

Meningkatkan keharmonisan keluarga melalui *solution focused family therapy*

Rifdha Wahyuni¹

Abstract

Communication between family members is an important thing that must always be built, because without positive communication there will be problematic interactions in the family. The family in this case consisted of father (58 years), mother (52 years) and child (26 years). The father is a retiree, the mother is a housewife and the children are private employees. This family complains about family conditions that are less harmonious. This is characterized by minimal interaction at home and poor communication. Based on the assessment results, it was found that there was unhealthy communication between family members and poor interaction patterns which resulted in low family harmony. The intervention applied to the family is solution-focused family therapy. The aim of the intervention is to improve family harmony by improving patterns of communication and interaction within the family. The results of the intervention show changes in communication and interaction patterns that have an impact on increasing family harmony

Keywords

Communication, family harmony, interaction, solution-focused family therapy

Pendahuluan

Masalah relasi dalam keluarga diketahui memiliki peranan penting sebagai faktor yang menyebabkan munculnya gejala gangguan klinis baik pada dewasa maupun anak-anak. Beberapa penelitian menemukan bahwa kesulitan interpersonal yang dialami oleh seseorang tidak bisa dilepaskan hubungannya dengan kesehatan hubungan di dalam keluarga (Mash & Johnston, 1996; Lyons-Ruth, 1995). Masalah relasi dalam keluarga ini erat kaitannya dengan pola perkembangan pada masa-masa awal, seperti kelekatan yang terbentuk antara orangtua dan anak, tingkat stress hubungan antar pasangan dan tipe kepribadian pada masing-masing anggota keluarga. Keluarga merupakan dasar dari pertumbuhan kepribadian dan kesehatan anak-anak, sehingga kesehatan anak-anak dinilai beresiko dalam keluarga yang tertekan/stress. Begitu pula dengan tingkat perilaku yang maladaptif, gejala depresi, kecemasan, kecanduan dan gejala-gejala psikosomatik yang dimiliki oleh salah satu anggota keluarga (individu) pun dapat meningkatkan stress pada keluarga. Sebaliknya, keluarga yang menunjukkan dukungan selama masa kanak-kanak dan dewasa awal, maka akan berkontribusi terhadap kesehatan mental bahkan di usia paruh baya (Werner & Smith, 2001; Alexander & Robbins, 2019).

Masalah relasional mencakup kemampuan berinteraksi di antara anggota unit relasional yang terkait dengan penurunan fungsi klinis yang signifikan, atau gejala di antara satu atau lebih anggota unit relasional, atau penurunan fungsi unit relasional itu sendiri (Carr, 2012). Masalah-masalah ini dapat memperburuk atau mempersulit pengelolaan gangguan mental atau kondisi medis umum pada satu atau lebih anggota unit relasional, mungkin akibat dari gangguan mental atau kondisi medis umum, munculnya kondisi tersendiri yang ikut mempengaruhi, atau dapat terjadi tanpa adanya kondisi lain.

Masalah-masalah ini menjadi fokus utama dalam penegakkan diagnosa yang berkaitan dengan masalah relasi di dalam keluarga (APA, 2013).

Beberapa penelitian menemukan bahwa kualitas hubungan di dalam suatu pernikahan memiliki efek yang signifikan terhadap pembentukan hubungan yang positif di dalam keluarga, baik terkait dengan kesehatan fisik maupun mental (Kiecolt-Glaser & Newton, 2001; Levenson et al., 1993; Stephanie et al., 2018). Oleh karena itu, stress dalam hubungan keluarga biasanya muncul karena adanya pola komunikasi dan interaksi yang salah sehingga memengaruhi keberfungsian keluarga secara umum. Hal ini yang menyebabkan munculnya hubungan yang tidak sehat di dalam keluarga dan beresiko terutama pada anggota atau setiap individu yang berada di dalamnya.

Komunikasi keluarga mengacu pada cara pertukaran informasi baik verbal maupun non-verbal antar anggota keluarga (Epstein et al., 1993). Komunikasi melibatkan kemampuan untuk memperhatikan apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh orang lain. Komunikasi dalam keluarga sangat penting karena memungkinkan anggota untuk mengekspresikan kebutuhan, keinginan, dan keprihatinan mereka satu sama lain. Komunikasi yang terbuka dan jujur menciptakan suasana yang memungkinkan anggota keluarga untuk mengekspresikan perbedaan mereka serta cinta dan kekaguman satu sama lain.

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Syedza Saintika.

Korespondensi:

Rifdha Wahyuni, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Syedza Saintika, Jl. Prof. Dr. Hamka No.228, Air Tawar Tim., Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25132, Indonesia

Email: rfd.wahyuni@gmail.com

Komunikasi efektif hampir selalu ditemukan dalam keluarga yang kuat dan sehat. Begitu pun dengan komunikasi yang buruk, biasanya ditemukan dalam hubungan keluarga yang tidak sehat. Terapis perkawinan dan keluarga sering melaporkan bahwa komunikasi yang buruk merupakan keluhan umum keluarga yang bermasalah. Komunikasi yang dimaksudkan adalah komunikasi yang tidak jelas dan tidak langsung. Hal ini dapat menyebabkan banyak masalah keluarga, termasuk konflik keluarga yang berlebihan, pemecahan masalah yang tidak efektif, kurangnya keintiman, dan ikatan emosional yang lemah (Akhlaq et al., 2013; Smith et al., 2009).

Para peneliti telah menemukan hubungan yang kuat antara pola komunikasi dan kepuasan dengan hubungan keluarga. Semakin positif pasangan menilai komunikasi mereka, semakin puas mereka dengan hubungan mereka lima setengah tahun kemudian. Komunikasi yang buruk juga dikaitkan dengan peningkatan risiko perceraian dan lebih banyak masalah perilaku pada anak-anak (Noller & Fitzpatrick, 1990).

Solution focused family therapy (SFFT) merupakan suatu pendekatan yang berfokus pada solusi dengan pemikiran bahwa pada setiap permasalahan terdapat pengecualian-pengecualian tertentu sehingga dibutuhkan pemeriksaan lebih dalam (Franklin et al., 2019). Hal ini terkait dengan visi dan masa depan sehingga subjek dan terapis secara bersama-sama dapat menemukan ide sebagai solusi dari permasalahan tersebut. SFT menempatkan terapis sebagai seorang pendengar dan memanfaatkan kekuatan subjek untuk menemukan solusi dari permasalahannya sendiri sehingga akan lebih efektif ketika diterapkan di masa depan. Fokus dari SFT sendiri adalah pada permasalahan saat ini sehingga permasalahan-permasalahan di masa lalu, tidak dilihat secara mendalam (Berg & Miller, 1992).

Metode Assesmen

Metode asesmen yang digunakan antara lain wawancara, observasi, *Family Communication Scale* dan *Family Satisfaction Scale*. Wawancara bertujuan untuk mendapatkan informasi secara mendalam tentang riwayat dari perilaku yang dikeluhkan, dilakukan secara perorangan untuk mengetahui persepsi terhadap permasalahan keluarga yang sedang dihadapi. Observasi dilakukan untuk mengamati kemunculan, intensitas dan frekuensi dari perilaku-perilaku yang dikeluhkan.

Family Communication Scale (Olson, et al., 2004) terdiri dari 10 item yang bertujuan untuk mengetahui pola komunikasi yang terbentuk diantara anggota keluarga. Kemudian, juga dilakukan pengecekan untuk melihat kepuasan anggota keluarga terhadap keluarganya. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan *Family Satisfaction Scale* (Olson, 1995) yang terdiri dari 10 item.

Pada sebelum dan sesudah intervensi, peneliti juga memberikan *scalling question*. *Scalling question* ini menggunakan sistem poin 1 – 10 (Skala 1 dimaknai sebagai perasaan yang sangat buruk, ingin selalu menghindari dan sama sekali menolak untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan anggota keluarga dan skala 10 dimaknai sebagai hubungan keluarga yang sangat sehat dan positif seperti hubungan keluarga yang sangat sempurna dan tanpa masalah).

Contoh penggunaan *scalling question* adalah “menurut bapak/ibu/mbak, angka berapa dari 1-10 yang dapat mewakili perasaan bapak/ibu/mbak terhadap keluarga saat ini?”.

Presentasi Kasus

Keluarga dalam kasus ini yang terdiri dari ayah (58 Tahun), ibu (52 Tahun) dan anak (26 Tahun/Perempuan). Keluarga ini termasuk keluarga yang sibuk sehingga hanya pada malam hari saja bisa berkumpul di rumah. Namun, kebanyakan waktu berkumpul pun dihabiskan dengan menonton TV dan membicarakan hal-hal yang tidak ada kaitannya dengan keluarga atau sama-sama sibuk dengan kegiatan masing-masing. Keluarga ini cukup jarang berbagi permasalahan yang sedang di hadapi dan memilih untuk berusaha menyelesaikan sendiri. Hal ini terjadi karena adanya keyakinan bahwa masalah akan semakin rumit ketika dibicarakan bersama.

Permasalahan yang berkaitan dengan buruknya pola komunikasi di dalam keluarga merupakan permasalahan yang paling banyak dilaporkan. Komunikasi di dalam keluarga merupakan proses pertukaran informasi baik verbal maupun non-verbal antar anggota keluarga dimana terdapat aspek memperhatikan apa yang dipikirkan oleh orang lain, merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain dan yang paling penting adalah memiliki kemampuan dalam mendengarkan orang lain dengan baik (Epstein et al., 1993). Kemampuan komunikasi yang baik akan memengaruhi pola hubungan yang terbentuk di dalam keluarga, semakin baik komunikasi maka akan semakin sehat keluarga tersebut.

Ayah sehari-hari berada di rumah namun lebih banyak menghabiskan waktu untuk berkumpul bersama teman-temannya. Kondisi kesehatan ayah cenderung bermasalah sehingga ibu tidak mengizinkan ayah untuk beraktivitas di luar rumah. Bisnis ayah dikelola langsung oleh ibu sehingga hal ini yang membuat ibu sangat sibuk. Ayah juga tidak diizinkan untuk memikirkan banyak hal, termasuk masalah keuangan karena kekhawatiran ibu terhadap kesehatan ayah jika ikut memikirkannya. Keputusan ibu ini diambil secara sepihak sehingga perubahan mendadak dalam sikap dan aktivitas yang ditunjukkan oleh ibu membuat ayah kebingungan dan sering mempertanyakannya. Ayah berupaya menanyakan langsung kepada ibu, namun ia selalu menjawabnya dengan nada tinggi dan mengaitkannya dengan kondisi kesehatan ayah. Pembahasan ini tidak pernah ada penyelesaian karena memang cukup sulit untuk dibahas langsung bersama ibu dan respon yang dimunculkan juga selalu tidak baik. Keluarga ini sebenarnya sudah sering berkonflik, tapi setiap permasalahan yang muncul selalu sulit untuk dicarikan solusi nya.

Beberapa kali ayah berusaha menegur ibu dengan baik tetapi selalu mendapatkan pengabaian atau salah pemaknaan. Selain itu, pemicu pertengkaran lainnya adalah permasalahan anak yang masih membutuhkan dukungan finansial dari orangtuanya meskipun sudah bekerja. Bukan hanya masalah keuangan, masalah sikap terhadap anak seperti, sering memarahi, selalu menyalahkan dan sikap yang cukup mengatur sehingga membuat anaknya tidak betah berada lama di rumah. Beda halnya jika berhadapan dengan lingkungan, ibu ini dikenal baik, dermawan dan penolong.

Hal ini mendorong ayah kemudian berusaha mencari kesibukan lain di luar rumah yaitu dengan berkumpul dan menghabiskan waktu bersama teman-temannya. Tujuannya

hanya untuk menghindari bertemu dengan ibu di rumah dan meredakan emosi terhadap sikap ibu yang dianggap sangat mengganggu. Selain itu, ayah juga memiliki usaha lain yang dijalankannya bersama temannya, tanpa sepengetahuan ibu.

Hubungan ibu dan anak didefinisikan biasa saja oleh keduanya. Anak merasa lebih nyaman berada di luar rumah daripada di rumahnya sendiri karena sering disalahkan. Sebaliknya, anak merasa dekat dengan ayahnya sehingga lebih banyak berdiskusi dan cukup percaya untuk menceritakan berbagai permasalahan yang ia hadapi di luar rumah. Namun, ia mengaku kesal melihat sikap ayahnya yang selalu mengalah dengan ibu sehingga membuat ayah lebih banyak diam dan menerima begitu saja berbagai perlakuan ibu yang sebenarnya menyiksa. Anak berusaha menghindari ibunya dengan berangkat kerja pagi-pagi sekali, kemudian pulang larut malam.

Relasi keluarga didefinisikan sebagai hubungan yang terbentuk antar anggota unit relasional tersebut yang ditandai dengan adanya intensitas interaksi yang baik yang kemudian diikuti dengan terbangunnya pola komunikasi yang sehat sehingga meningkatkan kesejahteraan dan kepuasan antar anggota unit relasional tersebut terhadap keluarganya (APA, 2013). Stress dalam hubungan keluarga biasanya muncul karena adanya pola komunikasi dan interaksi yang salah sehingga memengaruhi keberfungsian keluarga secara umum. Hal ini yang menyebabkan munculnya ketidaksehatan hubungan di dalam keluarga dan beresiko terutama pada anggota atau setiap individu yang berada di dalamnya.

Berdasarkan hasil asesmen diketahui bahwa keluarga mengalami permasalahan terkait kesulitan mengomunikasikan permasalahan satu sama lainnya sehingga menimbulkan ketidakharmonisan dalam keluarga. Salah satu gejalanya itu adalah hilangnya kepercayaan pada satu sama lainnya sehingga banyak hal yang tidak diketahui tentang anggota keluarga. Selain itu, usaha untuk menerima keadaan tanpa berbuat sesuatu membuat keluarga ini menjadi semakin berjarak dan menumbuhkan sikap yang cenderung mengabaikan, kehilangan keharmonisan dan tidak terbiasa mengungkapkan rasa kasih dan sayang. Kondisi ini membuat keluarga menjadi cenderung tidak puas dengan kondisi keluarganya saat ini sehingga menimbulkan stress ketika berada di rumah. Efek yang ditimbulkan berbagai macam, ada yang berkaitan dengan kondisi kesehatan, perilaku maupun emosinya.

Ketidakterbukaan keluarga pada permasalahan membuat banyak permasalahan tidak terselesaikan dengan baik. Hal-hal yang dipahami sebagai upaya demi kebaikan tetapi dipahami sebaliknya oleh anggota lainnya, begitupun sebaliknya. Kecenderungan dalam membuat keputusan sendiri tanpa melibatkan anggota lainnya membuat keadaan keluarga menjadi semakin tidak baik dan mengganggu. Kondisi ini juga menyebabkan rendahnya penilaian atas kemampuan keluarga dalam menyelesaikan konflik yang muncul. Selain itu, tidak adanya daya upaya untuk saling berbagi energi positif, kasih sayang dan perhatian membuat keluarga ini terasa semakin kaku.

Diagnosis dan Prognosis

Berdasarkan uraian kasus dapat ditegaskan diagnosis bahwa keluarga mengalami problem ketidakharmonisan dalam

keluarga yang ditandai dengan interaksi dan komunikasi yang buruk.

Prognosis dinilai baik yang ditunjukkan dengan adanya upaya keluarga untuk mencarikan bantuan penanganan terhadap permasalahan yang dirasakan di dalam keluarga. Selain itu, masing-masing anggota keluarga menyadari adanya permasalahan dan termotivasi untuk segera melakukan perubahan sehingga keluarga bisa berfungsi dengan lebih baik.

Intervensi

Solution focused therapy (SFT) memiliki beberapa asumsi dasar dalam penggunaannya (Thompson & Sanchez, 2012). Pertama, keluarga memiliki sumber kekuatan untuk mengatasi masalahnya sendiri sehingga peran terapis hanya mengarahkan dan mengajukan pertanyaan. Kedua, fokus terapi ditentukan oleh keluarga sehingga perubahan yang ditampilkan setelah proses terapi akan bersifat terus menerus. Ketiga, tugas terapis adalah mengidentifikasi dan berusaha memperbesar perubahan yang dimunculkan sehingga dibutuhkan kemampuan mendengar dan mengajukan pertanyaan yang baik. Keempat, tidak diperlukan pengetahuan yang banyak tentang problem. Kelima, tidak terlalu perlu mengetahui penyebab dari masalah tersebut karena fokus terapi adalah pada saat sekarang dan masa depan.

Selanjutnya, penerapan prosedur intervensi pada subjek menggunakan 9 sesi. Setiap sesi membutuhkan waktu 60 – 90 menit. Berikut adalah prosedur intervensi yang dilakukan:

Sesi I : Perkenalan dan menjalin rapport. Subjek dan terapis saling memperkenalkan diri di sesi ini, menciptakan suasana nyaman dan mendorong anggota keluarga untuk bersikap terbuka kepada terapis. Diharapkan dapat memberikan kepercayaan penuh terhadap subjek, mampu menciptakan hubungan yang hangat antara terapis dan anggota keluarga.

Sesi II : Persetujuan (Informed consent). Membangun dan mendorong anggota keluarga untuk berkomitmen dalam menjalani setiap sesi terapi dari awal hingga akhir. Hal ini dilakukan dengan menandatangani lembar persetujuan yang sudah dipersiapkan oleh terapis sebelumnya. Selain itu, terapis dan anggota keluarga juga saling mendiskusikan dan menyepakati tentang aturan-aturan selama sesi berlangsung.

Sesi III : Penjelasan mengenai terapi keluarga. Keluarga diberikan penjelasan mengenai permasalahan keluarga dan terapi yang akan diberikan. Selain itu, juga dibicarakan mengenai jadwal dan rencana pertemuan yang akan dilakukan. Pembahasan ini juga meliputi tentang aturan-aturan selama terapi berlangsung.

Sesi IV : Penggalian masalah (per anggota). Masing-masing anggota keluarga diwawancarai untuk mengetahui persepsi mereka terhadap permasalahan yang sedang dihadapi, cara-cara yang pernah dilakukan dan keefektifan dari cara tersebut. Selain itu juga untuk mengetahui harapan dari masing-masing anggota setelah terapi selesai diberikan. Setiap anggota juga diminta untuk memberikan skala atas seberapa parah kondisi yang mereka rasakan setelah mengalami permasalahan tersebut. Pada akhir sesi, masing-masing anggota akan diberikan tugas untuk mengobservasi permasalahan yang muncul pada keluarga.

Sesi V : Komunikasi masalah (seluruh anggota). Seluruh anggota keluarga dihadirkan pada sesi ini dan terapis mengonfirmasi permasalahan-permasalahan yang masing-masing anggota rasakan kemudian mendiskusikannya secara bersama-sama. Masing-masing anggota didorong untuk memberikan komentar yang positif terhadap anggota lainnya. Kemudian, terapis akan mengevaluasi tugas pada sesi sebelumnya dan mempraktekkannya secara bergantian dengan cara bermain peran untuk mengetahui bagaimana perasaan dan pikiran masing-masing anggota terhadap situasi tersebut. Terapis juga mendorong masing-masing anggota untuk memberikan solusi terhadap permasalahan yang diberikan. Pada akhir sesi, terapis memberikan tugas lanjutan kepada seluruh anggota.

Sesi VI : Evaluasi perubahan I. Terapis melakukan evaluasi terhadap tugas yang diberikan pada sesi sebelumnya kemudian mendiskusikannya secara bersama-sama. Kemudian, diidentifikasi secara bersama kendala dan hambatan yang dirasakan selama melakukan tugas sebelumnya dan mendiskusikan solusi terhadap permasalahan tersebut. Pada sesi ini juga akan diberikan *scalling question* untuk mengetahui tingkat perubahan yang dirasakan oleh masing-masing anggota. Akhir sesi, terapis memberikan tugas lanjutan untuk mempraktekkan solusi yang telah didiskusikan sebelumnya.

Sesi VII : Evaluasi perubahan II dan surprise task. Pada sesi ini, terapis mengawali dengan memeriksa tugas yang diberikan pada sesi sebelumnya dan mendiskusikannya secara bersama-sama. Kemudian, seluruh anggota keluarga diminta untuk mendiskusikan tentang suatu kegiatan yang sudah lama tidak mereka lakukan dan ingin sekali mereka lakukan secara bersama-sama. Setelah menemukan kegiatan yang ingin dilakukan, terapis membantu seluruh anggota untuk merancang dan merencanakan kapan kegiatan tersebut dilaksanakan.

Sesi VIII : Evaluasi Perubahan dan Terminasi. Evaluasi dilakukan setelah sesi berakhir dengan melakukan pengecekan kembali untuk melihat keefektifan terapi yang dilakukan terhadap simptom-simptom kecemasan terkait masa depan yang dirasakan oleh subjek. Terapi dihentikan dengan berdasarkan pada penilaian terapis terhadap perkembangan kondisi subjek dan atas kesepakatan bersama.

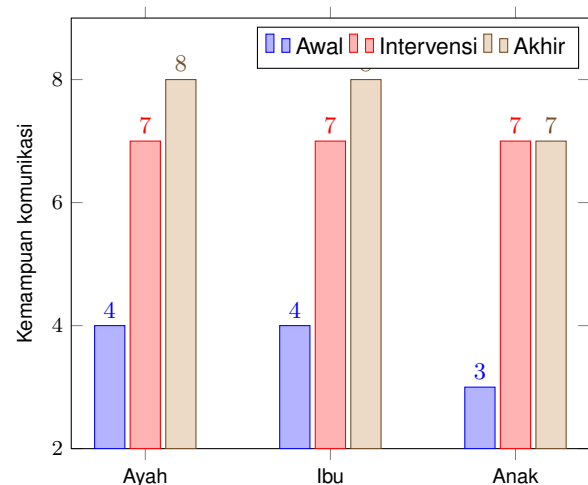
Sesi IX : Follow up. *Follow up* dilakukan setelah satu minggu terapi diakhiri.

Hasil dan Pembahasan

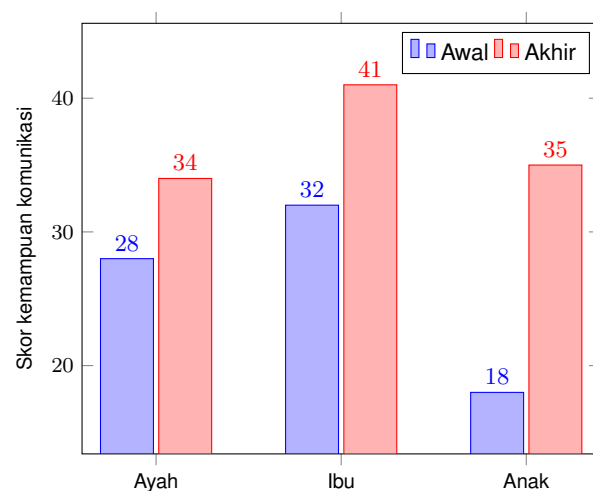
Hasil

Intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan keharmonisan keluarga didasarkan pada hasil pengukuran kemampuan berinteraksi antar anggota keluarga, pola komunikasi dan kepuasan terhadap hubungan di dalam keluarga. Pengukuran kemampuan berinteraksi dilakukan dengan menggunakan *scalling question* yang ditanyakan sebelum intervensi diberikan, pada saat intervensi sebelum diberikan *surprise task* dan sesudah intervensi diberikan. Gambar 1 merupakan perubahan yang ditunjukkan oleh masing-masing anggota keluarga.

Berdasarkan gambar diatas dapat diketahui bahwa masing-masing anggota keluarga mengalami perubahan



Gambar 1. Perubahan kemampuan berinteraksi.

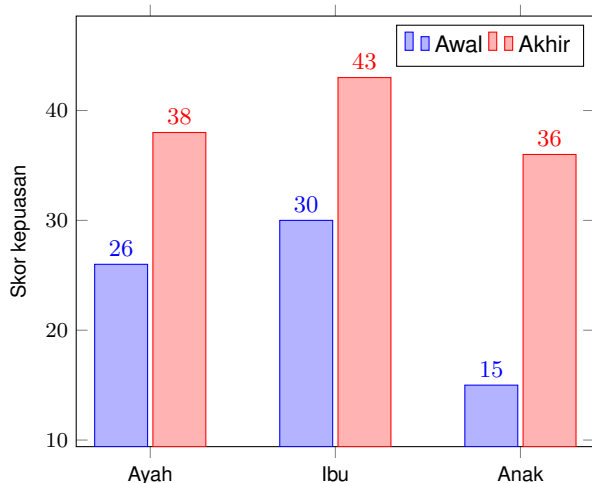


Gambar 2. Perubahan kemampuan komunikasi.

kemampuan berinteraksi yang dirasakan. Hal ini menandakan bahwa masing-masing anggota keluarga berusaha untuk memperbaiki kemampuan berinteraksi yang sebelumnya saling menghindari. Pengukuran ini dilakukan sebanyak tiga kali yang terdiri dari sebelum intervensi yaitu pada saat penggalan masalah; pada saat intervensi berlangsung yaitu di evaluasi II sebelum diberikan *surprise task*. *Surprise task* merupakan *reward* yang diberikan setelah masing-masing anggota keluarga merasakan adanya perubahan yang dinilai cukup signifikan. Hal ini bertujuan untuk menguatkan kembali hubungan yang sudah terbangun dan menularkan energi positif pada masing-masing anggota keluarga melalui aktivitas yang berkesan. Selanjutnya, pengukuran terakhir dilakukan seminggu pasca intervensi.

Pengukuran selanjutnya adalah pengecekan pola komunikasi sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Pengukuran ini dilakukan dengan menggunakan *Family Communication Scale* yang terdiri dari 10 item. Gambar 2 adalah hasil dari pengukuran.

Berdasarkan gambar diatas dapat diketahui bahwa masing-masing anggota keluarga mengalami peningkatan kemampuan berkomunikasi. Sebelum intervensi diberikan, masing-masing anggota merasakan adanya ketidaknyamanan saat mereka



Gambar 3. Tingkat kepuasan terhadap keluarga.

berkomunikasi satu sama lain sehingga memunculkan emosi negatif dan berusaha meredakan dengan saling menghindari. Pola komunikasi ini dinilai tidak sehat dalam hubungan keluarga sehingga masing-masing anggota didorong untuk mengembangkan pola komunikasi yang sehat dan tepat sasaran. Pasca intervensi didapatkan hasil bahwa ada peningkatan kemampuan masing-masing anggota dalam berkomunikasi sehingga lebih mampu mengungkapkan pikiran dan perasaan secara positif dan tepat sasaran.

Selanjutnya, pengukuran terhadap kesehatan hubungan keluarga yang dinilai melalui kepuasan masing-masing anggota keluarga terhadap hubungan antar anggota keluarga yang terbentuk. Pengukuran dilakukan pada saat sebelum dan sesudah intervensi diberikan dengan menggunakan *Family Satisfaction Scale* yang terdiri dari 10 item. Gambar 3 merupakan perubahan kepuasan antar anggota keluarga.

Berdasarkan hasil gambar di atas ditemukan ada perubahan kepuasan yang ditunjukkan oleh masing-masing anggota keluarga sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa keharmonisan keluarga meningkat yang ditandai dengan meningkatnya kemampuan berinteraksi dan pola komunikasi yang lebih positif antar anggota keluarga.

Pembahasan

Keharmonisan keluarga merupakan permasalahan yang terjadi pada sebuah keluarga yang kemudian memengaruhi kemampuan berinteraksi antar sesama anggota keluarga dan memperburuk cara berkomunikasi serta membuat hubungan satu sama lainnya menjadi tidak sehat (Lyons-Ruth, 1995; Mash & Johnston, 1996). Hal ini berdampak pada kesehatan mental individu atau pribadi masing-masing dalam keluarga tersebut. Tidak jarang kondisi ini menyebabkan munculnya gangguan klinis seperti gangguan perilaku dan emosi pada anak, depresi, simptom-simptom kecemasan dan jika berlangsung lama bahkan di periode awal masa perkembangan anak akan memunculkan gangguan kepribadian (Werner & Smith, 2001). Sebaliknya, gangguan klinis pada individu juga menyebabkan munculnya masalah-masalah baru dalam keluarga sehingga akan memengaruhi kesehatan hubungan di dalam keluarga (Akhlaq et al., 2013).

Pada kasus ini, yang terjadi adalah masalah hubungan di dalam keluarga yang pada akhirnya memengaruhi kondisi mental masing-masing individu yang menjadi anggotanya. Kemampuan dalam menangani konflik yang rendah dicurigai sebagai penyebab awal munculnya masalah yang kemudian diperkuat dengan rendahnya interaksi dan lemahnya kemampuan komunikasi. Masing-masing individu memilih untuk saling menghindari satu sama lainnya dan berusaha mencari kekuatan di luar dari lingkungan inti. Kemampuan mendengarkan dinilai rendah sehingga ketika ada salah satu yang berinisiatif untuk membicarakan permasalahannya, anggota lainnya cenderung mengabaikan karena berusaha melindungi dirinya dari ketidaknyamanan. Selain itu, pola komunikasi yang menyampaikan pesannya secara tidak langsung dan ditujukan pada sasaran yang tidak tepat membuat hubungan menjadi semakin tidak sehat (Peterson & Green, 2009). Masing-masing anggota menyampaikan kritiknya pada sesama atau menyampaikan apa yang dipikirkan dan dirasakan dengan menggunakan bahasa-bahasa yang berbentuk kiasan atau sindiran. Oleh karena itu, ketika dihadirkan dalam sebuah ruangan secara bersama-sama dan didorong untuk mengomunikasikan apa yang dirasakan dan dipikirkan secara positif menimbulkan reaksi yang negatif, ditunjukkan dengan sikap yang bermusuhan. Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian yang mengungkapkan bahwa dalam keluarga yang memiliki hubungan yang tidak sehat, mudah memunculkan sikap yang bermusuhan ketika mereka didorong untuk mengaplikasikan sesuatu yang berlawanan dari kebiasaannya (Smith et al., 2009).

Mengembangkan sikap yang penuh keterbukaan dan kejujuran juga memberikan tantangan tersendiri. Hal ini disebabkan karena cara bertahan yang dilakukan selama ini adalah dengan berusaha menutupi permasalahan sendiri dan mengabaikan lingkungan inti tersebut (Noller & Fitzpatrick, 1990). Oleh karena itu, sikap saling menghargai dan saling memahami sangat penting dikembangkan di dalam sebuah keluarga sehingga ketika menemukan kejujuran yang bertentangan dengan harapan, individu mampu berpikiran positif dan menerima dengan baik sehingga terhindar dari perkembangan masalah menjadi lebih rumit lagi di masa depan (Glenn, 1990; Kiecolt-Glaser & Newton, 2001; Levenson et al., 1993).

Kendala yang dirasakan selama menjalankan proses intervensi ini adalah kendala yang bersifat teknis dimana waktu yang cukup sulit untuk mengatur jadwal pertemuan. Hal ini terjadi karena masing-masing memiliki kesibukan yang sulit untuk ditinggalkan. Selain itu, masalah kekonsistenan dalam menjalankan tugas-tugas yang diberikan sehingga pada awal tugas dijalankan, malah menimbulkan kekakuan dalam keluarga sehingga pada pertemuan sesi selanjutnya menimbulkan ledakan emosional. Rekomendasi untuk terapi lanjutan adalah dengan memfokuskan pada masing-masing individu dengan target menurunkan kekhawatiran dan kecurigaan satu sama lainnya. Juga dibutuhkan pelatihan komunikasi asertif sehingga kesehatan hubungan keluarga semakin baik dari hari ke hari.

Simpulan

Pemberian *solution focused family therapy* dapat meningkatkan keharmonisan keluarga. Hal yang penting

untuk ditekankan yaitu komitmen masing-masing anggota keluarga untuk berubah. Keberhasilan dalam terapi ini sangat didukung oleh inisiatif dan usaha dari keluarga untuk mencari bantuan guna menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Referensi

- Akhlaq, A., Malik, N. I., & Khan, N. A. (2013). Family communication and family systems as the predictors of family satisfaction in adolescents. *Science Journal of Psychology*, 20(13), 1 – 6. <http://doi.org/10.7237/sjpsych/258>
- Alexander, J.F., & Robbins, M. (2019). Functional family therapy. In: Lebow, J.L., Chambers, A.L., Breunlin, D.C. (eds) *Encyclopedia of Couple and Family Therapy*. Springer, Cham.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual* (5th ed.) Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Berg, I.K., & Miller, S. (1992). *Working with the problem drinker: A solution-focused approach*. New York: W. W. Norton and Company.
- Carr, A. (2012). *Family therapy: Concepts, process and practice* (3rd ed.). Wiley-Blackwell.
- Epstein, N. B. Bishop, D., Ryan, C., Miller, & Keitner, G., (1993). *The McMaster model view of healthy family functioning*. In Froma Walsh (Eds.), *Normal Family Processes*. New York: The Guilford Press.
- Franklin, C., Bolton, K. W., & Guz, S. (2019). Solution-focused brief family therapy. In B. H. Fiese, M. Celano, K. Deater-Deckard, E. N. Jouriles, & M. A. Whisman (Eds.), *APA handbook of contemporary family psychology: Family therapy and training* (pp. 139–153). American Psychological Association.
- Glenn ND (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and the Family*, 52(4), 818–831. <https://doi.org/10.2307/353304>
- Kiecolt-Glaser JK, & Newton TL (2001). Marriage and Health: His and Hers. *Psychological Bulletin* 127(4): 472–503. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.4.472>
- Levenson RW, Carstensen LL, & Gottman JM (1993). Long-term marriage: Age, gender, and satisfaction. *Psychology and Aging*, 8(2), 301–313. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.8.2.301>
- Lyons-Ruth, K. (1995). Broadening our conceptual frameworks: Can we reintroduce relational strategies and implicit representational systems to the study of psychopathology? *Developmental Psychology*, 31,432-436.
- Mash, E. J., & Johnston, C. (1996). Family relational problems: Their place in the study of psychopathology. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 4(4), 240-254. <https://doi.org/10.1177/106342669600400405>
- Nevid, J.S., Rathus, A.S., & Beverly, G. (2018). *Psikologi Abnormal Di Dunia Yang Terus Berubah. Edisi Kesembilan. Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Noller, P., & Fitzpatrick, M. A. (1990). Marital communication in the eighties. *Journal of Marriage and the Family*, 52(4), 832-843. <https://doi.org/10.2307/353305>
- Peterson, R., & Green, S., (2009). Families first: Keys to successful family functioning communication. *Journal of Human Development*, 35(92), 760 – 765.
- Smith, K. M., Freeman, P. A., & Zabriskie, R. B. (2009). An examination of family communication within the core and balance model of family leisure functioning. *Family Relations Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 58(1), 79-90. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2008.00536.x>
- Stephanie A. W., Cass E., Susan M. Johnson, Melissa Burgess Moser, Tracy L. Dalgleish, Marie-France Lafontaine, & Giorgio A. Tasca. (2018) Attachment Change in Emotionally Focused Couple Therapy and Sexual Satisfaction Outcomes in a Two-year Follow-up Study. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 18(1), 1-21. <https://doi.org/10.1080/15332691.2018.1481799>
- Thompson, S. J., & Sanchez, K. (2012). Solution-focused family therapy for troubled and runaway youths. In C., T. S. Trepper, W. J. Gingerich, & E. E. McCollum (Eds.), *Solution-focused brief therapy: A handbook of evidence-based practice* (pp. 216–230). Oxford University Press.
- Werner EE, & Smith RS (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience and recovery*. Ithaca, NY: Cornell University Press.