

SOLUTION FOCUSED THERAPY UNTUK MEMPERBAIKI KOMUNIKASI PADA PASANGAN SUAMI ISTRI

Hardiyanti Rahmah

Sekolah Tinggi Ilmu Alquran (STIQ) Amuntai

rahmah.anwar@yahoo.co.id

Abstract

In marital relationships, communication is the main thing to note, because so many problems in the family arise due to misunderstandings when communicating. This study aims to correct communication problems that are intertwined between family members that often cause misunderstandings, because of the openness of each family member in communicating. This study uses the qualitative method that is a case study. The subjects in this study were married couples who had conflicts due to direct communication. Measurement of data used to diagnose family problems, namely, interview, observation and primary communication inventory (PCI). The intervention given to the subject is by providing solution-focused therapy. The results of this study showed a good change, namely communication in the family becomes more open between husband and wife.

Keywords: *Solution-focused therapy, communication, husband and wife.*

Abstrak

Dalam hubungan pernikahan, komunikasi termasuk hal yang utama perlu diperhatikan, karena begitu banyak permasalahan di dalam keluarga yang muncul disebabkan kesalahpahaman saat berkomunikasi. Pada penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki masalah komunikasi yang terjalin antar anggota keluarga yang sering menimbulkan kesalahpahaman, karena ketidakterbukaan tiap anggota keluarga dalam berkomunikasi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yaitu studi kasus. Subjek pada penelitian ini adalah pasangan suami istri yang memiliki konflik dikarenakan komunikasi yang searah. Pengukuran data yang digunakan untuk mendiagnosa masalah keluarga yaitu, interview, observasi dan primary communication inventory (PCI). Intervensi yang diberikan pada subjek adalah dengan pemberian solution focused therapy. Hasil dari penelitian ini menunjukkan perubahan yang baik, yaitu komunikasi di dalam keluarga menjadi lebih terbuka antara suami dan istri.

Kata Kunci: *Solution focused therapy, komunikasi, suami istri.*

A. Pendahuluan

Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang dibentuk oleh individu. Keluarga merupakan suatu sistem yang terdiri dari individu-individu yang berinteraksi dengan subsistem yang berbeda, sebagian *dyadic* (melibatkan dua orang) dan sebagian lainnya *polyadic* (melibatkan lebih dari dua orang).¹ Keluarga memiliki peran yang sangat besar dan penting bagi perkembangan seseorang yang di dalam keluarga tersebut.

Ketika struktur keluarga dan masing-masing peran dalam keluarga berfungsi secara semestinya maka akan timbul suasana sehat dan harmonis dalam keluarga. Keharmonisan dalam keluarga akan sulit terwujud tanpa adanya hubungan interpersonal yang baik antara suami dan istri. Saat menciptakan hubungan interpersonal yang baik perlu adanya komunikasi yang efektif sehingga dapat menghindari diri dari situasi yang dapat merusak hubungan dan menyebabkan pernikahan menjadi tidak harmonis.

Komunikasi dan interaksi di dalam keluarga sangat mempengaruhi setiap anggota keluarga yang lain. Komunikasi yang efektif akan menjadi modal keluarga sebagai sistem pendukung utama untuk berfungsi dengan optimal dalam melindungi anggota keluarga yang ada di dalamnya dari tekanan lingkungan dan berbagai masalah psikologis.²

Gangguan dalam hal komunikasi dan interaksi di dalam keluarga dapat menyebabkan keluarga terjebak dalam masalah-masalah yang terus berulang tanpa menemukan solusi penyelesaian. Hal ini disebabkan adanya komunikasi atau interaksi maladaptif dalam bentuk timbal balik.³

Proses interaksi di dalam keluarga mengarah pada pesan yang dikomunikasikan secara nonverbal seperti perasaan, nada bicara dan kekuatan hubungan.⁴ Gangguan dalam proses ini dapat menyebabkan terganggunya fungsi keluarga dan memicu problem psikologis pada anggota keluarga.

Solution focused therapy didasarkan pada asumsi yang optimistik bahwa manusia itu sehat dan kompeten dan memiliki kemampuan untuk membangun solusi yang dapat

¹ Santrock, J. W. *Life Span Development, Perkembangan Masa Hidup*. Jilid 1. (Terjemahan: Achmad Chairusairi & Juda Damanik). (Jakarta: Erlangga. 2002). h. 20

² Carr, A. Evidence based practice in family therapy and systemic consultation: I child focused problem. (*Journal of Family Therapy*, 22. 2000). h. 29-60

³ Goldenbergh, H. & Goldenbergh, I. *Family therapy: An overview*. Canada: Thompson Brooks/Cole Kim, J.S. (2005). Examining the effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy. *Meta-Analysis Using Random Effects Modeling*. (University of Texas at Austin. 2008).

⁴ Szapocznik, J. & William, R. A. Brief strategic family therapy: Twenty five years of interplay among theory, research and practice in adolescent behavior problems and drugs abuse. (*Clinical Child and Family Psychology Review*, 3 (2). 2000). h. 117-131

meningkatkan hidupnya. Lepas dari berbentuk seperti apapun klien yang terlibat dalam terapi adalah mampu. Proses terapi menyediakan suatu keadaan yang menjadikan individu memfokuskan diri pada pemulihan dan penciptaan solusi ketimbang membicarakan problem mereka.⁵

Salah satu intervensi yang dirasa tepat untuk memperbaiki komunikasi dalam keluarga adalah dengan memberikan *solution focused therapy*. Terapi ini dirasa tepat untuk diberikan kepada sebuah keluarga yang memiliki permasalahan. Terapi ini lebih menekankan pada solusi-solusi yang akan dicapai bersama, daripada penyebab dari permasalahan itu sendiri sehingga tidak memerlukan waktu yang lama, untuk mengatasi permasalahan yang ada dalam keluarga dan menghindari perselisihan yang mungkin terjadi selama sesi terapi.⁶

B. Metode Penelitian

Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan penelitian studi kasus, dengan tujuan untuk menguji efektivitas dari hasil intervensi yang diberikan.⁷ Studi kasus merupakan cara dalam pengumpulan data yang bersifat integratif dan komprehensif. Integratif artinya menggunakan berbagai teknik pendekatan dan bersifat komprehensif yaitu data yang dikumpulkan meliputi seluruh aspek pribadi dari subjek penelitian secara lengkap.⁸

Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah satu keluarga yang terdiri dari ayah, ibu dan anak yang masih balita. Pada anggota keluarga ini yang menjadi subjek penelitian adalah suami dan istri. Berdasarkan hasil *screening* karena permasalahan bersumber dari pasangan suami istri tanpa melibatkan anak yang masih berusia 2 tahun.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode interview, observasi dan penggunaan *primary communication inventory*. Interview dilakukan kepada seluruh anggota keluarga. Tujuan dari interview ini adalah untuk mengumpulkan data yang bermanfaat untuk penegakkan diagnosa. Observasi

⁵ Corey, G. *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. (Bandung: PT.Reftika Aditama. 2010). h. 42.

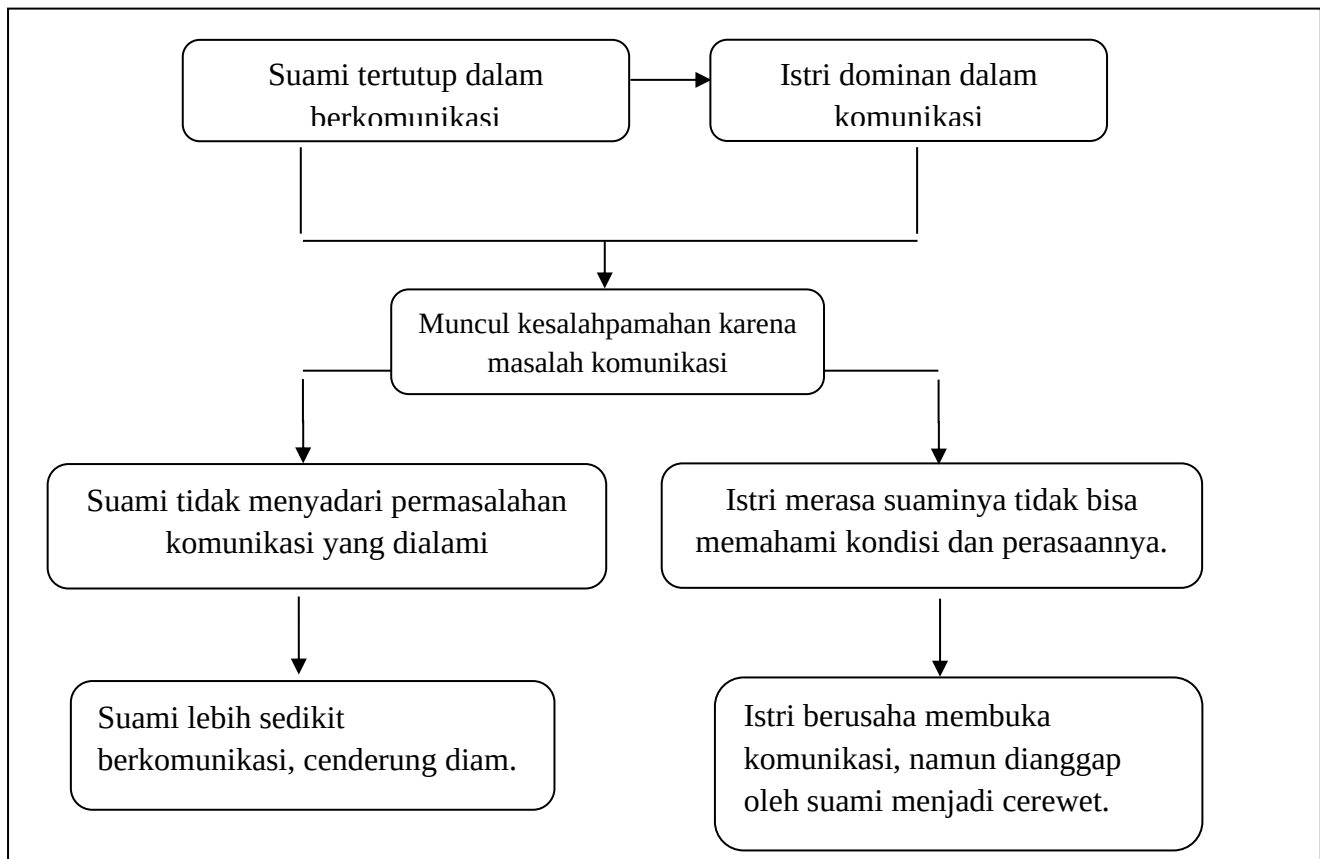
⁶ Cheung, A. Problem solving and solution focused therapy for chinese: Recent Developments. (*Asian Journal of Counselling Association*. 8, 2. 2001). h. 111-128

⁷ Creswell, J. W. *Research design: Pendekatan Kualitatif, kuantitatif dan mixed*. (Jogjakarta: Pustaka Pelajar. 2010).

⁸ Moeleong, J. L. *Metodologi penelitian kualitatif*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2014).

dilakukan pada saat dirumah dan saat wawancara. Tujuan dari observasi adalah untuk melihat ekspresi dan cara berkomunikasi masing-masing anggota keluarga.

Adapun *primary communication inventory* diberikan kepada suami istri untuk mengetahui bagaimana bentuk komunikasi sehari-hari di dalam keluarga. Pengisian skala diberikan kepada masing-masing anggota keluarga sebagai penguat dari asesmen sebelumnya (Corcoran & Fischer, 2000)⁹.



Gambar 5. Skema Terbentuknya Masalah Komunikasi

Prosedur Intervensi

Intervensi yang akan diberikan adalah *solution focused therapy*. Prinsip utama dalam pendekatan *solution focused* adalah bahwa pada dasarnya individu mempunyai kemampuan untuk bertindak laku secara efektif dalam menyelesaikan masalahnya, namun selama ini

⁹ Corcoran, K. & Fischer, J. *Measures for clinical practice*. Volume 1. (New York: The Free Press. 2000).

kemampuan-kemampuan tersebut tidak nampak atau tertutupi oleh pikiran-pikiran negatif yang ada pada diri individu itu sendiri.¹⁰

Melalui pendekatan ini, individu akan lebih diarahkan untuk memperhatikan kelebihan yang ada pada diri individu itu sendiri sehingga tidak terfokus pada kegagalan yang dialaminya dengan cara mengarah pada solusi.¹¹ Untuk melakukan terapi ini harus melibatkan semua anggota keluarga dalam sesi terapi.¹²

Asumsi dasar *solution focused* yaitu klien merupakan orang yang paling mengerti situasi sulit yang dialaminya. Pada dasarnya setiap individu memiliki potensi positif dalam dirinya, hanya saja membutuhkan perubahan perspektif supaya potensi itu muncul dan berorientasi ke masa depan. Setiap masalah dapat diidentifikasi dan ditransformasikan dalam sebuah bentuk solusi, membantu klien agar dirinya yakin bahwa mereka mampu dan hal yang ingin diubah tergantung pada cara individu itu mengemukakan situasi.¹³

Terapi ini telah banyak dilakukan pada penelitian-penelitian sebelumnya dan telah terbukti efektif dalam menangani permasalahan-permasalahan psikologis individu maupun permasalahan dalam keluarga. *Soution focused therapy* digunakan dalam berbagai permasalahan mulai dari masalah antara anak dan orangtua, konflik perkawinan, konflik keluarga dan perilaku bermasalah individu lainnya. Pemberian *solution focused therapy* biasanya diberikan kurang dari lima sesi terapi.¹⁴

Terdapat beberapa teknik dalam intervensi ini, teknik pertama adalah pertanyaan pengecualian (*exception question*), teknik ini dilakukan dengan cara menggali saat-saat dimana individu tidak mengalami masalah yang saat ini sedang dialami, tujuannya adalah membantu individu dalam mengenali solusi-solusi potensial yang sebenarnya dimilikinya.¹⁵

Kedua adalah *normalizing*, teknik ini mengingatkan kepada klien bahwa masalah-masalah yang ada tidak semuanya kuat dan tidak selamanya ada, tetapi juga memberikan

¹⁰ Nichols, M.P. *Family Therapy; Concepts and Methods (9th Ed)*. (Boston: person, 2010).

¹¹ Carlson, J., Sperry, L., Lewis, J.A. *Family Therapy Techniques : Integrating and Tailoring Treatment*. (New York: Routledge. 2005)

¹² Kiser, D. J., Piercy, F. P., & Lipchik, E. The integration of emotion in solution-focused therapy. (*Journal of Marital & Family Therapy*, 19. 1993). h. 233–242

¹³ Bertram, B. *Solution focused therapy : Dynamic of marriage, Relationship and Family Systems*. (2007).

¹⁴ Beyebach, M. Integretive brive solution focused therapy: a provisional roadmap. (*Journal of systematic therapies*. 28, 3. 2009). h. 18-35.

¹⁵ Palmer, S. *Counseling and Psychotherapy*. In Bill O'Connell. (*Solution Focused Therapy*. 2000). h. 304-315

kesempatan untuk membangkitkan sumber daya, menggunakan kekuatan-kekuatan dan menempatkan solusi-solusi yang mungkin.¹⁶

Ketiga adalah pertanyaan keajaiban (*miracle question*) yaitu individu diminta membayangkan apabila keajaiban datang dan menyelesaikan semua permasalahan yang dihadapinya. Individu didorong untuk membiarkan dirinya bermimpi sebagai cara untuk mengidentifikasi jenis perubahan apa yang paling diinginkannya, pertanyaan ini memiliki fokus pada masa depan.¹⁷

Teknik keempat adalah pertanyaan berskala (*scalling question*), teknik *scalling question* ini digunakan untuk mengamati hal yang tidak mudah diamati, seperti perasaan dan suasana hati (*mood*), pada teknik ini individu diminta untuk memberika penilaian dari skala 0 untuk yang paling buruk dan 10 untuk yang paling baik.

Teknik kelima adalah *solutions focused goals* dilakukan dengan carameminta individu untuk memikirkan secara pasti apa yang menjadi tujuan mereka. Kemudian tujuan-tujuan tersebut dibingkai menjadi solusi-solusi pemecahan masalah.

Teknik keenam adalah pemberian tugas rumah, dilakukan diakhir sesi berdasarkan apa yang telah individu itu lakukan, pikirkan dan rasakan. Tugas rumah ini juga dijadikan sebagai evaluasi kepada klien dari pengalaman yang didapatkan sebelumnya.

Penjelasan setiap sesi intervensi

a. Pra Terapi

Memberikan skala PCI untuk mengukur komunikasi pasangan

b. Sesi 1

Memberikan *first session formula task*. Pada sesi ini terapis meminta para anggota keluarga secara terpisah untuk menceritakan masalah dan perasaan yang dirasakan oleh masing-masing anggota keluarga, kemudian meberikan tugas untuk para anggota keluarga. Memberikan teknik *miracle question*. Menentukan *Solutions focused goals* dan Pemberian tugas rumah. Pada sesi ini Terapis meminta para anggota untuk memikirkan secara pasti apa yang menjadi tujuan-tujuan yang ingin mereka capai dan kemudian tujuan-tujuan tersebut dibingkai menjadi sebuah solusi-solusi pemecahan

¹⁶ Burwell, R., Chen, C.P. Applying the principal and techniques of solution-focused therapy to career counseling. (*Journal of Counseling Psychology Quarterly*, 19, 2. 2006). h. 189-203

¹⁷ Dzelme, K., & Jones, R.A. Male cross-dress in therapy: A solution-focused perspective for marriage and family therapists. (*The American Journal of Family Therapy*, 29. 2001). h 293-305

masalah. Selanjutnya terapis memberikan tugas rumah pada para subjek untuk melakukan solusi-solusi yang telah disepakati sebelumnya untuk dilakukan dan diterapkan didalam rumah dan rutinitas sehari-hari. Menanyakan harapan dan *scaling question*.

c. Sesi 2

Evaluasi tugas yang diberikan, *Normalizing* dan *Pressupotional question*. Pada sesi ini terapis menanyakan kepada para anggota keluarga mengenai usaha-usaha apa yang telah dilakukan selama ini untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami saat ini.

d. Sesi 3

Memantau tugas rumah dan mengevaluasi perkembangan dari tugas 2. Menanyakan pada masing-masing anggota keluarga apakah solusi yang disepakati sudah efektif dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Setelah itu menanyakan pada masing-masing anggota keluarga apakah harapan yang diinginkan sudah tercapai dan perubahan apa yang mereka rasakan.

e. Sesi 4

Evaluasi dan terminasi. Mengakhiri sesi terapi dengan mengevaluasi para anggota keluarga mengenai perubahan yang telah dirasakan dan memberikan *scaling question* kembali kepada subjek (semua anggota keluarga) untuk mengukur perasaan yang mereka rasakan saat ini dan menilai perubahan yang terjadi pada masing-masing anggota keluarga.

f. Memberikan kembali skala PCI

C. Hasil Penelitian

A dan B adalah pasangan suami istri yang baru menikah. Usia pernikahan mereka kini baru sekitar 3 tahun. Berdasarkan hasil interview kepada B sebagai istri, maka disini B merasa bahwa A merupakan sosok yang sangat pendiam, A jarang sekali berbicara dan juga menanggapi pembicaraan B. Saat B mengutarakan keluhan atau cerita tentang yang dirasakannya, A biasanya menanggapi dengan manggut-manggut dan hanya mengatakan "begitu ya".

Menurut B, sosok suaminya memang dikenal sangat pendiam, namun ketika merasa cemburu maka suaminya akan memarahi B tanpa menjelaskan terlebih dahulu penyebabnya. Hingga saat ini B tidak pernah memakai riasan wajah ketika keluar rumah, dikarenakan A

pernah cemburu dan langsung marah-marah kepada B, ketika A melihat B yang baru pulang diajak berbicara di dekat rumahnya oleh salah satu tetangga laki-laki. Padahal menurut A, bapak itu hanya menyapa anakperempuan mereka saja, namun A tanpa menanyakan alasan dan kondisinya langsung memarahi B.

B sangat berharap suaminya bisa mengkomunikasikan apa yang dirasakan sebelum memutuskan untuk emosi dan memarahinya. Selain itu, B juga berharap agar suaminya tidak “pelit” berbicara dengan dirinya. Menurut B, suaminya tidak pernah mengungkapkan masalah yang dialaminya, tapi B sudah tahu kebiasaan suaminya, jika saat pulang kerja A langsung masuk kamar dan tidak berbicara apapun, berarti saat itu A lagi ada masalah di tempat kerja dan tidak mau hal itu dibahas di rumah.

Hubungan A dan B di rumah cukup baik, namun keterbatasan komunikasi antara A yang lebih pendiam, sedangkan B ingin bisa mendapatkan komunikasi 2 arah yang lebih baik. B memiliki harapan bahwa A bisa menjadi pendengar yang baik dan menanggapi segala hal yang dia ceritakan seperti pada umumnya orang-orang yang saling berbicara.

Hasil interview pada A sebagai suami, A mengatakan bahwa B tidak pernah mengungkapkan harapan-harapan tentang A harus bagaimana dan harus melakukan apa. Menurut A, istrinya setiap hari selalu banyak bercerita dan berbicara. A mengatakan dia berusaha menjadi pendengar yang baik untuk istrinya, karena itu dia memilih mendengarkan tanpa menanggapi agar istrinya merasa senang.

Saat cemburu kepada istrinya, A mengakui bahwa dia cenderung langsung marah tanpa mengungkapkan alasannya marah kepada B. Hal itu dikarenakan A merasa emosinya menguasai dirinya yang sedang cemburu. A tidak suka melihat istrinya yang berlama-lama berbicara kepada laki-laki lain meskipun itu tetangganya, namun hal tersebut tidak pernah diungkapkan A kepada istrinya.

A yang memiliki banyak saudara kandung juga menjadikan dia seseorang yang kurang suka menceritakan masalah yang dihadapinya kepada orang lain. Menurut A, di dalam keluarganya dengan anggota keluarga yang cukup banyak, dia terbiasa menyelesaikan masalah sendiri, karena kadang orang tuanya sibuk dengan saudara-saudaranya yang lain. Hal itu juga yang membuat A walaupun saat ini sudah beristri, namun dia cenderung tidak berbagi dan menceritakan bagaimana kondisi dia dalam pekerjaannya. A beralasan bahwa dia tidak ingin menambah beban istrinya, karena itu dia tidak bercerita tentang masalahnya di tempat kerja, namun hal tersebut tidak pernah dikatakan secara langsung.

Berdasarkan hasil dari pengisian *primary communication inventory* juga mendukung hasil observasi dan interview, yang menunjukkan bahwa komunikasi antar keluarga ini masih kurang bagus, karena adanya ketidakterbukaan dalam berkomunikasi tentang keseharian mereka. Misalnya pada pernyataan tentang seberapa sering keluarga bercerita tentang hal menyenangkan di kesehariannya, masing-masing menjawab jarang. Hal ini menegaskan bahwa komunikasi antar suami dan istri masih belum terjalin dengan baik.

Permasalahan yang terjadi pada A dan B membuat komunikasi antara suami dan istri menjadi tidak baik. Istri merasa lelah, karena banyak berbicara namun tidak ditanggapi, suami jadi sering marah karena tidak bisa mengungkapkan emosi dan perasaannya dengan cara lebih baik kepada istrinya, hal inipun akhirnya membuat suasana dirumah menjadi kurang kondusif, terutama jika terjadi kesalahpahaman dalam komunikasi mereka yang berujung pada pertengkaran.

Salah satu penyebab masalah dalam keluarga adalah komunikasi yang salah dalam keluarga. Komunikasi yang salah atau tidak sehat yang terjadi secara berulang-ulang akan membuat suatu pola komunikasi yang salah. Komunikasi merupakan elemen yang sangat penting dalam keluarga. Hal ini dikarenakan komunikasi merupakan wadah anggota keluarga saling berinteraksi. Melalui interaksi dalam komunikasi ini, maka sebuah keluarga menjadi sebuah sistem yang utuh.¹⁸

Pada saat pola komunikasi salah, sistem yang terbentuk bisa menjadi salah. Begitupun sebaliknya ketika komunikasi sudah benar, maka sistem keluarga menjadi benar. Oleh karena itu, perubahan yang sangat kecil sangat mempengaruhi sistem dalam keluarga sehingga diperlukan perubahan untuk sistem yang lebih baik.¹⁹

Permasalahan komunikasi pada pasangan suami istri ini dapat difokuskan pada kekuatan (*focusing on strength*) yaitu lebih mementingkan pada kekuatan dan kompetensi yang dimiliki individu kemudian mengupayakan kekuatan tersebut dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya.

Pada dasarnya manusia yang sehat memiliki kekuatan atau kelebihan. Insoo Kim Berg dan Steve de Shazer mengatakan bahwa kekuatan-kekuatan tersebut aktif dalam membantu klien menangani situasi mereka. Masalahnya bukan pada klien tidak dapat

¹⁸ Mitrani, V.B & Perez, M.A. (Structural-strategic approaches to couple and family therapy. In T.L Sexton, G.R Weeks & M.S Robbins (Eds), (*Handbook of Familiy Therapy*. 2005). h. 203-231

¹⁹ Dallos, R & Draper, R. *An introduction to family therapy: systemic theory and practice*. (2^{ed}). (New York: Mc Graw-Hills. 2005).

menyelesaikan masalahnya tanpa pelatihan tambahan atau kepatuhan terhadap pandangan terapis tentang masalah tersebut. Melainkan kekuatan yang melekat pada merekalah yang pada akhirnya akan mereka gunakan dalam memecahkan masalah.

De Shazer menganjurkan bahwa tidak perlu mengetahui sebab-sebab masalah dalam solusinya dan tidak perlu ada hubungan antara masalah dan solusinya. Pengumpulan informasi mengenai masalah tidaklah dibutuhkan untuk terjadi perubahan. Jika memahami dan mengetahui masalah itu tidak penting, maka yang penting adalah mencari solusi masalah yang benar. Pada *solution focused therapy* klien memilih tujuan yang mereka harapkan bisa tercapai di dalam terapi, dan hanya sedikit perhatian yang diberikan untuk diagnosis, pengungkapan riwayat atau eksplorasi masalah²⁰.

Menumbuhkan kembali komunikasi yang efektif untuk keharmonisan pada keluarga, merupakan suatu perwujudan kondisi kualitas hubungan interpersonal baik inter maupun antar keluarga. Hubungan interpersonal merupakan awal dari keharmonisan. Keharmonisan sulit terwujud tanpa adanya hubungan interpersonal, baik dalam keluarga maupun antar keluarga. Dasar terciptanya hubungan ini adalah terciptanya komunikasi yang efektif, sehingga untuk membentuk suatu pernikahan yang harmonis antara suami dan istri perlu adanya hubungan interpersonal yang baik antara suami dan istri dengan menciptakan komunikasi yang efektif.²¹

Setelah mengikuti serangkaian sesi *solution focused therapy* menunjukkan perubahan yang baik pada anggota keluarga. Sebelumnya anggota keluarga yang terdiri dari suami (A) dan istri (B), tidak saling memahami keinginan masing-masing anggota keluarga dikarenakan komunikasi yang kurang baik dan tidak pernah adanya percakapan yang diutarakan secara langsung mengarah pada harapan kepada masing-masing suami dan istri.

A merasa bahwa B terlalu banyak bicara dan sering mengeluh tentang banyak hal sehingga mengusahakan dirinya menjadi pendengar tanpa memberi tanggapan setiap B bercerita. B merasa bahwa A terlalu pendiam dan tidak terbuka dengan dirinya, karena A tidak pernah menceritakan apapun seperti B yang sudah merasa sangat terbuka kepada A. Selain itu juga, B merasa A terlalu cemburuan, namun tidak pernah mengatakan dia cemburu, tapi

²⁰ Corcoran, J. & Pillai, P. A review of the research on solution focused therapy. (*British Journal of Social Work*, 39. 2009). h. 234–242

²¹ Surya, Mohammad. *Bina keluarga*. (Semarang: CV Aneka Ilmu. 2001). h. 20.

langsung memarahi B dan membuat B sering bingung dengan sikap A yang disimpulkan B mudah emosi.

Hal-hal tersebut tentunya membuat komunikasi dalam keluarga menjadi tidak baik, karena tidak adanya keterbukaan dan penjelasan masing-masing antara suami dan istri secara jelas. Setelah mengikuti *solution focused therapy* yang terdiri dari 7 sesi menunjukkan perubahan yang baik, komunikasi antara suami istri menjadi lebih terbuka. Hasil perubahan dari para klien (semua anggota keluarga) dapat dilihat lebih jelas pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Hasil intervensi *solution focused therapy*

No	Sebelum	Sesudah
1	Komunikasi satu arah, istri lebih banyak berbicara suami jarang menanggapi	Komunikasi dua arah, suami mulai memberi tanggapan di setiap istri membuka komunikasi mereka
2	Suami akan diam saat ada masalah di tempat kerja dan mengurung diri di kamar	Suami mulai sedikit demi sedikit menceritakan bagaimana kondisi pekerjaan kepada istrinya
3	Istri sering menuduh suami tidak peka dengan dirinya tanpa mengungkapkan harapannya kepada suami	Istri mulai terbuka dengan suami dan mengatakan apa yang diharapkannya saat dia menceritakan masalah ke suami
4	Suami menganggap bahwa dengan mendengarkan sudah menunjukkan perhatiannya kepada cerita istrinya	Suami mulai memberikan tanggapan-tanggapan terhadap setiap cerita dan menanyakan tujuan dan harapan istri dari cerita-ceritanya
5	Suami langsung marah saat cemburu tanpa menjelaskan alasannya kepada istrinya	Suami menjelaskan kepada istri, apa saja hal-hal yang membuat dia cemburu dan hal-hal yang membuatnya marah

Hasil perubahan setiap subjek juga dapat dilihat dari perbandingan nilai *scalling question* mengenai perasaan yang dirasakan tentang permasalahan yang dihadapi saat ini yang diberikan diawal sesi dan akhir sesi, yaitu "Bagaimana Anda memberi penilaian, tentang cara Anda dan pasangan berkomunikasi secara terbuka hingga saat ini, dari skala 1-10, dengan jumlah nilai makin banyak berarti semakin baik?".

Diawal sesi hasil *scalling question* klien A sebesar 5 dan B sebesar 3. Hasil *scalling question* subjek yang diberikan diakhir sesi meningkat. subjek A menjadi 8 dan B menjadi 7. Peningkatan hasil ini menunjukkan bahwa *solution focused therapy* yang diberikan kepada keluarga tersebut mampu memperbaiki komunikasi yang ada dalam keluarga menjadi lebih baik.

D. Pembahasan

Setelah mengikuti lima sesi intervensi menunjukkan perubahan yang baik dalam hubungan antar anggota keluarga. Keinginan masing-masing anggota keluarga dapat terpenuhi dan berjalan sesuai dengan harapan masing-masing anggota keluarga. A dan B mulai memperbaiki komunikasi mereka dan saling terbuka terhadap masalah yang dihadapi dan membicarakan solusi untuk masing-masing.

Setiap anggota keluarga sudah mampu untuk mengungkapkan secara langsung kepada pasangan tentang harapan masing-masing dari A dan B. Setelah masing-masing harapan dari anggota keluarga terpenuhi maka terbentuk suasana yang harmonis dalam keluarga dan juga terbentuk komunikasi yang lebih baik dalam keluarga.

Pada kasus pasangan suami istri ini, pasangan ini sebenarnya sudah mempunyai solusi untuk mengatasi masalah mereka. Hanya saja, solusi yang mereka buat tidak mampu bertahan untuk mengubah komunikasi mereka. *Solution focused therapy* sebagai terapi yang berfokus pada kekuatan dan kompetensi klien mampu mengatasi itu. *Solution focused therapy* memfasilitasi kemampuan mereka dalam menjalankan solusi yang mereka rumuskan sendiri.

Hal ini juga sesuai dengan teori *solution focused therapy* yang memfokuskan pada perubahan. Perubahan kecil dapat mengakibatkan perubahan besar dalam sebuah keluarga. Perubahan yang kecil dapat mengembalikan sebuah situasi sebelum ada masalah. Selain itu, perubahan dapat membuat klien mampu dalam mengendalikan diri.²²

Berdasarkan penelitian pada hasil meta analisis yang terdiri dari 22 studi menunjukkan bahwa *solution focused therapy* dapat menangani permasalahan-permasalahan baik permasalahan individu maupun permasalahan keluarga.²³ Berdasarkan paparan diatas maka pemberian *solution focused therapy* dirasa tepat untuk menangani problem yang terjadi dalam keluarga.

Solution focused therapy yang diberikan kepada anggota keluarga membantu menyelesaikan konflik dalam keluarga tersebut. Saat melakukan intervensi ini, tidak memerlukan waktu yang lama untuk mengatasi permasalahan yang ada dalam keluarga dan menghindari perselisihan yang mungkin terjadi selama pemberian intervensi.

²² O'Connell, B. Terapi berfokus solusi. In S. Palmer (Ed), *Konseling dan Psikoterapi*. (pentrj. Haris H. Setiadjudi). (Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2011). h. 550.

²³ Kim, J.S. Examining the effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy. *Meta-Analysis Using Random Effects Modeling*. (University of Texas at Austin. 2005).

Ketika masing-masing anggota keluarga menyadari apa yang menjadi penyebab konflik dalam keluarga dan dengan arahan dari terapis maka akan menemukan solusi-solusi yang tepat untuk menyelesaikan konflik dalam keluarga tersebut. Kemudian solusi-solusi yang telah ditemukan itu diterapkan dan dilakukan oleh masing-masing anggota keluarga maka permasalahan yang ada dalam keluarga juga akan terselesaikan.

Pada dasarnya masing-masing dari individu memiliki potensi positif untuk mengidentifikasi masalah dan menemukan solusi. Pada sebagian individu membutuhkan perubahan perspektif supaya potensi itu muncul, sehingga membuat mereka mampu untuk melakukan identifikasi masalah, yang kemudian ditransformasikan dalam bentuk solusi.²⁴ Ketika masing-masing anggota keluarga menyadari apa yang menjadi penyebab konflik dalam keluarga dan dengan arahan dari terapis, maka mereka akan menemukan solusi-solusi yang tepat untuk menyelesaikan konflik-konflik tersebut.²⁵

Solusi-solusi yang telah ditemukan oleh setiap anggota keluarga melalui terapi, kemudian diterapkan dan dilakukan oleh masing-masing anggota keluarga maka permasalahan yang ada dalam keluarga juga akan dapat diatasi dengan baik. Suami dan istri yang awalnya memiliki harapan bisa dimengerti oleh masing-masing pasangannya, namun tidak pernah diungkapkan melalui bahasa verbal atau dengan perkataan yang jelas, hingga akhirnya terjadi kesalahpahaman dalam berkomunikasi, dengan kemampuan mereka sendiri, maka kemudian mereka menyadari bagaimana cara mengungkapkan harapan dan tujuan dari sikap masing-masing dari anggota keluarga tersebut.

Komunikasi yang terjalin dengan baik di dalam keluarga, akan membentuk kembali keharmonisan pernikahan dalam keluarga tersebut. Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa adanya komunikasi yang efektif di dalam keluarga dapat menghindari diri dari situasi yang dapat merusak hubungan yang menyebabkan pernikahan menjadi tidak harmonis.²⁶

E. Kesimpulan

²⁴ Bertram, B. *Solution focused therapy : Dynamic of marriage, Relationship and Family Systems*. 2007.

²⁵ Cotton, J. Question utilization in solution-focused brief therapy: a recursive frame analysis of insoo kim berg's solution talk. (*The Quallitative Report*. 15, 1. 2010). h. 18-36.

²⁶ Dewi, N. R. & Sudhana, S. H. Hubungan antara komunikasi interpersonal pasutri dengan keharmonisan dalam pernikahan. (*Jurnal Psikologi Udayana*, 1, 1. 2013). h. 22-31.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga ini memiliki komunikasi yang kurang, yaitu tidak adanya keterbukaan komunikasi antara suami dan istri. Kemudian diberikan *solution focused therapy* sebagai intervensi untuk memperbaiki komunikasi subjek, yang terdiri dari tujuh sesi.

Pemberian intervensi ini memberikan hasil yang cukup baik. Setiap anggota keluarga merasakan perubahan yang terjadi. Antara suami dan istri mulai saling terbuka dalam berkomunikasi, sehingga terwujud komunikasi yang lebih baik dari sebelumnya dalam keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Bertram, B. *Solution focused therapy : Dynamic of marriage, Relationship and Family Systems*. 2007.
- Beyebach, M. *Integretive Brive Solution Focused Therapy: A Provisional Roadmap*. *Journal of Systematic Therapies*. 2009, 28, 3.
- Burwell, R., Chen, C.P. 2006. *Applying The Principal And Techniques Of Solution-Focused Therapy To Career Counseling*. *Journal of Counseling Psychology Quarterly*, 2006, 19, 2.
- Carlson, J., Sperry, L., Lewis, J.A. *Family Therapy Techniques : Integrating and Tailoring Treatment*. New York: Routledge. 2005.
- Carr, A. *Evidence Based Practice In Family Therapy And Systemic Consultation: I Child Focused Problem*. *Journal of Family Therapy*, 2000, 22.
- Carr, A. *Family therapy: Concepts, Process, And Practice*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd. 2006.
- Corcoran, K. & Fischer, J. *Measures For Clinical Practice*. Volume 1. New York: The Free Perss. 2000.
- Corcoran, J. & Pillai, P. *A Review Of The Research On Solution Focused Therapy*. *British Journal of Social Work*. 2009, 39.
- Corey, G. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Reftika Aditama. 2010.
- Cheung, S. *Problem Solving And Solution Focused Therapy For Chinese: Recent Developments*. *Asian Journal of Counselling Association*. 2001, 8, 2.
- Cotton, J. *Question Utillization In Soluton-Focused Brief Therapy: A Recursive Frame Analysis Of Insoo Kim Berg's Solution Talk*. *The Quallitative Report*. 2010, 15, 1.
- Creswell, J. W. *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar. 2010.
- Dallos, R & Draper, R. *An Introduction To Family Therapy: Systemic Theory And Practice*. 2^{ed}. New York: Mc Graw-Hills. 2005.
- Dewi, N. R. & Sudhana, S. H. *Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Pasutri Dengan Keharmonisan Dalam Pernikahan*. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2013. 1, 1.
- Dzelme, K., & Jones, R.A. 2001. *Male Cross-Dress In Therapy: A Solution-Focused Perspective For Marriage And Family Therapists*. *The American Journal of Family Therapy*, 2001, 29.
- Goldenbergh, H., & Goldenbergh, I. *Family Therapy: An Overview*. Canada: Thompson. 2008.

- Kim, J.S. *Examining The Effectiveness Of Solution-Focused Brief Therapy. Meta-Analysis Using Random Effects Modeling*. University of Texas at Austin. 2005.
- Kiser, D. J., Piercy, F. P., & Lipchik, E. *The Integration Of Emotion In Solution-Focused Therapy. Journal of Marital & Family Therapy*, 1993. 19.
- Mitrani, V.B & Perez, M.A. *Structural-Strategic Approaches To Couple And Family Therapy*. In T.L. Sexton, G.R Weeks & M.S Robbins Eds, *Handbook of Family Therapy*. New York: Brunner Routledge. 2005.
- Moleong, J. L. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2014.
- Nichols, M.P. *Family Therapy; Concepts and Methods 9th Ed*. Boston: person. 2010.
- Palmer, S. *Counseling and Psychotherapy*. In Bill O'Connell. *Solution Focused Therapy*, 2000.
- Santrock, J. W. *Life Span Development, Perkembangan Masa Hidup*. Jilid 1. Terjemahan: Achmad Chairusairi & Juda Damanik. Jakarta: Erlangga. 2002.
- Surya, Mohammad. *Bina Keluarga*. Semarang: CV Aneka Ilmu. 2001.
- Szapocznik, J., & Williams, R.A. *Brief Strategic Family Therapy: Twenty Five Years Of Interplay Among Theory, Research And Practice In Adolescent Behavior Problems And Drugs Abuse. Clinical Child and Family Psychology Review*. 2000, 3, 2.
- O'Connel, B. *Terapi Berfokus Solusi*. In S. Palmer Ed, *Konseling dan Psikoterapi*. pentrj. Haris H. Setiadjud. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2011.