penting, biasanya dalam tiga generasi.

Genogram berasal dari terapi sistem keluarga, terutama karya Murray Bowen tentang bagaimana pola emosional diwariskan antargenerasi. Notasi yang dipakai sebagian besar klinisi saat ini distandarkan oleh Monica McGoldrick dan Randy Gerson pada 1980-an dan masih diajarkan di terapi keluarga, pekerjaan sosial, konseling, dan pendidikan kedokteran.

Pohon keluarga menjawab *siapa*. Genogram menambahkan *bagaimana*: seberapa dekat orang-orangnya, di mana letak konflik atau jarak, dan apa yang terus berulang. Genogram umumnya menunjukkan:

- **Struktur keluarga:** pernikahan dan kemitraan, perceraian dan perpisahan, anak kandung, adopsi, asuh, atau dari donor
- **Peristiwa hidup:** kelahiran, kematian, kehamilan dan keguguran, kepindahan
- **Hubungan emosional:** kedekatan, fusi, jarak, konflik, putus hubungan, kekerasan
- **Kesehatan:** penyakit fisik dan mental serta penggunaan zat, diarsir pada simbol setiap orang
- **Konteks:** latar budaya, agama, pendidikan, kelas sosial, lokasi



Contoh dari galeri GenogramAI (keluarga tiri). Keluarga fiktif.

Genogram atau pohon keluarga?

	Pohon keluarga	Genogram
Fokus	Garis keturunan dan leluhur	Hubungan, kesehatan, dan pola berulang
Kedalaman umum	Banyak generasi, nama, dan tanggal	Sekitar tiga generasi, secara rinci
Simbol	Kotak dan garis penghubung	Bentuk standar ditambah jenis garis pasangan, anak, dan emosional
Digunakan untuk	Silsilah dan warisan	Asesmen, perencanaan perawatan, pengajaran, pemahaman diri

Keduanya saling melengkapi: data silsilah (file GEDCOM dari program pohon keluarga) bisa menjadi titik awal genogram, yang kemudian menambahkan hubungan dan informasi kesehatan yang tidak dimuat pohon keluarga.

Siapa yang memakai genogram

Terapis keluarga dan pasangan

Untuk melihat pola keluarga asal, segitiga, dan putus hubungan yang membentuk masalah yang dibawa klien.

Pekerja sosial

Untuk memetakan rumah tangga, kekerabatan, dan jaringan dukungan untuk asesmen, penempatan, dan perencanaan kasus.

Dokter, perawat, dan konselor genetik

Untuk mencatat riwayat kesehatan keluarga sekilas dan melihat kondisi yang terkumpul.

Konselor dan psikolog

Untuk menempatkan kesehatan mental, penggunaan zat, dan trauma dalam konteks keluarganya.

Mahasiswa

Genogram keluarga asal adalah tugas umum di kuliah terapi, pekerjaan sosial, konseling, dan keperawatan.

Perorangan dan keluarga

Untuk memahami keluarga sendiri, bersiap untuk terapi, atau mengumpulkan riwayat kesehatan untuk dibagikan kepada dokter.

Simbol-simbol penting

Inilah simbol yang akan Anda pakai di hampir setiap genogram. Set lengkapnya (18 jenis garis pasangan, 7 anak, dan 39 emosional) ada di PDF gratis *Keterangan Genogram dan Bagan Simbol Genogram*.

Orang



Laki-laki
Persegi



Perempuan
Lingkaran



Non-Biner
Lengkung: atas membulat, bawah datar



Tidak Diketahui
Belah ketupat

Status hidup



Meninggal
X pada bentuk



Kehamilan
Segitiga



Keguguran
Lingkaran kecil terisi



Lahir Mati
Bentuk setengah ukuran dengan X



Aborsi
X kecil



Orang indeks (orang utama)
Cincin luar di sekeliling bentuk (sebagian orang menggambar garis tepi ganda)

Pasangan



Pernikahan
Garis utuh



Tinggal Bersama
Garis putus-putus



Perpisahan Hukum
Garis utuh, satu garis miring



Perceraian
Dua garis miring

Anak



Biologis
Garis utuh



Adopsi
Dua garis berdampingan, utuh dan bertitik



Asuh
Garis bertitik



Kembar fraternal
Dua garis anak dari satu titik



Kembar identik
Sama, dihubungkan oleh batang pendek

Garis emosional



Dekat
Ikatan hangat dan mendukung dengan batas yang sehat.



Menyatu
Terlalu terlibat; batas kabur.



Jauh
Keterputusan emosional.



Konflik
Ketegangan aktif dan pertengkar.



Bermusuhan
Permusuhan terbuka.



Putus

Kontak sengaja diputus.

Konvensi. Setiap generasi berada di barisnya sendiri. Anak-anak turun dari garis orang tuanya, yang tertua di kiri. Menurut konvensi, pasangan laki-laki digambar di kiri. Selalu tambahkan keterangan agar pembaca tahu arti garis dan warna Anda.

Cara membuat genogram dalam lima langkah

1 Kumpulkan faktanya

Nama, tahun lahir dan wafat, kemitraan, anak (dan bagaimana mereka masuk ke keluarga), kehamilan dan keguguran, penyakit, penggunaan zat, kepindahan, pekerjaan, dan latar budaya. Kekosongan juga informasi: apa yang tidak diketahui siapa pun, atau tidak mau dikatakan, sering menandakan putus hubungan atau kehilangan yang menyakitkan.

2 Tempatkan orang indeks

Orang indeks adalah klien, atau Anda sendiri. Tandai agar menonjol; GenogramAI menggambar cincin di sekeliling simbol, dan di kertas banyak orang menggambar garis tepi ganda.

3 Bangun strukturnya

Tambahkan pasangan di baris yang sama, anak-anak di bawahnya (yang tertua di kiri), lalu orang tua, saudara kandung, dan kakek-nenek di atasnya. Gunakan garis pasangan yang tepat (menikah, tinggal bersama, bercerai) dan garis anak yang tepat (kandung, adopsi, asuh).

4 Tambahkan garis emosional

Untuk hubungan yang penting, tanyakan: seberapa dekat mereka, apakah ada konflik, siapa yang tidak berbicara dengan siapa? Gambar hanya garis yang diperlukan; beberapa garis pilihan lebih mudah dibaca daripada banyak garis.

5 Tambahkan kesehatan dan konteks

Arsir kondisi kesehatan pada setiap simbol (dalam penempatan standar, separuh kiri untuk penyakit fisik atau mental dan separuh bawah untuk penyalahgunaan alkohol atau narkoba), lalu tambahkan latar, agama, dan tanggal penting. Akhiri dengan keterangan.

Di kertas atau di layar. Genogram tiga generasi yang digambar tangan biasanya memakan waktu 30 sampai 60 menit, dan setiap perubahan berarti menggambar ulang. Di GenogramAI Anda bisa menggambar langsung, atau menjelaskan keluarga kepada Asisten AI lalu menyunting hasilnya. Setiap paket menyertakan Asisten AI di editor (Gratis: 5 kredit AI per bulan).

Membaca genogram

Baca berlapis, dan perlakukan apa yang Anda lihat sebagai pertanyaan untuk dijelajahi bersama keluarga, bukan kesimpulan.

Struktur

Berapa generasi? Menikah, keluarga tiri, orang tua tunggal? Kematian dini, banyak perceraian, saudara kandung sangat banyak atau sangat sedikit?

Hubungan

Di mana ikatan dekat, konflik, dan putus hubungan? Apakah dua orang bersekutu melawan orang ketiga (segitiga)?

Peran dan fungsi

Siapa yang menyatukan semuanya, siapa yang dikhawatirkan, siapa pendamai atau kambing hitamnya?

Lintas generasi

Apa yang berulang: peran pengasuh, kecanduan, putus hubungan, penyakit, usia saat sesuatu terjadi?

Lalu tanyakan: apa yang tidak ada, dari sudut pandang siapa ini, di mana kekuatannya, dan bagaimana pola-pola ini mungkin berkaitan dengan alasan orang itu mencari bantuan sekarang?

Pola yang perlu diperhatikan

Peran yang berulang

Posisi yang sama (pengasuh, pemberontak, pendamai) muncul di setiap generasi.

Reaksi peringatan

Gejala atau krisis di sekitar usia, atau tanggal, kehilangan keluarga sebelumnya.

Putus hubungan yang berulang

Keterasingan di satu generasi diikuti keterasingan di generasi berikutnya.

Kehilangan dan pengganti

Anak yang lahir tak lama setelah kematian, atau hubungan baru yang terlalu cepat, yang membawa duka yang belum selesai.

Segitiga

Dua orang mengelola ketegangan dengan melibatkan orang ketiga: seorang anak, mertua, atau perselingkuhan.

Pengelompokan penyakit

Kondisi yang terkumpul di satu sisi keluarga; layak dibagikan kepada dokter.

Saat membagikan pola, gunakan pertanyaan terbuka: "Apa yang menarik perhatian Anda?" atau "Saya melihat sesuatu di sini. Apakah ini sesuai?"

Glosarium

Orang indeks

Orang yang menjadi pusat genogram, biasanya klien.

Keluarga asal

Keluarga tempat seseorang tumbuh besar.

Putus hubungan

Mengakhiri atau sangat membatasi kontak dengan anggota keluarga.

Diferensiasi

Istilah Bowen untuk tetap menjadi diri sendiri sambil tetap terhubung dengan keluarga.

Keterangan genogram

Keterangan yang menjelaskan simbol, garis, dan warna yang dipakai dalam genogram.

Pasien teridentifikasi

Anggota keluarga yang dipandang sebagai "masalahnya", yang gejalanya bisa mencerminkan tekanan keluarga yang lebih luas.

Fusi (keterjeratan)

Hubungan yang begitu dekat sehingga batas pribadi menjadi kabur.

Segitiga

Pola tiga orang di mana dua orang mengelola ketegangan melalui orang ketiga.

Transmisi multigenerasi

Pola berhubungan yang berpindah dari satu generasi ke generasi berikutnya.

GEDCOM

Format file standar untuk bertukar data pohon keluarga.

Bacaan lanjutan

McGoldrick, M., Gerson, R., & Petry, S. (2020). *Genograms: Assessment and Treatment* (4th ed.). W. W. Norton.

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson.

Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family Evaluation*. W. W. Norton.

Notasi mengikuti notasi genogram standar sebagaimana dijelaskan McGoldrick dan rekan-rekan, dengan tambahan dari GenogramAI. GenogramAI tidak berafiliasi dengan atau didukung oleh para penulis maupun penerbit.

GENOGRAMAI

Buat genogram Anda secara online

Gambar sendiri atau jelaskan keluarga Anda kepada Asisten AI, lalu sunting, tambahkan keterangan, dan ekspor. Mulai gratis, tanpa perlu mengunduh.

Free

- 2 genogram, masing-masing hingga 50 orang
- 5 kredit AI per bulan (Asisten AI di editor)
- Semua simbol, tampilan, dan keterangan kanvas
- Ekspor PNG, cetak, tautan hanya-lihat

Pro

- 25 genogram, tanpa batas jumlah orang
- AI tanpa batas, termasuk Buat dengan AI
- Impor dari foto dan catatan dengan AI; GEDCOM dan file keluarga lainnya
- Ekspor PDF, SVG, dan GEDCOM

Clinical

- Semua fitur Pro, genogram tanpa batas
- Mode Klinis: hanya menyimpan di perangkat Anda
- Tampilan Riset
- Aplikasi desktop untuk Mac (Windows segera hadir)

Rincian paket per Oktober 2026; lihat genogramai.com/pricing untuk paket terbaru.

genogramai.com