

Solution focused therapy untuk meningkatkan komunikasi antara ibu dan anak

Nurul Awaliah Arwing^{1*}

Abstract

The problem in this case was ineffective communication between mother and daughter, marked by frequent anger, high-pitched arguments, feelings of being unheard, inconsistent rules, and the child's risky online behavior. This case study aimed to improve communication patterns between a mother and her adolescent daughter using the Solution Focused Therapy (SFT) approach. The methods used were interviews, observation and the parent-adolescent communication scale (PACS). The results of measurements using the PACS scale showed that the score for the "extent of problem" subscale was lower than the score for the "degree of openness" subscale, indicating a change in communication between the mother and child, making it more effective. The mother and child were able to build better communication and were more open in expressing their desires and feelings. The mother was able to understand the child's desire for her not to scold him, and the mother was pleased with the child's change to become more obedient, willing to admit mistakes, and listen to her advice. Based on the intervention that has been conducted, solution-focused therapy is effective in improving communication between mother and child, making it more open, problem-focused, and encouraging a willingness to listen to each other's perspectives.

Keywords

Communication patterns, family, ineffective communication, mother, solution focused therapy, teenagers

Pendahuluan

Keluarga adalah komponen yang terkecil dalam masyarakat. Keluarga memiliki peran penting dalam perkembangan dan pertumbuhan anak remaja. Selama masa remaja, pertumbuhan emosional sangat krusial karena pada tahap ini, anak tidak hanya meniru tetapi juga mulai membentuk karakter dan sikap mereka sendiri (Widyaswara et al., 2022). Peran krusial keluarga yaitu mendukung kesehatan mental yang positif dan membantu individu memiliki sumber daya psikologis serta terorganisir secara sosial (Senthil, 2016). Hal ini termasuk cara komunikasi antar anggota keluarga.

Komunikasi dalam keluarga adalah cara tiap-tiap anggota keluarga berbicara dan mendengarkan satu sama lain. Ini membantu keluarga menjadi lebih baik dalam berbicara dan berubah sesuai kebutuhan. Komunikasi termasuk cara mendengarkan dengan baik dan menghormati anggota keluarga lain serta berbicara tentang perasaan dan pengalaman sendiri kepada masing-masing anggota keluarga (Shazer & Dolan, 2007). Komunikasi dalam keluarga adalah interaksi yang terjadi antara orang tua dan anak, baik secara formal maupun informal, untuk menjelaskan makna sebenarnya dari sesuatu sehingga menghasilkan keluarga yang harmonis dan efektif (Amalin & Amin, 2022).

Komunikasi di dalam keluarga menjadi sarana untuk diskusi, berdialog, dan negosiasi antara anggota keluarga. Secara tidak langsung melalui komunikasi dapat menyelesaikan masalah pribadi dan konflik dalam keluarga (Galvin et al., 2016). Kualitas komunikasi keluarga berkorelasi positif dengan otonomi dan orientasi masa depan remaja.

Melalui peningkatan kualitas komunikasi keluarga, mendorong perkembangan otonomi serta orientasi masa depan remaja untuk meningkatkan kepuasan hidup mereka (Bi & Wang, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui keluarga adalah kontributor terbesar dalam komunikasi dengan anak, yaitu sebesar 0,398% dibandingkan dengan guru dan teman sebaya yang masing-masing sebesar 0,302% dan 0,218% (Hendra, 2017). Masa remaja adalah fase krusial di mana individu muda mencari jawaban atas pertanyaan mereka dan menyesuaikan pola komunikasi mereka dengan berbagai elemen lingkungan, termasuk keluarga dan teman sebayanya. Dialog dalam konteks keluarga sangat penting dalam pengembangan identitas remaja (Pereira et al., 2022).

Studi lain menunjukkan bahwa ketika anak perempuan berkomunikasi dengan orang tuanya, kualitas komunikasi mereka berpengaruh pada seberapa baik pesan-pesan yang ingin disampaikan dapat dipahami. Pengalaman anak perempuan dalam berbicara dengan hormat dan mengungkapkan perasaan mereka dalam percakapan dengan orang tua mereka membuat hubungan mereka menjadi lebih baik. Hal ini berdampak pada kualitas hubungan yang lebih memuaskan (Daniels & Rittenour, 2020).

¹Wiyata Psychology Center

*Correspondent Author:

Nurul Awaliah Arwing, Jl. Banta Bantaeng Lrg. 3 No.8, Banta-Bantaeng, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan
Email: nurulawaliaharwing@webmail.umm.ac.id

Permasalahan komunikasi antara orang tua dengan anak yang umum terjadi mencakup pesan orang tua yang kurang jelas dan penggunaan nada atau bahasa tubuh yang membingungkan. Selain itu, penggunaan komunikasi yang cenderung sepihak serta minimnya kemampuan mendengarkan dan memahami anak juga merupakan masalah yang sering muncul dalam komunikasi antar orang tua dengan anak (Runcan et al., 2012). Selain itu, kurangnya keterbukaan yang berpotensi membatasi kedekatan antar anggota keluarga akan berdampak pada komunikasi yang tidak efektif (Szkody & Mckinney, 2021).

Permasalahan komunikasi dalam keluarga dapat berdampak kepada beberapa aspek. Hasil penelitian menunjukkan ketidakefektifan dalam komunikasi antara orang tua dan remaja dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai masalah serta gangguan psikologis, seperti rendahnya rasa percaya diri (Mohan et al., 2022). Studi lain menunjukkan komunikasi yang tidak sehat berdampak pada kecemasan dan perasaan sedih yang dialami oleh remaja. Selain itu, juga dapat meningkatkan resiko kekerasan dalam rumah tangga baik fisik maupun verbal (Huang et al., 2023).

Permasalahan yang terjadi pada kasus ini adalah komunikasi yang tidak efektif antara ibu dan anak perempuannya yang remaja. Ibu marah karena mengetahui anak terlibat perilaku seksual berisiko secara daring. Ibu menjadi sering curiga kepada anak dan semakin protektif. Disisi lain, anak menjadi tidak nyaman berada di rumah karena merasa selalu dimarahi dan tidak dimengerti oleh ibunya.

Beberapa intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan pola komunikasi diantaranya adalah terapi keluarga dan *Interpersonal Psychotherapy* (IPT). Pemberian intervensi berupa terapi keluarga dapat membantu orang tua dan anak untuk mengkomunikasikan dengan baik masalah yang dihadapi (Ariani, 2021). Penelitian lain menunjukkan bahwa *Interpersonal Psychotherapy* (IPT) dapat membantu meningkatkan pola komunikasi dalam keluarga sehingga berdampak pada penurunan perilaku bunuh diri remaja (Ahmad & Ratnasari, 2022). Adapun intervensi yang diberikan dalam penelitian ini adalah *solution focused therapy* (SFT).

Solution focused therapy (SFT) merupakan pendekatan terapi singkat yang efektif membantu individu membangun solusi melalui pemanfaatan kekuatan dan keberhasilan yang sudah dimiliki, dengan fokus pada tujuan, langkah konkret dan perubahan positif (Shazer & Dolan, 2007). Aspek-aspek yang penting dalam *solution focused therapy* adalah identifikasi masalah dan motivasi, *miracle questions*, harapan, tujuan pembentukan, pengecualian, keyakinan/kekuatan dan *feedback* (Safira, 2020). SFT dipandang sebagai pendekatan yang berfokus pada kekuatan dan sumber daya individu untuk menciptakan perubahan bermakna. Individu yang bermasalah ditempatkan sebagai ahli dalam hidupnya dan difasilitasi untuk menemukan solusi melalui pertanyaan dan pendengaran aktif (Northcott et al., 2019).

Solution focused therapy efektif membantu keluarga membangun solusi dan mengubah pola komunikasi menjadi lebih sehat (Safira, 2020). Penelitian lain menunjukkan mengubah pola komunikasi orang tua dan anak menjadi lebih terbuka, langsung, serta mendorong aturan keluarga yang lebih demokratis dan solutif (Purbasafir, 2024) (Purbasafir,

2024). Dalam *solution focused therapy*, setiap anggota keluarga difokuskan pada solusi dan merancang langkah konkret menuju perubahan yang diinginkan. Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan pola komunikasi yang efektif antara ibu dan anak.

Metode

Asesmen

Metode asesmen yang digunakan dalam kasus ini adalah wawancara, observasi dan pemberian skala PACS (*the parent-adolescents communication scale*). Tujuan wawancara dilakukan adalah untuk memperoleh informasi tentang berbagai aspek situasi, perilaku dan kepribadian subjek yang dilakukan secara tatap muka. Observasi bertujuan untuk mengetahui bentuk komunikasi yang tercipta antara subjek disetiap sesi pertemuan. Skala PACS digunakan untuk mengukur sejauh mana anggota keluarga berkomunikasi satu sama lain (Orpinas et al., 2013). Skala ini diberikan kepada ibu dan anak sebelum dan sesudah intervensi untuk mengukur perubahan yang terjadi.

Presentasi Kasus

Anggota keluarga yang mendapat intervensi dalam kasus ini adalah ibu (FI/47 tahun) dan anak ketiga (U/15 tahun). Subjek anak saat ini duduk di bangku MTs kelas 9 yang merupakan anak bungsu dari 3 bersaudara. Subjek memiliki 2 orang kakak perempuan yang masing-masing telah berkeluarga serta tinggal di kota yang berbeda. Ibu bekerja sebagai ibu rumah tangga namun sering menerima pesanan pengemasan rokok tembakau batangan yang dikerjakan di rumah. Sedangkan ayah subjek bekerja sebagai supir truk. Saat ini, anak tinggal dengan ibu, sedangkan ayahnya merantau.

Anak sehari-harinya membantu pekerjaan ibu memilin tembakau. Waktu luang anak dipakai untuk bermain atau berkumpul dengan teman-temannya. Anak mengatakan bahwa ia tidak betah di rumah karena ibunya sering marah dengan berbagai alasan. Ibu selalu menyalahkan perilaku dan sering curiga padanya. Ibunya adalah orang yang tidak bisa diajak bicara baik-baik dan cenderung menggunakan nada tinggi ketika berbicara. Sehingga anak merasa malas untuk berbicara dengan ibu karena selalu berakhir dengan perdebatan.

Selain itu juga, anak tidak diperbolehkan untuk berpacaran. Namun, anak pernah berpacaran diam-diam dan ketahuan oleh ibunya. Ibu marah dan meminta anak memilih apakah mau menikah saja atau melanjutkan sekolah. Anak memilih untuk tetap melanjutkan sekolah, namun tetap dihukum oleh ibunya dengan cara dikirim ke tempat kakaknya untuk membantu berjualan bakso selama satu minggu. Menurut anak hal itu dilakukan agar anak tidak lagi bertemu dengan pacarnya itu.

Anak juga pernah dimarahi karena ketahuan berboncengan dengan teman laki-lakinya yang mengantarnya pulang. Teman laki-laki tersebut dimarahi sehingga ketakutan dan tidak ingin lagi bermain dengannya. Anak menjadi kesal karena merasa terlalu dikekang. Mereka akhirnya terlibat perdebatan dengan menggunakan nada tinggi.

Ibu sering menyebut subjek sebagai anak yang pemalas dan hanya sibuk dengan handphone-nya sepanjang hari. Menurut anak, ibu hanya melihat ketika ia sedang bermain

handphone. Sedangkan ketika ia sedang membersihkan rumah, mengerjakan tugas atau membantu pekerjaan ibunya yaitu membungkus rokok, ibunya tidak pernah mengungkit atau membicarakan hal tersebut. Selain itu, anak juga malas melakukan perintah ibu. Ibu selalu menggunakan suara yang tinggi dan sering mengomel ketika anak lambat bergerak saat dimintai bantuan.

Anak tidak merasa dekat dengan siapapun di keluarganya termasuk ibu dan ayahnya. Ayah sangat jarang pulang ke rumah atau sekadar berkomunikasi melalui telepon saja. Ketika menelpon pun, ayah hanya bertanya tentang singkat tentang kabarnya dan lebih banyak bercerita ke ibu terkait pekerjaan dan masalah keuangan. Anak lebih banyak bertemu dengan ibu. Namun, anak merasa tidak bisa dekat dengan ibunya karena ibu semakin sering marah-marah dan tidak bisa menjadi tempat anak mencurahkan perasaannya.

Hasil wawancara dengan ibu diketahui bahwa perubahan perilaku anak mulai terlihat ketika akhir kelas 8 hingga saat ini. Anak mulai sering berbohong, membangkang bahkan menaikkan nada suara di depan ibunya ketika diberi tahu. Sikap anak mulai berubah setelah bergaul dengan beberapa anak SMA yang lebih tua darinya.

Menurut ibu, teman-teman tersebut memberi pengaruh buruk karena berasal dari keluarga *broken home*, yang memiliki aturan dan pandangan berbeda dengan keluarga. Ibu meminta anak membatasi pergaulan, namun anak pernah diam-diam pergi ke rumah temannya. Teman-teman anak juga sering mengunggah video merokok dan minum alkohol di status *WhatsApp*. Meskipun anak tidak terlihat di video, ibu khawatir anak akan terpengaruh. Salah satu teman anak diketahui pernah membawa pacar ke rumah yang kosong, sehingga membuat ibu semakin cemas.

Ibu menjadi sangat protektif setelah mengetahui anak berpacaran. Awalnya, ibu melarang karena merasa usia anak masih terlalu muda, tetapi akhirnya mengizinkan dengan syarat jujur dan pacar hanya boleh bertemu di rumah. Namun, ibu marah saat anak melanggar aturan dengan pergi ke rumah pacarnya yang kosong dan mengirim foto tak pantas. Ibu khawatir foto itu disalahgunakan, sehingga menghukum anak dengan mengambil *handphone* dan harus membantu kakaknya berjualan bakso selama seminggu. Setelah itu, *handphone* dikembalikan dan anak kembali bersekolah seperti biasa.

Handphone anak kembali disita setelah ibu menemukan anak sering berkirim pesan dengan teman laki-laki yang lebih tua. Ibu juga menemukan beberapa pesan yang dianggap berbahaya. Anak beberapa kali berjanji untuk bertemu dengan teman-teman itu di luar. Kepercayaan ibu semakin menurun, dan ia merasa berbicara baik-baik tidak lagi efektif. Ibu memilih menggunakan nada tinggi dan marah untuk membuat anak patuh. Ibu mengklaim bahwa tujuannya bukan untuk memarahi, tetapi untuk menasihati.

Sementara itu, ayah tidak terlalu terlibat karena merantau dan lebih fokus pada pekerjaan serta masalah keuangan keluarga. Ibu tidak ingin banyak mengeluh agar tidak membebani ayah, dan lebih memilih menyelesaikan masalah sendiri. Kakak-kakak anak tidak mengetahui situasi karena mereka sudah berkeluarga dan ibu tidak ingin terlalu membebani mereka.

Adapun berdasarkan hasil observasi, saat mulai menceritakan perlakuan yang diterima dari ibunya, anak beberapa kali menunduk dan menangis lalu mengusap air matanya.

Anak juga menaikkan nada suaranya ketika membicarakan ibunya yang dirasa sulit memahami dirinya. Sedangkan, ibu menjelaskan dengan nada yang sangat halus dan pelan. Selama proses asesmen, ibu beberapa kali nampak berkaca-kaca ketika menjelaskan pengalamannya ketika bersekolah dulu dan membandingkan dengan fasilitas yang didapat anak saat ini. Ibu semakin memelankan nada suaranya ketika menceritakan kasus foto kurang pantas yang dikirim anak ke pacarnya yang merupakan aib di keluarganya.

Diagnosis dan Prognosis

Diagnosis Permasalahan pada kasus ini adalah komunikasi yang tidak efektif antara ibu dan anak. Kondisi ini ditandai dengan adanya *low conversation orientation* yaitu anak merasa tidak memiliki kesempatan untuk mengungkapkan perasaannya karena ibu sering marah dan selalu menyalahkannya serta *high conformity orientation* ditunjukkan dengan harapan ibu agar anak patuh pada nasihat tanpa melawan. Selain itu, adanya dominasi satu pihak yang dilakukan oleh ibu sementara anak cenderung bersikap defensif. Kurangnya dukungan emosional tampak dari nada marah dalam komunikasi dan fokus ibu pada perilaku yang dianggap salah tanpa memahami penyebab atau kebutuhan emosional anak.

Prognosis Prognosis dalam kasus ini dinilai baik atau positif. Hal ini ditunjukkan dengan sikap kooperatif ibu dan anak selama proses asesmen dan intervensi yang dilakukan. Selain itu, adanya motivasi untuk menyelesaikan masalah dengan mencari bantuan juga dapat menjadi faktor yang mendukung keberhasilan intervensi yang dilakukan.

Intervensi

Target dalam kasus ini adalah meningkatkan komunikasi antara ibu dan anak agar menjadi lebih efektif. Intervensi yang diberikan menggunakan *solution focused therapy* (SFT). Intervensi ini fokus untuk menciptakan komunikasi yang lebih terbuka antar satu sama lain.

Solution focused therapy merupakan terapi yang berfokus pada masa depan dan berorientasi pada tujuan (Shazer & Dolan, 2007). SFT tidak berfokus pada masa lalu. Hal ini didasarkan pada asumsi bahwa subjek seringkali merasa putus asa dengan masalah dan bahwa percakapan panjang tentang penyebab masalah dan hal-hal lain yang terkait dapat menambah rasa putus asa mereka (Murphy, 2015).

SFT bertujuan untuk menemukan harapan dari individu, bagaimana mereka ingin hidupnya berjalan, dan membangun hal-hal yang sudah berjalan baik dalam kehidupan mereka. Pendekatan ini lebih banyak mengajukan pertanyaan dan mendengarkan agar individu menyadari kekuatan mereka sendiri dan dapat menemukan cara untuk mengatasi masalah mereka sendiri (Northcott et al., 2019). Pendekatan ini menggunakan questioning atau pertanyaan sebagai alat utama terapi. Pertanyaan ini didasarkan pada apa yang dikatakan oleh individu, menggunakan bahasa mereka, dan dirancang untuk mengarahkan percakapan lebih ke arah solusi dibanding fokus pada masalah (Nelson, 2018).

Penelitian menggunakan intervensi berbasis *solution focused* efektif untuk membantu orang tua dalam meningkatkan well-being anak dan keberfungsian keluarga (Kim et al., 2019). Hasil penelitian lain juga menunjukkan

bahwa *solution focused therapy* efektif untuk memperbaiki pola komunikasi dalam keluarga (Safira, 2020). *Solution focused therapy* juga efektif untuk membantu mengubah pola komunikasi antara ibu dan anak menjadi lebih positif (Cahyani, 2020). Adapun sesi pelaksanaan Solution Focused Therapy adalah sebagai berikut:

Sesi 1: Penggalian masalah (per anggota): scaling question, normalisasi, exception to problem, dan first session task. Pada sesi ini, tujuannya adalah membangun rapport guna memperoleh kepercayaan dari masing-masing anggota keluarga. Asesmen awal dilakukan secara terpisah antara ibu dan anak. Pada sesi ini, diberikan juga gambaran dan penjelasan terkait intervensi yang akan dilakukan. Sesi ini bertujuan untuk memberikan motivasi kepada setiap anggota keluarga agar bersedia mengikuti rangkaian intervensi sampai selesai.

Selanjutnya, identifikasi masalah dan asesmen kesiapan untuk berubah kepada masing-masing anggota keluarga, dalam hal ini ibu dan anak. Tujuannya adalah melihat masalah secara lebih mendalam, serta melihat harapan dan kesiapan tiap-tiap anggota keluarga untuk berubah. Teknik awal yang digunakan adalah scaling question untuk mengetahui skala awal tingkat ketidaknyamanan komunikasi di rentang 0 sampai 10.

Selanjutnya adalah normalisasi yaitu untuk memvalidasi perasaan yang dirasakan oleh ibu dan anak serta mengurangi emosi negatif yang muncul karena masalah komunikasi yang terjadi. Kemudian dilakukan teknik exception to problem untuk mengetahui harapan yang diinginkan oleh anak ke ibu dan sebaliknya. Teknik ini juga untuk mengingat dan menemukan kembali momen positif yang membahagiakan bagi ibu dan anak.

Di akhir sesi ditutup dengan first session task. Masing-masing subjek diberi tugas untuk mengamati secara langsung permasalahan apa yang terjadi diantara keduanya yang menjadi penyebab komunikasi mereka menjadi kurang baik dan akan didiskusikan di sesi berikutnya. Mereka diminta menuliskan apa yang mereka sukai dan tidak sukai dari interaksi yang terjadi di antara keduanya. Tujuannya adalah agar ibu dan anak dapat menemukan insight dari masalah yang terjadi.

Sesi 2: Komunikasi problem (seluruh anggota) , membahas first session task, pemberian tugas. Sesi kedua ini bertujuan untuk mengkomunikasikan seluruh masalah yang dihadapi oleh masing-masing anggota keluarga dengan menghadirkan anggota keluarga yang bermasalah. Ibu dan anak dihadirkan untuk saling mengungkapkan masalah yang dirasakan dan memahami sumber masalahnya. Selama proses ini, disepakati aturan bahwa tidak ada yang akan menyanggah apabila ada yang sedang menyampaikan pendapatnya. Setiap anggota keluarga akan diam dan mendengarkan sampai yang lain selesai berbicara.

Selanjutnya, dilakukan evaluasi mengenai hasil pengamatan kondisi rumah di sesi sebelumnya lalu meminta ibu dan anak memberikan solusi secara bergantian. Pada akhir sesi, ibu dan anak, masing-masing diberi tugas berdasarkan hasil pengamatan tugas sebelumnya. Ibu dan anak diminta memberikan solusi yang dapat disepakati bersama terkait dengan permasalahan masing-masing yang telah disampaikan sebelumnya.

Sesi 3: Evaluasi perubahan I , tugas lanjutan. Seluruh anggota keluarga yang terlibat kembali dihadirkan bersama-sama di sesi ini. Sesi ini bertujuan untuk mengevaluasi keefektifan solusi dari permasalahan yang telah disepakati oleh ibu dan anak sebelumnya. Tujuannya adalah untuk melihat sejauh mana anggota keluarga melakukan solusi yang telah ditetapkan bersama guna mengubah komunikasi yang terjalin agar menjadi lebih efektif.

Selain itu, juga dilakukan identifikasi kekurangan dan kelebihan masing-masing anggota keluarga dalam pelaksanaan tugasnya. Pada akhir sesi, solusi yang telah ditetapkan di sesi sebelumnya diminta untuk dilanjutkan oleh anggota keluarga. Tugas lanjutan ini dilakukan dengan mempertimbangkan beberapa kekurangan yang belum bisa dilaksanakan pada sesi sebelumnya agar dimaksimalkan kembali.

Sesi 4: Evaluasi perubahan II dan surprise task . Sesi ini diisi dengan evaluasi perubahan terkait tugas lanjutan yang telah diberikan di sesi sebelumnya. Setiap anggota keluarga diminta untuk menyampaikan perkembangan tugas yang mereka lakukan serta kesulitan-kesulitan yang mungkin mereka hadapi. Selanjutnya, anggota keluarga diarahkan pada pemberian surprise task sesuai dengan kesepakatan masing-masing. Anggota keluarga diberi penjelasan bahwa pemberian surprise task ini bertujuan untuk menciptakan hubungan yang lebih positif pada tiap-tiap anggota keluarga.

Sesi 5: Evaluasi dan Terminasi . Pada sesi ini seluruh anggota keluarga yang terlibat dalam intervensi berkumpul untuk membahas surprise task dan evaluasi terapi. Sebelum evaluasi, lebih dahulu anggota keluarga membahas mengenai surprise task yang telah dilakukan. Selanjutnya dilakukan evaluasi secara menyeluruh mengenai proses terapi yang telah dilaksanakan. Anggota keluarga diberi penjelasan mengenai permasalahan hingga perubahan yang telah dialami. Tujuan evaluasi kepada anggota keluarga yang terlibat, dalam hal ini ibu dan anak, adalah agar dapat memahami kekurangan dan kelebihan masing-masing dan berusaha untuk terus menerapkan tugas-tugas yang diberikan di tiap pertemuan. Di akhir sesi, dilakukan scaling question kembali untuk mengetahui tingkat ketidaknyamanan komunikasi antara anggota keluarga yang terlibat ada di rentang berapa antara 0 sampai 10

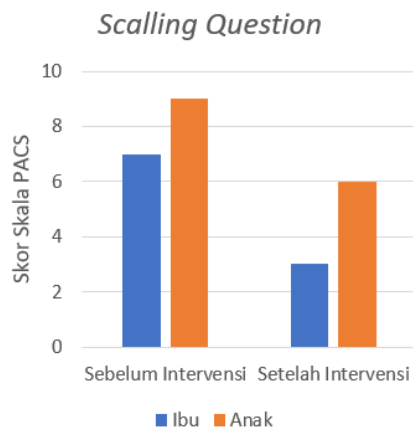
Sesi 6: Follow Up . Sesi follow up dilakukan dua minggu setelah proses evaluasi dan terminasi selesai. Tujuan sesi ini adalah untuk mengamati perkembangan dan keberhasilan terapi yang telah dilaksanakan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan hasil intervensi menggunakan *solution focused therapy* menunjukkan adanya perubahan yang positif pada komunikasi yang terjalin antara anggota keluarga, dalam hal ini ibu dan anak. Sebelum intervensi dilakukan, anak dan ibu memiliki permasalahan dalam proses komunikasi yang menyebabkan terjadinya interaksi yang kurang baik antara ibu dan anak. Proses perubahan yang terjadi pada ibu dan anak sebelum dan setelah pemberian intervensi dapat dilihat pada perubahan perilaku yang terjadi.

Scaling question yang diberikan sebelum dan setelah intervensi bertujuan untuk mengukur tingkat ketidaknyamanan masing-masing subjek ketika berkomunikasi. Rentang pengukuran ini berkisar antara 0-10, dengan 0 untuk sangat nyaman dan 10 artinya sangat tidak nyaman. Sebelum intervensi, menurut ibu tingkat ketidaknyamanannya berada di angka 7 sedangkan anak berada di angka 9. Setelah pemberian intervensi, tingkat ketidaknyamanan ibu turun menjadi 3 sedangkan tingkat ketidaknyamanan anak turun menjadi 6. Penurunan tingkat ketidaknyamanan ibu dan anak dalam berkomunikasi ditunjukkan dalam grafik berikut:



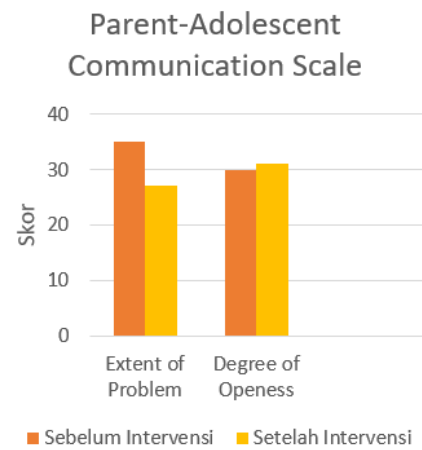
Picture 1. Diagram Scaling Question Tingkat Ketidaknyamanan Komunikasi

Perubahan komunikasi yang terjalin dapat diamati disetiap proses intervensi yang dilakukan. Selain itu, hasil pengukuran menggunakan skala *Parent-Adolescent Communication Scale* (PACS) menunjukkan adanya perubahan skor pada subskala *extent of problem* dan subskala *degree of openness*. Sebelum intervensi, subskala *extent of problem* menunjukkan skor lebih tinggi dibandingkan subskala *degree of openness*. Sebelum intervensi, subskala *extent of problem* pada ibu adalah 35 sedangkan pada anak adalah 32. Adapun untuk subskala *degree of openness*, skor pada ibu adalah 30 sedangkan skor anak adalah 27.

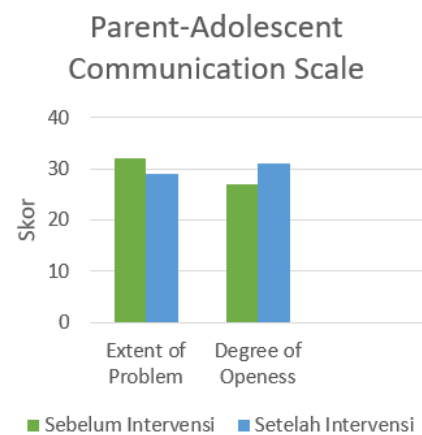
Setelah intervensi diketahui adanya perubahan dalam hasil pengukuran PACS yaitu subskala *extent of problem* pada ibu turun menjadi 27 sedangkan pada anak menjadi 29. Adapun subskala *degree of openness* pada ibu naik menjadi 34 sedangkan pada anak skornya adalah 31. Hasil pengukuran ditunjukkan oleh gambar 2 dan gambar 3 berikut:

Hasil pengukuran PACS menunjukkan bahwa subskala *degree of openness* yang lebih tinggi dibandingkan subskala *extent of problem*. Ini menunjukkan bahwa keterbukaan dalam komunikasi pada ibu dan anak menjadi lebih tinggi yang berdampak pada penurunan masalah yang terjadi. Hal ini menunjukkan tingkat keterbukaan antara ibu dan anak mengalami peningkatan yang mempengaruhi penurunan pada masalah dalam komunikasi.

Berdasarkan grafik di atas menunjukkan penurunan skor pada subskala *extent of problem* dan peningkatan skor pada subskala *degree of openness* setelah intervensi. Sebelum intervensi, skor *extent of problem* lebih tinggi dibandingkan *degree of openness*, namun setelah intervensi, *degree of openness* meningkat dan *extent of problem* menurun.



Picture 2. Diagram PACS Subjek Ibu



Picture 3. Diagram PACS Subjek Anak

Hal ini menandakan adanya peningkatan keterbukaan yang berdampak positif pada komunikasi ibu dan anak. Intervensi yang dilakukan berhasil meningkatkan keterbukaan komunikasi antara ibu dan anak, yang pada gilirannya mengurangi masalah komunikasi diantara mereka.

Solution focused therapy efektif diterapkan untuk permasalahan komunikasi yang tidak efektif dalam keluarga. Perubahan perilaku yang terjadi pada ibu dan anak adalah terjalannya hubungan yang lebih hangat dan dekat serta komunikasi yang lebih terbuka. Target perubahan perilaku yang terjadi pada ibu dan anak membuat hubungan ibu dan anak semakin membaik. Ibu mampu memahami sudut pandang dan keinginan-keinginan anak, sedangkan anak lebih patuh dan lebih terbuka untuk menceritakan harapan dan keinginannya kepada ibu. Tiap-tiap anggota keluarga akhirnya menyadari adanya kesalahan komunikasi yang terjalin yang menyebabkan munculnya permasalahan dalam interaksi mereka.

Hasil intervensi menunjukkan bahwa pemberian *solution focused therapy* dapat digunakan untuk mengatasimasalah komunikasi pada ibu dan anak. Sebelum intervensi, ibu cenderung menggunakan nada suara yang tinggi dan sering memarahi anak. Meskipun menurut ibu itu adalah bentuk nasehat dan memarahi dirasa akan lebih efektif, namun menurut anak, ibu hanya ingin memarahinya saja. Akibatnya anak semakin membangkang dan sulit dinasehati. Anak

menjadi sering pergi tanpa meminta izin lebih dahulu. Baik ibu maupun anak, sama-sama sulit untuk mau mendengarkan satu sama lain dan hanya sibuk menyalahkan satu sama lain.

Setelah pemberian intervensi, ibu lebih mampu menggunakan nada suara yang lebih pelan dan lembut ketika berbicara dengan anak. Ibu juga dapat memahami bahwa emosi marah yang ditunjukkan kepada anak meskipun dengan tujuan untuk menasehati agar anak patuh, ternyata tidak efektif untuk membuat anak mau menuruti ibu. Anak juga menjadi lebih penurut, bersedia mengakui kesalahannya dan mau mendengarkan omongan ibu. Anak akan meminta izin terlebih dahulu sebelum melakukan aktifitas di luar rumah. Ibu dan anak berusaha untuk saling terbuka membicarakan perasaan masing-masing. Selain itu, ibu dan anak juga bersedia untuk saling mendengarkan pendapat masing-masing.

Pembahasan

Intervensi menggunakan *solution focused therapy* untuk meningkatkan komunikasi antara ibu dan anak dinilai efektif dan menunjukkan hasil yang positif. *Solution focused therapy* dapat dipakai sebagai metode terapi untuk meningkatkan pola interaksi yang bermasalah antara ibu dan anak (Khairunnisa, 2018). *Solution focused therapy* juga dapat dipakai sebagai metode intervensi untuk mengembalikan keharmonisan dalam keluarga. Masalah ketidakharmonisan disebabkan oleh minimnya interaksi antar anggota keluarga dan masalah komunikasi yang memburuk (Wahyuni, 2022). Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa *solution focused therapy* memiliki efisiensi yang tinggi untuk membantu meningkatkan komunikasi dalam keluarga.

Komunikasi dalam keluarga merupakan komponen dasar yang berdampak pada kebahagiaan keluarga (Lestari, 2012). Lingkungan keluarga yang sehat dan mendukung sangat penting untuk perkembangan kesehatan mental anak. Suasana positif dalam keluarga, seperti komunikasi terbuka, hubungan interpersonal yang kuat antara orang tua dan anak, serta harmoni dan kohesi, berkontribusi pada terciptanya ruang yang kondusif dan aman bagi anak untuk mengembangkan kebiasaan sehat termasuk komunikasi yang sehat (Mphaphuli, 2016).

Komunikasi orang tua kepada anak merupakan upaya untuk melakukan kontrol, pengawasan dan dukungan kepada anak. Tindakan ini dapat dipersepsi secara positif maupun negatif oleh anak bergantung pada bagaimana cara orang tua berkomunikasi (Lestari, 2012). Terapi yang diterapkan pada kasus ini berfokus pada perubahan komunikasi dan interaksi antar orang tua dengan anak, secara spesifik antara ibu dan anak.

Keterampilan komunikasi yang dimiliki oleh ibu mempengaruhi persepsi anak mereka tentang fungsi keluarga. Anak mengalami atau melihat hubungan dengan ibu lebih koheren dan erat ketika ibu berkomunikasi dengan keterampilan seperti empati, pengungkapan diri, ekspresivitas, dan dukungan (Marquez et al., 2022). Anak yang sudah memasuki usia remaja berharap orang tua tidak menggunakan hukuman fisik dan tidak mudah marah. Anak melihat bahwa kemarahan dan penghukuman dari orang tua dianggap sebagai tanda bahwa orang tua tidak menerima mereka secara pribadi (Lestari, 2012).

Dari kasus ini diketahui bahwa keluhan awal datang dari anak yang merasa terus dimarahi dan disalahkan ibunya.

Adapun harapan anak adalah diperlakukan lebih lembut dan didengarkan. Menurut ibu, kemarahan adalah bentuk kasih sayang kepada anak. Tetapi kemarahan ibu dipersepsikan berbeda oleh anak, sehingga anak menganggap ibu hanya ingin terus menyalahkannya saja. Anak menjadikan pergaulan di luar rumah sebagai bentuk pelarian atas kondisi yang tidak membuatnya nyaman di dalam rumah. Ibu yang tidak setuju dengan pergaulan anak di luar rumah akhirnya menganggap anak sebagai anak yang pembangkang.

Berdasarkan gambaran tersebut, terlihat bahwa orang tua dan anak belum berhasil saling memahami satu sama lain dengan baik. Menurut Lestari (2012), jika orang tua menginginkan perilaku tertentu dari anak, mereka harus menjelaskan alasan dibalik perilaku tersebut. Di sisi lain, anak juga harus belajar untuk mengkomunikasikan harapannya pada orang tua dan memahami maksud dari perkataan orang tuanya. Cara komunikasi yang dilakukan oleh orang tua dan anak belum cukup memadai untuk menyampaikan pesan yang diinginkan, sehingga pesan tersebut dapat dipahami sesuai dengan maksud yang sebenarnya.

Melalui tugas-tugas yang diberikan selama proses intervensi, capaian yang diharapkan adalah menemukan solusi dari permasalahan pada komunikasi. Adapun tugas-tugas yang diberikan adalah identifikasi perilaku yang disukai dan tidak disukai dari masing-masing anggota keluarga serta penetapan aturan yang jelas dalam keluarga untuk disepakati bersama. Kepatuhan dalam pelaksanaan tugas sebagai rangkaian dari proses intervensi akan berdampak positif pada perubahan komunikasi dalam keluarga. Perubahan positif yang terjadi secara tidak langsung mempengaruhi ikatan emosional antar anggota keluarga dan kemampuan keluarga untuk menyesuaikan diri dengan tujuan untuk mengoptimalkan fungsi keluarga (Barnes & Olson, 1985).

Simpulan

Berdasarkan hasil intervensi, *solution focused therapy* efektif untuk meningkatkan komunikasi keluarga antara ibu dan anak. Terapi ini membantu ibu dan anak untuk menemukan solusi atas permasalahan yang mereka alami. Selain itu, baik ibu maupun anak berusaha konsisten untuk menerapkan solusi yang mereka sepakati bersama. Hal ini berdampak pada peningkatan keterbukaan dalam komunikasi antara ibu dan anak.

Acknowledgement

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam proses penulisan dan pelaksanaan penelitian ini.

Author Contribution

Peneliti berkontribusi penuh dalam seluruh proses penelitian.

Conflict of Interest

Tidak ada potensi konflik kepentingan yang dilaporkan oleh peneliti dalam penelitian ini.

Funding

Seluruh biaya dalam penelitian ini berasal dari dana pribadi peneliti.

Article history

Submissions: 2024-10-11

Review Process: 2025-08-11

Revised: 2025-09-10

Accepted: 2025-09-30

Published: 2025-09-30

Reference

- Ahmad, S. F., & Ratnasari, Y. (2022). Efektivitas interpersonal psychotherapy (IPT) untuk mengatasi suicidal behavior pada remaja dengan permasalahan pola komunikasi keluarga. *Jurnal Empati*, 11(06), 402–413.
- Amalin, S., & Amin, A. (2022). The effect of family communication factors toward adolescent psychosocial. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(13), 241–251. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v12-i13/14597>
- Ariani, A. (2021). Terapi keluarga untuk memperbaiki pola komunikasi orang tua dan anak. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8(4), 161–169. <https://doi.org/10.22219/procedia.v8i4.14787>
- Barnes, H. L., & Olson, D. H. (1985). Parent-adolescent circumplex model communication and the circumplex model. *Child Development*, 56(2), 438–447.
- Bi, X., & Wang, S. (2021). Parent-adolescent communication quality and life satisfaction: The mediating roles of autonomy and future orientation. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1091–1099. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S317389>
- 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>
- Daniels, R., & Rittenour, C. E. (2020). Reproducing work and family norms through daughter–parent communication. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(7), 2323–2341. <https://doi.org/10.1177/0265407520922912>
- Galvin, K. M., Braithwaite, D. O., & Bylund, C. L. (2016). Family communication: cohesion and change. In *Routledge* (9th ed., Vol. 2, Issue 4). Routledge. [https://doi.org/10.1016/s0098-7913\(76\)80027-5](https://doi.org/10.1016/s0098-7913(76)80027-5)
- Hendra, Y. (2017). Pengaruh komunikasi keluarga, guru pendidikan agama islam dan teman sebaya terhadap etika komunikasi islam siswa sekolah menengah pertama di kota medan [Universitas Islam Negeri Sumatera Utara]. In Disertasi. <https://core.ac.uk/download/pdf/84459622.pdf>
- Huang, X., Zhang, Y., Wu, X., Jiang, Y., Cai, H., Deng, Y., Luo, Y., Zhao, L., Liu, Q., Luo, S., Wang, Y., Zhao, L., Jiang, M., & Wu, Y. (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*, 17(47), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16637-0>
- Khairunnisa, H. (2018). Solution focused therapy untuk memperbaiki pola interaksi ibu dan anak. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.22219/procedia.v6i1.12629>
- Kim, J. S., Akin, B. A., & Brook, J. (2019). Solution-focused brief therapy to improve child well-being and family functioning outcomes with substance using parents in the child welfare system. *Developmental Child Welfare*, 1(2), 124–142. <https://doi.org/10.1177/2516103219829479>
- Lestari, S. (2012). *Psikologi keluarga: penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga (1st ed.)*. Kencana.
- Marquez, B., Benitez, T., & Lister, Z. (2022). Acculturation, communication competence, and family functioning in mexican–american mother–daughter dyads. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 24(3), 580–587. <https://doi.org/10.1007/s10903-021-01256-x>
- 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>
- Mphaphuli, L. K. (2016). The impact of dysfunctional families on the mental health of children. *IntechOpen*, 11(tourism), 13. <https://www.intechopen.com/books/advanced-biometric-technologies/liveness-detection-in-biometrics>
- Murphy, J. J. (2015). Solution-focused approaches. In H. T. Prout & A. L. Fedewa (Eds.), *Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents: Theory and Practice for Clinical Settings* (p. 6). Wiley.
- Nelson, T. S. (2018). *Solution-focused brief therapy with families*. In Routledge. Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9781351011778>
- Northcott, S., Simpson, A., Thomas, S. A., Hirani, S. P., Flood, C., & Hilari, K. (2019). Solution focused brief therapy in post-stroke aphasia (SOFIA Trial): protocol for a feasibility randomised controlled trial. *AMRC Open Research*, 1, 11. <https://doi.org/10.12688/amrcopenres.12873.2>
- Orpinas, P., Rico, A., & Martinez, L. (2013). *Latino families and youth: a compendium of assessment tools* (M. Maddaleno, A. Rowe, & L. Vulanovic (eds.)). Pan American Health Organization.
- Pereira, M. S., Santos, J. P., & Fernandes, A. C. (2022). Beyond the dinner table: A comprehensive study of family communication with adolescents. *Journal of Nursing Sciences*, 7(2), 1–10.
- Purbasafir, T. F. (2024). Solution focused therapy: Penanganan permasalahan komunikasi orangtua dan remaja. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 12(1), 1–7. <https://doi.org/10.22219/procedia.v12i1.29889>
- Runcan, P. L., Constantineanu, C., Ielics, B., & Popa, D. (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>
- Safira, T. (2020). Solution focused therapy untuk memperbaiki pola komunikasi keluarga. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.22219/procedia.v4i1.11965>
- Senthil, M. (2016). Impact of family dysfunctions on child and adolescents mental health. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(76), 377–393.
- Shazer, S. de, & Dolan, Y. (2007). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. Routledge.
- Szceśniak, M., & Tułeczka, M. (2020). Family functioning and life satisfaction: the mediatory role of emotional intelligence. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 223–232. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S240898>
- Szkody, E., & Mckinney, C. (2021). Family communication patterns and relationship quality between emerging adults and their

- parents. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38 (11), 1–21. <https://doi.org/10.1177/02654075211027217>
- Wahyuni, R. (2022). Meningkatkan keharmonisan keluarga melalui solution focused family therapy. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(228), 130–135. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i3.17460>
- Widyaswara, W. E., Latipun, L., & Syakarofath, N. A. (2022). Memotret peran keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi remaja yang diasuh oleh ibu tunggal. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(2), 165. <https://doi.org/10.22146/gamajop.68791>