

Meningkatkan pola komunikasi pada pasangan suami-istri

Nida'an Fajriyah¹

Abstract

Interpersonal communication within the family is very important, because with interpersonal communication one can find out what each one wants or does not want, because it can be emotionally, behaviorally, and interpersonally beneficial. The assessment used interviews, observation and the giving of the couple communication satisfaction scale (CCSS). Intervention solution focused therapy (SFT) is given for improve partner communication, which was originally only kept under wraps to become more active and effective. The results of the intervention showed that there was a change in the pattern of communication between partners which tended to be repressed into a more open pattern of communication.

Keywords

Assertive, communication, conflict, family, solution-focused therapy,

Pendahuluan

Interaksi dan komunikasi yang sehat antara anggota keluarga memiliki peran penting dalam menjaga keharmonisan kehidupan rumah tangga. Membangun komunikasi yang baik dan efektif antara anggota keluarga berlaku tidak hanya antara suami dan istri namun juga antara orang tua dengan anak, serta sesama anggota keluarga lainnya. Banyak permasalahan keluarga yang muncul akibat tidak adanya komunikasi yang aktif dan intensif antara suami dengan istri. Banyak hal yang tidak dikomunikasikan, diam dan terpendam menjadi permasalahan yang semakin membesar, rumit sehingga sulit untuk diselesaikan. Sebuah penelitian menunjukkan hasil bahwa kurang adanya kepercayaan dan saling pengertian dalam hubungan suami istri dapat menimbulkan permasalahan dalam keluarga (Najoan, 2015).

Komunikasi adalah sesuatu hal yang sangat esensial dalam kehidupan, karena manusia tidak akan sempurna kehidupannya tanpa adanya komunikasi. Komunikasi adalah suatu proses penyampaian informasi dari satu pihak kepada pihak lain, ada yang bertindak sebagai sumber informasi dan penerima informasi (Rahmawati et al., 2018). Hambatan yang sering terjadi dalam komunikasi keluarga adalah komunikasi yang kurang dapat disampaikan dengan baik, sehingga sering memicu terjadinya konflik, perselisihan dan perdebatan pendapat pada anggota keluarga. Pola komunikasi yang baik ditunjukan pasangan suami-istri dengan menjalankan kewajiban suami dengan memberikan hak-haknya kepada istrinya, begitupun sebaliknya. Bersikap bijaksana untuk membimbing keluarga yang lebih baik. Mengasahi dan menyayangi pasangan, serta memberikan rasa nyaman untuk menciptakan keharmonisan dalam keluarga tersebut menjadi penting untuk dilakukan (Dermawan, 2016).

Salah satu penyebab terjadinya masalah dalam keluarga adalah komunikasi yang salah atau tidak sehat. Komunikasi yang salah atau tidak sehat yang terjadi secara berulang-ulang akan membuat suatu pola komunikasi yang salah. Teori

sistem keluarga menyatakan bahwa individu dalam keluarga terhubung secara rumit satu sama lain dan pengalaman di satu bagian sistem mempengaruhi semua bagian lainnya dari sistem (Johnson et al., 2016). Masing-masing anggota keluarga tersebut saling mempengaruhi satu sama lain dan respon yang dimunculkan oleh salah satu anggota dalam keluarga tersebut mempengaruhi respon anggota keluarga yang lainnya (Bartoletti et al., 2015). Lebih lanjut dijelaskan bahwa, setiap keluarga dapat tumbuh dan berkembang melewati berbagai tahap seperti perkembangan, adanya perbedaan tugas dan peran dalam keluarga dapat menimbulkan adanya tekanan dan tuntutan individu dalam keluarga tersebut (Yan et al., 2016).

Bagian terpenting dari komunikasi bukan hanya mengungkapkan melalui kata-kata saja, namun juga mendenyakan apa yang diungkapkan orang lain. Komunikasi yang baik memungkinkan anggota keluarga untuk mengekspresikan keinginan, kebutuhan, dan keprihatinan mereka satu sama lain (Epstein et al., 1978). Perbedaan sifat seringkali terasa sulit untuk disatukan, kecuali adanya kesediaan dari pasangan untuk saling memahami satu sama lain (Kurniawati, 2013). Kesalahpahaman dalam berkomunikasi dapat pula menimbulkan konflik yang terjadi akibat penggunaan gaya komunikasi yang salah (Ariani, 2021). Kepuasan komunikasi ditandai dengan adanya kehadiran diri, pengalaman emosional, respon pasangan, kontribusi pasangan, dan karakteristik komunikasi yang dijalani (Jones et al., 2018).

Terapi keluarga merupakan terapi yang berorientasi pada aktivitas pemberian terapi yang berfokus pada keadaan sekarang dan perubahan perilaku pada subjek (Sheehan

¹ Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi:

Nida'an Fajriyah, Direktorat Program Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Malang, Jl. Tlogomas 246 Malang, Indonesia
Email: fajriyah27@gmail.com

et al., 2015). Pada terapi ini, terapis bertanggung jawab untuk membangun strategi perubahan pada subjek yang akan menerima terapi. Terapi keluarga lebih menekankan pada harapan atau keinginan dari setiap individu dan tidak menekankan pada kesalahan-kesalahan yang dialami oleh setiap individu yang berada didalam keluarga tersebut, sehingga menyelesaikan masalah dari sistem dengan tujuan untuk mempersatukan sistem itu kembali. (Safira, 2020)

Metode Assesmen

Metode asesmen yang digunakan dalam intervensi ini yaitu metode wawancara, observasi dan pemberian skala *couple communication satisfaction scale* (CCSS). Wawancara dilakukan dengan setiap anggota keluarga yaitu pada suami dan istri untuk mendapatkan informasi mengenai permasalahan yang terjadi pada keluarga tersebut. Observasi dilakukan pada saat wawancara dan selama proses terapi berlangsung. *Couple communication satisfaction scale* (CCSS) merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kepuasan pasangan terhadap komunikasi yang terjalin selama menikah.

Presentasi Kasus

Keluarga ini merupakan pasangan suami istri yang usia pernikahannya berjalan selama empat tahun. Suami (MKA/27) saat ini tidak memiliki pekerjaan, sedangkan istri (LR/25) yang berprofesi sebagai bidan. Pasangan suami-istri ini tinggal berdua di rumah pemberian orang tua setelah menikah. Sampai saat ini mereka belum diberikan keturunan. Keluhan awal datang dari istri yang mengatakan bahwa sudah 6 bulan belakangan ini dirinya merasa bahwa rumah tangganya tidak lagi terasa harmonis. Istri merasa perilaku suami semakin seenaknya dengan hobinya dan tidak berusaha untuk mencari pekerjaan. Selain itu jarang komunikasi membuat hubungan mereka menjadi renggang.

Menurut suami, sejauh ini ia tidak merasa bermasalah dengan istrinya karena istri tidak pernah mengeluh dan suami masih sering mengantarnya untuk bekerja. Permasalahan yang terjadi pada keluarga ini adalah adanya pola komunikasi yang negatif yaitu cenderung di pendam. Berdasarkan hasil skala *couple communication satisfaction scale* (CCSS) menunjukkan hasil bahwa skor CCSS pada istri rendah dengan skor 26 dan suami sedang dengan skor 32. Artinya istri tidak merasakan kepuasan terhadap komunikasi dengan pasangannya, istri cenderung memunculkan asumsi-asumsi negatif terkait perilaku yang diberikan oleh suami, sedangkan suami tidak pernah memberikan penjelasan kepada istrinya karena suami menganggap tidak memiliki permasalahan dengan istrinya.

Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan terdapat permasalahan yang terjadi saat ini adalah adanya perubahan pola komunikasi pada suami dan istri akibat dari perubahan fase kehidupan pada rumah tangga suami dan istri. Perubahan fase kehidupan pada keluarga ini yaitu diawal pernikahan keduanya bekerja, namun sudah satu tahun suami tidak lagi bekerja karena mengundurkan diri dari perusahaan dengan alasan ingin mencari tempat pekerjaan yang baru dan resiko pekerjaan sebelumnya dirasakan cukup berat bagi suami. Perubahan tersebut menimbulkan perubahan pada pola

komunikas dan interaksi suami-istri yang cenderung kurang asertif atau cenderung dipendam oleh salah satu pihak yaitu istri.

Hal tersebut terjadi karena istri tidak memiliki keberanian untuk menyampaikan yang dirasakan kepada suami. Suami tidak mengetahui yang diinginkan istri karena istri tidak mengkomunikasikannya kepada suami. Sedangkan suami merasa bahwa tidak terjadi masalah apapun dalam keluarganya. Hal tersebut terus dilakukan oleh istri dan menunggu adanya waktu berbicara dengan suami mengenai apa yang dirasakannya. Namun, mengingat kesibukan yang dialami istri membuatnya sampai sekarang belum mengkomunikasikan hal tersebut kepada suaminya.

Diagnosis dan Prognosis

Diagnosis

Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan, diketahui bahwa adanya permasalahan pola komunikasi dalam keluarga yaitu pada suami-istri yang terjalin kurang baik akibat adanya perubahan fase kehidupan (*family life cycle*). Perubahan pada fase kehidupan suami-istri tersebut menyebabkan komunikasi dan interaksi yang terjadi cenderung kurang asertif atau cenderung dipendam oleh salah satu pihak yaitu istri. Perubahan terjadi setelah suami tidak lagi bekerja dan lebih memilih untuk melakukan kegemarannya bersepeda dengan teman-temannya. Sehingga istri merasa bahwa suami lebih mementingkan kegemarannya tersebut tanpa peduli untuk mencari pekerjaan. Sedangkan suami mengatakan bahwa selama ini juga sudah mencari pekerjaan dan dengan bersepeda bersama teman-temannya akan menguntungkan dirinya untuk mendapatkan informasi mengenai pekerjaan. Istri tidak pernah menegur atau menyampaikan perasaannya kepada suami, sedangkan suami tidak merasa mengalami permasalahan yang berarti dengan istrinya, karena suami merasa baik-baik saja.

Prognosis

Prognosis dalam permasalahan antara suami dan istri adalah baik. Sikap pada saat asesmen dan juga adanya keinginan kuat yang ditunjukkan oleh suami-istri diyakini bahwa intervensi yang dilakukan dapat membantu menyelesaikan permasalahan suami-istri tersebut. Suami dan istri juga memiliki komitmen yang sangat baik untuk memperbaiki hubungan mereka. Suami dan istri berusaha saling terbuka dan jujur dengan keinginannya masing-masing untuk memperbaiki permasalahan yang sedang dialami saat ini.

Intervensi

Target dalam intervensi ini adalah meningkatkan komunikasi antar pasangan yang semula tidak efektif karena hanya dipendam menjadi lebih aktif. Meningkatkan pola komunikasi antara pasangan agar saling terbuka, dan menghargai pendapat masing-masing melalui intervensi *solution focused therapy* (SFT). SFT merupakan salah satu teknik terapi keluarga yang dirancang untuk membuat kondisi keluarga menjadi baik dengan cara mengidentifikasi masalah pola komunikasi dan interaksi setiap anggota keluarga (Franklin et al., 2017). Tujuan dari SFT adalah untuk merubah pola komunikasi yang terjalin antara suami dan istri yang selama ini terjalin kurang

baik. Diantara pasangan ini terdapat keinginan dari dalam diri masing-masing yang tidak dapat tersampaikan dengan baik. Pola komunikasi menjadi penting untuk diubah dalam keluarga tersebut karena konflik cenderung disebabkan oleh pola yang sama dengan bentuk interaksi dan komunikasi yang sama pula.

Kunci dari SFT meliputi; identifikasi masalah dan motivasi; *miracle questions*; kemungkinan / harapan; *Scaling / tujuan pembentukan*; *exceptions*; keyakinan / kekuatan; dan *feedback* (Safira, 2020). SFT terbukti efektif untuk mengatasi dan merubah pola komunikasi menjadi lebih baik pada permasalahan antar pasangan (Rahmah, 2020; Safira, 2020). Terapi SFT diberikan kepada anggota keluarga karena masalah yang dialami saat ini sebagai salah satu permasalahan yang muncul yang berdampak pada hubungan antar anggota keluarga (Cahyani, 2020).

SFT merupakan intervensi yang cocok dan dapat diterapkan untuk kasus ini, karena didalamnya terdapat beberapa penugasan yang melatih dan membiasakan pasangan suami-istri dalam membentuk pola komunikasi yang lebih baik. *Solution focused therapy* merupakan terapi yang berfokus pada masa depan dan berfokus pada cara menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapi individu (Greenberg et al., 2001). Sehingga dapat diharapkan suami dan istri mampu menemukan solusi bersama untuk menyelesaikan permasalahannya setelah melakukan intervensi.

Dalam pelaksanaan SFT dalam kasus ini, yang mana setiap sesi dibutuhkan keterampilan terapis serta kerja sama terapis dengan setiap anggota keluarga yang baik sehingga setiap sesi terapi dapat berjalan dengan baik. Adapun pelaksanaannya sebagai berikut:

Sesi 1: building rapport, informed consent, penggalan masalah suami dan istri (dilakukan masing-masing). Pada sesi ini terapis membangun hubungan yang baik dengan anggota keluarga yang bertujuan untuk menumbuhkan kepercayaan pada setiap anggota keluarga. Hal ini dilakukan dalam upaya membangun hubungan yang harmonis antara terapis dan subjek dalam menjalankan intervensi. Subjek atau anggota keluarga tersebut diberikan penjelasan kembali mengenai terapi yang akan dilakukan dengan tujuan untuk memotivasi subjek agar bersedia mengikuti proses terapi hingga akhir. Setelah itu, penggalan masalah pertama dilakukan dengan istri yang kemudian dilanjutkan dengan suami. Kegiatan penggalan masalah dilakukan secara terpisah.

Penggalan masalah kepada suami dan istri menggunakan beberapa teknik yaitu, pertama *Normalizing*. Pada teknik ini, suami-istri diberikan pemahaman agar mampu menerima dan memahami kejadian yang menimpa diri mereka, sehingga mereka sadar telah mengembangkan pola komunikasi yang saling merahasiakan atau memendam satu sama lain. Selain itu, mereka juga paham akan realita yang terjadi. Suami-istri diberikan pernyataan yang berfokus mengurangi perasaan tak berdaya, misalnya ketika penggalan masalah pada istri “wajar jika istri merasa adanya perubahan sikap suami, istri merasa sedih karena tidak bisa menghabiskan waktu bersama, karena istri tidak mau mengungkapkan keinginan dan perasaannya kepada suami”. Begitupun dengan suami “wajar jika suami merasa tidak bisa menghabiskan waktu bersama, karena suami tidak mau mengungkapkan apa yang dirasakannya atau perasaannya kepada istri”.

Kedua, *emphPresuppositional questioning*. Pada teknik ini, suami-istri diberikan pertanyaan pada masing-masing berupa usaha apa saja yang sudah mereka lakukan dan bagaimana perubahan yang terjadi berikutnya. Tahap *presuppositional questioning*, dengan memberikan pertanyaan kepada suami-istri yang berfokus pada pemecahan masalah, seperti: “usaha apa saja yang telah istri atau suami lakukan dalam mengkomunikasikan perasaannya?” dan “bagaimana perubahan yang terjadi setelah usaha tersebut dilakukan?”.

Ketiga, *Exceptions to the problem*. Pada teknik ini, suami-istri diberikan pertanyaan mengenai waktu atau peristiwa apa saja yang membuat mereka bahagia satu sama lain, sehingga mereka diharapkan mampu melihat sisi positif dari masing-masing anggota keluarga terutama ketika mereka bahagia. Pertanyaan yang diberikan kepada suami-istri berfokus pada saat-saat bahagia atau optimis, seperti “saat seperti apa suami atau istri merasa bahagia saat bersama” tahap *exceptions to the problem* berfokus pada peristiwa bahagia apa saja yang pasangan rasakan.

Keempat, *Scalling question*. Pada teknik ini, terapis menanyakan kepada setiap anggota keluarga seperti suami dan istri sejauh mana tingkat ketidaknyamanan mereka terhadap permasalahan yang sedang mereka hadapi dengan menggunakan angka 0-10. *Scalling question* bertujuan untuk mengetahui tingkat ketidaknyamanan atas hubungan yang sedang suami dan istri jalani.

First session formula task. Pada teknik ini, suami-istri diberikan tugas untuk mengobservasi apa saja masalah yang sedang terjadi pada keluarga mereka dan juga apa saja harapan mereka kedepan dari permasalahan yang sedang mereka hadapi. Suami dan istri mengaku memahami tugas yang diberikan kepada mereka dan menyetujui tugas yang diberikan untuk mengobservasi masalah yang terjadi diantara keduanya, dan tugas tersebut akan di diskusikan pada pertemuan selanjutnya.

Sesi 2: komunikasi masalah dan home assignment. Sesi ini, suami dan istri dipertemukan secara bersamaan untuk mengkomunikasikan temuan-temuan terkait masalah yang mereka alami. Sebelum sesi ini dimulai, suami-istri diberikan peraturan terkait prosedur terapi yang harus dipatuhi oleh masing-masing anggota keluarga selama proses terapi berlangsung. Seperti terapis memiliki kendali penuh untuk mengontrol jalannya diskusi. Setiap anggota keluarga dilarang membantah, ketika ada yang berbicara, tidak berperilaku agresif dan tidak memotong pembicaraan satu sama lain jika belum tiba gilirannya. Hal ini dilakukan agar proses terapi pada sesi ini bisa berjalan dengan lancar dan kondusif. Sesi ini akan dimulai dengan pembahasan mengenai hasil *first session task* masing-masing pihak dengan penyampaian pendapat masing-masing pihak hingga mencapai *insight* yang diharapkan. Pada akhir sesi, mereka kembali akan diberi tugas untuk menerapkan upaya-upaya perbaikan pola komunikasi yaitu untuk saling terbuka dan menghargai satu sama lainnya. Hasil pelaksanaan tugas akan dilaporkan pada sesi berikutnya.

Sesi 3: evaluasi tugas. Sesi ini dilakukan evaluasi untuk melihat sejauh mana tugas yang telah dilakukan oleh masing-masing subjek. Evaluasi dilakukan dengan melihat apakah solusi yang telah ditemukan dapat diterapkan untuk mengubah komunikasi yang terjalin antara suami-istri, serta melihat

bagaimana kekurangan dan kelebihan masing-masing anggota dalam melaksanakan tugasnya tersebut.

Sesi 4: the surprise task. Suami dan istri diberikan penjelasan mengenai surprise task yang nantinya bisa mereka lakukan. *Surprise task* ini akan diberikan sesuai kesepakatan mengenai apa yang akan dilakukan mereka nantinya dengan tujuan memberikan kejutan-kejutan kecil tentang perubahan perilaku dan komunikasi. Hal ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran suami dan istri tentang perubahan nyata yang telah mereka usahakan dan sebagai bentuk penghargaan yang diberikan satu sama lain.

Sesi 5: terminasi. Sesi ini dilakukan untuk mengevaluasi secara keseluruhan pola komunikasi yang telah dilakukan suami dan istri sesuai target yang telah ditetapkan dalam keluarga, kendala dan usaha yang telah dilakukan masing-masing dan juga hasil perubahan yang terjadi dari *surprise task*. Pada sesi ini, suami-istri diberikan *scaling question* untuk mengukur kondisi akhir tingkat ketidaknyamanan setelah melakukan terapi dari sesi pertama hingga saat ini. Tidak lupa subjek diberikan lembar *post test*.

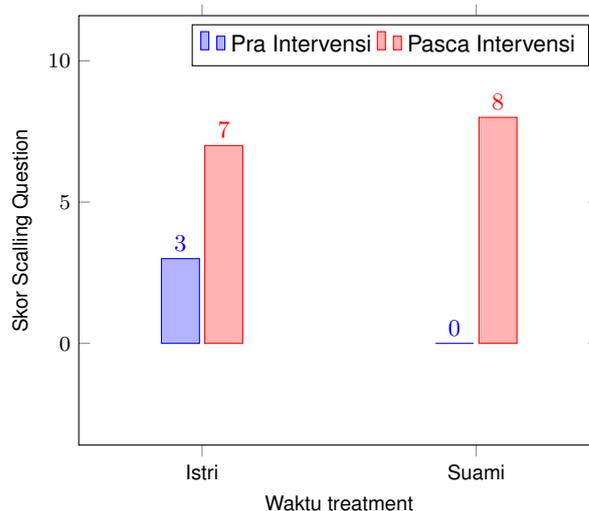
Hasil dan Pembahasan

Hasil

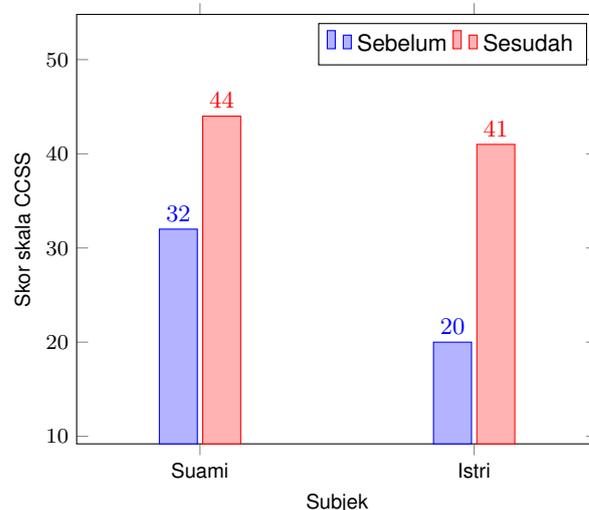
Intervensi yang dilakukan dengan menggunakan teknik SFT, bertujuan untuk meningkatkan pola komunikasi pada pasangan suami-istri, yang awalnya saling memendam menjadi lebih terbuka dalam berkomunikasi. Hasil intervensi menunjukkan adanya perubahan pola komunikasi antara pasangan menjadi lebih baik. Suami dan istri sudah saling bersedia melakukan komunikasi satu sama lain dengan lebih terbuka. Suami dan istri sudah mau saling terbuka mengenai masalah yang mereka pendam selama ini. Suami dan istri sudah mulai lagi melakukan kebiasaan yang dulunya sering mereka lakukan bersama-sama, seperti berbicara diatas kasur sebelum tidur, jalan-jalan, maupun makan di tempat makan bersama untuk menghabiskan waktu bersama-sama.

Suami dan istri telah mampu mengidentifikasi permasalahan yang terjadi di dalam rumah tangganya yaitu mengenai komunikasi diantara mereka yang cenderung tidak terbuka satu sama lain, sehingga mereka menjadi saling mengetahui dan memahami pasangannya. Serta perlunya mengubah komunikasi diantara mereka yang kurang efektif. Hasil dari *scaling question* menunjukkan adanya penurunan tingkat ketidaknyamanan menjadi 3 pada istri dan 0 pada suami, selain itu ada peningkatan kepuasan komunikasi pada masing-masing subjek. Adapun hasil *scaling question* suami dan istri dapat dilihat pada Gambar 2.

Hasil intervensi juga menunjukkan adanya perubahan tingkat kepuasan komunikasi terhadap masing-masing pasangan. Saat pemberian *pre test* tingkat kepuasan komunikasi pada istri sebesar 26 dengan kategori rendah dan tingkat kepuasan komunikasi pada suami sebesar 32 dengan kategori sedang. Saat pemberian *post test* pada tahap terminasi didapatkan hasil tingkat kepuasan komunikasi istri menjadi 41 dengan kategori sedang dan tingkat kepuasan komunikasi suami menjadi 44 dengan kategori sedang. Adapun hasil *pre test* dan *post test* dengan skala CCSS suami dan istri dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 1. Tingkat ketidaknyamanan suami dan istri sebelum dan sesudah terapi berdasarkan *scaling question*.



Gambar 2. Hasil *pre test* dan *post test* skala CCSS

Berdasarkan gambar tersebut diketahui bahwa adanya perubahan mengenai kepuasan komunikasi antara suami dan istri sebelum dilakukan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi yang cukup besar. Komunikasi yang terjalin menjadi lebih aktif, dimana suami dan istri sudah berusaha tidak saling memendam perasaannya lagi dan berusaha untuk saling mengkomunikasikan apa yang dirasakan satu sama lain.

Berdasarkan intervensi yang telah diberikan menunjukkan hasil bahwa terjadi perubahan pola komunikasi dalam keluarga. Sebelum intervensi dilakukan istri memendam perasaan kecewa dan sedih kepada suami dan hanya mengharapkan suami bisa menyadari tanpa harus dikomunikasikan. Setelah dilakukan intervensi istri tidak lagi memendam apa yang membuatnya tidak nyaman dan berusaha untuk mengkomunikasikan apapun kepada suaminya. Begitupun dengan suami, sebelum dilakukan intervensi suami memendam perasaannya juga dan sengaja menjahui istri dengan tidak melakukan kebiasaan yang selama ini mereka lakukan. Setelah dilakukan intervensi suami mengakui mengubah komunikasi dan sikap dengan mengungkapkan apapun yang dirasakannya dan berusaha

melakukan kebiasaan seperti dahulu agar membuat istrinya bahagia.

Pembahasan

Hasil dari intervensi menggunakan SFT yang diberikan kepada suami dan istri, menunjukkan adanya perubahan yang baik/positif. Perubahan pola komunikasi yang lebih positif dapat dicapai berdasarkan solusi yang dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan dengan memberikan tugas pada setiap anggota keluarga (Ratner et al., 2012).

Pola komunikasi yang terjalin antar suami-istri dapat dikatakan sebagai pola komunikasi yang kurang positif, karena segala sesuatu tidak dibicarakan atau disampaikan satu sama lain. Komunikasi seperti memendam perasaan satu sama lain, menutupi apa yang dilakukan, dan sengaja menghindari pola kebiasaan yang sering dilakukan sejak dulu. Oleh karena itu penting untuk melakukan komunikasi terbuka dalam keluarga. Komunikasi dalam keluarga yaitu bentuk interaksi antara pasangan suami-istri atau orang tua dengan anak maupun antar anggota keluarga lainnya, dalam menyampaikan pesan sesuai dengan yang diinginkan (Rahmawati et al., 2018).

Komunikasi terbuka merupakan terjadinya pertukaran informasi yang sesuai dengan kebenaran dan cenderung emosional seperti pengungkapan kebutuhan dari masing-masing dan diskusi antar pasangan dapat menjadi hubungan yang sehat dalam keluarga (Davidson et al., 2009). Komunikasi interpersonal dalam keluarga sangat penting, karena dengan adanya komunikasi interpersonal dapat mengetahui apa yang diinginkan dan yang tidak diinginkan oleh masing-masing anggota keluarga (Ariani, 2021). Komunikasi yang terjalin baik antar pasangan suami-istri dapat memberikan efek positif pada masalah emosional, perilaku, dan interpersonal (Kim et al., 2019).

Terdapat 5 aspek komunikasi yang dapat dikatakan efektif yaitu *openness*, *positivity*, *social networking*, *sharing*, dan *assurances*. *Openness* atau keterbukaan kepada pasangan baik pikiran maupun perasaan. *Positivity* atau bersikap positif yang ditandai dengan sikap sopan, mengkritik, dan bersikap menyenangkan. *Social networking* atau terjalinnya suatu hubungan yang baik antara keluarga, dan teman. *Sharing* atau saling berbagi peran dan tugas dalam rumah tangga dan mempertanggungjawabkan peran dan tugas tersebut. *Assurance* atau adanya komitmen dalam rumah tangga (Canary et al., 2002).

Salah satu penyebab terjadinya masalah didalam keluarga adalah komunikasi yang salah atau tidak sehat. Komunikasi yang salah atau tidak sehat yang terjadi secara berulang-ulang akan membuat suatu pola komunikasi yang salah. Komunikasi yang cenderung dipendam antara suami-istri menyebabkan munculnya masalah didalam keluarga tersebut. Istri cenderung memendam apa yang dirasakan kepada suami sehingga apa yang diinginkan istri tidak tersampaikan dengan baik kepada suami. Begitu juga sebaliknya, suami tidak mengkomunikasikan atau suami cenderung merahasiakan apa yang selama ini dilakukannya dan sengaja menghindari istri untuk tidak melakukan kebiasaan yang biasa mereka lakukan. Akibatnya jarak dalam hubungan dan komunikasi menjadi tidak efektif. Komunikasi merupakan elemen yang sangat penting didalam keluarga (Rahmah, 2020).

SFT merupakan intervensi yang cocok digunakan untuk mengatasi permasalahan suami-istri tersebut. *Solution focused therapy* merupakan salah satu terapi yang saat ini disukai oleh banyak terapis individu dan keluarga, yang menfokuskan pada masalah untuk mendapatkan solusi dalam menyelesaikan permasalahan dalam keluarga (Choi, 2020; Greenberg et al., 2001). Solusi yang dapat dicapai pada keluarga ini adalah saling terbuka, yaitu menyampaikan kemauan dan keinginan masing-masing. Suami-istri saling menyadari bahwa apa yang menjadi kemarahan dan kekecewaan istri karena istri hanya menunggu respon suami untuk sadar dengan apa yang diinginkan istri tanpa harus menyampaikannya. Suami menyadari bahwa yang dilakukan suami salah dengan merahasiakan dan menghindari untuk tidak melakukan kebiasaan tersebut menyebabkan hubungan keduanya menjadi kurang baik.

SFT yang diterapkan kepada suami dan istri tersebut membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Saat melakukan intervensi, suami dan istri saling kooperatif sehingga solusi dan penyelesaian masalah dapat dilakukan dengan baik dan menghindari perselisihan yang mungkin terjadi selama pemberian intervensi atau saling menghargai satu sama lain. Kegiatan intervensi dapat berjalan baik karena pada dasarnya masing-masing dari individu memiliki potensi positif untuk mengidentifikasi masalah dan menemukan solusi bersama (Rahmah, 2020).

Simpulan

Berdasarkan intervensi yang telah dilakukan, SFT menjadi salah satu cara yang dapat dilakukan untuk merubah pola komunikasi dari yang tidak efektif menjadi lebih efektif. Melalui komunikasi yang positif maka hubungan yang terjalin dalam keluarga akan lebih harmonis. Komunikasi yang terbuka juga dapat membuat hubungan suami-istri menjadi lebih baik, karena saat menghadapi permasalahan dapat disampaikan secara baik dan terbuka kepada pasangan dan secara bersama-sama akan mencari solusi yang tepat. Diharapkan untuk kedepannya para subjek mampu lebih terbuka satu sama lain dan membangun komitmen dalam komunikasi yang baik.

Rekomendasi dari penelitian kasus ini yaitu pada kasus yang sama dapat diterapkan intervensi lain yang memungkinkan lebih singkat untuk suami dan istri. Pengukuran setelah dilakukannya intervensi dapat dilakukan beberapa kali setelah dihentikan untuk memastikan lebih lanjut mengenai keberhasilan intervensi yang dicapai oleh suami dan istrinya.

Referensi

- Ariani, A. (2021). Terapi keluarga untuk memperbaiki pola komunikasi orang tua dan anak. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8(4), 161–169. <https://doi.org/10.22219/procedia.v8i4.14787>
- Bartoletti, M., Cimoli, T., Michele Pinna, G., & Zunino, R. (2015). Models of circular causality. *Lecture Notes in Computer Science (Including Subseries Lecture Notes in Artificial Intelligence and Lecture Notes in Bioinformatics)*, 8956(1), 1–20. https://doi.org/10.1007/978-3-319-14977-6_1

- Cahyani, D. (2020). Solution focused therapy untuk memperbaiki pola komunikasi ibu dan anak. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 7(2), 65–73. <https://doi.org/10.22219/procedia.v7i2.13024>
- Canary, D. J., Stafford, L., & Semic, Beth, A. (2002). A panel study of the associations between maintenance strategies and relational characteristics. 64(May), 395–406. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00395.x>
- Choi, J. J. (2020). A Case Study of Solution-Focused Brief Family Therapy. *American Journal of Family Therapy*, 48(2), 195–210. <https://doi.org/10.1080/01926187.2019.1691083>
- Davidson, T. M., Cardemil, E. V. (2009). Parent-Child Communication and Parental Involvement in Latino Adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 29(1), 99–121. <https://doi.org/10.1177/0272431608324480>
- Dermawan, G. Y. (2016). Pola Komunikasi Pasangan Suami-Istri yang Berbeda Agama; Studi Fenomenologi Mengenai Pola Komunikasi Pasangan Suami Istri Beda Agama di Kota Bandung dalam Menciptakan Keluarga yang Harmonis. <https://elib.unikom.ac.id/files/disk1/726/jbptunikompp-gdl-ghaniayunt-36260-7-unikom.g-l.pdf>
- Epstein, N. B., Bishop, D. S., & Levin, S. (1978). The McMaster Model of Family Functioning. *Journal of Marital and Family Therapy*, 4(4), 19–31. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1978.tb00537.x>
- Franklin, C., Zhang, A., Froerer, A., & Johnson, S. (2017). Solution Focused Brief Therapy: A Systematic Review and Meta-Summary of Process Research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(1), 16–30. <https://doi.org/10.1111/jmft.12193>
- Greenberg, G., Ganshorn, K., & Danilkewich, A. (2001). Solution-focused therapy. Counseling model for busy family physicians. *Canadian Family Physician*, 47(NOV.), 2289–2295.
- Johnson, B. E., & Ray, W. A. (2016). Family Systems Theory. *Encyclopedia of Family Studies*, 1–5. <https://doi.org/10.1002/9781119085621.wbefs130>
- Jones, A. C., Jones, R. L., & Morris, N. (2018). Development and Validation of the Couple Communication Satisfaction Scale. *American Journal of Family Therapy*, 46(5), 505–524. <https://doi.org/10.1080/01926187.2019.1566874>
- Kim, J., Jordan, S. S., Franklin, C., & Froerer, A. (2019). Is Solution-Focused Brief Therapy Evidence-Based? An Update 10 Years Later. *Families in Society*, 100(2), 127–138. <https://doi.org/10.1177/1044389419841688>
- Kurniawati, D. (2013). Pola Komunikasi Interpersonal dalam Konflik Antara Pasangan Suami Istri Beda Budaya yang Baru Menikah. *Jurnal The Messenger*, 5(1), 46. <https://doi.org/10.26623/themessenger.v5i1.143>
- Najoan, I. (2015). Pola komunikasi suami istri dalam menjaga keharmonisan keluarga Di desa tondegesan ii kecamatan kawangkooan Kabupaten minahasa. IV(4).
- Rahmah, H. (2020). Solution focused therapy untuk memperbaiki komunikasi pada pasangan suami istri. 20(2). <https://doi.org/10.47732/alfalahjikk.v20i2.143>
- Rahmawati, & Gazali, M. (2018). Pola komunikasi dalam keluarga. 11(2), 163–181. <https://doi.org/DOI:http://dx.doi.org/10.31332/am.v11i2.1125>
- Ratner, H., George, E., Iveson, C. (2012). Solution focused brief therapy: 100 key points and techniques. *Routledge*.
- Safira, T. (2020). Solution Focused Therapy untuk Memperbaiki Pola Komunikasi Keluarga. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8(1). <https://doi.org/10.22219/procedia.v4i1.11965>
- Sheehan, A. H., & Friedlander, M. L. (2015). Therapeutic Alliance and Retention in Brief Strategic Family Therapy: A Mixed-Methods Study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(4), 415–427. <https://doi.org/10.1111/jmft.12113>
- Yan, S., & Zhou, Y. (2016). Research of Work-Family Balance Based on Family Life Cycle. *Open Journal of Social Sciences*, 04(11), 218–224. <https://doi.org/10.4236/jss.2016.411018>