

# ***Solution focused therapy* untuk mengatasi permasalahan komunikasi pada pasangan suami dan istri**

Lely Rehlinawati<sup>1\*</sup>

## **Abstract**

The problem that occurred in this case was ineffective communication between husband and wife. The methods used for were interviews, observation and the couple communication satisfaction scale (CCSS). The results obtained after the intervention showed changes in interactions that were more effective for husbands and wife. Husband and wife realized that their communication patterns had been inappropriate and finally succeeded in changing their way of communicating to be better, namely being more open and understanding of each other. The results of this intervention can also be seen from the increase in the CCSS score which was initially in the low category to the medium category. It shows that there are quite good changes in communication satisfaction for husbands and wife. Based on the interventions that have been carried out, solution focused therapy has proven to be effective in improving husband and wife's communication patterns to communicate in a better, more open and mutually understanding way.

## **Keywords**

Communication patterns, husband-wife couple, ineffective communication, solution focused therapy

## **Pendahuluan**

Keluarga adalah bagian kecil dari masyarakat yang merupakan unsur penting dalam membangun struktur sosial (Agustin, 2016). Keluarga merupakan sekumpulan orang-orang yang berbagi kehidupan dalam jangka waktu yang lama dan terikat dalam hubungan darah, perkawinan atau sebuah komitmen yang menyatakan mereka merupakan keluarga (Galvin et al., 2014). Peran istri adalah pemimpin dalam urusan rumah tangga, peran seorang istri dapat membantu suaminya dalam mengurus rumah dan anak-anaknya. Sedangkan peran suami adalah pemimpin dalam urusan keluarga dan berperan sebagai panutan bagi anak-anaknya (Minhar et al., 2020).

Komunikasi dalam sebuah keluarga adalah suatu hal yang sangat esensial dalam kehidupan sehari-hari karena melalui komunikasi, setiap anggota keluarga dapat menyampaikan pendapat, keinginan ataupun perasaannya terhadap anggota keluarga lain. Komunikasi keluarga merupakan segala bentuk pertukaran interaksi verbal dan nonverbal dari anggota keluarga yang tergabung dalam satu lingkungan. (Akhlaq et al., 2013). Pola komunikasi verbal ataupun nonverbal yang tidak baik dapat menyebabkan kesalahan dalam penerimaannya. Oleh karena itu, komunikasi yang baik sangat diperlukan dalam sebuah keluarga agar tujuan dari komunikasi tersebut dapat tersampaikan dengan baik kepada anggota keluarga (Pratiwi, 2022).

Pola hubungan yang baik dari sebuah keluarga dapat dimulai dari keterampilan setiap anggota keluarga dalam berkomunikasi (Ariani, 2020). Komunikasi yang efektif sangat penting untuk dimiliki oleh sebuah keluarga. Komunikasi efektif adalah komunikasi yang proaktif, santun, inovatif, konstruktif, progresif dan transparan (Reddy et al., 2020). Adapun disisi lain, menurut hasil sebuah penelitian

menunjukkan bahwa komunikasi dalam sebuah keluarga bisa saja tidak efektif. Hal ini disebabkan karena pola komunikasi yang negatif dan tidak langsung dalam keluarga (Hertisyahrani, 2023). Perubahan komunikasi dalam keluarga juga dapat disebabkan oleh faktor ekonomi (Galvin et al., 2015). Misalnya ketika suami dan istri sama-sama bekerja maka akan mengurangi waktu mereka untuk bertemu dan dapat menjadi salah satu pemicu minimnya komunikasi. Tekanan pekerjaan juga dapat mengakibatkan stres yang berdampak pada berubahnya pola komunikasi antara anggota keluarga (Galvin et al., 2015).

Jika dalam sebuah keluarga tidak terjalin komunikasi yang efektif maka akan menyebabkan munculnya masalah dalam keluarga tersebut. Komunikasi yang tidak terjalin dengan tepat dapat mengakibatkan kesalahpahaman antara anggota keluarga yang jika tidak diatasi akan mengakibatkan permasalahan yang lebih besar sehingga akan berdampak pada keharmonisan keluarga (Ariani, 2020). Selain itu, komunikasi yang buruk dan tidak efektif dalam keluarga juga dapat berdampak pada terganggunya kesejahteraan psikologis pada anggota keluarga (Gecer et al., 2023). Komunikasi yang tidak efektif dalam keluarga juga berpotensi menyebabkan keluarga terlibat dengan permasalahan eksternal dengan orang lain, misalnya terlibat konflik dengan teman ataupun rekan kerja (Wahyuni, 2022).

<sup>1\*</sup> Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

## **\*Korespondensi:**

Lely Rehlinawati, Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang, Jl. Raya Tlogomas No.246, Babatan, Tegalondo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia  
Email: lely.osn@gmail.com

Permasalahan komunikasi dalam keluarga merupakan hal yang penting untuk diatasi karena permasalahan komunikasi memiliki dampak negatif yang sangat besar pada keluarga jika tidak segera diatasi. Berdasarkan permasalahan yang terjadi pada subjek keluarga dalam kasus ini yaitu adanya komunikasi yang tidak efektif antara suami dan istri. Adapun hal ini disebabkan karena karena istri sering marah-marah di rumah dan sering berkomunikasi dengan nada yang tinggi dengan suami. Sedangkan suami yang kelelahan karena pekerjaannya ingin istirahat di rumah namun istrinya tidak memberikan keadaan yang kondusif di rumah sehingga suami kesal dan selepas bekerja suami kembali keluar rumah untuk menyelesaikan pekerjaan yang lain. Karena hal itu istri pun semakin menjadi marah kepada suami dan suami menjadi kesal dengan istri dan semakin tidak betah di rumah.

Terdapat beberapa pilihan intervensi yang dapat digunakan untuk memunculkan komunikasi yang efektif diantaranya yaitu *solution focused therapy* (Wahyuni, 2022; Hertisyahrani, 2023; Fajriyah, 2023), terapi keluarga (Ariani, 2020), *strategic family therapy* (Afriyanti, 2017) dan *behavioral couple therapy* (Afdilla, 2022). Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *solution focused therapy* (SFT). Alasan dari pemilihan intervensi tersebut karena berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *solution focused therapy* terbukti memiliki efektivitas yang baik untuk mengatasi permasalahan komunikasi keluarga. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan efektivitas dari *solution focused therapy* untuk mengatasi permasalahan komunikasi pada pasangan suami dan istri.

## Metode

### Asesemen

Asesemen psikologi yang digunakan terdiri dari wawancara observasi dan pemberian skala *Couple Communication Satisfaction Scale* (CCSS). Wawancara bertujuan untuk menggali data secara lebih mendalam terkait keluhan istri dan suami mengenai permasalahan yang ada dalam keluarga mereka sehingga dapat membantu untuk menemukan dinamika terbentuknya masalah dari keluarga yang bersangkutan untuk penegakan diagnosis dan menentukan rancangan intervensi. Observasi dilakukan untuk mengetahui perilaku yang tampak dari anggota keluarga yaitu perilaku suami dan perilaku istri saat wawancara dilakukan. Adapun hal ini bertujuan untuk mendapatkan data yang lebih mendalam yang berhubungan dengan permasalahan dari keluarga yang bersangkutan. Skala CCSS yang dikembangkan oleh Jones et al. (2018) merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kepuasan komunikasi antar pasangan selama berada dalam pernikahan. Adapun nilai *cronbach's alpha* dari skala ini yaitu sebesar 0,92 yang berarti skala ini reliabel untuk digunakan.

### Presentasi Kasus

Keluarga terdiri dari 3 anggota yaitu ayah, ibu dan anak. Ayah berusia 40 tahun, ibu berusia 37 tahun dan anak berusia 12 tahun yang bersekolah kelas 6 SD. Suami dan istri berada pada usia pernikahan yang ke 13 tahun dan mereka tinggal di rumah sendiri beserta 1 asisten rumah tangga. Istri dan suami merupakan pekerja swasta di kota X yang telah bekerja dari awal pernikahan mereka hingga sekarang. Keluhan

awal datang dari istri yang mengeluhkan bahwa sejak 4 tahun terakhir sang suami menjadi lebih cuek dan dingin terhadapnya.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap istri, ia merasa kesal dengan sang suami karena suami yang kerap terlihat cuek ketika istri sedang meminta pendapat dan berkomunikasi. Istri mengaku menjadi sering marah-marah karena ia merasa sangat lelah dengan pekerjaannya di kantor dan pekerjaan rumah tangga dan mengurus anak. Istri berkata bahwa suaminya jarang berada di rumah setelah bekerja karena suaminya akan pergi keluar lagi untuk ke masjid ataupun urusan kantor. Adapun hal ini menyebabkan istri merasa kesepian dan tidak ada teman untuk berbagi cerita.

Menurut istri, ia sering berbicara dengan nada tinggi untuk meluapkan kekesalannya pada suaminya karena suami semakin sibuk dan sering mendiamkan istri. Adapun ketika istri sudah berbicara dengan nada yang seperti itu maka suaminya akan menghindarinya dengan cara keluar rumah. Karena hal ini, istri pun semakin kesal dengan suami. Istri juga sering berbicara dengan nada tinggi ketika anaknya sulit untuk diatur. Istri sangat menginginkan agar suaminya juga dapat berperan banyak untuk mendidik anak mereka karena suami yang sering sibuk bekerja sehingga waktunya bersama anak menjadi kurang. Istri berkata bahwa dalam beberapa tahun terakhir suaminya menjadi semakin sibuk dengan urusan pekerjaan dan semakin dingin terhadapnya. Istri berharap bahwa suaminya dapat meluangkan waktu untuknya dan anaknya untuk saling bertukar cerita dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan wawancara dengan suami, suami merupakan seorang pekerja swasta yang sering bekerja menangani proyek tertentu. Menurut suami, ia membangun karirnya dari nol dan pada saat itu ia tidak terlalu banyak mempunyai pekerjaan sehingga waktunya lebih santai dan bisa menghabiskan banyak waktu dengan istri dan anaknya. Suami bersyukur karena perlahan tahun demi tahun karirnya menjadi meningkat sehingga dapat membuat ekonomi keluarga menjadi lebih stabil. Di sisi lain suami mengakui bahwa waktunya dengan keluarga menjadi terbatas karena pekerjaannya yang menuntutnya untuk menjadi semakin sibuk dengan urusan kantor.

Suami juga berkata bahwa beban kerjanya di kantor juga semakin berat yang membuat dirinya kadang merasa tertekan dan resah. Menurut suami, se usai bekerja dirinya merasa sangat lelah dan berharap ketika ia pulang ke rumah mendapatkan situasi yang kondusif agar ia dapat beristirahat dengan tenang. Namun sebaliknya pada kenyataannya ketika ia pulang ke rumah ia sering mendengar istrinya berbicara dengan nada tinggi sehingga suami pun menjadi kesal dan memutuskan untuk keluar rumah lagi untuk pergi masjid ataupun menyelesaikan pekerjaan lain yang berhubungan dengan proyek yang ia tangani. Suami berkata bahwa sejak 4 tahun terakhir beban kerjanya menjadi lebih meningkat dari sebelumnya sehingga ia banyak menghabiskan waktu untuk pekerjaannya.

Suami merasa karena istrinya bekerja lebih singkat darinya maka sang istri harusnya bisa lebih santai di rumah tanpa harus sering marah-marah kepada suami ataupun kepada anak mereka. Akibatnya suami pun kadang marah dan berbicara dengan nada tinggi ketika menjawab pertanyaan istrinya. Suami juga berkata bahwa karena ia sibuk seharian

bekerja maka ia berharap agar istrinya dapat membantunya untuk mengurus anak dengan baik namun kenyataannya istrinya malah sering marah kepada anak mereka, sehingga suami pun merasa jengkel dengan sikap istrinya tersebut dan memutuskan untuk pergi keluar rumah untuk menghindari pertengkaran lebih jauh dengan sang istri. Sedangkan menurut anak, ia sering melihat ibunya marah kepada ayahnya ketika ayahnya pulang dari kantor. Menurut anak, ayahnya sering mendiamkan ibu ketika ibu marah, namun terkadang anak juga melihat ayah marah kepada ibu ketika ibu berbicara dengan nada tinggi kepada ayah.

Adapun hasil observasi pada saat wawancara awal terlihat bahwa istri merupakan seseorang yang senang bicara karena berbicara dengan antusias dan terlihat lebih aktif dari pada sang suami. Istri membicarakan permasalahannya secara menggebu-gebu dan terkadang disertai dengan nada yang tinggi sambil melirik suaminya. Ekspresi wajah istri terlihat sering mengerutkan kening ketika bercerita. Adapun hal ini mengindikasikan bahwa istri merasa kesal dengan suami. Sedangkan sang suami terlihat pendiam karena tidak terlalu banyak bicara dibandingkan istrinya dan suami sering menjawab pertanyaan dengan jawaban yang singkat dan sesekali sambil memainkan *handphone*. Raut wajah suami terlihat datar dan sering menunduk. Adapun hal ini mengindikasikan suami masih belum sepenuhnya terbuka dengan masalahnya. Hal ini menunjukkan adanya permasalahan dalam komunikasi antara suami dan istri tersebut. Hasil dari skala *couple communication satisfaction scale* istri memiliki skor 19 yang berada pada kategori rendah sedangkan skala milik suami memiliki skor 21 yang juga berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa suami dan istri sama-sama merasakan ketidakpuasan terhadap pola komunikasi yang mereka miliki sekarang.

Dinamika permasalahan dari kasus ini dapat dijelaskan dengan teori *sequence of interaction*. Istri yang sering marah di rumah membuat suami yang lelah selepas bekerja menjadi malas untuk berkomunikasi dan akibat hal itu istri menjadi semakin marah dengan suami dan suami pun juga menjadi jengkel dengan istri. Oleh karena itu, permasalahan dari kasus keluarga ini dapat dijabarkan dengan teori *sequence of interaction* karena adanya rangkaian interaksi yang tidak tepat antara suami istri yang saling memperkuat dan menyebabkan adanya kesalahpahaman yang terjadi secara terus menerus.

Berdasarkan *general system theory* yang dikemukakan Bertalanfy memandang bahwa keluarga bukanlah kumpulan manusia yang terpisah, melainkan merupakan sistem yang harus dipandang secara keseluruhan. Sebuah sistem dianggap ada ketika kita dapat mengidentifikasi sekumpulan bagian-bagian yang berinteraksi yang saling berkomunikasi dan mempengaruhi satu sama lain. Oleh karena itu, teori ini memandang permasalahan keluarga melalui konsep *sequence of interaction* (Dallos et al., 2010). Sebuah rangkaian interaksi yang tidak tepat dan berlangsung secara terus menerus dan memperburuk masalah dalam sebuah keluarga disebut dengan *sequence of interaction* (Safira, 2020).

## Diagnosis

Permasalahan yang dialami pasangan ini yaitu komunikasi yang kurang efektif antara suami dan istri yang ditunjukkan oleh beberapa perilaku istri yakni sering marah-marah ketika berbicara kepada suami serta sering mengkritik suami, dan

suami yang sering mendiamkan istri ketika ada masalah. Cara berkomunikasi yang kurang tepat antara suami dan istri mengakibatkan seringnya terjadi kesalahpahaman dalam keluarga mereka di kehidupan sehari-hari.

## Prognosis

Prognosis dari permasalahan yang dialami oleh suami dan istri adalah baik. Adapun hal ini diputuskan berdasarkan sikap kooperatif yang ditunjukkan suami dan istri dari awal hingga akhir intervensi. Selain itu, prognosis baik tersebut juga dilihat dari motivasi yang baik dan komitmen yang kuat dari suami dan istri untuk mengatasi permasalahan yang mereka alami.

## Intervensi

Target dari intervensi ini adalah memperbaiki cara berkomunikasi yang salah seperti istri yang sering marah-marah dalam berbicara serta sering mengkritik suami dan suami yang sering mendiamkan istri dan bersikap cuek terhadap istri menjadi komunikasi yang lebih terbuka dan saling memahami satu sama lain melalui *solution focused therapy* (SFT). Tujuan terapi ini adalah untuk memperbaiki pola komunikasi dan interaksi dalam keluarga dengan cara mengidentifikasi dan memahami penyebab sebuah masalah beserta polanya (Carr, 2006). *Solution focused therapy* merupakan sebuah terapi yang pertama kali dikembangkan oleh Steve deShazer dan rekan pada sekitar tahun 1980-an di pusat terapi keluarga. SFT merupakan sebuah pendekatan terapeutik yang lebih berfokus untuk membantu subjek menemukan solusi dari permasalahannya daripada berlarut dengan pengalaman masa lalu terkait sumber masalah yang dialami (Lutz, 2014).

*Solution focused therapy* berasumsi bahwa setiap permasalahan selalu ada pengecualian baik itu aktual ataupun potensial (De Castro et al., 2008). Dalam SFT, subjek akan diajak bekerjasama untuk mendefinisikan masalah serta menetapkan tujuan yang akan dicapai dari proses intervensi serta menemukan potensi kelebihan yang dimiliki subjek untuk menunjang keberhasilan terapi (Neipp et al., 2024). SFT memiliki efektivitas yang baik dalam menangani berbagai kasus seperti permasalahan keluarga, kecemasan, depresi, adiksi dan penyalahgunaan zat dan lain sebagainya (Lutz, 2014).

*Solution focused therapy* untuk kasus keluarga membantu anggota keluarga untuk berfokus pada keadaan mereka yang sekarang dan di masa yang akan datang sehingga para anggota keluarga tidak berlarut pada permasalahan yang mereka alami, melainkan dapat segera bangkit dan menemukan solusi paling efektif yang dapat dilakukan untuk membantu mereka menghadapi permasalahan keluarga yang terjadi (Choi, 2020). SFT juga menekankan pada identifikasi dan pengembangan kekuatan serta sumber daya yang ada dalam masing-masing anggota keluarga agar dapat bersinergi untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan bersama (Nelson, 2019).

*Solution focused therapy* (SFT) memiliki beberapa kunci diantaranya yaitu; identifikasi masalah; *miracle question*; *exception*; *scaling question*; *feedback* (De Castro et al., 2008). Adapun menurut SFT perubahan dapat terjadi pada subjek karena tahapan dari proses intervensi yang saling berkesinambungan sehingga dapat membantu keluarga untuk menemukan solusi bersama dan membiasakan anggota

keluarga untuk mengimplementasikan apa yang didapatkan dari SFT kedalam kehidupan sehari-hari melalui penugasan-penugasan yang ada pada SFT (Nelson, 2019). Selain itu, teknik-teknik pertanyaan spesifik yang diajukan untuk setiap anggota keluarga juga merupakan hal yang sangat menunjang untuk menghasilkan perubahan positif dalam SFT (Franklin et al., 2016).

Menurut hasil studi kasus menunjukkan bahwa *solution focused therapy* (SFT) terbukti efektif untuk merubah pola komunikasi keluarga menjadi lebih baik dari sebelumnya (Safira, 2020). Selanjutnya, menurut hasil studi kasus lain juga menunjukkan bahwa *solution focused therapy* terbukti efektif untuk memperbaiki komunikasi keluarga yang terkhusus dalam kasus ini yaitu pada ayah dan anak (Hartatik, 2020). Selain itu, menurut hasil studi kasus lain juga menunjukkan hasil positif dari *solution focused therapy* yaitu terbukti efektif untuk memperbaiki pola komunikasi ibu dan anak (Cahyani, 2020). Adapun sesi-sesi pelaksanaan SFT adalah sebagai berikut:

**Sesi I: Building rapport dan informed consent.** Sesi ini diawali dengan membangun hubungan yang baik dengan anggota keluarga yang tujuannya untuk menumbuhkan kepercayaan bersama selama proses intervensi berlangsung. Setelah terbina hubungan baik, anggota keluarga diberikan penjelasan mengenai prosedur terapi yang akan dilakukan dan diberikan *informed consent* jika merasa telah memahami dan menyetujui untuk mengikuti proses intervensi hingga akhir. Tujuannya adalah untuk memberikan subjek pandangan terkait prosedur terapi untuk memperbaiki pola komunikasi mereka sehingga mereka termotivasi untuk mengikutinya dan berkomitmen untuk menyelesaikan terapi hingga akhir.

**Sesi II: Penggalan masalah terhadap istri.** Setelah tercapai kesepakatan maka sesi ini dilanjutkan dengan penggalan masalah kepada masing-masing anggota secara terpisah. Penggalan masalah pertama dilakukan kepada istri dan dilanjutkan kepada suami. Tujuan dari sesi ini adalah untuk menggali secara mendalam masalah-masalah terkait istri. Adapun teknik yang dilakukan dalam penggalan masalah adalah *normalization* yaitu mengurangi perasaan tidak berdaya kepada masing-masing anggota setelah mereka menyampaikan masalahnya.

*Presuppositional questioning* yaitu pertanyaan yang berfokus pada penyelesaian masalah. *Exception to the problem* merupakan pertanyaan yang berfokus untuk mengingatkan subjek terhadap momen menyenangkan atau membahagiakan yang pernah mereka alami dalam masa pernikahan. *Scalling question* yaitu menanyakan menggunakan rentang angka 1-10 terkait dengan ketidanyamanan suami dan istri terhadap masalah yang dialami.

**Sesi III: penggalan masalah terhadap suami.** Setelah dilakukan penggalan masalah terhadap istri, maka sesi ini dilanjutkan dengan penggalan masalah terhadap suami. Tujuan dari sesi ini adalah untuk menggali secara mendalam masalah-masalah terkait dengan suami. Adapun teknik yang dilakukan dalam penggalan masalah masih dengan sebelumnya yakni *normalization*, *presuppositional questioning*, *exception to the problem* dan *scalling question*.

**Sesi IV: Komunikasi permasalahan, memberikan pemahaman terkait cara berkomunikasi yang lebih efektif dan**

*home assignment.* Pada sesi ini diawali dengan penyampaian peraturan diskusi kepada suami dan istri yaitu masing-masing dari mereka akan diberikan giliran untuk menyampaikan pendapatnya, dan tidak boleh menyela ketika ada orang lain yang sedang berbicara, selain itu pendapat juga harus disampaikan dengan penyampaian yang baik tanpa menyakiti pihak lain. Peraturan ini bertujuan untuk membuat proses diskusi menjadi lancar. Setelah suami dan istri memahami peraturan diskusi maka sesi ini dilanjutkan dengan pembahasan *first session task* yang diberikan dari pertemuan sebelumnya.

**Sesi V: Evaluasi tugas dan pemberian tugas lanjutan.** Pada sesi ini dilakukan evaluasi terhadap tugas yang telah mereka kerjakan, hal ini bertujuan untuk melihat sejauh mana perubahan yang tercapai dalam proses intervensi ini. Selanjutnya, suami dan istri kembali diberikan tugas seperti sebelumnya yaitu mewujudkan harapan dari pasangannya, hal ini bertujuan agar membiasakan subjek dengan pola komunikasi yang lebih adaptif.

**Sesi VI: Evaluasi tugas dan the surprise task.** Pada sesi ini dilakukan evaluasi kembali terhadap tugas yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya. Setelah itu, suami dan istri diberikan penjelasan terkait *the surprise task* yang dapat mereka lakukan setelah sesi ini. Tujuan dari *the surprise task* adalah untuk memberikan kejutan kepada satu sama lain sehingga diharapkan dapat membuat suami dan istri menjalin kedekatan yang lebih maksimal dari sebelumnya.

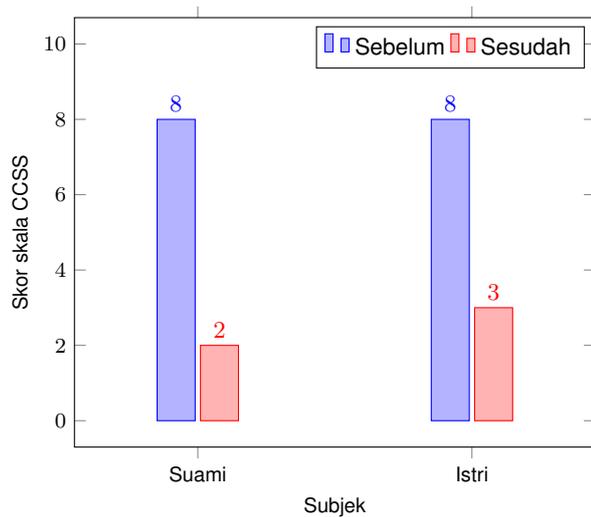
**Sesi VII: Evaluasi dan terminasi.** Pada sesi ini diawali dengan evaluasi yang dilakukan terhadap pelaksanaan *surprise task*. Evaluasi selanjutnya dilakukan terhadap keseluruhan rangkaian intervensi dengan tujuan untuk melihat sejauh mana intervensi ini efektif untuk mengatasi permasalahan komunikasi yang subjek alami beserta kendala yang dirasakan. Selanjutnya suami dan istri diberikan skala *couple communication satisfaction scale* (CCSS) untuk melihat perubahan kepuasan subjek terhadap komunikasi dengan pasangannya. Selanjutnya suami dan istri diberikan *scalling question*. Kemudian dilakukan pengecekan kembali, dua minggu setelah intervensi selesai. Adapun tujuan dari sesi ini adalah untuk melihat sejauh mana subjek dapat membiasakan dirinya untuk menerapkan solusi yang telah didapat dari sesi intervensi yaitu cara berkomunikasi yang lebih baik.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Intervensi yang telah dilakukan dengan teknik *solution focused therapy* menunjukkan hasil yang efektif dalam memperbaiki cara berkomunikasi suami dan istri. Sebelum diberikan intervensi, istri sering marah ketika berbicara kepada suami dan sering mengkritik suami dan suami yang cenderung bersikap cuek dan sering mendiamkan istri. Setelah dilakukan intervensi, suami dan istri mampu mengidentifikasi permasalahan komunikasi yang ada diantara mereka berdua. Suami dan istri juga menjadi lebih memahami terkait cara berkomunikasi yang lebih baik dan positif serta telah mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan setelah diberikan intervensi, suami dan mampu berkomunikasi dengan cara yang lebih baik,



**Gambar 1.** Tingkat Ketidaknyamanan Suami dan Istri dari Sebelum Terapi Hingga Setelah Terapi Berdasarkan *Scalling Question*

yaitu lebih terbuka dan saling memahami satu sama lain. Suami dan istri sudah juga saling bersedia untuk mengubah cara berkomunikasi mereka menjadi lebih baik lagi untuk sekarang dan kedepannya. Suami dan istri sudah melakukan kembali kebiasaan menyenangkan yang dulu mereka sering lakukan bersama seperti pergi jalan-jalan, meluangkan waktu untuk bertukar cerita atau pendapat di malam hari dan menghabiskan lebih banyak waktu bersama keluarga. Hasil *scalling question* menunjukkan terjadi penurunan tingkat ketidaknyamanan menjadi 3 pada istri dan 2 pada suami. Selain itu terdapat peningkatan kepuasan komunikasi pada masing-masing subjek. Adapun hasil *scalling question* dapat dilihat pada grafik 1.

Adapun secara lebih rinci perubahan yang terjadi pada suami istri ini adalah sebagai berikut. Hasil yang didapat dari sesi 1 yaitu komitmen dari suami istri untuk melaksanakan proses intervensi hingga akhir dan suami istri telah memahami bahwa tujuan dari intervensi ini adalah untuk memperbaiki pola komunikasi diantara mereka. Selanjutnya, hasil yang didapat dari sesi 2 yaitu istri mampu menerima bahwa permasalahan yang dialami disebabkan karena pola komunikasi yang salah antara mereka. Istri menyadari bahwa cara penyampaiannya ketika berkomunikasi dengan suami kurang baik yang menyebabkan mereka pada akhirnya sering bertengkar. Hasil *scalling question* pada istri berada di angka 8. Adapun hal ini menunjukkan bahwa istri merasa tidak nyaman terhadap masalah komunikasi yang mereka alami. Penutup dari sesi ini yaitu istri menyetujui *first session formula task* yang diberikan kepadanya yakni untuk mengamati masalah apa saja yang terjadi dalam keluarga mereka dan apa saja harapan istri kepada suami kedepannya.

Hasil dari sesi 3 yaitu suami mampu menerima bahwa permasalahan yang dialami disebabkan karena pola komunikasi yang salah antara mereka. Suami juga menyadari bahwa hal yang dilakukannya dengan sering mendiamkan istri adalah kesalahan yang menyebabkan mereka pada akhirnya sering bertengkar. Hasil *scalling question* pada suami berada di angka 8. Adapun hal ini menunjukkan bahwa suami merasa tidak nyaman terhadap masalah komunikasi yang mereka

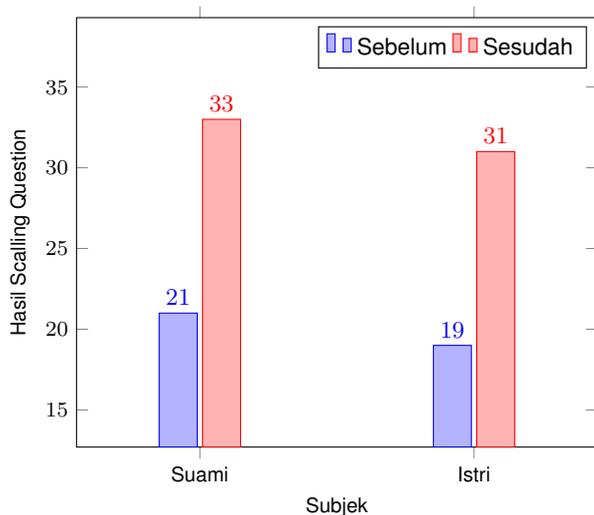
alami. Penutup dari sesi ini yaitu suami menyetujui *first session formula task* yang diberikan kepadanya yakni untuk mengamati masalah apa saja yang terjadi dalam keluarga mereka dan apa saja harapan suami kepada istri kedepannya.

Hasil dari sesi 4 yaitu pembahasan mengenai *first session formula task* istri yaitu suami sering tidak menanggapi istri ketika istri berbicara, suami sering pergi keluar rumah ketika pekerjaan di kantor telah selesai. Oleh karena itu istri berharap agar suami mau meluangkan waktunya setiap hari untuk berbicara mengenai kegiatan sehari-hari dan lebih terbuka dengan istri. Istri juga berharap agar suami mau menghabiskan waktunya untuk berlibur sejenak bersama istri dan anak di akhir pekan. Sedangkan hasil *first session formula task* suami yaitu istri sering berbicara dengan nada dan penyampaian yang kasar sehingga suami berharap agar istri dapat mengontrol cara bicaranya terhadap suami sehingga suami bisa merasa lebih relaks ketika berada di rumah selepas bekerja. Setelah suami dan istri menceritakan masalahnya masing-masing maka mereka diajarkan mengenai pentingnya bersikap positif dalam berkomunikasi. Setelah suami dan istri memahami cara berkomunikasi yang lebih efektif maka mereka diberikan tugas rumah untuk melaksanakan cara berkomunikasi yang lebih baik seperti yang telah diajarkan dan akan dievaluasi pada pertemuan selanjutnya.

Hasil sesi 5 yaitu secara perlahan istri sudah mampu mengubah cara komunikasinya menjadi lebih sopan tanpa membentak suami. Istri juga lebih sering memasak makanan kesukaan suami. Sedangkan hasil yang didapat dari suami yaitu suami sudah meluangkan waktunya dalam beberapa hari untuk mengobrol bersama istri di rumah. Suami juga menjadi lebih jarang untuk keluar rumah selepas bekerja, ia memilih untuk menyelesaikan sisa pekerjaan di rumah. Selanjutnya, suami dan istri kembali diberikan tugas seperti sebelumnya yaitu mewujudkan harapan dari pasangannya, hal ini bertujuan agar membiasakan subjek dengan pola komunikasi yang lebih adaptif.

Hasil sesi 6 yaitu suami dan istri semakin terbiasa untuk menghabiskan waktu untuk mengobrol di malam hari. Istri juga semakin terbiasa dalam menyampaikan pendapat dengan cara yang sopan. Sedangkan suami juga semakin terbiasa untuk menjadi pendengar yang baik bagi istri dan suami menjadi lebih terbuka dengan istri. Setelah itu, suami dan istri diberikan penjelasan terkait *the surprise task* yang dapat mereka lakukan setelah sesi ini. Hasil sesi 7 yaitu pembahasan mengenai *the surprise task*. Suami memberikan *surprise task* dengan mengajak istri dan anak berlibur ke pusat wisata selama akhir pekan. Hasil yang didapat adalah istri merasa senang dan bahagia karena dapat menghabiskan waktu untuk liburan bersama anak dan suaminya. Sedangkan istri memberikan *surprise task* dengan memasak makan favorit suaminya dan mengajak suaminya untuk melakukan wisata kuliner bersama dengan sang anak. Adapun hasil yang didapat adalah suami merasa senang karena akhirnya bisa menghabiskan waktu bersama dengan keluarganya untuk melakukan wisata kuliner lagi, dimana hal ini dulunya sering ia lakukan, namun karena keibukannya dalam beberapa tahun terakhir ia tak pernah melakukannya lagi.

Setelah sesi intervensi selesai dilakukan, suami dan istri menunjukkan perubahan yaitu berupa peningkatan kepuasan komunikasi terhadap pasangan. Pengukuran *pre-test* dan *post-test* dilakukan dengan menggunakan *couple communication*



**Gambar 2.** Hasil *Pre test* dan *Post Test* Skala CCSS

*satisfaction scale* (CCSS) untuk mengukur tingkat kepuasan dalam berkomunikasi antara pasangan. Saat pemberian *pre test*, tingkat kepuasan komunikasi pada istri berada pada kategori rendah dengan skor 19, sedangkan suami juga menunjukkan kepuasan komunikasi yang berada pada kategori rendah dengan skor 21. Adapun pada saat pemberian *post test* di tahap terminasi terjadi perubahan kepuasan komunikasi istri yang berada pada kategori sedang dengan skor 31 dan suami yang juga menunjukkan perubahan kepuasan komunikasi yang berada pada kategori sedang dengan skor 33. Adapun hasil dari perubahan kepuasan komunikasi suami dan istri dapat dilihat pada grafik 2.

Berdasarkan grafik tersebut diketahui bahwa terdapat peningkatan skor kepuasan komunikasi pada suami dan istri setelah dilakukan intervensi yang awalnya kepuasan komunikasi berada pada kategori rendah dan setelah intervensi berubah menjadi kategori sedang. Secara keseluruhan, terdapat perubahan kepuasan komunikasi suami dan istri setelah dilakukan intervensi, walaupun disisi lain perubahan tersebut masih belum terlalu besar atau mencapai kategori yang tinggi. Berdasarkan intervensi yang diberikan yaitu *solution focused therapy* menunjukkan hasil bahwa terjadi perubahan yang positif pada pola komunikasi antara suami dan istri yakni berkomunikasi dengan cara yang lebih baik, terbuka dan saling memahami, tanpa melanggar hak-hak satu sama lain.

## Pembahasan

Keberhasilan intervensi psikologis dalam kasus ini disebabkan karena pemilihan intervensi yang tepat yaitu *solution focused therapy* (SFT) untuk mengatasi permasalahan komunikasi antara pasangan suami istri. *Solution focused therapy* merupakan intervensi dengan pendekatan yang berfokus pada solusi dari masalah yang dialami subjek. SFT memiliki premis bahwa selalu ada pengecualian tertentu dari setiap masalah yang dialami seseorang (Franklin et al., 2016). Dalam SFT subjek bersama-sama diajak untuk menemukan ide sebagai solusi dari permasalahan yang dialaminya. Fokus dari SFT adalah memanfaatkan kekuatan subjek sendiri untuk menemukan solusi dari permasalahannya sehingga cara ini

lebih efektif untuk diaplikasikan subjek sendiri di masa depan (Wahyuni, 2022).

Intervensi *solution focused therapy* efektif dalam memperbaiki permasalahan komunikasi antara suami dan istri. Hal ini terlihat dari cara berkomunikasi suami istri yang semula istri selalu marah dan mengkritik suami dan suami yang cenderung sering mendiamkan istri sehingga terjadi rangkaian interaksi yang salah dari suami istri menjadi komunikasi dengan cara yang lebih baik, positif, terbuka dan saling memahami satu sama lain. Adapun perubahan positif dari cara berkomunikasi suami dan istri ini dapat dicapai berdasarkan solusi yang telah ditemukan dan diimplementasikan dalam bentuk tugas-tugas yang dilaksanakan suami dan istri selama intervensi SFT.

Selain itu, efektivitas SFT ini dapat dipertahankan suami dan istri bahkan pasca intervensi telah selesai dilakukan. Adapun hal ini disebabkan karena selama intervensi SFT subjek dibiasakan untuk mengubah cara berkomunikasi menjadi lebih positif melalui tugas-tugas yang dijalankan sehingga subjek dapat membiasakan dirinya dengan pola baru berkomunikasi bahkan hingga intervensi selesai dilakukan. Komunikasi yang efektif merupakan salah satu kunci terbentuknya keluarga yang kuat dan sehat. Sedangkan komunikasi yang buruk, misalnya seperti komunikasi yang tidak jelas dan tidak langsung dapat membuat hubungan keluarga menjadi tidak sehat (Wahyuni, 2022).

Komunikasi keluarga adalah sebuah proses penyampaian informasi yang menyenangkan ataupun yang tidak menyenangkan yang dilakukan secara terbuka kepada anggota keluarga. Komunikasi yang efektif dalam sebuah keluarga akan membentuk hubungan keluarga yang harmonis. Komunikasi efektif dapat dilakukan dengan 5 cara, diantaranya adalah *positivity* yang berarti bersikap baik, ceria dan sopan selama percakapan. *Assurances* yaitu jaminan yang terkait dengan komitmen dan cinta. *Social network* terkait dengan menghabiskan waktu bersama dengan keluarga ataupun teman. *Openness* yaitu adanya keterbukaan dalam komunikasi. *Sharing task* yaitu terlibat dengan pekerjaan rumah tangga (Ariani, 2020).

Komunikasi suami dan istri yang kurang efektif pada kasus ini menyebabkan mereka tidak dapat menemukan pemecahan masalah yang efektif untuk keluarga mereka. *Solution focused therapy* membantu subjek untuk lebih berfokus dalam mengkonstruksi solusi dari masalah yang mereka miliki, daripada berfokus pada masalah itu sendiri. Solusi tersebut merujuk kepada pola komunikasi sehat seperti apa yang harus dimiliki keluarga. Sehingga dengan kata lain, SFT membantu memperbaiki pola komunikasi keluarga dengan mengkonstruksi sebuah solusi dari pola komunikasi keluarga yang tidak sehat (Safira, 2020).

Solusi yang dicapai oleh kedua subjek dari kasus ini yaitu suami dan istri adalah mengubah cara berkomunikasi mereka menjadi lebih baik dan sopan dalam penyampaiannya, lebih terbuka dan saling memahami, tanpa melanggar hak-hak satu sama lain. Sehingga pada akhirnya suami dan istri dapat berkomunikasi lebih efektif yang menciptakan hubungan yang lebih harmonis. Adapun keberhasilan proses intervensi ini juga didukung oleh sikap suami dan istri yang saling kooperatif dan komitmen untuk menjalankan tugas dengan sepenuh hati. Adapun keterbatasan dalam intervensi ini adalah tidak terlibatnya anak dalam proses intervensi dikarenakan penyebab dan penguat rangkaian permasalahan komunikasi

yang ada di keluarga ini cenderung berfokus pada suami dan istri.

## Simpulan

Berdasarkan intervensi yang telah dilakukan, *solution focused therapy* terbukti efektif untuk memperbaiki pola komunikasi dari yang awalnya istri selalu marah dan mengkritik suami dan suami yang cenderung sering mendiamkan istri sehingga terjadi rangkaian interaksi yang salah dari suami istri yaitu terus menerus saling menghakimi satu sama lain menjadi komunikasi dengan cara yang lebih baik, terbuka dan saling memahami satu sama lain.

## Referensi

- Afdilla, T. (2022). Memperbaiki pola komunikasi pasangan melalui Behavioral Couple Therapy. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(1), 14–19. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i1.19201>
- Afriyanti, T. U. (2017). Strategic family therapy untuk meningkatkan efektivitas pola komunikasi antar anggota keluarga. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 5(1), 25–32. <https://doi.org/10.22219/procedia.v5i1.16274>
- Agustin, I. (2016). Strategic family therapy untuk menangani masalah komunikasi ayah dan anak. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 4(2), 63–67. <https://doi.org/10.22219/procedia.v4i2.16238>
- Akhlaq, A., Malik, N. I., & Khan, N. A. (2013). Family communication and family system as the predictors of family satisfaction in adolescents. *Science Journal of Psychology*, 2013, 1-6. <http://doi.org/10.7237/sjpsych/258>
- Ariani, A. (2020). Terapi keluarga untuk memperbaiki pola komunikasi orang tua dan anak. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8(4). <https://doi.org/10.22219/procedia.v8i4.14787>
- 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>
- Carr, A. (2006). *Family therapy: Concepts, process and practice* (2nd ed.). John Wiley & Sons Ltd.
- Choi, J. J. (2020). A case study of solution-focused brief family therapy. *The American Journal of Family Therapy*, 48(2), 195–210. <https://doi.org/10.1080/01926187.2019.1691083>
- Dallos, R., & Draper, R. (2010). *An introduction to family therapy systemic theory and practice*. Open University Press
- De Castro, S., & Guterman, J. T. (2008). Solution-focused therapy for families coping with suicide. *Journal of Marital and Family therapy*, 34(1), 93–106. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2008.00055.x>
- Fajriyah, N. (2023). Meningkatkan pola komunikasi pada pasangan suami-istri. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 11(2), 49–54. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i2.24444>
- Franklin, C., Zhang, A., Froerer, A., & Johnson, S. (2016). 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>
- Galvin, K. M., & Braithwaite, D. O. (2014). Theory and research from the communication field: Discourses that constitute and reflect families. *Journal of Family Theory & Review*, 6(1), 97–111. <https://doi.org/10.1111/jftr.12030>
- Galvin, K. M., Braithwaite, D. O., & Bylund, C. L. (2015). *Family communication: cohesion and change*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315663982>
- Gecer, E., & Yıldırım, M. (2023). Family communication and psychological distress in the era of COVID-19 pandemic: mediating role of coping. *Journal of Family Issues*, 44(1), 203–219. <https://doi.org/10.1177/0192513X211044489>
- Hartatik, F. Y. (2020). Solution focused therapy untuk memperbaiki komunikasi pada ayah dan anak. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 6(1). <https://doi.org/10.22219/procedia.v6i1.12627>
- Hertisyahrani, E. (2023). Solution focused therapy untuk memperbaiki pola komunikasi suami-istri. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 11(1), 07–12. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i1.24451>
- Jones, A. C., Jones, R. L., & Morris, N. (2018). Development and validation of the couple communication satisfaction scale. *The American Journal of Family Therapy*, 46(5), 505–524. <https://doi.org/10.1080/01926187.2019.1566874>
- Lutz, A. B. (2014). *Learning solution-focused therapy*. American Psychiatric Publishing
- Minhar, M., Zainal, Z., & Malarangan, H. (2020). The role of husband and wife in Child care from islamic law perspectives. *International Journal of Contemporary Islamic Law and Society*, 2(1), 1-19. <https://doi.org/10.24239/ijcils.Vol2.Iss1.11>
- Neipp, M. C., & Beyebach, M. (2024). The global outcomes of solution-focused brief therapy: a revision. *The American Journal of Family Therapy*, 52(1), 110–127. <https://doi.org/10.1080/01926187.2022.2069175>
- Nelson, T. S. (2019). *Solution-focused brief therapy with families*. Routledge
- Pratiwi, N. S. (2022). Behavioral couples therapy untuk memperbaiki pola komunikasi pada pasangan suami istri. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(2), 58–63. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i2.19000>
- Reddy, B. V., & Gupta, A. (2020). Importance of effective communication during COVID-19 infodemic. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(8), 3793. [https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc\\_719\\_20](https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_719_20)
- 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.v8i1.11965>
- Wahyuni, R. (2022). Meningkatkan keharmonisan keluarga melalui solution focused family therapy. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(4), 130–136. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i4.15584>