

Solution focused therapy untuk memperbaiki pola interaksi ibu dan anak

Hani Khairunnisa, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia

Korespondensi:

Hani Khairunnisa, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, email: hanikhairunnisa03@gmail.com

Riwayat artikel

Naskah diterima:
21/11/2017

Revisi diterima:
03/12/2017

Naskah disetujui:
14/12/2017

Abstrak

Subjek yang terlibat dalam intervensi kasus keluarga ini adalah ibu dan anak yang memiliki pola interaksi yang kurang baik. Kondisi ini dapat dilihat dari anak yang berusaha menghindari ibunya. Asesmen yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan wawancara, observasi, dan kuesioner pola asuh yang diberikan kepada ibu dan anak. Hasil asesmen menyebutkan bahwa terdapat kesalahpahaman antara hubungan interaksi dan komunikasi yang terjadi antar ibu dan anak. Teknik intervensi yang digunakan untuk memperbaiki pola interaksi dan komunikasi tersebut menggunakan solution focused therapy (SFT), kegiatan tersebut berjalan selama 6 sesi. Hasilnya menunjukkan terdapat perubahan, dimana terjalannya pola interaksi yang positif antara ibu dan anak.

Kata kunci: Pola interaksi, solution focused therapy, keluarga

Latar Belakang

Keluarga adalah suatu ikatan persekutuan hidup atas dasar perkawinan yang hidup bersama dalam satu rumah. Proses yang berlangsung dalam sebuah keluarga memiliki pengaruh yang besar pada kepuasan hidup anggota keluarganya. Interaksi merupakan salah satu aspek yang terpenting dalam menciptakan hubungan dan relasi yang baik dalam sebuah keluarga (Leiber, Mack, & Fatherson, 2009).

Keterampilan dalam berkomunikasi dapat membuat pola hubungan yang baik antar anggota keluarga, namun apabila komunikasi tidak terjalin dengan baik maka akan menimbulkan kesalahpahaman dan persepsi bagi lawan bicara dan menimbulkan respon yang berbeda dalam interaksi di sebuah keluarga (lestari, 2012). Kesalahpahaman dalam berkomunikasi dapat pula menimbulkan konflik yang terjadi dalam keluarga, contohnya adanya perilaku menghindar atau tidak saling menyapa yang membuat interaksi antar anggota keluarga menjadi tertutup. Gaya dalam berkomunikasi antar anggota keluarga terkait dengan informasi dalam hal faktual

dan emosional dalam mengungkapkan kebutuhan antar anggota keluarga dan mendiskusikan permasalahan yang terjadi dalam keluarga (Davidson & Cardemil, 2009).

Interaksi yang berkembang dalam sebuah keluarga dapat menyebabkan konflik dan dapat memberikan pengaruh kepada anak dapat mempengaruhi bagaimana penyesuaian anak secara mental, perilaku yang salah atau maladaptive pada anak, kemampuan anak dalam mengekspresikan dan mengatur emosinya (Davidson & Cardemil, 2009; Gerard, Krishnakumar, & Buehler, 2006). Masalah yang terjadi pada kasus ini karena kurangnya interaksi antara ibu dan anak sehingga mengakibatkan ibu dan anak sering berselisih paham. Permasalahan ini mengakibatkan hubungan antara ibu dan anak menjadi renggang sehingga tidak terjalin komunikasi dua arah antar keduanya. Salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk menangani kasus tersebut adalah *solution focused therapy* (SFT).

SFT merupakan salah satu terapi yang dikembangkan untuk mengidentifikasi masalah interaksi dan komunikasi anggota keluarga (Carr, 2006). SFT berfokus pada bagaimana memahami penyebab suatu masalah, memahami pola dalam masalah yang terjadi sehingga dapat menemukan solusi atas permasalahan yang dialami (Ratner, George, & Iveson, 2012). Asumsi dalam SFT bahwa setiap subjek menginginkan perubahan dalam masalah yang dialami dan mereka memiliki kapasitas untuk membayangkan perubahan, sehingga setiap anggota dalam terapi ini dapat melakukan dan membuat perubahan untuk dirinya dan orang lain (Gingerich & Eisengart, 2000). Tujuan dari SFT adalah mengubah pola interaksi yang terjalin antara ibu dan anak yang selama ini kurang mampu berkembang dengan baik sehingga dapat menghasilkan komunikasi yang lebih baik lagi.

Metode Asesmen

Metode asesmen yang digunakan adalah (1) Wawancara klinis dilakukan untuk mengumpulkan informasi secara mendalam baik melalui subjek maupun orang-orang disekitar subjek; dan (2) Observasi digunakan untuk mengetahui kondisi subjek dengan lingkungan sekitarnya; 3). Kuesioner pola asuh digunakan untuk melihat pola asuh yang diberikan oleh orang tua kepada anak.

Presentasi Kasus

Subjek dalam kasus ini adalah anggota keluarga yang berjumlah 4 orang, yang didalamnya terdapat Ayah, ibu, dan 2 orang anak. Ayah bekerja sebagai seorang supir, ibu bekerja sebagai pembantu rumah tangga, dan kaka bekerja sebagai seorang buruh di pabrik. Kondisi ekonomi yang tergolong menengah kebawah menjadikan seluruh keluarga menjadi sibuk untuk bekerja. Dalam kasus ini yang menjadi subjek dan mengikuti proses intervensi adalah ibu dan anak bungsunya yang berinisial I.

Hubungan antara ibu dan anak sebelumnya sangat baik, dimana keduanya saling memiliki kedekatan. Ibu yang selalu terbuka ketika memiliki permasalahan dan sebaliknya anak juga sering bercerita ketika memiliki permasalahan selama disekolah atau sedang menjalin kedekatan dengan teman-temannya. Namun berbeda dengan hasil asesmen yang didapatkan, jika pola interaksi antara ibu dan anak yang akhir-akhir ini mejadi berubah. Subjek menceritakan bahwa akhir-akhir ini anak bungsunya sering kali menghindar darinya, dan tidak terbuka lagi dengan kondisinya.

Kondisi semula ibu terus menasehati anaknya ketika akhir-akhir ini I sering pulang malam, padahal seharusnya jam pulang sekolah I adalah sore hari. Ibu merasa khawatir ketika I tidak kunjung pulang. Kekhawatiran ibu bertambah ketika melihat nak tetangga rumah yang seusia I sudah pulang ke rumahnya masing-masing. Ibu menjadi kepikiran dan merasa takut jika anaknya terlibat dalam pergaulan dengan anak-anak jalanan. Ketika I pulang sekitar jam 8 malam, subjek muali bertanya kepada I, kenapa pulang terlalu malam, dan kenapa pulang

sekolah langsung main ke rumah teman tanpa mengganti pakaian dan berpamitan dengan orang tua dirumah. Saat itu I hanya menjawab sekilas dengan nada tinggi dan mengatakan jika I dan teman-temannya sedang mengerjakan tugas dari sekolah. Ibu menerima jawaban I dan mulai membiarkan I untuk beristirahat.

Keesokkan harinya kejadian yang yang terjadi dihari sebelumnya terulang kembali. Anak tidak kunjung pulang padahal waktu pulang sekolah sudah lewat. Ibu dan ayah subjek menjadi khawatir, dan berusaha menghubungi subjek, namun tidak ada balasan. Ibu dan ayah subjek menunggu subjek sampai ia pulang ke rumah, kurang lebih diatas jam 6 malam, subjek sampai ke rumah. Sesampainya di rumah subjek mendapat pertanyaan yang sama dengan hari yang sebelumnya. Subjek menjawab dengan jawaban yang sama sesuai dengan hari sebelumnya, I mengatakan jika I bersama dengan teman-temannya sedang mengerjakan tugas dari sekolah, namun saat ditanya lebih lanjut tugas apa yang belum selesai I tidak menjawabnya. Ayah yang saat itu hanya diam ketika anak dan istrinya sedang berbicara. Sedangkan anak pertamanya sangat jarang berada di rumah karena seringnya lembur di pabrik.

Kondisi yang sama terjadi kembali pada hari-hari berikutnya, anak tidak pulang ke rumah setelah jam pulang sekolah tiba. Anak pergi bermain ke rumah saudara sepupunya. Saat di hubungi oleh ayah anak tidak memberikan respon, anak terlihat tidak nyaman ketika berada di rumah, karena I merasa jika ibunya terus menerus ikut campur dalam urusannya. Pada hari itu I sama sekali tidak pulang ke rumah. Ayah dan ibunya menunggu di rumah dengan rasa penuh khawatir, dan beberapa kali mencoba menghubunginya akan tetapi di abaikannya. Ke esokkan harinya ayah mendapatkan kabar jika I bermalam di rumah saudaranya, seketika ayah langsung pergi menjemput I dari rumah saudaranya. Walaupun I sempat menolak ketika diajak pulang ke rumah.

Sesampainya I dirumah, ibunya menunggu dengan rasa khawatir, pikiran tidak tenang sampai ibu tidak bisa tidur semalaman. Ibu menanyakan kembali alasan anaknya yang akhir-akhir ini pergi dari rumah tanpa pamit dengan orang tua, sedangkan I tidak memberikan respon ketika diajak berbicara dengan ibunya. Ibu menjadi marah dan merasa I tidak menghargainya. Akhirnya ibu dan anak saling beradu mulut, seketika I mengatakan jika I sudah mulai dewasa dan tidak ingin jika ibunya terlalu ikut campur dengan urusannya. Melihat kondisi I dan ibu saling beradu mulut, kebetulan saat itu ada Kakak I yang sedang istirahat di rumah, kakak langsung menarik I dan seketika menampar I karena menurutnya perlakuan I terhadap ibunya sudah keterlalauan. Ayah pun menengahi semua pertengkaran yang terjadi di rumah saat itu. Seketika kakak I meminta maaf dan memberikan penjelasan jika ibunya sangat sayang dan khawatir ketika I tidak pulang ke rumah.

Kedekatan I dan kakaknya sudah mulai membaik, walaupun sebelumnya kakaknya sempat menanparnya karena sikapnya yang terlihat tidak sopan terhadap ibunya. Namun berbeda dengan sikap I ke ibunya yang semakin menjadi-jadi, beberapa hari semenjak kejadian itu I sempat tidak menegur ibunya dan memilih untuk menghindari ketika ibu mencarinya. Suatu ketika I lebih memilih keluar rumah melalui pintu samping ketika melihat ibunya berada di ruang tamu. Salah satu kunci dari interaksi yang baik adalah adanya komunikasi keluarga yang berfokus pada kesamaan kepercayaan dan sikap dalam interaksi sehingga interaksi yang terjadi berorientasi pada konformitas, menghindari konflik, dan perasaan saling bergantung dan lekat antar anggota keluarga (Fitzpatrick, 2004).

Anak subjek merasa dirinya sudah mulai dewasa dan tidak mau lagi terlalu diatur sedangkan subjek merasa tidak pernah terlalu mengatur dan ikut campur dengan pilihan anaknya. Subjek mengaku bahwa dirinya bukan tipe orang tua yang memberikan pola asuh otoriter kepada anaknya, akan tetapi disisi lain anaknya juga tidak terlalu dibebaskan, ketika ia melakukan kesalahan maka akan ditegur. Sedangkan ayah subjek merupakan orang yang tidak pernah menegur dan mengekang anaknya. Pola pengasuhan seharusnya berfokus pada kehangatan,

daya tanggap, dan kontrol diri selama pengasuhan, sehingga tidak menimbulkan konflik dalam keluarga (Tuner, Chandler, & Heffer, 2013).

Orang tua yang terlalu disiplin menimbulkan rendahnya kelakatan dan kehangatan antara anak dengan orang tua, karena menyebabkan hubungan menjadi kaku dan hanya mementingkan ketaatan terhadap aturan yang telah orang tua buat. Anak yang merasa ibunya terlalu mengatur sehingga terjadi interaksi yang kurang baik antar keduanya. (Timpano, Keough, Mahaffey, Schmidt, & Abramowitz, 2010).

Subjek merasa sikap orangtuanya terlalu berlebihan, orangtuanya terlalu mengkhawatirkannya sehingga sering kali melarangnya untuk melakukan sesuatu. Subjek merasa capek ketika dimarahi oleh ibunya. Subjek lebih memilih untuk menghindar daripada di marahi oleh ibunya. Subjek juga sempat tidak menyapa ibunya dikarenakan sudah merasa capek dan malu ketika dimarahin di depan teman-temannya. Keluarga pada dasarnya memiliki peranan penting dalam membentuk perkembangan dan kepribadian serta sebagai pengontrol dari anak-anaknya. Kurangnya interaksi orang tua mengenai aturan dan perkembangan para remaja, mengakibatkan anak merasa terkekang untuk melakukan berbagai aktivitas luarnya (Austin, 2002).

Dinamika terbentuknya masalah dapat dijelaskan dalam teori sequence of interaction, teori ini menjelaskan rangkaian interaksi diantara para anggota keluarga, yang saling memperkuat. Pandangan yang berbeda antara ibu dan anak yang menyebabkan masalah interaksi yang kurang baik. Anak dipandang oleh ibunya tidak pernah menuruti kemauan ibunya. Sedangkan disisi lain, anak merasa kesal dan merasa ibunya terlalu mengekangnya akhirnya anak memilih untuk pergi main sampai malam hari tanpa izin dengan orang tuanya. Orang tua yang cenderung terlalu mengatur anak akan membuat anak kurang dapat mengembangkan diri baik dilingkungan sekitar maupun di dalam keluarga itu sendiri (Park & Holloway, 2016)

Diagnosis dan Prognosis

Diagnosis

Berdasarkan uraian kasus, hasil asesmen dan rujukan yang ada di Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Fifth Edition (DSM-V) (APA, 2013), maka dapat ditegakan diagnosis bahwa subjek memenuhi kriteria problem yang terjadi antara ibu dan anak/Parent- Child Relational Problem V61.20 (Z62.820) dengan adanya kualitas hubungan yang kurang baik, yang ditandai dengan pola interaksi yang salah antara ibu dan anak, dimana anak tidak mau menegur atau berkomunikasi dengan ibu.

Prognosis

Praktikan memikirkan keberhasilan subjek dalam mengikuti intervensi adalah baik/ positive. Hal ini bisa terlihat dari adanya usaha dari Ibu dan anak yang ingin berubah, mampu diajak untuk bekerjasama untuk menemukan solusi dari permasalahan yang terjadi.

Intervensi

Jenis intervensi yang digunakan dalam kasus ini adalah solution focused therapy (SFT), yang merupakan salah satu terapi untuk mengidentifikasi masalah interaksi dan komunikasi anggota keluarga. SFT berasumsi bahwa setiap subjek menginginkan perubahan dalam masalah yang dialami dan mereka memiliki kapasitas untuk membayangkan perubahan, sehingga setiap anggota dalam terapi ini dapat melakukan dan membuat perubahan untuk dirinya dan orang lain (Gingerich & Eisengart, 2000; Ratner et al., 2012). Pada SFT praktikan dan subjek berkolaborasi untuk mengidentifikasi suatu masalah dan apa tujuan bersama yang ingin dicapai. Dengan mendefinisikan masalah maka masalah dalam sebuah keluarga akan dikonsepsikan dan membantuketerampilan coping yang lebih efektif (De Castro & Guterman, 2008).

Solution focused therapy (SFT) merupakan intervensi yang cocok digunakan untuk mengatasi permasalahan dalam keluarga sehingga intervensi dapat berjalan dengan baik pada kasus ini (Gingerich & Peterson, 2013). SFT berasumsi bahwa setiap subjek memiliki bakat dan sumber dalam menyelesaikan permasalahannya sendiri untuk mencapai sebuah solusi (Gingerich & Eisengart, 2000). Subjek didorong untuk mencapai sebuah solusi yang disepakati secara bersamaan dapat dilaksanakan pula. Tujuan dari SFT adalah mengubah pola komunikasi yang terjalin antara ibu dan anak yang selama ini kurang mampu berkembang dengan baik sehingga dapat menghasilkan komunikasi yang lebih baik lagi. Tahapan dari Solution focused therapy (SFT), adalah sebagai berikut.

Sesi I: Building rapport dan kontrak tertulis mengikuti kegiatan intervensi.

Tujuan : Melakukan kontrak kerja dengan subjek. Kegiatan : Sebelum memulai sesi intervensi praktikan membangun rapport dan menumbuhkan kepercayaan pada setiap anggota keluarga dan memberikan gambaran akan terapi yang dilakukan dengan dihadapkannya ibu dan anak secara bersama-sama, kegiatan ini bertujuan untuk memotivasi subjek agar bersedia mengikuti proses terapi hingga akhir sesi. Selanjutnya memberikan kontrak tertulis kepada subjek, dan menanyakan kesediaannya dalam mengikuti proses intervensi sampai dengan waktu yang telah ditentukan. Selama pemberian kontrak tertulis praktikan juga menjelaskan prosedur yang akan di jalani saat intervensi.

Sesi II: Penggalan masalah. Tujuan: Melakukan penggalan masalah dengan anggota keluarga. Kegiatan : Sesi ini dilakukan beberapa kali dengan melakukan penggalan masalah dengan anggota keluarga.

Ibu. Sesi penggalan masalah dilakukan pada setiap anggota keluarga, yang pertama praktikan menanyakan kepada ibu terkait permasalahan yang terjadi di rumah atau di keluarganya. Pada tahap penggalan masalah ini terdapat beberapa teknik yang dilakukan yaitu, scalling question, normalization, questioning dan exceptions to the problem. Tujuan dari sesi ini adalah subjek dapat mengungkapkan permasalahan yang terjadi, dan subjek mampu mengungkapkan keinginan serta harapan untuk anaknya.

Sesi ini berjalan dengan lancar, diawal sesi ibu menceritakan kedekatannya dengan anak bungsunya I, yang sekarang hubungannya menjadi merenggang. Ibu menjelaskan bahwa anaknya akhir-akhir ini menjadi sulit untuk diatur, sehingga sering pulang malam, bahkan menghindari jika bertemu dengan ibunya. Ibu memberikan nilai scalling question atau penilaian terhadap permasalahan yang ada dengan skor 4, dimana ibu merasa adanya perbedaan kedekatan antara D dan anaknya saat dulu sebelum adanya masalah dan sekarang yang mengakibatkan hubungan keduanya menjadi renggang.

Presuppositional questioning, merupakan pertanyaan yang berfokus pada pemecahan masalah. D menyatakan bahwa langkah-langkah yang dilakukannya untuk menyelesaikan masalah ini dengan mendekati anak secara perlahan. Akan tetapi anak selalu menghindar. Teknik exceptions to the problem, yang berfokus pada mengingat momen-momen yang membahagiakan antara ibu dan anak. Ibu menceritakan bahwa dulu D dan anaknya sering kali bertukar pikiran, saling terbuka jika memiliki permasalahan, dan ketika memiliki rejeki D dan anaknya sering jalan-jalan dan membeli bakso di pinggir alun-alun. Namun, akhir-akhir ini kondisinya sangat berbeda D merasa anaknya tidak menghargainya lagi sebagai seorang ibu.

Anak (I). Sesi penggalan masalah dilakukan pada setiap anggota keluarga, selanjutnya praktikan menanyakan kepada anak terkait permasalahannya yang terjadi di rumah atau dengan ibunya. Pada tahap penggalan masalah ini terdapat beberapa teknik yang dilakukan yaitu, scalling question, normalization, questioning dan exceptions to the problem.

Sesi ini berjalan dengan lancar, diawal sesi anak terlihat malu-malu dan ragu untuk menceritakan permasalahannya dengan ibu. Praktikan mencoba membangun rapport lebih dalam dengan I dan akhirnya I menceritakan semua permasalahan yang terjadi di rumah. I menyatakan

bahwa akhir-akhir ini ibunya sering memarahinya dan terlalu mengekangnya, I merasa kesal dan memilih untuk menghindar dari ibunya. I memberikan nilai scalling question atau penilaian terhadap permasalahan yang ada dengan skor 5, dimana I merasa adanya perbedaan kedekatannya dengan ibu sebelum permasalahan ini terjadi. Presuppositional questioning, merupakan pertanyaan yang berfokus pada pemecahan masalah. I menyatakan belum pernah melakukan apa pun untuk menyelesaikan permasalahan ini. I hanya menghindari Ibu, tujuannya agar ibu tidak memarahinya lagi. Teknik exceptions to the problem, yang berfokus pada mengingat momen-momen yang membahagiakan antara anak dan ibu. I menceritakan jika dulu I sering diajak ibu untuk pergi keluar, selain itu I juga menceritakan jika dulu ibunya sangat dekat dengannya, dan sekarang I merasa ibunya sangat sibuk dan jarang bisa meluangkan waktu untuk I bercerita.

Ayah. Sesi penggalian masalah dilakukan pada setiap anggota keluarga, praktikan menanyakan kepada ayah terkait permasalahannya yang terjadi di rumah atau permasalahan istri dengan anaknya. Pada tahap penggalian masalah ini terdapat beberapa teknik yang dilakukan yaitu, scalling question, normalization.

Sesi ini berjalan dengan lancar, dimana ayah menceritakan kondisi yang akhir-akhir ini terjadi di rumah. Ayah menyatakan hubungan istri dan anak bungsunya akhir-akhir ini menjadi kurang bagus. Hal ini terlihat karena permasalahan anak yang sering pulang malam dan tidak memberikan kabar kepada orang tua, scalling question yang diberikan ayah terkait permasalahan yang ada adalah 4, mungkin dari sebelumnya kondisi kedekatan antar keduanya adalah 8. Normalization, yang dilakukan ayah sebagai kepala keluarga menyatakan bahwa wajar saja jika anaknya tidak mau di tegur karena I sudah mulai beranjak dewasa. Ayah memiliki tugas untuk menjadi penengah dalam kegiatan intervensi.

Kakak. Sesi penggalian masalah dilakukan pada setiap anggota keluarga, praktikan menanyakan kepada kakak terkait permasalahannya yang terjadi di rumah atau permasalahan ibu dengan adeknya. Pada tahap penggalian masalah ini terdapat teknik yang dilakukan yaitu, scalling question.

Sesi ini berjalan dengan lancar, dimana kakak menceritakan bahwa sering kali ibu dan adeknya terlibat perselisihan di rumah. Padahal dulu ibu dan adek terlihat sangat akur, bahkan tidak pernah terjadi perselisihan. Kaka membenarkan bahwa perilaku adeknya akhir-akhir ini terlihat kurang sopan dengan ibunya, adeknya sering menghindar jika di tegur ibunya. Saat di berikan scalling question terkait permasalahan yang ada nilainya adalah 3, dan mungkin skor sebelum adanya permasalahan ini adalah 7. Karena kakak jarang ada di rumah jadi kaka tidak terlibat penuh dalam intervensi ini. Akan tetapi kakak bisa menjadi observer saat kakak ada di rumah.

Sesi III: Komunikasi problem. Tujuan :Sesi ini bertujuan agar setiap anggota keluarga yang bermasalah memiliki dan menjalani komitmen yang dibuat secara bersama-sama guna menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Kegiatan : Pada sesi ini seluruh keluarga di kumpulkan secara bersama-sama untuk membahas permasalahan yang ada. Pertama sesi ini dimulai yang banyak menceritakan permasalahannya adalah Ibu, ibu menceritakan semua yang dirasakan dengan anaknya I. selanjutnya I yang awalnya terlihat diam saja dan memilih tempat duduk jauh dari ibunya, I awalnya tidak mau mengeluarkan pendapat, tetapi praktikan pelan-pelan meminta I untuk mengungkapkan permasalahan yang dirasakannya. Akhirnya I mulai bercerita, dan saat I bercerita ibu memotong pembicaraan I dan mereka terlihat diam. Praktikan menengahi pembicaraan antar keduanya. Ayah dan kakak diberikan kesempatan untuk mengungkapkan perasaannya melihat ketidak akuran antara ibu dan anak bungsunya. Di akhir pertemuan masing-masing anggota keluarga menyampaikan keinginannya terkait permasalahan yang dihadapi.

Sesi VI: Evaluasi perubahan, tugas lanjutan. Tujuan :Sesi ini dilakukan evaluasi melihat sejauh mana solusi yang telah dilakukan oleh masing-masing anggota keluarga. Kegiatan : Praktikan mengevaluasi apakah solusi yang telah ditemukan dapat diterapkan untuk mengubah interaksi dan komunikasi yang terjalin antar anggota keluarga, serta melihat bagaimana kekurangan dan kelebihan masing-masing anggota dalam melaksanakan tugasnya tersebut. Pada sesi ini target terpenuhi, D dan I saling menjalankan solusi yang telah di sepakati sebelumnya. Solusi yang diambil oleh ibu dan anak adalah membagi waktu untuk saling bertukar cerita, membuat jadwal untuk jalan-jalan bersama.

Sesi V: Evaluasi perubahan, the surprise task. Tujuan :Pada sesi ini dilakukan evaluasi kembali apakah solusi yang telah diterapkan dapat diterapkan oleh anggota keluarga dan mengubah keadaan dalam keluarga. Kegiatan : Pada sesi ini digali kembali bagaimana kelebihan dan kekurangan masing-masing anggota keluarga dalam menjalankan tugasnya dan memperbaiki komunikasi yang terjalin. Perubahan yang dialami dan saling mengoreksi setiap anggota keluarga memberikan surprise task pada anggota keluarganya. Surprise task diberikan ibu kepada anak dan anak memberikan kepada ibu. Surprise task yang ibu jalani adalah meluangkan waktu untuk menanyakan kondisi anaknya setelah pulang sekolah, dan memasak makanan kesukaan anak ketika waktu libur kerja. Sedangkan, surprise task anak kepada ibu adalah menyempatkan waktu untuk membantu ibu menyelesaikan kegiatan rumah, dan memberikan pijatan ketika ibu pulang bekerja.

Sesi VI: Evaluasi perubahan dan terminasi. Tujuan : Melihat sejauh mana solusi yang diterapkan mampu untuk memperbaiki komunikasi yang terjalin antara masing-masing subjek.

Kegiatan : Masing-masing subjek mampu untuk mengungkapkan sejauh mana usaha dan kendala yang mereka hadapi. Subjek mampu berkomitmen untuk terus melaksanakan tugas-tugas yang telah disepakati walapun sesi intervensi sudah terselesaikan. Tugas yang belum bisa dijalani sampai saat ini adalah keluar bersama untuk jalan-jalan, kendala tidak bisanya tugas ini dijalankan karena kesibukan antara keduanya, dan terkendala maslaah ekonomi yang belum mencukupi untuk jalan-jalan.

Selanjutnya terapis mengakhiri pertemuan intervensi. Sebelum mengakhiri pertemuan intervensi praktikan menayakan kembali skor perubahan yang terjadi setelah proses intervensi dilakukan. Ibu memberikan skor nilai 8, karena ibu sangat merasakan perbedaan interaksi yang semakin membaik, dan anak memberikan nilai 8 karena I merasa ibunya sudah mulai mengerti dengan apa yang di inginkannya.

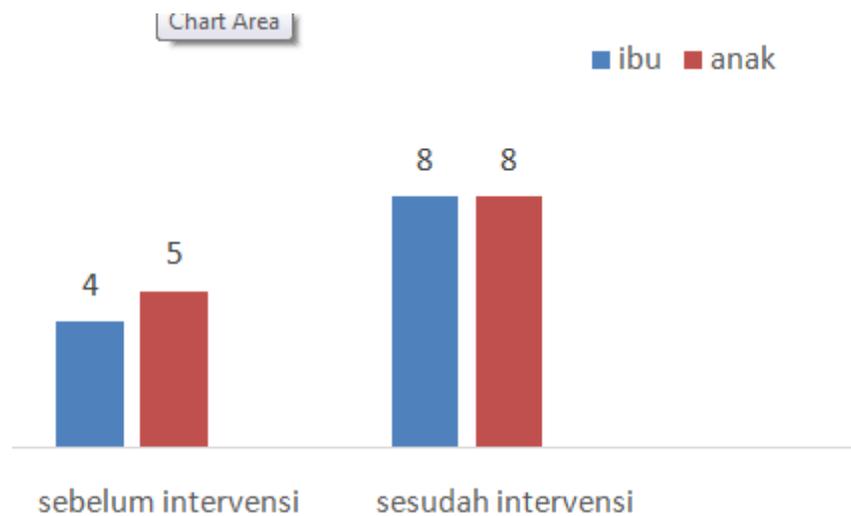
Follow up Setelah rangkaian proses intervensi dilakukan pola interaksi antara ibu dan anak semakin membaik. Terjalannya interaksi antara ibu dan anak dilihat dari terjalannya komunikasi yang membuat keduanya menjadi semakin terbuka. Selain itu keduanya berjanji untuk terus menajalankan tugas yang telah disepakati selama proses intervensi.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Setelah menjalani proses rangkaian intervensi solution focused therapy, terdapat perubahan pola interaksi dan komunikasi yang lebih baik lagi antara ibu dan anak. Sebelum intervensi dilakukan subjek memiliki kesalahpahaman dalam komunikasi dengan anaknya, yang berujung pada interaksi yang kurang baik. Terjadinya perubahan pola interaksi dan komunikasi antara ibu dan anak dapat dilihat dari peubahan perilaku yang dimunculkan oleh anggota keluarga dan perilaku tersebut tealah dilakukan di setiap harinya. Hasil dari perubahan perilaku yang dimunculkan oleh kedua belah pihak antara ibu dan anak terlihat pada Gambang 1.

Scalling question, merupakan rentangan penilaian yang diberikan kepada subjek untuk melihat sejauh mana permasalahan ini terjadi dan berdampak buruk pada interaksi dan



Gambar 1. Diagram scalling question pola komunikasi.

komunikasinya, rentangan ini berkisar dari 1-10 dari hubungan komunikasi yang sangat kurang sampai dengan sangat baik. Sebelum intervensi dilakukan ibu menyebutkan bahwa interaksi yang terjadi dengan anaknya bernilai 4, sedangkan anak menilai pola interaksi dan komunikasi dengan ibunya saat ini berkisar dari angka 5.

Perubahan pola interaksi dan komunikasi ini terlihat setelah proses intervensi dilakukan. Ibu menyebutkan bahwa keberhasilan intervensi ini membuat interaksi dengan anaknya semakin membaik, sehingga ibu memberikan rentangan nilai 8. Sebaliknya dengan anaknya, yang juga memberikan nilai 8, hal ini berarti pola interaksi antara ibu dan anak semakin hari semakin membaik. Target perubahan perilaku yang telah disepakati antara kedua belah pihak bisa dilihat dari kondisi sebelum dan sesudah terjadinya intervensi seperti Tabel 1.

Target perubahan perilaku yang dialami oleh ibu dan anak tersebut membuat hubungan pola interaksi antar ibu dan anak semakin terjalin dengan baik. Ketika kedua belah pihak saling menemukan harapan dan keinginan masing-masing terkait permasalahan yang dihadapi saat ini. Selain itu, subjek menyadari bahwa kesalahan komunikasi yang ada pada diri dan anaknya membuat interaksi yang terjalin selama ini menjadi renggang.

Tabel 1. Add caption

Sebelum intervensi	Sesudah Intervensi
Ibu dan anak sibuk dengan kegiatannya masing-masing.	Ibu meluangkan waktu untuk bisa berkumpul dengan anak.
Anak merasa bahwa ibu selalu melarang setiap keputusan yang dipilihnya dan anak merasa ibunya tidak mau mendengarkan keinginannya.	Ibu mencoba untuk mendengarkan keputusan yang dipilih oleh anak, dan memberikan pertimbangan baik dan buruknya keputusan tersebut.
Ibu merasa anak tidak mau lagi diatur.	Anak mengakui kesalahannya, dan sudah mulai mau untuk mendengarkan serta menuruti keinginan ibu.
Ibu merasa anak tidak mau bercerita tentang kondisinya disekolah, ataupun kedekatannya dengan teman sekolahnya.	Anak mulai berani terbuka dan menceritakan permasalahan disekolah maupun dengan teman sebayanya.

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari Solution focused therapy (SFT) yang dilakukan pada ibu dan anak, menunjukkan perubahan komunikasi yang lebih baik/positive. Perubahan yang dicapai pada pola komunikasi berfokus pada solusi yang dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi dengan membuat tugas-tugas pada masing-masing anggota (Ratner et al., 2012).

Asumsi mendasar yang mendasari SFT adalah bahwa subjek nantinya akan tahu apa yang terbaik untuk mereka dan masalah dikonsepsikan secara efisien dan efektif selama proses terapi (Castro & Guterman, 2008). Tujuan terapi akan dibuat oleh subjek sendiri dengan memanfaatkan sumberdaya mereka untuk mencapai perubahan. Peran praktikan hanya memberikan deskripsi singkat dan spesifik dalam hal interaksi subjek. Selain itu, praktikan harus memiliki sikap tegas namun tidak memihak, kooperatif, mengarahkan ke tujuan utama subjek yaitu berfokus pada solusi (Macdonald, 2007).

Solution focused therapy (SFT) merupakan intervensi yang cocok digunakan untuk mengatasi permasalahan dalam keluarga sehingga intervensi dapat berjalan dengan baik pada kasus ini (Gingerich & Peterson, 2013). SFT berasumsi bahwa setiap subjek memiliki bakat dan sumberdaya dalam menyelesaikan permasalahannya sendiri untuk mencapai sebuah solusi (Gingerich & Eisengart, 2000).

Keterlibatan antara ibu dan anak akan membentuk terapi ini berjalan dengan sangat baik (Gerard et al., 2006). Keterlibatan antara ibu dan anak yang saling konsisten untuk menjalankan tugas yang telah disepakati bersama dapat menghasilkan hubungan yang lebih baik terutama saat ibu yang terlibat dalam kehidupan anaknya. Memberikan efek komunikasi yang lebih terbuka sehingga menghasilkan hubungan antar keduanya memiliki kepuasan dan kebahagiaan. Sesuai dengan penelitian bahwa keterlibatan orang tua pada anak akan memberikan dampak komunikasi yang terbuka dan kehidupan keluarga lebih harmonis serta bahagia (Davidson & Cardemil, 2009).

Simpulan

Solution focused therapy (SFT) mampu memperbaiki pola interaksi dan komunikasi pada ibu dan anak. Hal ini terlihat pada bagaimana mereka menemukan solusi dari masalah yang dialaminya. Pandangan yang saling berbeda dan saling mengetahui keinginan masing-masing memunculkan solusi yang telah mereka temukan sendiri, subjek menyadari bahwa permasalahan ini terjadi karena kesalahan pola interaksi antara keduanya.

Setelah intervensi ini dijalankan maka hubungan antara anak dan ibu semakin membaik, dan keduanya sepakat untuk saling terbuka dalam hal-hal apapun, selanjutnya anak juga meminta maaf atas kesalahan yang pernah dilakukan kepada ibunya. Pola interaksi yang sudah terlihat membaik ini menjadikan komunikasi antara keduanya semakin membaik.

Referensi

- American Psychiatric Association. (2005). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders fourth edition text revision*. Washington DC.
- Carr, A. (2006). Castro, S. de, & Guterman, J. T. (2008). *Solution-focused therapy for families coping with suicide*, 34(1), 93–106.
- Davidson, T. M., & Cardemil, E. V. (2009). Parent-child communication and parental involvement in Latino adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 29(1), 99–121.
- Gerard, J. M., Krishnakumar, A., & Buehler, C. (2006). Marital conflict, parent-child relations, and youth maladjustment a longitudinal investigation of spillover effects. *Journal of Family Issues*, 27(7), 951–975.
- Geldard, K., & Geldard, D. (2009). *Konseling Keluarga Membangun Relasi untuk Saling Memandirikan Antaranggota Keluarga*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Gingerich, W. J., & Eisengart, S. (2000). *Solution-Focused Brief Therapy : A Review of the Outcome Research*. *Family Process*, 39(4), 477–498.
- Gingerich, W. J., & Peterson, L. T. (2013). Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy A Systematic Qualitative Review of Controlled Outcome Studies. *Research on Social Work Practice*, 23(3), 266–283.

- Macdonald, A. J. (2007). *Solution Focused Therapy Theory, Research & Practice*. London: Sage Publication.
- Leiber, Michael J., Kristin Y. Mack, and Richard A. Featherstone. (2009). "Family Structure, Family Processes, Economic Factors, and Delinquency: Similarities and Differences by Race and Ethnicity." *Youth Violence and Juvenile Justice* 7(2):79-99.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi keluarga penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga*. Jakarta: Kencana
- Park, S., & Holloway, S. D. (2016). The effects of school-based parental involvement on academic achievement at the child and elementary school level: A longitudinal study, 671(September). <https://doi.org/10.1080/00220671.2015.1016600>
- Timpano, K. R., Keough, M. E., Mahaffey, B., Schmidt, N. B., & Abramowitz, J. (2010). Parenting and obsessive compulsive symptoms: implications of authoritarian parenting, 24(3), 151-164. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.24.3.151>
- Tuner, E. A., Chandler, M., & Heffer, R. W. (2013). The influence of parenting styles, achievement motivation, and self-efficacy on academic performance in college student, 50(3), 337-346. <https://doi.org/10.1353/csd.0.0073>