

Solution focused therapy: Penanganan permasalahan komunikasi orangtua dan remaja

Trialovena Firizbrilian Purbasafir^{1*}

Abstract

The family is a small social system that interacts each other. Changes that occur in one family member will affect all other members. Pathological family dynamics are not due to the characteristics of family members but rather due to faulty interaction systems and communication patterns. Indirect communication patterns and family rules that are too rigid can be a problem and disrupt harmony, especially for families with teenage children. The aim of this research is to determine the effectiveness of Solution Focused Therapy (SFT) in dealing with problems with parent and child communication patterns. The assessment methods used are interviews, observation, and the Parent-Adolescent Communication Scale (PACS). The results of the intervention showed that there were changes in communication patterns between parents and children. Initially indirect communication became more direct communication with openness and solutions in overcoming problems. Family rules that were initially too rigid become more democratic and provide space for discussion between parents and children.

Keywords

Communication patterns, family, parents, solution focused therapy, teenagers

Pendahuluan

Komunikasi dalam keluarga merupakan hal yang sangat penting karena memungkinkan anggota untuk mengekspresikan kebutuhan, keinginan, dan keprihatinan mereka satu sama lain (Hartatik, 2020). Komunikasi merupakan komponen penting dalam hubungan orang tua dan anak. Cara orang tua dan anak berkomunikasi menentukan peran, batasan, strategi disiplin, serta mempengaruhi perilaku anak. Anak-anak yang memiliki komunikasi yang lebih baik (yaitu jelas dan langsung) dengan orang tuanya menjadi kurang terpengaruh oleh teman sebayanya serta menurunkan kemungkinan permasalahan perilaku anak (Offrey et al., 2017).

Pola komunikasi antara orang tua dan anak terus mengalami dinamika selama masa perkembangan. Studi menemukan adanya penurunan komunikasi orang tua – anak pada masa remaja awal yang ditunjukkan dengan menurunnya ajakan orang tua, menurunnya keterbukaan remaja, serta meningkatnya kerahasiaan (Keijsers et al., 2013). Padahal, hubungan keluarga memegang peranan penting dalam perkembangan remaja (De Los Reyes et al., 2019). Komunikasi orang tua – remaja merupakan aspek kunci dalam hubungan orang tua - remaja dan umumnya melindungi fungsi psikologis serta kesejahteraan remaja (Kapetanovic et al., 2019; Mohan et al., 2022).

Hasil studi menunjukkan bahwa cara orang tua berkomunikasi dengan anak-anak mereka ketika remaja awal penting untuk mengembangkan keterampilan pemecahan masalah dan koping adaptif agar berhasil menavigasi pengalaman baru (Ombayo et al., 2019). Bukti menunjukkan bahwa remaja mendapatkan manfaat yang positif dari sikap orang tua yang dapat menghormati kebutuhan remaja akan otonomi

yang semakin besar, orang tua yang memberikan komentar evaluatif, menjadi pendengar aktif, serta memberikan komentar yang mendukung membuat remaja dapat merasakan kenyamanan untuk mencari dan mendiskusikan masalah dengan orang tuanya (Pantaleao et al., 2019). Disisi lain, pola komunikasi antara orang tua-remaja yang bermasalah meningkatkan risiko terjadinya permasalahan dan gangguan psikologis pada remaja, seperti harga diri yang rendah (Mohan et al., 2022), peningkatan kenakalan atau perilaku berisiko remaja (Kapetanovic et al., 2019), serta gangguan kecemasan dan depresi (Ioffe et al., 2020).

Permasalahan komunikasi dalam keluarga dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Studi menjelaskan keluarga yang menghadapi tantangan komunikasi cenderung menunjukkan fleksibilitas yang rendah (kesulitan dalam mengadaptasi norma dan cenderung kaku atau (*rigid*) dan rendahnya kohesi (yaitu koneksi yang tidak memadai diantara anggota keluarga) sehingga meningkatkan risiko terjadinya kekerasan verbal ataupun fisik kepada anak. Kekerasan dalam keluarga dapat disebabkan oleh pola komunikasi yang buruk, dan juga sebaliknya kekerasan dalam keluarga memperburuk pola komunikasi (Huang et al., 2023). Studi juga menjelaskan bahwa ketidakharmonisan pasangan antara suami dan istri juga dapat menimbulkan permasalahan komunikasi dalam keluarga (Syehan et al., 2023).

¹ Universitas Muhammadiyah Malang, Jawa Timur, Indonesia

***Korespondensi:**

Trialovena Firizbrilian Purbasafir, Direktorat Program Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Malang, Jl. Tlogomas 246 Malang, Indonesia
Email: trialovenafp@gmail.com

Permasalahan yang terjadi dalam kasus ini adalah adanya pola komunikasi yang bermasalah antara orang tua dan anak yang saat ini berusia remaja. Pola komunikasi yang bermasalah ini terjadi secara terus menerus sehingga menyebabkan banyak dampak negatif dan mengganggu keharmonisan dalam keluarga. Anak menjadi lebih sering berbohong dan tidak nyaman ketika di rumah, sedangkan orang tua merasa semakin sulit memahami dan dekat dengan anak.

Menurut (Ambhore et al., 2022) Komunikasi sangat penting untuk meningkatkan hubungan orang tua dan anak, membantu mengembangkan kesehatan mental dan kepribadian anak. Komunikasi negatif dalam keluarga menyebabkan berbagai masalah psikologis dan sosial bagi anak dan orang tua. Upaya intervensi untuk meningkatkan pola komunikasi positif antara orang tua dan anak harus dilakukan agar pola komunikasi dalam keluarga dapat positif. Penanganan permasalahan keluarga dapat diatasi dengan pendekatan terapi keluarga. Terdapat berbagai jenis terapi keluarga yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan dalam keluarga seperti *strategic family therapy*, *experiential family therapy*, serta *bowenian family therapy* (Minuchin, 1974). Intervensi yang digunakan dalam kasus ini yaitu *solution focused therapy* (SFT).

SFT merupakan terapi yang berfokus pada bagaimana memahami penyebab suatu masalah, memahami pola masalah yang terjadi sehingga menemukan solusi atas permasalahan yang dialami (Ratner et al., 2012). Asumsi dasar yang mendasari SFT adalah bahwa subjek akan mengetahui apa yang terbaik untuk mereka dan masalah dikonsepsikan secara efisien dan efektif selama proses terapi. Melalui terapi anggota keluarga memiliki kesempatan untuk secara terbuka membahas permasalahan dan harapan perubahan terhadap masing-masing anggota keluarga sehingga dapat memunculkan keterbukaan dan solusi atas permasalahan yang dialami. Dibandingkan dengan terapi lainnya, SFT memiliki kelebihan-kelebihan yakni perspektifnya yang menitikberatkan pada apa yang mungkin diubah, langkah kecil dalam melakukan perubahan akan dapat memberikan progres positif untuk perubahan yang lebih besar dan menyeluruh (Carlson et al., 2005).

Metode Assesmen

Metode asesmen yang digunakan sebagai berikut: (1) wawancara, bertujuan untuk mengumpulkan informasi seputar keluhan subjek dan dinamika terbentuknya masalah. Wawancara dilakukan terhadap seluruh anggota keluarga yakni ayah, ibu, dan anak; (2) Observasi, bertujuan untuk melengkapi dan memperkuat data hasil wawancara. Observasi dilakukan terhadap pola interaksi keluarga selama di rumah; (3) *Self-report* menggunakan skala *Parent-Adolescent Communication Scale* (PACS). Skala PACS merupakan skala yang disusun untuk mengetahui kualitas komunikasi orang tua dan anak (Barnes et al., 1982). Skala PACS diberikan kepada ayah, ibu, dan anak pertama.

Presentasi Kasus

Keluarga terdiri dari ayah (MP/52 tahun), ibu (M/45 tahun), anak pertama (ZA/15 tahun), dan anak kedua (NN/8 tahun). Anak pertama adalah seorang perempuan yang saat ini

menempuh pendidikan kelas 9 SMP dan anak kedua seorang laki-laki yang masih duduk dikelas 2 SD. Permasalahan dalam keluarga ini terjadi antara orang tua dan anak pertama. Anak kedua tidak terlibat dalam permasalahan keluarga karena usia anak kedua yang masih kecil.

Anak menjelaskan bahwa kurang nyaman dengan kondisi keluarga. Ia merasa bahwa hubungannya dengan orang tua tidak begitu dekat. Hal ini mulai dirasakan sejak masuk SMP. Anak merasa bahwa ayah dan ibu selalu membatasinya dan melarangnya untuk keluar rumah. Ayah memberikan jadwal aktivitas yang ketat yakni sekolah dari jam 7 pagi hingga jam 2 siang, selanjutnya istirahat setelah pulang sekolah dan mengaji pada pukul 5 sore, setelah maghrib ia diharuskan belajar. Jam 9 malam sampai dengan jam 10 malam, anak harus sudah mematikan *handphone* (HP). Setelah waktu maghrib ia sudah harus di rumah dan tidak boleh sama sekali untuk keluar. Apabila terpaksa harus keluar karena ada keperluan maka akan diantarkan oleh ibu atau ayah.

Berdasarkan hasil wawancara kepada ayah (MP) dan ibu (M) mengeluhkan perubahan perilaku anak yang berubah sejak dua tahun yang lalu atau saat pertengahan SMP pada masa daring karena pandemi. Anak menjadi lebih sering menyendiri di kamar dan tidak mau berinteraksi dengan keluarga. Selain itu anak juga menjadi jarang membantu ibu dan sulit apabila diajak untuk membantu pekerjaan rumah dengan alasan masih ada kegiatan sekolah daring. Ayah menjelaskan bahwa memang memberikan aturan yang ketat kepada anak-anaknya. Adapun aturan ini bertujuan agar anak dapat lebih disiplin dan demi kebaikan anak agar tidak terpengaruh hal-hal yang buruk dari lingkungan pertemanan dan tidak terjerumus dalam pergaulan buruk.

Terkait aturan yang diberikan oleh ayah, menurut ibu hal tersebut adalah untuk kebaikan anak. Namun anak selalu berusaha untuk melanggar aturan dan mencari-cari alasan untuk keluar rumah dan bermain bersama teman dengan berbagai alasan. Ibu merasa khawatir bila anak seringkali membangkang dan berbohong maka akan mempengaruhi kesehatan ayahnya yang memiliki penyakit jantung. Sehingga, ibu selalu memberikan nasihat kepada anak untuk selalu menurut dan mengikuti aturan yang diberikan oleh ayah. Menurut ibu, anak lebih dekat dengan ayah dibandingkan dengan ibu, karena menurut ibu dirinya bukan orang yang nyaman untuk diajak berbicara sehingga ibu juga tidak memaksa anak untuk dekat dan mau terbuka dengan ibu. Ibu hanya sering mengingatkan anak agar rajin beribadah dan selalu mengingat Allah dimanapun berada. Hal ini ibu maksudkan agar anak tidak selalu membohongi orang tua.

Permasalahan komunikasi antara orang tua dan anak dalam keluarga ini disebabkan karena adanya aturan keluarga yang kaku. Menurut konsep *family structure* menjelaskan permasalahan keluarga dapat disebabkan karena adanya *boundaries* atau batasan yang terlalu kaku atau terlalu lemah (Minuchin, 1974). Adapun dalam kasus ini, aturan keluarga yang ditetapkan oleh ayah bersifat kaku dan menuntut untuk dipenuhi oleh anak. Menurut Minuchin (1974) *boundaries* yang kaku atau kabur dalam keluarga dapat menimbulkan gejala dan masalah. Keluarga ini diorganisasikan dengan ayah sebagai figur yang memegang kendali dan ibu adalah bawahan/wakilnya. Anak-anak diwajibkan untuk menghormati dan mematuhi tokoh-tokoh otoritatif ini (Connell, 2010). Sedangkan, aturan

yang ditetapkan oleh ayah untuk anak tampak kurang mengakomodir kebutuhan anak untuk bersosialisasi dengan teman sebayanya. Menurut (Santrock, 2011) bahwa pada usia remaja, peranan teman sebaya dibutuhkan dalam proses perkembangan identitas anak. Akibatnya anak merasa tertekan ketika di rumah karena merasa selalu dikekang dan dibatasi. Minuchin (1974) menjelaskan bahwa sebuah keluarga dapat berfungsi dengan baik apabila memiliki batas-batas yang jelas dan tidak terlalu kaku, serta memiliki komunikasi yang baik agar dapat berfungsi maksimal.

Komunikasi dalam keluarga subjek menunjukkan adanya pola komunikasi secara tidak langsung atau *indirect communication*. Konsep *indirect communication* menjelaskan bahwa permasalahan dalam keluarga dapat terjadi karena adanya komunikasi tidak langsung yang mengakibatkan umpan balik yang terlambat (Choi, 2020). Perasaan selalu dibatasi dan dikekang membuat anak merasa tertekan ketika di rumah. Anak merasa membutuhkan teman untuk bercerita dan meluapkan perasaannya, namun kebutuhan ini tidak dapat dipenuhi ketika di rumah karena ayah yang sibuk bekerja serta hubungan antara anak dan ibu yang tidak dekat. Akibatnya anak sering mencari cara dan membuat alasan untuk dapat keluar dari rumah dan bertemu dengan teman-temannya atau pacarnya.

Pola komunikasi yang buruk, tidak jelas dan tidak langsung dapat menyebabkan banyak masalah keluarga, termasuk konflik keluarga yang berlebihan, pemecahan masalah yang tidak efektif, kurangnya keintiman, dan ikatan emosional yang lemah (Runcan et al., 2012). Diketahui bahwa dalam keluarga ini, anak tidak mengkomunikasikan secara langsung perasaan dan keinginannya kepada orang tua dan menunjukkannya melalui perubahan perilaku yang semakin tidak terbuka dan menghindar dari orang tua. Bentuk komunikasi tidak langsung yang ditunjukkan oleh anak adalah dengan diam, menghindar, dan lebih memilih menyendiri di kamar. Anak tidak menyampaikan secara langsung keinginan dan harapannya kepada orang tua sehingga orang tua gagal dalam memahami keinginan anak dan tetap bertahan dalam pola yang selama ini sudah ada.

Permasalahan mengenai komunikasi yang tidak langsung atau *indirect communication* cukup sering terjadi dalam lingkungan keluarga. Sering ditemukan anggota keluarga lebih memilih diam dan memendam perasaan daripada menyampaikan langsung opininya tentang sesuatu. Seringkali juga, anggota keluarga lebih suka menunjukkan maksud melalui sikap dan perbuatan bukannya menyampaikan dengan jelas apa yang diinginkan. Jika terus terjadi, hal ini tentu dapat menimbulkan permasalahan antara anggota keluarga lainnya karena gagal memahami maksud sebenarnya yang ingin disampaikan. Terlebih saat keluarga memiliki permasalahan yang harus segera ditemukan solusinya bersama-sama. Bukan tidak mungkin jika anggota keluarga terbiasa berkomunikasi secara *indirect*, menyebabkan permasalahan keluarga menjadi lebih buruk dan tidak menemukan penyelesaian (Hartatik, 2020).

Diagnosis dan Prognosis

Diagnosis

Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan, diagnosis permasalahan dalam kasus ini adalah pola komunikasi yang

bermasalah antara orang tua dan anak, yakni komunikasi tidak langsung (*indirect communication*). Hal ini ditandai dengan anak tidak terbuka, cenderung diam dan menghindar, serta mengungkapkan keinginannya secara tidak langsung melalui perilaku diam, berbohong, ataupun bermusuhan. Adapun orang tua tidak dapat memahami keinginan anak dan memandang bahwa perilaku yang ditunjukkan anak tersebut merupakan perilaku tidak baik akibat anak terpengaruh oleh teman-temannya. Pola komunikasi yang bermasalah ini disebabkan oleh aturan keluarga yang terlalu kaku (*family structure*). Aturan yang dibuat untuk anak terlalu kaku dan tidak menyesuaikan dengan tahap perkembangan anak yang saat ini memasuki masa remaja dan membutuhkan interaksi yang lebih teman sebaya.

Prognosis

Prognosis dalam permasalahan antara orang tua dan anak adalah baik. Sikap pada saat asesmen dan juga adanya keinginan kuat yang ditunjukkan oleh ayah, ibu, dan anak diyakini bahwa intervensi yang dilakukan dapat membantu menyelesaikan permasalahan orangtua-anak.

Intervensi

Target intervensi dalam kasus ini adalah memperbaiki pola komunikasi tidak langsung antara orang tua dan anak yang terjalin selama ini yaitu: (1) kurang adanya keterbukaan, (2) kurangnya sikap mendukung, dan (3) adanya sikap ketidaksetaraan dalam pola komunikasi seperti memberikan kesempatan lawan bicara untuk berpendapat. Pemberian intervensi diharapkan dapat membentuk perilaku baru yaitu adanya keterbukaan, sikap mendukung, dan adanya sikap kesetaraan dalam pola komunikasi antar orang tua dan anak. Adapun target intervensi terkait dengan aturan atau *boundaries* keluarga yang selama ini kaku dan mengharuskan anak untuk mengikuti aturan yang telah ditetapkan oleh orang tua. Melalui pemberian intervensi diharapkan dapat membentuk pola yang baru yaitu dalam menetapkan aturan orang tua diharapkan dapat menyesuaikan dengan tahap perkembangan anak, serta memberikan kesempatan dan melibatkan anak untuk membuat kesepakatan-kesepakatan sebelum menentukan sebuah aturan.

Intervensi yang digunakan untuk menangani permasalahan keluarga dalam kasus ini adalah *solution focused therapy* (SFT). SFT merupakan terapi keluarga yang dirancang untuk membuat kondisi keluarga menjadi baik dengan cara mengidentifikasi masalah pola komunikasi dan interaksi setiap anggota keluarga. SFT 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). Asumsi dasar yang mendasari SFT adalah bahwa keluarga nantinya akan tahu apa yang terbaik untuk mereka dan masalah dikonsepsikan secara efisien dan efektif selama proses terapi.

Penelitian yang dilakukan oleh Hartatik (2020) menunjukkan bahwa SFT efektif untuk memperbaiki pola komunikasi ayah dan anak yang tidak tepat sehingga menyebabkan kurang efektifnya pencarian solusi dalam mengatasi permasalahan keluarga. Penelitian yang dilakukan oleh Cahyani (2020) juga menunjukkan bahwa SFT dapat mampu memperbaiki pola komunikasi pada ibu dan anak.

Tahapan *solution focused therapy* menurut teori Shazer et al. (2007) adalah sebagai berikut:

Sesi I: Pra intervensi (Building rapport dan penjelasan intervensi). Pada sesi ini praktikan menjelaskan proses terapi keluarga yang dilakukan oleh anggota keluarga, ayah, ibu, dan anak mendengarkan penjelasan mengenai terapi dan setuju untuk melaksanakan bersama-sama. Praktikan memotivasi anggota keluarga untuk bersama-sama mencari solusi mengenai pola interaksi yang buruk diantara anggota keluarga.

Sesi II: Penggalan masalah. Sesi ini dilakukan secara individu kepada ayah, ibu, dan anak untuk mengetahui permasalahan yang dialami dalam keluarga menurut sudut pandang masing-masing anggota keluarga. Pada tahap penggalan masalah terdapat beberapa teknik yang dilakukan yaitu *scaling question, normalization, presuppositional questioning*, dan *exception to the problem*.

Sesi III: Komunikasi problem. Pada sesi ini ayah, ibu dan anak hadir bersama untuk membahas mengenai permasalahan dalam keluarga berdasarkan sudut pandang keluarga. Praktikan memulai kegiatan dengan memberikan peraturan yang harus dipatuhi oleh anggota keluarga, yakni setiap anggota keluarga memiliki kesempatan untuk menyampaikan pendapatnya, anggota lain harus mendengarkan dan dilarang membantah maupun memotong pembicaraan. Dalam sesi ini target yang ingin dicapai adalah saling terbukanya seluruh anggota keluarga mengenai permasalahan yang mereka alami dalam keluarga dan apa yang diharapkan oleh masing-masing anggota keluarga.

Sesi IV: Evaluasi perubahan dan tugas lanjutan. Pada tahap ini, dilakukan evaluasi perubahan selama satu minggu setelah sesi sebelumnya. Pada tahap sebelumnya, subjek diberikan tugas agar para anggota keluarga mampu berkomunikasi secara langsung dan menyampaikan keinginan antara satu sama lain secara terbuka. Bentuk komunikasi langsung yang disepakati yakni anak menyampaikan keinginan atau harapannya secara langsung kepada orang tua seperti apabila ingin dipeluk atau ingin bercerita. Orang tua memberikan bentuk perhatian dan menunjukkan kasih sayang sesuai dengan yang diinginkan oleh anak, serta menyampaikan secara langsung setiap maksud dan tujuan aturan yang diberikan oleh orang tua. Orang tua juga memberikan kesempatan kepada anak untuk menyampaikan pendapatnya sehingga dicapai kesepakatan antara anak dan orang tua atas satu aturan yang ingin ditetapkan dalam keluarga.

Sesi V: Evaluasi tugas lanjutan dan the surprise task. Pada sesi ini, dilakukan evaluasi perubahan setelah satu minggu dari sesi keempat. Seluruh anggota keluarga merasa bahwa perubahan yang baik dalam pola komunikasi semakin meningkat. Anak dan orang tua mampu berkomunikasi secara langsung dengan baik, sehingga intensitas berkomunikasi juga semakin meningkat. Menurut ibu, anak sudah semakin terbuka. Intensitas komunikasi dalam keluarga juga meningkat, seperti berkomunikasi saat makan bersama satu keluarga. Anak juga banyak menceritakan tentang kesehariannya di sekolah, terkait teman-temannya, dan juga keluh kesahnya.

Sesi VI: Evaluasi dan terminasi. Tahap ini dilakukan 2 minggu setelah tahap sebelumnya dikarenakan jadwal para anggota keluarga yang padat. Sesi ini dilakukan dengan evaluasi tugas, pemberian kejutan atau *surprise task* serta evaluasi secara keseluruhan proses terapi yang telah dilakukan bersama anggota keluarga. Setelah satu bulan dilakukan pemeriksaan kembali, masing-masing anggota keluarga sudah semakin baik dalam berkomunikasi. Anak semakin terbuka dan banyak bercerita pada orang tua. Meskipun masih ada beberapa kendala, namun bapak dan ibu mencoba memahami dan lebih sabar dalam menyikapi anak.

Hasil dan Pembahasan

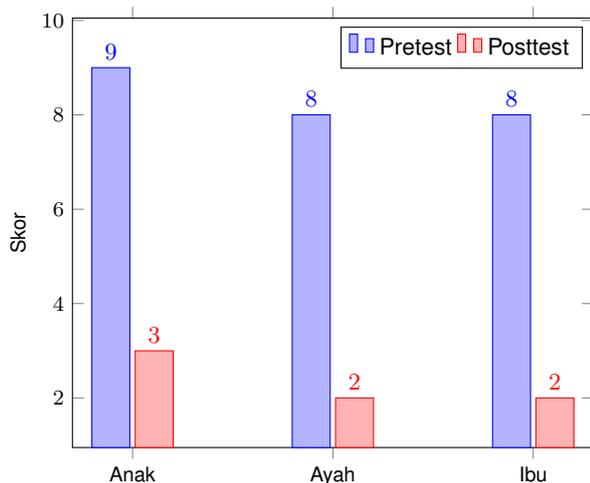
Hasil

Hasil intervensi menunjukkan adanya perubahan yang baik pada setiap anggota keluarga. Permasalahan pola komunikasi tidak langsung antara anak dan orang tua membuat anak merasa tidak disayangi oleh orang tua, sedangkan orang tua tidak memahami keinginan anak dan menganggap anak terpengaruh buruk oleh teman-temannya karena sering berbohong dan selalu menghindari orang tua.

Selama proses intervensi menunjukkan adanya perubahan pola komunikasi menjadi lebih positif. Perubahan ini mulai ditunjukkan pada sesi 2 yaitu tahap komunikasi *problem*. Seluruh anggota keluarga menunjukkan keterbukaan dengan berusaha untuk menyampaikan secara terbuka terkait dengan perasaan serta harapannya. Selanjutnya keluarga mengidentifikasi permasalahan menurut hasil observasi mereka dan mendiskusikan solusi serta tugas untuk mengubah bentuk komunikasi yang tidak langsung antara anak dan orang tua menjadi komunikasi langsung.

Pada sesi 3 yaitu evaluasi tugas, seluruh anggota keluarga dapat menjalankan tugas masing-masing sesuai kesepakatan dan berdasarkan hasil observasi menunjukkan adanya tingkat keterbukaan dalam berkomunikasi. Selanjutnya pada sesi 4 yaitu *surprise task*, seluruh anggota keluarga memberikan hadiah kepada masing-masing anggota keluarga melalui aktivitas yang menyenangkan bersama seperti berjalan-jalan dan memasak makanan favorit anak. Anak memberikan kejutan kepada orang tua dengan tidak memberikan *password* pada *handphone* untuk membuktikan kepada orang tua bahwa tidak ada hal yang disembunyikannya. Hasil intervensi juga menunjukkan anak mampu menyampaikan secara langsung keinginannya kepada orang tua seperti keinginannya untuk mendapatkan *support* dari orang tua dalam bentuk pelukan, didengarkan dan diperhatikan ketika bercerita, serta mengajak anak untuk jalan-jalan. Orang tua memahami keinginan anak dan memberikan bentuk *support* sesuai yang anak inginkan. Hal ini membuat anak dan orang tua menjadi lebih terbuka satu sama lain.

Aturan atau *boundaries* dalam keluarga yang kaku dan tidak sesuai dengan tahap perkembangan anak dibuat oleh orang tua tanpa kesepakatan anak. Selama proses intervensi orang tua memahami kebutuhan sesuai tahap perkembangan anak yang saat ini remaja dan membutuhkan teman sebaya. Anak dilibatkan dalam membuat aturan untuk dirinya dan menetapkan kesepakatan bersama antara orang tua dan anak. Orang tua memberikan kepercayaan kepada anak dengan ketentuan harus dapat memilah dan memilih lingkungan pertemanan yang positif.



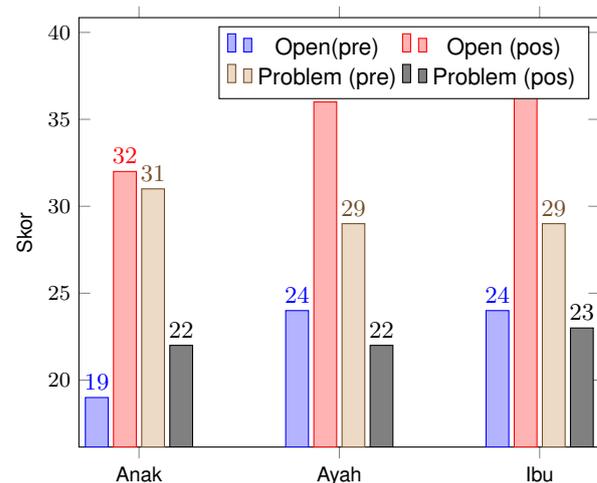
Gambar 1. Tingkat ketidaknyamanan terkait permasalahan keluarga

Adanya perubahan pada pola komunikasi pada antara orang tua dan anak juga ditunjukkan pada perubahan tingkat ketidaknyamanan terkait permasalahan keluarga sebelum dan sesudah intervensi (*scalling question*). Perubahannya dapat dilihat pada Gambar 1.

Tingkat ketidaknyamanan atas kondisi permasalahan keluarga pada masing-masing anggota keluarga mengalami penurunan yang cukup signifikan. Tingkat ketidaknyamanan sebelum dilaksanakan intervensi pada ayah yakni 8 turun menjadi 2, adapun pada ibu dari 8 turun menjadi 2, dan pada anak dari 9 turun menjadi 3. Turunnya tingkat ketidaknyamanan ini menunjukkan bahwa pola komunikasi antara orang tua dan anak semakin membaik sehingga tercipta situasi yang nyaman dalam keluarga.

Perubahan pola komunikasi yang sebelumnya tidak efektif karena tidak disampaikan secara langsung (*indirect communication*) menyebabkan permasalahan dalam keluarga terutama pada anak yang sering berbohong dan mencari-cari alasan untuk keluar rumah. Setelah dilaksanakan intervensi anak sudah mengatakan dengan jujur terkait dengan keperluannya keluar rumah secara jelas dan tidak menyalahgunakan kepercayaan dan izin dari orang tua. Anak mengatakan secara jelas bahwa keluar untuk sekedar bermain atau melakukan kegiatan organisasi. Anak juga menjelaskan bahwa saat ini ia merasa bahwa orang tuanya tidak hanya menyayangi adik namun juga menyayangi dirinya. Hal ini dirasakan oleh anak karena ibu memberikan pelukan dan ciuman kepada anak setiap hari, ayah dan ibu juga berusaha mengajak anak berkomunikasi saat makan bersama. Hal ini juga membuat anak merasa nyaman untuk bercerita apapun kepada orang tua. Menurut anak saat ini ibu lebih lembut dalam merespon saat ia bercerita serta tidak menghakimi ataupun mencela.

Terkait dengan aturan dalam keluarga, anak merasa ayah tetap memberlakukan aturan yang sama, namun ayah juga sudah sering mengajak diskusi dan memberikan pandangan kepada anak terkait aturan yang dibuat oleh ayah serta menyampaikan manfaatnya. Orang tua juga memberikan kesempatan kepada anak untuk menyampaikan pendapatnya terkait aturan yang dibuat serta membuat kesepakatan bersama terkait dengan aturan yang ditetapkan. Anak dapat memahami



Gambar 2. Hasil Skala PACS sebelum dan sesudah intervensi

aturan tersebut dan menyepakatinya meskipun terkadang masih menemukan kendala.

Menurunnya tingkat ketidaknyamanan terkait masalah dalam keluarga setelah intervensi juga didukung dengan meningkatnya kualitas komunikasi yang diukur melalui skala *parent-adolescent communication scale* (PACS), yang dapat dilihat pada Gambar 2.

Skala PACS bertujuan mengukur kualitas komunikasi antara orang tua dan anak khususnya remaja. Sebelum intervensi hasil PACS anak, ayah, dan ibu memiliki skor *open* yang lebih rendah daripada skor *problem*. Adapun setelah intervensi terdapat peningkatan pada skor *open* dan penurunan pada skor *problem*. Pada anak skor *open* 32 *problem* 22, ayah skor *open* 36 *problem* 22, ibu skor *open* 38 *problem* 23. Berdasarkan skor ini dapat diartinya bahwa pola komunikasi yang sudah lebih baik meningkatkan keterbukaan dan juga menurunkan permasalahan komunikasi antara orang tua dan anak.

Pembahasan

Solution focused therapy (SFT) didasarkan pada pendekatan *general system theory*, dimana pendekatan ini tidak memfokuskan pada masalah tetapi pemecahan masalah dengan asumsi perubahan kecil yang mempengaruhi sistem. Terapi ini berfokus pada solusi dengan pendekatan berbasis kekuatan yang menekankan pada sumber daya yang dimiliki individu (Corcoran et al., 2009). Berdasarkan hasil intervensi diketahui bahwa terjadi perubahan positif terkait pola komunikasi dalam keluarga yang tidak langsung. Perubahan ini ditunjukkan pada setiap sesi intervensi.

Setiap sesi terapi memberikan ruang anggota keluarga untuk fokus pada permasalahan komunikasi dalam keluarga, dan mencari, mendiskusikan serta menemukan solusi bersama atas permasalahan yang mereka temukan. Hal ini sesuai dengan prinsip dasar SFT yaitu dalam mengatasi pola komunikasi keluarga bertumpu pada konstruksi solusi dari masalah komunikasi yang tidak sehat. Fokus pada pola komunikasi yang ingin diterapkan oleh keluarga sebagai alternatif dari pola yang telah ada. SFT menekankan pada proses yang membantu individu atau keluarga untuk menemukan solusi dari masalah mereka daripada hanya

terfokus pada masalah itu sendiri (Beyebach, 2009). SFT membantu subjek dalam membangun keyakinan akan kemampuannya untuk mengatasi masalah, menciptakan hubungan langsung antara perencanaan perubahan dan hasil positif yang diharapkan. ini dilakukan dengan merujuk pada keberhasilan sebelumnya, saat ini, maupun yang akan datang dari tindakan perubahan tersebut (D'Abate, 2016).

Teknik SFT menekankan bahwa setiap individu memiliki bakat dan sumber daya dalam menyelesaikan permasalahannya sendiri untuk mencapai sebuah solusi (Gingerich, 2000). Hal ini ditunjukkan oleh anggota keluarga dalam mencari dan berkomitmen melaksanakan solusi atas permasalahan yang timbul selama sesi intervensi. Selain itu, penekanan dari SFT juga adalah keyakinan bahwa perubahan sekecil apapun akan mempengaruhi sistem dalam keluarga (Trepper, 2012). Keterlibatan ayah, ibu, dan anak yang konsisten untuk menjalankan tugas yang telah disepakati bersama dapat menghasilkan hubungan yang lebih baik. Komunikasi menjadi lebih terbuka sehingga menghasilkan kepuasan dan kebahagiaan dan hubungan antar anggota keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua pada anak akan memberikan dampak komunikasi yang terbuka dan kehidupan keluarga lebih harmonis serta bahagia (Davidson et al., 2009)

Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Cheung (2001) menunjukkan bahwa *solution focused therapy* mampu membantu anggota keluarga untuk menetapkan tujuan baru dan meningkatkan kemampuan untuk bekerja sama serta berkomunikasi sebagai orang tua. Penelitian lain juga menemukan SFT dapat membantu pola komunikasi tidak langsung (*indirect communication*) antara orang tua baik ayah, ibu dan anak (Cahyani, 2020; Hartatik, 2020). Keberhasilan terapi ini sangat ditentukan oleh kerja sama serta komitmen antar anggota keluarga (Choi, 2020). Hal ini ditunjukkan oleh setiap anggota keluarga pada kasus ini. Setiap anggota keluarga memiliki komitmen yang baik untuk melakukan perubahan dengan mengikuti proses intervensi dari awal hingga akhir. Anak yang pada awalnya kesulitan untuk terbuka, menjadi lebih terbuka dan dapat menyampaikan keinginannya secara langsung.

Simpulan

Solution focused therapy (SFT) efektif untuk memperbaiki pola komunikasi keluarga dalam hal ini adalah komunikasi orang tua dan anak. Hal ini tampak pada bagaimana mereka memahami dan menemukan solusi dari permasalahan yang dialaminya. Perbedaan pandangan dan saling mengetahui harapan masing-masing memunculkan solusi yang telah mereka temukan bersama. Solusi yang ditemukan mampu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga mereka mampu melakukan perubahan pola komunikasi.

Referensi

- Ambhore, A. M. ., Ashtaputre, A. A. ., Puri, P. A. ., Bhutekar, S. V. ., Bochare, B. R. ., Sheikh, M. R. ., Talware, S. L. ., & Taur, A. D. (2022). Communication problem and conflicts in parent child relationship. *Indian Journal of Social Sciences and Literature Studies*, 8(1), 251–253. <https://www.researchgate.net/publication/360132450>
- Barnes, H. L., & Olson, D. L. (1982). *Parent-adolescent communication scale*. In D. H. Olson et al. (Eds.), *Family inventories: Inventories used in a national survey of families across the family life cycle* (pp. 33–48). St Paul: Family Social Science, University of Minnesota.
- Beyebach, M. (2009). Integrative brief solution-focused family therapy: a provisional roadmap. *Journal of Systemic Therapies*, 28(3), 18–35. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2009.28.3.18>
- 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>
- Carlson, J., Sperry, L., & Lewis, J. A. (2005). *family techniques: integrating and tailoring treatment*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203025499>
- Cheung, S. (2001). Problem-solving and solution-focused therapy for chinese: recent developments. *Asian Journal of Counselling*, 8(2), 111–128.
- 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>
- Connell, C. (2010). Multicultural perspectives and considerations within structural family therapy: The premises of structure, subsystems and boundaries. *Rivier Academic Journal*, 6(2), 1–6.
- Corcoran, J., & Pillai, V. (2009). A review of the research on solution-focused therapy. *British Journal of Social Work*, 39(2), 234–242. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcm098>
- D'Abate, D. A. (2016). Use of solution-focused and family narrative approaches in working with high conflict families: Strategies and techniques that can be utilized in parenting coordination and co-parenting coaching. *Journal of Child Custody*, 13(4), 269–288. <https://doi.org/10.1080/15379418.2016.1247308>
- 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>
- De Los Reyes, A., Ohannessian, C. M., & Racz, S. J. (2019). Discrepancies between adolescent and parent reports about family relationships. *Child Development Perspectives*, 13(1), 53–58. <https://doi.org/10.1111/cdep.12306>
- Gery Syehan, Hazmin Nabit Alfayadh, M. Iqbal F.A, Muhammad irsyad saifullah, & Muhammad Raihan Akbar. (2023). Disharmony in the family: how does it impact the learning process? Case study on senior high school students. *International Journal of Education and Teaching Zone*, 2(2), 254–263. <https://doi.org/10.57092/ijetz.v2i2.111>
- 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>
- Hartatik, F. Y. (2020). Solution focused therapy untuk memperbaiki komunikasi pada ayah dan anak. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.22219/procedia.v6i1.12627>
- Huang, X. cheng, Zhang, Y. ning, Wu, X. yu, Jiang, Y., Cai, H., Deng, Y. qian, Luo, Y., Zhao, L. ping, Liu, Q. ling, Luo, S. yue, Wang, Y. yan, Zhao, L., Jiang, M. min, & Wu, Y. bo. (2023). A cross-sectional study: family communication, anxiety, and depression in adolescents: the mediating role of family violence and problematic internet use. *BMC Public Health*, 23(1), 1–14.

- <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16637-0>
- Ioffe, M., Pittman, L. D., Kochanova, K., & Pabis, J. M. (2020). Parent–adolescent communication influences on anxious and depressive symptoms in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(8), 1716–1730. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01259-1>
- Kapetanovic, S., Boele, S., & Skoog, T. (2019). Parent-adolescent communication and adolescent delinquency: unraveling within-family processes from between-family differences. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(9), 1707–1723. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01043-w>
- Keijsers, L., & Poulin, F. (2013). Developmental changes in parent-Child communication throughout adolescence. *Developmental Psychology*, 49(12), 2301–2308. <https://doi.org/10.1037/a0032217>
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.
- Mohan, S. B. V. R., Dhanapal, S., Govindasamy, V., & Pillay, K. S. P. (2022). Psychological impact of parent-adolescent communication: A critical analysis. *International Journal of Public Health Science*, 11(4), 1210–1222. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v11i4.21461>
- Offrey, L. D., & Rinaldi, C. M. (2017). Parent–child communication and adolescents’ problem-solving strategies in hypothetical bullying situations. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 251–267. <https://doi.org/10.1080/02673843.2014.884006>
- Ombayo, B., Black, B., & Preble, K. M. (2019). Adolescent–parent communication among youth who have and have not experienced dating violence. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 36(4), 381–390. <https://doi.org/10.1007/s10560-018-0565-1>
- Pantaleao, A., & Ohannessian, C. M. C. (2019). Does coping mediate the relationship between adolescent–parent communication and adolescent internalizing symptoms? *Journal of Child and Family Studies*, 28(2), 479–489. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1289-8>
- Ratner, H., George, E., & Iveson, C. (2012). *Solution focused brief therapy: 100 key points and techniques (1st ed.)*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203116562>
- Runcan, Patricia & Constantineanu, Corneliu & Ielics, Brigitta & Popa, Dorin. (2012). The role of communication in the parent-child interaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 46. 904-908. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.221>
- Santrock, J. W. (2011). *Remaja Edisi ke-11*. Jakarta: Erlangga.
- Shazer, S., & Dolan, Y. (2007). *More than miracles: the state of art of solution-focused brief therapy*. The Haworth Press.
- 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>