

Solution focused therapy untuk memperbaiki pola komunikasi suami-istri

Eka Hertisyahrani¹

Abstract

Ineffective communication within a family is a problem that often occurs and requires immediate treatment so as not to cause more severe problems. The lack of effective communication in this family was initially complained about by the wife, who complained about the changes in behavior experienced by her husband since he started working. Changes in behavior around being reluctant to communicate his disapproval and acting indifferent to his wife's feelings make him feel uncomfortable. This non-assertive behavior forms an indirect or indirect communication pattern that results in disharmony in household relations. Observation, interviews, and the Couple Communication Satisfaction Scale (CCSS) are the assessments carried out to explore the problem. The intervention used is solution-focused therapy (SFT); the implementation procedure consists of 6 sessions to improve communication patterns between husband and wife. SFT is proven to be able to improve communication patterns that exist between husband and wife. These changes in more positive communication between couples mean that interactions within the family are better than before and that family members are spending more time together than before.

Keywords

Solution-focused therapy, Communication, Couple Communication Satisfaction Scale

Pendahuluan

Memiliki keluarga yang harmonis, bahagia dan sejahtera merupakan dambaan dari pasangan suami dan istri yang sudah menikah. Namun, menciptakan keluarga yang harmonis bukanlah hal yang mudah untuk dicapai (Putri & Lestari, 2016). Untuk mencapai keharmonisan terdapat banyak faktor pendukung yang harus diupayakan oleh masing-masing anggota keluarga, seperti memprioritaskan keluarga, menjaga kebutuhan anggota keluarga, komunikasi antar anggota keluarga, saling pengertian, sabar, jujur, saling percaya, tidak mudah berprasangka buruk terhadap pasangan, serta saling mencintai dan menyayangi. Selain itu, selalu bersyukur dan tidak mudah putus asa dalam menjalani kehidupan sebagai keluarga adalah kunci dari keluarga yang harmonis (Simon, 2010).

Suami istri merupakan pasangan yang mempunyai perbedaan sifat di segala aspek. Perbedaan sifat ini seringkali menjadi kendala untuk menyatukan, kecuali jika ada kesediaan diri dari pasangan untuk saling memahami satu sama lain (Kurniawati, 2013). Perbedaan ini membutuhkan penyesuaian yang harus dilakukan secara berkala agar tidak menyebabkan munculnya ketegangan antara pasangan suami dan istri (Putri & Lestari, 2016). Elemen penyesuaian dalam hubungan yang paling penting dan mendasar ialah tentang komunikasi (Gleen, 2003).

Keterampilan dalam berkomunikasi dapat membuat pola hubungan yang baik antar anggota keluarga, namun apabila komunikasi tidak terjalin dengan baik maka dapat menimbulkan kesalahpahaman dan perbedaan persepsi bagi lawan bicara serta menimbulkan respon yang berbeda (Putri & Lestari, 2016). Kesalah pahaman dalam berkomunikasi dapat

pula menimbulkan konflik yang terjadi karena menggunakan gaya komunikasi yang salah. Komunikasi dalam sebuah keluarga merupakan suatu hal yang penting karena hal tersebut membantu dalam pengembangan keintiman dan kemampuan untuk beradaptasi antar anggota keluarga (Dai & Wang, 2015). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa apabila dalam sebuah keluarga tidak terjalin komunikasi yang efektif maka akan terjadi masalah dalam keluarga tersebut.

Komunikasi dalam sebuah keluarga merupakan suatu hal yang penting karena hal tersebut membantu dalam pengembangan keintiman dan kemampuan untuk beradaptasi antar anggota keluarga (Dai & Wang, 2015). Jadi, apabila dalam sebuah keluarga tidak terjalin komunikasi yang efektif maka akan terjadi masalah dalam keluarga tersebut. Pola komunikasi yang tidak efektif dapat melahirkan kesalahpahaman dan buruknya persepsi terhadap pasangan atau lawan bicara sehingga hal ini akan berpengaruh pula terhadap respon individu dalam menyikapi suatu masalah (Putri & Lestari, 2016). Komunikasi efektif dapat dilakukan dengan 5 cara yaitu *positivity* yang mana bersikap baik, menghadari, sopan, dan ceria selama percakapan. *Openness* yang mana keterbukaan yang melibatkan terjalinnya diskusi antara hubungan berbagai pemikiran dan perasaan. *Assurances* yaitu jaminan yang melibatkan ekspresi cinta, dan komitmen.

¹ Universitas Muhammadiyah Malang.

Korespondensi:

Eka Hertisyahrani, Direktorat Program Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Malang, Jl. Tlogomas 246 Malang, Indonesia
Email: ekhertisyahrani@gmail.com

Social networks yang mana menyangkut terkait menghabiskan waktu bersama baik keluarga ataupun teman. *Sharing tasks* yaitu saling terlibat dalam pekerjaan rumah tangga serta apapun yang merupakan tanggungjawab pasangan (Canary, Stafford, & Semic, 2002). Usaha penerapan komunikasi yang positif dan efektif dapat menuntun pasangan ke arah kepuasan baik dalam hubungan maupun kepuasan komunikasi. Kepuasan komunikasi ditandai dengan adanya kehadiran diri, pengalaman emosional, respon pasangan, kontribusi pasangan, dan karakteristik komunikasi. Keseluruhan hal itu jika terjadi pada komunikasi antar pasangan maka akan dapat meningkatkan kepuasan komunikasi antar pasangan (Jones, Jones, & Morris, 2018).

Terdapat empat jenis gaya komunikasi yang tidak baik pada pasangan, yaitu komunikasi yang pasif, agresif, asertif dan pasif agresif. Komunikasi yang pasif pada pasangan merupakan pola untuk menghindari mengekspresikan perasaan dan pendapat, melindungi hak-hak, dan memenuhi kebutuhan mereka. Komunikasi yang pasif dapat mengakibatkan sering merasa cemas karena hidup seolah-olah di luar kendalinya, sering merasa tertekan karena merasa mandek dan putus asa, merasa kesal (tetapi tidak menyadarinya) karena kebutuhannya tidak terpenuhi, sering merasa bingung karena mengabaikan perasaannya sendiri hingga tidak dapat menjadi dewasa karena masalah nyata tidak pernah ditangani. Penting bagi pasangan untuk memiliki komunikasi yang asertif serta kooperatif agar permasalahan yang terjadi dalam hubungan dapat terselesaikan dengan baik dan menemukan jalan keluar untuk permasalahan (Overall & McNulty, 2017).

Berdasarkan dari kasus yang dialami subjek, permasalahan yang terjadi ialah adanya ketidak harmonisan hubungan keluarga yang berakar pada adanya ketidak puasan komunikasi antar pasangan. Permasalahan komunikasi ini seringkali menimbulkan konflik. Masalah ini berkembang saat istri mulai merasa tidak dihargai karena suami tidak melibatkan dirinya berdiskusi untuk mengambil sebuah keputusan dalam keluarga. Suami kemudian mengalami perubahan tingkah laku yang menurutnya bertujuan untuk membuat istrinya sadar, suami juga mengharapkan istri lebih bisa menyuarakan apa yang diinginkannya ketika diajak berdiskusi.

Solution Focused Therapy (SFT) merupakan intervensi yang cocok dan dapat diterapkan untuk kasus ini karena di dalamnya terdapat beberapa penugasan yang melatih dan membiasakan pasangan suami-istri dalam membentuk pola komunikasi yang lebih baik. *Solution focus therapy* merupakan terapi yang berfokus pada masa depan dan berfokus pada cara menemukan solusi dari sebuah permasalahan yang dihadapi individu (Greenberg et al., 2001). *Solution Focus Therapy* (SFT) memiliki tingkat penyelesaian masalah yang tinggi dibandingkan dengan terapi lain dan memiliki tingkat residivisme yang rendah yang mana individu cenderung tidak mengulang permasalahannya lagi karena telah mendapatkan penanganan (Lightfoot Jr, 2011). Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk mengatasi permasalahan komunikasi suami-istri dengan menggunakan *solution focused therapy*

Metode Assesmen

Asesmen psikologi yang dilakukan dalam studi kasus ini adalah wawancara, observasi dan pemberian skala *Couple Communication Satisfaction Scale* (CCSS) yang keitganya bertujuan untuk mengungkap masalah lebih dalam sehingga mampu menemukan inti dari permasalahan yang sedang terjadi antara pasangan suami dan istri. Wawancara diberikan bertujuan untuk menggali informasi secara mendalam mengenai permasalahan yang dialami oleh subjek, sehingga hasil yang didapatkan dapat digunakan sebagai sumber data untuk mengetahui permasalahan-permasalahan yang dikeluhkan, perilaku, dan mendukung penegakan diagnosis serta rancangan intervensi yang akan diberikan kepada subjek. Observasi dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi subjek secara langsung pada setiap tahap pertemuan yang akan dilakukan dengan cara melihat kondisi subjek mulai dari penampilannya, reaksi emosi yang ditunjukkan, sikap yang ditunjukkan, aktivitas keseharian, serta interaksi yang dibangun subjek dengan lingkungan sekitarnya. Skala *Couple Communication Satisfaction Scale* (CCSS) diberikan sebagai alat ukur yang disusun oleh Jones, Jones, & Morris (2018) untuk melihat tingkat kepuasan pasangan terhadap komunikasi yang terjalin selama pernikahan

Presentasi Kasus

Keluarga ini terdiri dari pasangan suami istri dengan usia pernikahan satu tahun lebih tiga bulan. Suami (K/28) berprofesi sebagai TNI AD, sedangkan istri (Q/25) yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Suami dan istri saat ini tinggal berdua di rumah dinas, dan kondisi saat ini istri sedang mengandung tujuh bulan.

Keluhan awal datang dari istri yang mengeluhkan sikap dari suami yang mulai berubah dimana sering mengambil keputusan tanpa melakukan diskusi terlebih dahulu, sehingga rumah tangganya saat ini menjadi kurang harmonis. Peristiwa ini dimulai ketika tiga bulan lalu ketika suami meminjamkan uang kepada keluarga jauh dari pihak suaminya tanpa melakukan diskusi. Kemudian selang dua minggu dari permasalahan pertama, istri menyatakan bahwa suami tiba-tiba saja mengatakan akan pergi mendaki dengan teman sejawatnya tanpa meminta pendapat. Kemudian istri juga mengatakan bahwa belum lama ini suaminya mengajukan permohonan untuk mengambil cicilan rumah dan memaksa istrinya untuk menandatangani surat pengajuan tersebut tanpa melakukan diskusi terlebih dahulu.

Selama ini hubungan suami-istri baik-baik saja, namun istri mengatakan memang dari awal pernikahan setiap suami melibatkan dirinya dalam pengambilan keputusan, istri selalu mengikuti keputusan yang baik dari suaminya. Namun sejak tiga bulan belakangan ini perilaku yang diberikan oleh suaminya sangat berbeda yang dimana mulai melakukan tindakan sendiri tanpa melibatkan istri dalam mengambil keputusan, tidak hanya itu saja istri merasa bahwa suaminya mulai jarang bercerita kepada istri terkait hari-hari yang dilaluinya di kantor atau masalah apa saja yang sedang ada di kantor.

Hasil wawancara dengan suami menyatakan bahwa sedikit merasa tidak suka dengan sikap istrinya ketika diajak berdiskusi, karena malah menyuruh suami yang

mengambil keputusan dan istri akan mengikuti sesuai dengan keputusan yang telah diambil. Suami dan istri sering terlibat pertengkaran, hal ini terjadi dikarenakan suami yang kurang mampu melibatkan istri dalam pengambilan keputusan dan mulai jarang menceritakan permasalahannya, sehingga istri marah dan mengganggu suami egois.

Kemudian suami juga menyatakan bahwa mulai merasa istrinya seringkali mudah marah kepadanya dan mulai merasa tidak nyaman ketika istri sering mengungkit permasalahan saat sedang terlibat pertengkaran kecil dengan dirinya. Suami menyatakan bahwa awal permasalahan terjadi karena suami meminjamkan uang kepada saudaranya tanpa ada diskusi dengan istri. Menurut suami, tidak pernah menceritakan karena tidak ingin membuat istri jatuh sakit karena terlalu memikirkan terkait permasalahan yang sering suami ceritakan. Hal tersebut membuat suami membatasi diri dalam bercerita dan juga melibatkan istri dalam mengambil keputusan karena takut istri akan kepikiran sehingga berdampak pada janin yang sedang dikandung.

Menurut suami, awal pernikahan sering menceritakan apa saja permasalahan yang sedang dialaminya dikantor dan sering melibatkan istri ketika ingin mengambil sebuah keputusan. Namun suami menyatakan terkadang tidak menyukai sikap dari istri ketika berdiskusi dalam pengambilan keputusan selalu menyerahkan kepadanya dirinya dan sering menyatakan perkataan "*aku ikut aja mana baiknya dari keputusan yang mas ambil*". Karena istri sering mengatakan hal tersebut kepadanya ketika melakukan diskusi, akhirnya membuat ia terkadang menjadi malas untuk melibatkan istrinya berdiskusi dalam mengambil suatu keputusan karena menurut suami itu tidak membantunya dalam mengambil suatu keputusan.

Suami dan istri belum pernah saling menyampaikan keinginan satu sama lain dengan baik terkait hubungan rumah tangga mereka dan belum pernah menyampaikan permohonan maaf karena saling mempertahankan egonya. Tidak adanya saling meminta maaf membuat permasalahan dalam rumah tangga terus muncul. Adapun keinginan dari suami adalah istrinya untuk saat ini tidak perlu membesar-besarkan masalah dan memahami maksud dari tindakan yang dilakukan oleh suami yang mengambil keputusan sendiri. Keputusan yang diambil sendiri karena tidak ingin membuat istrinya kepikiran dan memberi dampak negatif kepada anak yang sedang dikandungnya.

Permasalahan ini terjadi karena pasangan suami dan istri mempertahankan komunikasi yang negatif atau tidak langsung dari pada menyelesaikan masalah secara bersama-sama. Tipe pola komunikasi tidak sehat yang terjadi dalam keluarga ini merujuk pada penjabaran kasus diatas dapat dikatakan sebagai pola komunikasi *indirect* (tidak langsung). Pola komunikasi ini menyebabkan rendahnya kepuasan pasangan terhadap komunikasi dalam keluarga. Terdapat lima dimensi yang membentuk pola komunikasi ini dan menjadi faktor penentu kepuasan pasangan terhadap komunikasi yang dibentuk yaitu kehadiran diri, pengalaman emosional diri, respon pasangan, dan karakteristik komunikasi (Jones, Jones, & Morris, 2018).

Hasil observasi yang dilakukan selama dua kali kali pertemuan, istri menunjukkan raut wajah yang sedih dan menangis ketika menceritakan terkait permasalahan keluarganya pada hari pertama dan hari kedua dengan

terapis. Awal melakukan asesmen istri terlihat ragu-ragu untuk menceritakan permasalahan keluarganya, namun setelah terapis meyakinkan bahwa istri harus mengekspresikan emosi negatif yang selama ini ia pendam agar tidak berdampak kepada janinnya. Pada hari kedua istri terlihat sudah lebih nyaman menceritakan semua keluhan kesah terkait permasalahan rumah tangganya, namun istri sempat memperlihatkan kebingungan saat terapis memberikan skala untuk melihat kepuasan komunikasi dengan pasangan kemudian setelah terapis menjelaskan maksud dari beberapa pernyataan yang tidak istri mengerti ia mampu mengisi skala hingga selesai.

Kemudian saat melakukan observasi dengan suami menunjukkan sikap yang kooperatif. Pada pertemuan pertama suami mampu menceritakan dengan santai terkait permasalahan rumah tangga dengan istrinya. Namun pertemuan kedua suami terlihat merasa bersalah dan sedih ketika menceritakan terkait ketakutannya terhadap kondisi istrinya. Terapis memberikan skala terkait kepuasan komunikasi dengan pasangan kepada suami, namun di beberapa pernyataan suami terlihat kebingungan dengan maksud dari pernyataan sehingga terapis menjelaskan maksud dari pernyataan tersebut dan akhirnya suami paham serta mampu menyelesaikan mengisi skala

Hasil skala CCSS menunjukkan skor 28 pada istri yang berarti rendah, sedangkan hasil skor pada suami berada pada katogori sedang dengan skor 33. Pada pemberian skala CCSS ini terlihat bahwa skor istri lebih rendah dibandingkan dengan suami. Artinya istri tidak merasakan kepuasan terhadap komunikasi dengan pasangannya. Sedangkan untuk suami terlihat tidak terlalu mempermasalahkn terkait model komunikasi dengan pasangannya dan menganggap komunikasi yang selama ini dilakukannya tidak terlalu menjadi masalah dengan istrinya.

Diagnosis dan Prognosis

Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan, maka pada kasus ini ditemukan permasalahan pola komunikasi yang tidak efektif antara pasangan suami dan istri.

Prognosis dalam permasalahan antara suami dan istri adalah baik. Prognosis baik diputuskan berdasarkan keinginan yang kuat ditunjukkan oleh pasangan suami-istri untuk mencari bantuan sebagai alternatif permasalahan untuk mempertahankan hubungan dan pasangan yang cukup kooperatif selama proses asesmen berlangsung.

Intervensi

Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan diketahui bahwa permasalahan yang terjadi adalah ketidak harmonisan hubungan keluarga yang berakar dari ketidak puasan komunikasi antar pasangan. Permasalahan pada pola komunikasi ini berdampak pada munculnya konflik. Masalah ini berkembang saat suami mulai mengambil keputusan secara sepihak tanpa melibatkan istri. Istri kemudian merasa tidak dihargai dikarenakan suami mulai mengambil keputusan secara sepihak tanpa adanya diskusi terlebih dahulu dengan istri. Pada kasus yang dialami kedua subjek adalah memiliki komunikasi yang tidak efektif dikarenakan adanya *indirect*

communication atau bentuk komunikasi yang tidak langsung mengakibatkan umpan balik yang terlambat.

Intervensi yang akan diberikan kepada subjek adalah *solution focused therapy* (SFT) dengan tujuan untuk menciptakan pola komunikasi yang lebih *direct/efektif*. SFT merupakan intervensi yang cocok dan dapat diterapkan untuk kasus ini karena didalamnya terdapat beberapa penugasan yang melatih dan membisakan 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 sebuah permasalahan yang dihadapi individu (Greenberg et al., 2001). Ketidakpuasan dalam hubungan menyebabkan konflik emosional keduanya sehingga menjadikan komunikasi dalam hubungan menjadi tidak baik, hal ini sesuai dengan ketidakpuasan hubungan akan memicu perubahan dalam komunikasi (Gadassi et al., 2016).

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 & Reddy, 2019). SFT merupakan terapi yang berfokus pada bagaimana memahami sebuah penyebab suatu masalah, memahami pola dalam masalah yang terjadi sehingga menemukan solusi atas permasalahan yang dialami (Ratner et al., 2012). SFT memiliki asumsi dasar dimana setiap subjek dalam anggota keluarga berharap mampu menyelesaikan masalah yang sedang mereka hadapi, dan adanya perubahan yang berarti, sehingga semua anggota keluarga dalam terapi ini dapat melakukan dan membuat perubahan untuk dirinya dan orang lain (Gingerich & Eisengart, 2000; Ratner et al., 2012). Dengan demikian, semua intervensi melibatkan penggunaan pertanyaan yang mendorong pembentukan solusi dalam rangka mencari jawaban atas masalah mereka (Warner, 2014).

Metode intervensi *solution focused therapy* (SFT) dalam terapi ini terdiri dari 5 tahapan yaitu:

Sesi I: Eksplorasi masalah. Eksplorasi masalah dilakukan dengan metode wawancara kepada pasangan suami istri yang dilakukan secara terpisah. Tujuan dari tahap ini adalah untuk mengetahui permasalahan secara lebih jelas dan mendalam. Penjelasan rangkaian intervensi juga dijelaskan dalam tahap ini kepada subjek yakni pasangan suami istri. Pemberian *informed consent* sebagai bentuk persetujuan dari masing-masing pihak yakni suami dan istri diberikan sebagai bentuk legalitas kesediaan mereka untuk mengikuti proses terapi hingga selesai.

Sesi II: Persetujuan (Komunikasi problem). Pada tahap ini terapis dan anggota keluarga yakni suami dan istri mulai melakukan tahap untuk terapi. Namun, sebelum memulai tahap terapi, terapis menyampaikan terlebih dahulu bahwa selama tahap terapi berlangsung harus saling menghargai satu sama lain, harus saling mendengarkan dan tidak boleh memotong pembicaraan apabila salah satu sedang berbicara.

Sesi III: Home Assignment. Pada tahap ini akan diberikan tugas lanjutan yang akan dilakukan oleh pasangan suami dan istri. Teknik yang digunakan adalah target perubahan yang terkait dengan bagaimana komunikasi antar pasangan suami-istri. Sebelum tugas diberikan, pasangan diajak untuk

membicarakan solusi atau keinginan yang diharapkan masing-masing pasangan dalam memperbaiki pola komunikasi diantara mereka.

Sesi IV: Evaluasi dan *The surprise task* Terapis melakukan evaluasi terkait usaha yang telah dilakukan pasangan suami-istri dan menanyakan bagaimana perubahan perasaan yang dialami oleh pasangan. *The surprise task* yang dilakukan, didiskusikan terlebih dahulu oleh terapis dan masing-masing pasangan suami dan istri secara terpisah, sekiranya hal atau hadiah apa yang membuat masing-masing pasangan senang.

Sesi V: Evaluasi dan Terminasi. Pada tahap ini dilakukan evaluasi secara menyeluruh. Tahap ini melihat solusi dapat diterapkan, perkembangan, kendala dan usaha yang telah dilakukan anggota keluarga dan juga perkembangan dari *surprise task* yang ditugaskan pada tahap sebelumnya. Menyatakan bahwa intervensi telah selesai dilakukan.

Sesi VI: Follow up. *Follow up* Setelah 2 minggu intervensi dihentikan, terapis ingin mengetahui perkembangan pasangan suami dan istri ini apakah mampu mempertahankan solusi-solusi yang diberikan untuk mengurangi ketegangan diantara mereka.

Hasil dan Pembahasan

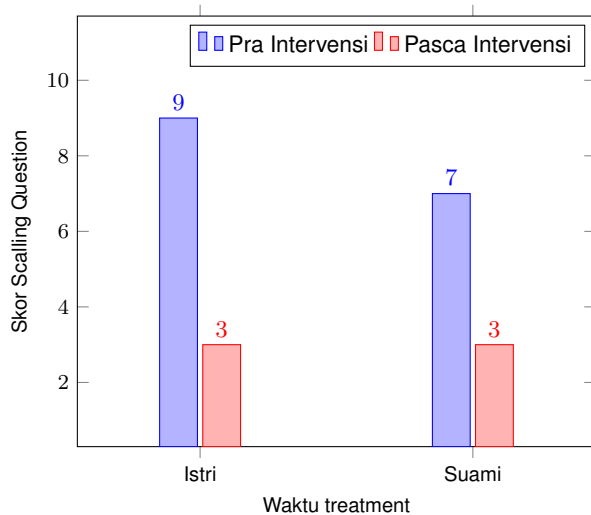
Hasil

Hasil intervensi yang telah dilakukan pada kedua pasangan suami dan istri terdapat adanya peningkatan dalam pola komunikasi. Sebelumnya komunikasi dilakukan dengan penuh emosional oleh Q dengan kerap mengungkit permasalahan yang telah lalu dan suami sering merasa terpojokkan. Sebelum dilakukan intervensi pasangan suami dan istri menunjukkan skor 9 pada Q dan 7 pada K terhadap *scalling question* yang mengindikasikan bahwa kedua pasangan suami dan istri merasa terganggu dengan kondisi tersebut. namun setelah melakukan intervensi kedua pasangan suami dan istri mengalami penurunan skor yaitu 3 pada Q dan 3 pada K, mereka menyatakan meskipun belum tampak stabil perubahan yang ada, namun ini sudah jauh lebih baik dari sebelumnya.

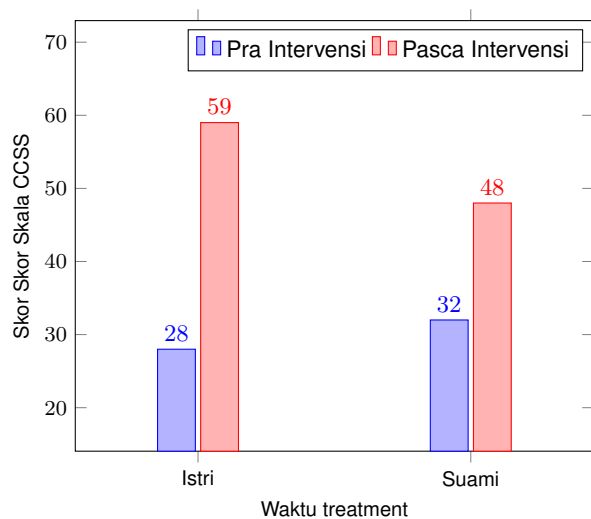
Setelah menjalani sesi dalam terapi, perubahan komunikasi dapat diamati dengan perilaku yang dimunculkan masing-masing anggota keluarga yaitu suami dan istri. Pasangan suami dan istri ini saling berusaha mengubah perilakunya sebagai solusi dalam menyelesaikan masalah dalam keluarga. Perubahan ini tidak hanya dapat diamati dan dijabarkan secara deskriptif namun juga didukung dengan data dukungan berupa meningkatnya hasil perolehan skor skala *couple communication satisfaction* yang mereka dapatkan pada saat *pre* dan *post* terapi dilakukan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil intervensi yang dilakukan dengan menggunakan *solution focused therapy* (SFT) terdapat perubahan komunikasi menjadi lebih efektif. Berdasarkan hasil penelitian SFT merupakan jenis terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan dalam keluarga (Franklin & Reddy, 2019). Tugas yang telah disepakati oleh pasangan suami dan istri dijalankan dengan baik. Istri menyadari bahwa perilaku yang kurang terbuka dan sikap



Gambar 1. Perbandingan skor Scalling Question sebelum Intervensi dan Pasca Intervensi pada suami dan istri.



Gambar 2. Perbandingan skor Skor Skala CCSS Pra Intervensi dan Pasca Intervensi pada suami dan istri.

yang menjengkelkan dari suami adalah karena kurangnya komunikasi yang terjalin dengan baik dalam rumah tangga.

Permasalahan komunikasi yang sedang dialami oleh pasangan suami dan istri ini didefinisikan lebih jelas oleh terapis sebagai masalah dalam pertukaran informasi dan berbagi pemikiran serta perasaan antara dua individu dalam hubungan romantic. Bentuk pola komunikasi bermasalah yang dialami oleh pasangan suami dan istri ini ditanggulangi dengan penerapan SFT. *Solution focused therapy* (SFT) berasmsusi setiap anggota keluarga dapat menyelesaikan permasalahannya sendiri untuk mencapai suatu solusi (Trepper, 2012).

Selama ini pola komunikasi yang terjadi pada pasangan suami dan istri ini adalah pola komunikasi yang negatif dan tidak langsung karena melibatkan perasaan permusuhan dan ketidak terbukaannya antar pasangan. Sementara untuk membangun kebahagiaan, keharmonisan, dan kepuasan dalam rumah tangga, masing-masing dari pasangan harus dapat mengupayakan untuk melakukan komunikasi secara positif dan efektif. Komunikasi positif mencakup sebuah kehangatan dan terjaganya perasaan kasih sayang, sementara

komunikasi efektif melibatkan asertifitas dan pengupayaan untuk melahirkan sebuah solusi dari kedua belah pihak (Lavner et al., 2016).

Identifikasi masalah dalam komunikasi dilakukan dengan menggunakan skala *couple communication satisfaction scale*. Penggunaan skala ini dilakukan karena dalam instrumen ini item-item yang ditampilkan secara keseluruhan tidak memisahkan antara pengukuran kualitas komunikasi dengan kepuasan pasangan dalam sebuah hubungan. Item-item pertanyaan yang diajukan dalam skala ini ditulis untuk merangkum minat, inisiasi, interaksi, hasil, dan karakteristik luas dari komunikasi pasangan secara luas agar lebih memperjelas perilaku yang diidentifikasi dalam komunikasi (Jones, Jones, & Morris, 2018). Mengetahui bagaimana masing-masing dari pasangan mengevaluasi komunikasi dirinya dan pasangannya memberikan wawasan tentang bagaimana perilaku komunikasi dipersepsikan oleh mereka secara lebih rinci, sehingga tujuan terapi dapat tercapai dan langkah-langkah yang dijalankan dalam terapi dapat lebih terarah (Jones, Jones, & Morris, 2018).

Upaya untuk merubah pola komunikasi dari negatif menjadi positif dan asertif telah dapat dicapai oleh pasangan suami dan istri serta terapis melalui tahap pertahap yang telah dijalankan dalam pola perilaku yang Nampak pada masing-masing individu setelah melakukan terapi. Perubahan yang terjadi didukung oleh factor keterlibatan seluruh anggota keluarga yang berperan aktif dalam proses terapi, sehingga perubahan kecil yang terjadi menjadi penyemangat anggota keluarga lainnya untuk terus melakukan terapi. Karena *solution focused therapy* terfokus pada perubahan kecil secara bertahap yang akan menyebabkan perubahan kecil lainnya (Trepper, 2012).

Penerapan aturan dalam terapi yang melatih pasangan untuk dapat mendengarkan secara aktif dan menghadirkan emosi yang positif juga merupakan sebuah penunjang keberhasilan terapi. Mendengar aktif dapat melatih individu untuk dapat memperluas cara pandang, sementara emosi yang positif dapat secara konsisten memprediksikan munculnya *insight* dalam diri individu untuk memaknai persoalan secara positif sehingga mampu mempromosikan keintiman dan meningkatkan fungsi hubungan (Kim et al., 2020).

Solusi yang dapat dicapai pada pasangan suami dan istri ini adalah penerapan komunikasi efektif dan positif yang disertai dengan konsentrasi dan pengertian terhadap penciptaan *mood* yang baik antar pasangan. Usaha ini dilakukan untuk membangun kembali keharmonisan dan kepuasan dalam rumah tangga.

Simpulan

Berdasarkan hasil intervensi yang diperoleh, dapat ditarik kesimpulan bahwa gejala PTSD yang dialami oleh subjek karena cemas akan kematian dapat diatasi secara efektif dan menunjukkan perubahan signifikan dengan menggunakan teknik *cognitive behavioral therapy* (CBT).

Referensi

- Canary, D. J., Stafford, L., & Semic, B. A. (2002). A panel study of the associations between maintenance strategies and relational characteristics. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 395-406. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00395.x>

- Dai, L., & Wang, L. (2015). Review of family functioning. *Open Journal of Social Sciences*, 03(12), 134–141. <https://doi.org/10.4236/jss.2015.312014>
- Franklin, C., & Reddy, S. M. (2019). Solution-focused couple and family therapy. *Encyclopedia of Couple and Family Therapy*, 2742-2749. https://doi.org/10.1007/978-3-319-49425-8_893
- Gadassi, R., Bar-Nahum, L. E., Newhouse, S., Anderson, R., Heiman, J. R., Rafaeli, E., & Janssen, E. (2016). Perceived partner responsiveness mediates the association between sexual and marital satisfaction: a daily diary study in Newlywed couples. *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 109-120. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0448-2>
- Gingerich, W. J., & Eisengart, S. (2000). Solution-focused brief therapy: A review of the outcome research. *Family Process*, 39(4), 477-498. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2000.39408.x>
- Gleen, P. (2003). *Laughter in interaction (Vol. 18)*. Cambridge University Press.
- Greenberg, G., Ganshorn, K., & Danilkewich, A. (2001). Solution-focused therapy, counseling model for busy family physicians. *Canadian Family Physician*, 47, 2289-2295.
- 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, H., Cho, J., Isehunwa, O., Noh, J., Noh, Y., Oh, S. S., ... & Kim, C. (2020). Marriage as a social tie in the relation of depressive symptoms attributable to air pollution exposure among the elderly. *Journal of affective disorders*, 272, 125-131. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.04.059>
- 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>
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does Couples' Communication Predict Marital Satisfaction, or Does Marital Satisfaction Predict Communication? *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680–694. <https://doi.org/10.1111/jomf.12301>
- Lightfoot Jr, J. M. (2011). Solution-focused therapy: Theory, research & practice. *Solution-Focused Therapy: Theory, Research and Practice*, 5(12), 1–243. <https://doi.org/10.4135/9781446288764>
- Overall, N. C., & McNulty, J. K. (2017). What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships? *Current opinion in psychology*, 13, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.03.002>
- Putri, D. P. K., & Lestari, S. (2016). Pembagian peran dalam rumah tangga pada pasangan suami istri Jawa. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16(1), 72-85.
- Ratner, H., George, E., & Iveson, C. (2012). *Solution focused brief therapy: 100 key points and techniques*. Routledge.
- Simon, J. (2010). *Solution focused practice in end of life & grief counseling*. Springer Publishing Company.
- Trepper, T. S. (2012). Solution-focused brief therapy with families. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 3(2), 137–148. <https://doi.org/10.1080/21507686.2012.718285>
- Warner, L. (2014). Widows, widowers and the problem of 'second marriages' in sixteenth-century France 1. In *Widowhood in medieval and early modern Europe* (pp. 84-107). Routledge.