

Menyelaraskan kembali harmoni keluarga: Revolusi komunikasi dengan *strategic family therapy* pada keluarga anak ADHD

Muhammad Rezki^{1*}

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of Strategic Family Therapy in improving interaction and communication patterns in families with children diagnosed with ADHD through a case study approach. The case study involved a family of four members: a father, a mother, a grandmother, and a 4-year-old child. Common problems for children with ADHD include controlling their increasingly active behavior and difficulty concentrating. The mother's efforts to limit gadget use, regulate diet, and regulate physical activity were initially effective, but were disrupted again after the grandmother moved in. The grandmother's negative influence on parental discipline resulted in increased hyperactive behavior in the child. Assessment methods included clinical interviews, observation, and the use of the Family Communication Scale (FCS), with Strategic Family Therapy as the intervention in this study. After the strategic family therapy intervention was implemented, there were significant changes in family communication and interaction patterns. Overall, the results of this study confirm that strategic family therapy is effective in addressing family communication problems and can be recommended for families with children with special needs. The success of the intervention depends heavily on the involvement of all family members and the implementation of active communication.

Keywords

ADHD, Dinamika Keluarga, Intervensi Keluarga, Perilaku Hiperaktif, Pola Komunikasi, *Strategic Family Therapy*.

Pendahuluan

Perilaku anak dengan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) sering kali menjadi tantangan yang signifikan bagi keluarga. Anak dengan ADHD umumnya mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, mengendalikan impuls, dan mengatur tingkat aktivitasnya secara tepat ([American Psychiatric Association, 2013](#)). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada perkembangan anak, tetapi juga memengaruhi dinamika keluarga secara keseluruhan. Keluarga sebagai lingkungan terdekat menjadi pihak yang paling sering berhadapan dengan berbagai gejala yang muncul. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana permasalahan ini dikelola dalam konteks interaksi keluarga.

Salah satu variabel penting dalam penanganan anak dengan ADHD adalah pola komunikasi keluarga. Pola komunikasi berperan dalam membentuk cara anggota keluarga memahami perilaku anak dan memberikan respon yang sesuai ([Cahyadi & Yuliana, 2024](#)). Komunikasi yang efektif dapat menjadi dasar bagi strategi pengasuhan yang lebih baik, sedangkan komunikasi yang tidak selaras justru dapat memperburuk kondisi anak. Dengan demikian, pola komunikasi keluarga menjadi fokus utama dalam penelitian ini.

Permasalahan dalam pengasuhan anak dengan ADHD dapat muncul dalam berbagai bentuk. Anak dengan ADHD umumnya mengalami kesulitan berkonsentrasi, mudah terdistraksi, impulsif, serta menunjukkan perilaku hiperaktif. Kondisi ini membuat orang tua menghadapi tantangan dalam memberikan pengasuhan yang konsisten. Salah satu permasalahan pengasuhan anak dengan ADHD sering kali muncul karena ketidakselarasan interaksi atau pola

asuh antar anggota keluarga. Kehadiran nenek atau kakek dalam satu rumah, dapat memberikan pengaruh besar terhadap pola pengasuhan, dukungan emosional, advokasi, dan dinamika antargenerasi. Namun potensi perbedaan pandangan mengenai pengasuhan dan perawatan juga cukup besar ([Zhou et al., 2022](#)). Perbedaan pola asuh dan persepsi ini sering kali menimbulkan konflik yang berimbas pada kurangnya konsistensi dalam pengasuhan anak. Selain itu, keterbatasan waktu ayah akibat pekerjaan juga dapat mengurangi keterlibatannya dalam membangun komunikasi yang efektif di rumah. Faktor-faktor ini berkontribusi pada munculnya pola komunikasi yang tidak harmonis dalam keluarga dengan anak ADHD.

Apabila permasalahan komunikasi dalam keluarga tidak ditangani dengan tepat, maka dampaknya dapat meluas baik pada anak maupun seluruh anggota keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa konflik komunikasi dapat memperburuk gejala ADHD, meningkatkan perilaku agresif, dan menurunkan kemampuan anak dalam mengatur diri ([Devi, 2016](#)). Di sisi lain, keluarga yang mengalami ketegangan komunikasi juga berpotensi menghadapi stres berkepanjangan. Hal ini dapat mengurangi kualitas pengasuhan dan menurunkan keharmonisan keluarga. Dengan kata lain,

UPTD Perlindungan Perempuan dan Anak Banjarbaru¹

*Correspondent Author:

Muhammad Rezki, Jl. Taman Gembira Barat RT/RW 05/01 Kel. Guntung Paikat, Kota Banjarbaru.

Email: mhmdrezki98@gmail.com

intervensi terhadap pola komunikasi menjadi hal yang mendesak untuk dilakukan.

Berbagai pendekatan intervensi telah dikembangkan untuk membantu anak dengan ADHD, seperti *behavioral therapy*, *parent training*, dan *cognitive behavioral therapy*, yang terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi perilaku anak. Namun, intervensi tersebut sering kali lebih berfokus pada individu anak tanpa memperhatikan secara mendalam dinamika keluarga. Salah satu pendekatan yang menekankan pentingnya pola interaksi keluarga adalah *Strategic Family Therapy*.

Strategic family therapy dirancang untuk memperbaiki komunikasi dan meningkatkan kualitas interaksi antar anggota keluarga (Purbasafir, 2024). Keunggulan *strategic family therapy* adalah fokusnya pada solusi praktis serta keterlibatan seluruh anggota keluarga dalam mencari jalan keluar terhadap masalah yang muncul. Temuan sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan *strategic family therapy* mampu membantu keluarga dalam mengurangi konflik, meningkatkan keterbukaan, serta memperbaiki pola komunikasi (Klajs, 2016; Ulfiah, 2021). Intervensi ini juga terbukti berkontribusi pada penurunan gejala perilaku bermasalah pada anak melalui penguatan dukungan emosional antar anggota keluarga (Jiménez et al., 2019).

Berdasarkan uraian dan mempertimbangkan kompleksitas pengasuhan anak dengan ADHD dalam konteks interaksi keluarga, dapat disimpulkan bahwa permasalahan pada anak dengan ADHD tidak hanya terletak pada gejala yang muncul pada diri anak, melainkan juga sangat dipengaruhi oleh pola komunikasi dan interaksi dalam keluarga. Upaya intervensi yang berfokus pada penguatan pola komunikasi keluarga diperlukan agar tercipta lingkungan yang lebih kondusif bagi perkembangan anak. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas *strategic family therapy* dalam meningkatkan komunikasi dan interaksi keluarga, serta dampaknya terhadap perilaku anak yang mendapatkan diagnosa ADHD. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dan rekomendasi bagi keluarga yang mengalami tantangan serupa, serta menambah literatur yang ada mengenai penanganan ADHD dalam konteks pengasuhan keluarga.

Metode

Asesmen

Asesmen psikologi yang digunakan terdiri dari wawancara, observasi dan pemberian skala *Family Communication Scale* (FCS). Wawancara klinis digunakan untuk memperoleh informasi lebih mendalam terkait permasalahan yang dialami oleh keluarga (Fitriyana et al., 2023). Wawancara dilakukan kepada seluruh anggota keluarga yang berkaitan dengan masalah yang sedang dihadapi, dalam kasus ini permasalahan yang sedang dihadapi ialah berkaitan dengan pengasuhan anak. Observasi klinis adalah proses pola merekam perilaku manusia untuk mengidentifikasi variabel psikologis (Ni'matuzahroh & Prasetyaningrum, 2018). Observasi dilakukan untuk melihat bagaimana pola interaksi dan komunikasi yang terjadi di dalam keluarga (Ariani, 2020). Hasil yang didapat akan membantu menguatkan data yang didapat melalui wawancara, khususnya

dalam menggambarkan bagaimana dinamika permasalahan keluarga yang sedang terjadi.

Skala *Family Communication Scale* (FCS) digunakan untuk menilai kualitas komunikasi yang terjadi dalam keluarga, meliputi tingkat keterbukaan, kebebasan bertukar pikiran, kepercayaan, kejujuran, nada emosional, serta interaksi antar anggota keluarga (Nurwianti, 2024). Instrumen ini terdiri dari 10 item dengan nilai Cronbach's alpha 0,88 (Olson et al., 2004), sehingga dapat dipandang reliabel untuk menggambarkan kondisi komunikasi keluarga. Dalam penelitian ini, FCS digunakan sebagai alat ukur pendukung yang diberikan pada tahap awal (*pre-test*) dan setelah intervensi (*post-test*), dengan tujuan untuk memastikan konsistensi perubahan komunikasi yang sebelumnya diamati secara kualitatif melalui proses intervensi sesi demi sesi.

Berdasarkan asesmen yang dilakukan, diketahui bahwa permasalahan yang terjadi di dalam keluarga ini berkaitan dengan komunikasi. Permasalahan tersebut terjadi akibat nenek tetap menganggap bahwa cucunya normal dan akhirnya nenek tidak mau bekerja sama dalam menjalankan peraturan serta larangan di rumah untuk si anak. Ayah dan Ibu sudah mencoba mengomunikasikan hal tersebut dengan nenek. Namun, nenek tidak mau menerima hal tersebut dan akhirnya ayah dan ibu memilih diam karena sudah merasa lelah berdebat dengan nenek. Hal tersebut berdampak pada perilaku anak yang menjadi semakin aktif dan kesulitan untuk berkonsentrasi karena program diet dan penggunaan gadgetnya sudah tidak konsisten dalam pelaksanaannya.

Presentasi Kasus

Ibu mengeluhkan bahwa anak pertamanya yang terdiagnosis ADHD menunjukkan perilaku semakin aktif dan mengalami kesulitan berkonsentrasi. Ibu merasa cukup kewalahan dalam mengendalikan perilaku anak, meskipun ia telah berusaha menerapkan berbagai aturan di rumah, seperti membatasi penggunaan gadget, mengurangi konsumsi makanan manis, mengatur jam tidur, serta memperbanyak aktivitas fisik. Upaya tersebut pada awalnya cukup efektif dan gejala ADHD anak terlihat menurun, namun tidak bertahan lama sejak nenek tinggal bersama mereka.

Nenek kerap menuruti keinginan cucunya, meskipun ibu sudah menegaskan agar hal tersebut dihindari. Nenek beralasan bahwa ayah dari anak (suami ibu) dulu juga berperilaku sama dan tetap berkembang dengan baik. Contoh perilaku nenek antara lain membolehkan anak bermain gadget ketika merengek meskipun waktu penggunaan sudah habis, serta memberikan jajanan seperti es krim, coklat, dan makanan manis lainnya yang sebenarnya dibatasi oleh ibu dan ayah.

Hasil asesmen menunjukkan bahwa keluarga ini terdiri dari ayah berusia 36 tahun yang bekerja di perusahaan swasta, ibu berusia 31 tahun yang berperan sebagai ibu rumah tangga, dua anak laki-laki berusia 4 tahun dan 1 tahun 7 bulan, serta nenek berusia 67 tahun yang merupakan pensiunan guru. Anak pertama telah menjalani terapi okupasi dan sensori integrasi selama dua bulan. Dari hasil observasi, nenek tampak cukup dominan dalam keluarga, ibu sering emosional, ayah cenderung pasif, sementara anak menunjukkan perilaku hiperaktif dengan konsentrasi yang mudah teralihkan. Ibu merasa kelelahan menghadapi perilaku anak sekaligus tekanan dari konflik dengan nenek, sedangkan

ayah menunjukkan sikap pasif akibat konflik berulang. Nenek masih menolak diagnosis ADHD dan bersikeras bahwa cucunya adalah anak yang normal.

Perbedaan pola asuh tampak nyata dalam keluarga ini. Ibu bersama ayah cenderung menerapkan pola asuh otoriter dengan aturan yang jelas, sementara nenek lebih permisif, memanjakan cucu, serta kerap melanggar aturan yang telah dibuat orang tua anak. Perbedaan pola asuh ini diperkuat oleh penolakan nenek terhadap diagnosis ADHD cucunya. Situasi ini menimbulkan ketegangan dalam komunikasi antara nenek dan orang tua: nenek merasa ibu semakin kurang sopan ketika menyinggung pola asuh, sementara ibu menilai nenek terlalu ikut campur dan keras kepala. Ayah pun cenderung menghindari konflik dengan lebih sering berada di luar rumah karena harus menjadi penengah antara ibu dan nenek. Dampak yang terlihat pada anak adalah perilaku yang tetap aktif, sulit duduk tenang, serta terus-menerus mencari aktivitas seperti berlarian keluar masuk rumah dan sebagainya. Hasil pengukuran dengan *Family Communication Scale* (FCS) memperkuat temuan dari wawancara dan observasi. Skor ayah berada pada kategori sedang (30), sedangkan ibu (21) dan nenek (20) berada pada kategori rendah. Perbedaan skor ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan dalam kualitas komunikasi keluarga. Ayah relatif masih mampu menunjukkan keterbukaan, namun keterlibatannya terbatas karena faktor pekerjaan, sehingga tidak cukup kuat untuk menengahi konflik. Sebaliknya, skor rendah pada ibu dan nenek mencerminkan adanya hambatan serius dalam komunikasi, terutama karena keduanya sering terjebak dalam pola interaksi yang emosional, defensif, dan saling menyalahkan. Dengan demikian, hasil FCS tidak hanya menegaskan adanya hambatan komunikasi, tetapi juga memperlihatkan bahwa inti masalah keluarga terletak pada hubungan antara ibu dan nenek yang penuh ketegangan.

Berdasarkan hasil asesmen, permasalahan ini terkait dengan perubahan tahap kehidupan keluarga (*Family Life Cycle*) yang memunculkan hambatan komunikasi antara ayah, ibu, dan nenek. Hambatan tersebut berlangsung secara berulang sesuai dengan konsep *Circular Causality*, di mana pola komunikasi yang bermasalah terus berputar karena setiap anggota saling memengaruhi satu sama lain. Respon satu pihak memicu respon pihak lain, sehingga membentuk siklus interaksi yang berulang. Komunikasi yang kurang efektif, terutama pada ibu, dipengaruhi oleh pola perilaku yang berulang dan saling memengaruhi antar anggota keluarga. Komunikasi dalam keluarga tidak hanya sebatas pertukaran informasi verbal, tetapi juga nonverbal, serta membutuhkan kemampuan untuk memahami pikiran dan perasaan orang lain. Bagian terpenting dari komunikasi bukan sekadar menyampaikan pesan, melainkan juga mendengarkan dengan penuh perhatian. Dengan demikian, komunikasi memegang peran sentral dalam dinamika keluarga. Melalui komunikasi yang baik, setiap anggota keluarga dapat mengekspresikan keinginan, kebutuhan, maupun keprihatinan mereka, sehingga keharmonisan relasi antar anggota dapat terjaga (Epstein et al., 1978).

Intervensi

Target intervensi yang ditetapkan ialah memperbaiki pola komunikasi dan kerjasama antar anggota keluarga dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus. Intervensi yang

akan diberikan ialah *Strategic Family Therapy*. *Strategic Family Therapy* terbukti efektif dalam memperbaiki pola komunikasi yang bermasalah dalam keluarga (Afriyanti, 2017). Terapi ini bertujuan agar setiap anggota keluarga dapat menemukan solusi terbaik untuk menyelesaikan masalah yang terjadi (Cahyani, 2020). Terapi ini dilakukan dengan cara mengumpulkan seluruh anggota keluarga yang terkait dengan masalah utama, kemudian seluruh anggota keluarga bersama-sama mendiskusikan pemecahan masalah untuk keluarganya (Szapocznik & Williams, 2000).

Strategic family therapy memiliki asumsi bahwa setiap keluarga memiliki karakteristik yang unik dan karakter tersebut akan terlihat jelas saat terjadi interaksi dalam keluarga (Raintung, 2023). Berdasarkan pendapat tersebut, keluarga dianggap sebagai bagian atau sistem yang saling bergantung dan saling mempengaruhi keadaan sistem keluarga itu sendiri (Agustin, 2016).

Terapi ini mengumpulkan semua anggota keluarga untuk saling berbicara dengan fokus pada masalah yang terjadi serta menemukan solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut. Pertama, keluarga diminta untuk berfokus pada masalah apa yang ingin diselesaikan terlebih dahulu, kemudian menentukan apa yang menjadi target dalam penyelesaian masalah tersebut. Setelah itu, setiap anggota keluarga bersama dengan terapis bersama-sama menetapkan rencana untuk membantu keluarga mengembangkan pola komunikasi yang lebih efektif (Goldberg, 2017). Berikut beberapa sesi yang diberikan pada intervensi *strategic family therapy* menurut Goldenberg & Goldenberg (2008) adalah sebagai berikut:

Sesi 1: Mengomunikasikan Desain Program. Terapis menjelaskan tujuan *Strategic Family Therapy* serta pentingnya kerjasama antar anggota keluarga. Hasilnya, nenek, ayah, dan ibu memahami alur program dan sepakat berpartisipasi.

Sesi 2: Social Stage. Masing-masing anggota keluarga mengemukakan pandangannya: nenek merasa disalahkan terkait perilaku cucu, ayah menilai perbedaan pola asuh muncul sejak nenek tinggal bersama, sementara ibu menganggap perilaku anak kembali memburuk akibat pemberian makanan dan gadget dari nenek.

Sesi 3: Problem Stage. Terapis menekankan bahwa inti masalah terletak pada komunikasi keluarga yang tidak efektif karena perbedaan nilai dan pola asuh. Semua anggota keluarga menyadari hal ini.

Sesi 4: The Interaction Stage. Diskusi sempat memanas antara ibu dan nenek, namun akhirnya masing-masing menyadari pentingnya saling memahami. Nenek mulai menerima aturan dari ayah dan ibu, sedangkan ibu menyadari perlunya tetap menghormati nenek.

Sesi 5: Defining Desired Changes. Seluruh anggota berharap terjalin keharmonisan keluarga dan pola asuh yang konsisten untuk anak. Ibu berharap nenek menurunkan ego, sedangkan nenek berharap hubungan dengan ibu membaik.

Sesi 6: Ending the Interview. Terapis menutup sesi dengan menyusun kesepakatan praktis (aturan gadget, diet, serta pelibatan nenek dalam terapi). Semua anggota keluarga berkomitmen menjalankannya.

Sesi 7: Directive. Pada tahap ini terapis membimbing keluarga untuk menciptakan perilaku yang berbeda dari sebelum intervensi, sehingga memperoleh pengalaman subjektif yang berbeda.

Sesi 8: Evaluasi. Setelah satu minggu, terlihat perubahan positif, meski nenek masih sesekali memberi permen. Terapis memperpanjang intervensi dan kembali menegaskan komitmen keluarga.

Sesi 9: Evaluasi dan Terminasi. Perubahan signifikan terjadi: nenek lebih kooperatif, hubungan ibu-nenek membaik, dan komunikasi keluarga lebih harmonis. Terapis menyatakan intervensi dapat diakhiri.

Sesi 10: Follow-up. Dua minggu setelah intervensi, pola komunikasi keluarga semakin baik. Nenek aktif terlibat dalam perawatan anak, dan hubungan antar anggota keluarga menjadi lebih dekat.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan pelaksanaan intervensi berupa Strategic Focused Therapy, ditemukan adanya perubahan yang signifikan dalam pola komunikasi dan kerjasama keluarga. Sebelum intervensi dilakukan, pola komunikasi antar anggota keluarga kurang harmonis. Setiap anggota cenderung menonjolkan egonya masing-masing sehingga hubungan menjadi renggang, terutama antara ibu dan nenek. Nenek merasa ibu bersikap keterlaluan dan tidak sopan sehingga keberadaannya di rumah tidak dihargai, sementara ibu merasa nenek tidak memiliki intensi untuk membantu menangani anak dengan ADHD. Ibu beranggapan bahwa sikap nenek yang terlalu "tidak tega" justru memperburuk kondisi anak karena aturan yang disusun psikolog tidak berjalan konsisten. Situasi ini membuat ibu berusaha menjaga jarak antara anak dan nenek, bahkan cenderung membatasi interaksi keduanya. Ayah pun berada di posisi yang sulit, hanya sesekali menegur nenek apabila situasi dianggap berlebihan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa komunikasi keluarga saat itu masih bersifat defensif, penuh dengan keluhan dan tuduhan, serta minim kerjasama dalam mendukung intervensi yang dibutuhkan anak.

Melalui serangkaian sesi, perubahan mulai terlihat secara bertahap. Pada tahap awal, keluarga menyadari bahwa inti permasalahan bukan semata pada perilaku anak, melainkan pada komunikasi yang tidak efektif dan adanya perbedaan nilai dalam memandang kondisi anak. Momen penting terjadi pada sesi interaction stage, di mana meskipun diskusi berlangsung cukup panas, semua pihak akhirnya mampu mendengarkan perspektif satu sama lain. Nenek mulai menyadari bahwa sikap tegas ibu dilakukan demi kebaikan cucunya, sementara ibu juga dapat mengungkapkan perasaannya dengan cara yang lebih jujur. Kesadaran ini menjadi titik balik dalam dinamika keluarga, yang kemudian berkembang menuju komunikasi yang lebih terbuka dan konstruktif.

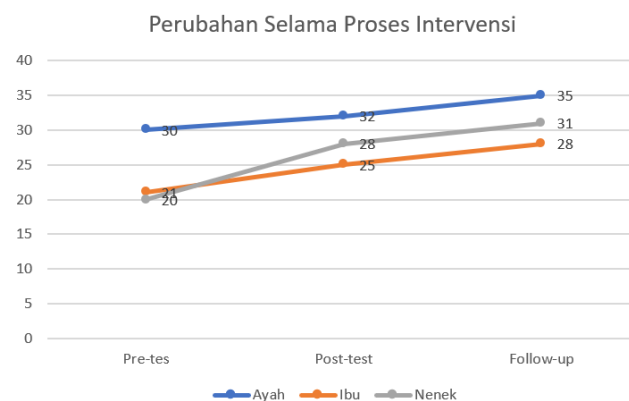
Pada tahap *defining desired changes* dan *ending the interview*, seluruh anggota keluarga menyampaikan harapan mereka secara langsung, terutama keinginan untuk membangun keharmonisan dan kerjasama dalam pengasuhan. Bersama-sama mereka menyusun aturan konkret, seperti pembatasan penggunaan gawai, durasi menonton televisi,

dan daftar makanan yang perlu dihindari. Proses ini menjadi awal terbentuknya kerjasama nyata, di mana nenek yang sebelumnya enggan akhirnya mulai dilibatkan dalam penyusunan dan pelaksanaan program.

Perubahan semakin terlihat jelas pada tahap directive dan evaluasi. Nenek mulai menunjukkan keterlibatan aktif, misalnya ikut mengantar cucu ke terapi, mendampingi anak dalam kegiatan sehari-hari, dan mencari literatur mengenai ADHD. Komunikasi juga semakin efektif karena ibu dapat menyampaikan kondisi anak dengan lebih jelas, sementara nenek bersedia menerima masukan dan pengingat tanpa merasa disalahkan. Walaupun sempat terjadi inkonsistensi, seperti nenek yang masih memberi cucunya permen, situasi ini tidak lagi menimbulkan konflik besar karena komunikasi yang lebih sehat memungkinkan penyelesaian dengan cara yang lebih tenang dan saling menghargai.

Pada evaluasi akhir dan tahap terminasi, komunikasi serta kerjasama antar anggota keluarga menunjukkan perubahan yang signifikan. Ibu menyatakan bahwa hubungannya dengan nenek menjadi lebih akrab karena mereka lebih sering bertukar cerita, saling mendengarkan, dan berinteraksi secara positif. Nenek pun menuturkan bahwa ia belajar untuk bersikap tega demi kebaikan cucunya, dan merasakan bahwa dirinya lebih diterima keberadaannya di rumah oleh ibu. Hubungan yang sebelumnya dipenuhi ketegangan kini berganti dengan kehangatan. Ayah juga melaporkan bahwa suasana rumah menjadi lebih tenteram dan nyaman karena ibu dan nenek sudah mampu bekerjasama dalam pengasuhan anak, bukan lagi berkonflik mengenai aturan.

Pada tahap *follow-up*, perubahan tersebut terbukti konsisten. Nenek semakin terlibat dalam kegiatan sehari-hari cucu dengan cara yang lebih sehat, seperti bermain langsung tanpa bergantung pada televisi atau gawai, serta lebih sering menemani anak ke tempat terapi bersama ibu. Interaksi ibu dan nenek pun menjadi lebih natural, penuh dengan keakraban, dan jauh dari konflik. Secara keseluruhan, intervensi berhasil meningkatkan efektivitas komunikasi dan memperkuat kerjasama antar anggota keluarga, sehingga program penanganan ADHD yang disusun psikolog dapat berjalan lebih konsisten. Lebih dari itu, intervensi juga berdampak positif pada kualitas hubungan keluarga, khususnya antara ibu dan nenek, yang kini tidak hanya mampu bekerjasama, tetapi juga saling menghargai serta mendukung satu sama lain dalam mengasuh anak.



Picture 1. Perubahan skor ayah, ibu, dan nenek selama proses intervensi pada tahap *pre-test*, *post-test*, dan *follow-up*.

Hasil pengukuran menggunakan *Family Communication Scale* (FCS) menunjukkan adanya peningkatan kualitas komunikasi pada seluruh anggota keluarga setelah proses intervensi. Pada tahap awal (*pre-test*), skor komunikasi masih berada pada kategori rendah hingga sedang, terutama pada ibu (20) dan nenek (21), sementara ayah berada pada skor yang relatif lebih baik (30). Setelah intervensi diberikan, terjadi peningkatan skor pada ketiga anggota keluarga. Ibu mengalami kenaikan dari 20 menjadi 25, nenek dari 21 menjadi 28, dan ayah dari 30 menjadi 32. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa intervensi berhasil memfasilitasi keterbukaan dalam bertukar pikiran serta mengurangi defensif yang sebelumnya muncul dalam interaksi. Perubahan tersebut juga berlanjut pada tahap *follow-up*, di mana skor terus menunjukkan tren peningkatan. Ibu meningkat hingga 28, nenek mencapai 31, dan ayah mencapai 35. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi keluarga tidak hanya membaik pada saat intervensi, tetapi juga mampu dipertahankan dan berkembang secara berkelanjutan setelah intervensi selesai. Perubahan paling signifikan terlihat pada ibu dan nenek, yang sebelumnya sering terlibat konflik, namun setelah intervensi mampu menunjukkan komunikasi yang lebih terbuka, mendengarkan satu sama lain, serta mulai membangun kerjasama dalam pengasuhan. Sementara itu, ayah yang sejak awal sudah berada pada skor relatif baik, tetap mengalami peningkatan yang konsisten, sehingga memperkuat kualitas komunikasi keluarga secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, hasil intervensi menunjukkan adanya perubahan yang cukup berarti dalam pola komunikasi dan kerjasama antar anggota keluarga. Sebelum intervensi, nenek cenderung merasa tidak dihargai oleh ibu, bahkan menganggap sikap ibu keterlaluhan dan kurang sopan. Kondisi ini membuat nenek kurang kooperatif dalam menjalankan program yang telah diberikan oleh psikolog, terutama karena nenek sering kali merasa tidak tega terhadap cucunya. Sementara itu, ibu juga merasa tidak mendapat dukungan dari nenek dan menilai nenek tidak memiliki intensi untuk terlibat dalam penanganan anak dengan ADHD. Hal ini menyebabkan ibu berusaha membatasi interaksi anak dengan nenek. Secara umum, baik ibu maupun ayah tidak berhasil membangun kerjasama yang efektif dengan nenek, dan lebih memilih diam serta hanya menegur ketika nenek dianggap melampaui batas. Namun setelah intervensi, pola hubungan dan kerjasama keluarga menunjukkan peningkatan. Nenek mulai memahami bahwa sikap ibu merupakan bentuk upaya untuk kebaikan cucunya, sehingga ia dapat menerima aturan-aturan yang dibuat ibu serta lebih konsisten dalam mendukung program intervensi. Nenek juga menunjukkan perubahan dalam pola interaksi dengan cucunya, seperti lebih mampu menahan diri dalam memberikan perlakuan permisif dan lebih sering melibatkan diri dalam aktivitas bermain secara langsung. Di sisi lain, ibu mulai mengkomunikasikan kondisi anak kepada nenek secara lebih terbuka, yang berdampak pada meningkatnya sikap kooperatif dari nenek. Kepercayaan ibu terhadap nenek pun bertambah, meskipun masih terdapat beberapa inkonsistensi dalam pelaksanaan aturan. Pada tahap ini, ayah, ibu, dan nenek mampu menunjukkan kerjasama yang lebih solid serta komitmen bersama untuk mendukung program yang disusun oleh psikolog. Perubahan ini mencerminkan adanya peningkatan komunikasi yang

lebih efektif dan pola kerjasama yang lebih adaptif dalam mengelola perilaku anak dengan ADHD.

Pembahasan

Berdasarkan hasil intervensi yang telah dilakukan kepada masing-masing anggota keluarga, dapat diketahui bahwa target intervensi pada kasus ini tercapai. Pemberian intervensi berupa *Strategic Family Therapy* efektif dalam menangani pola interaksi dan komunikasi yang bermasalah dalam suatu keluarga. *Strategic Family Therapy* dirancang untuk membantu keluarga dalam mengatasi berbagai masalah interpersonal yang berhubungan dengan sebuah keluarga (Devi, 2016). Fokus dari *Strategic Family Therapy* yang mengacu pada pola komunikasi sebagai aspek terpenting dalam terbentuknya masalah (Wahyuni, 2022). *Strategic Family Therapy* mengutamakan memperbaiki komunikasi antar keluarga terlebih dahulu agar masalah-masalah yang mengikuti dapat perlahan membaik (Jiménez *et al.*, 2019).

Strategic Family Therapy meyakini bahwa perubahan pola komunikasi dapat saja cepat terjadi ketika anggota keluarga dapat menerapkan strategi yang spesifik (Usta *et al.*, 2021). Strategi spesifik tersebut lah yang digunakan untuk memperbaiki perilaku berulang di dalam keluarga. Perilaku berulang yang dimaksud adalah perilaku bermasalah yang merupakan akibat dari pola komunikasi. Seluruh anggota keluarga didorong untuk mencari strategi atau solusi terbaik dalam memperbaiki pola komunikasi keluarga dan perilaku berulang yang dimaksud (Klajs, 2016).

Pada kasus ini, hasil intervensi juga menyatakan bahwa *Strategic Family Therapy* juga memberikan efek positif dalam memperbaiki pola interaksi dan komunikasi dalam keluarga. Komunikasi yang sebelumnya sering diwarnai dengan nada emosional, saling menyalahkan, serta dominasi salah satu pihak mulai bergeser menjadi lebih terbuka, jujur, dan saling menghargai. Ibu dan nenek yang pada awalnya terjebak dalam konflik intens menunjukkan peningkatan kemampuan untuk mendengarkan satu sama lain, mencari titik temu, serta menahan diri dari respon impulsif. Perubahan ini turut mendorong munculnya kerjasama yang lebih nyata, misalnya dalam membuat aturan penggunaan gawai, pola makan anak, hingga pembagian peran pendampingan dalam aktivitas sehari-hari.

Seiring berjalannya intervensi, kerjasama dalam keluarga semakin kuat karena setiap anggota merasa memiliki peran penting dalam menjaga konsistensi strategi yang disepakati. Nenek yang awalnya enggan mengikuti aturan mulai menunjukkan keterlibatan aktif, sedangkan ibu lebih fleksibel dalam menyampaikan aturan dengan cara yang tidak menghakimi. Ayah meski keterlibatannya terbatas, mulai berperan sebagai penengah dan memberikan dukungan pada kesepakatan yang sudah ada. Hal ini menunjukkan bahwa pola kerjasama yang awalnya rapuh bertransformasi menjadi pola yang lebih adaptif dan mendukung tujuan bersama, yaitu menciptakan suasana keluarga yang harmonis bagi anak. Temuan ini sejalan dengan penelitian Jiménez *et al.* (2019), yang menyatakan bahwa *Strategic Family Therapy* dapat menurunkan frekuensi pertengkaran dan meningkatkan interaksi serta komunikasi antara orang tua dan anak.

Dengan adanya intervensi ini dapat mendorong sistem keluarga mencapai sebuah pemikiran strategis sehingga masalah atau gejala yang ditimbulkan tidak lagi mengganggu

fungsi keluarga. Perubahan ini terjadi bukan melalui wawasan dan pemahaman, melainkan melalui proses keluarga melaksanakan arahan yang dikeluarkan oleh terapis. Hal ini terlihat jelas pada saat jalannya intervensi, ketika keluarga mengikuti setiap arahan terapis sehingga mampu menghasilkan strategi dan solusi terbaik untuk memperbaiki kondisi keluarga yang bermasalah (Dvorsky *et al.*, 2021). Komitmen setiap anggota keluarga yang kooperatif dalam proses intervensi menjadi aspek penting yang turut memperkuat hasil positif (Meisel *et al.*, 2025). Selain itu, adanya tugas yang disepakati bersama dan diterapkan dengan baik mendorong interaksi yang lebih sering sehingga terbentuk pola komunikasi yang lebih efektif (Abín *et al.*, 2024). Kesadaran tiap anggota keluarga terhadap dampak negatif yang muncul dari permasalahan juga menjadi pemicu untuk memperbaiki hubungan antar anggota (Lindert *et al.*, 2025). Lebih jauh, adanya harapan serta keinginan keluarga untuk berubah turut memperkuat keberhasilan intervensi yang dilakukan (McCarthy *et al.*, 2023).

Intervensi ini memiliki keterbatasan karena minimnya keterlibatan ayah selama fase intervensi berlangsung sehingga intervensi kurang optimal. Selama fase intervensi lebih berfokus kepada ibu dan nenek, sementara ayah seringkali tidak hadir karena bekerja. Ayah juga memiliki persepsi bahwa yang bermasalah adalah ibu dan nenek, ada atau tidak ada ayah dalam kegiatan sepertinya tidak memiliki dampak yang banyak terhadap hasil intervensi nantinya. Rendahnya partisipasi ayah dapat memengaruhi efektivitas intervensi karena peran tersebut berpotensi memberikan kontribusi dalam memperkuat perubahan pola komunikasi di dalam keluarga.

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa *Strategic Family Therapy* efektif dalam meningkatkan interaksi dan pola komunikasi antar ayah, ibu dan nenek. Pencapaian tersebut selaras dengan target intervensi yang telah ditetapkan. Teknik ini juga membantu masing-masing anggota keluarga dalam memahami dan menyelesaikan permasalahan yang bermula dari pola komunikasi yang tidak tepat. Dengan demikian, setelah diberikan intervensi berupa *Strategic Family Therapy* masing-masing anggota keluarga lebih mampu dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dalam keluarga. Rekomendasi untuk penggunaan *Strategic Family Therapy* selanjutnya dapat memastikan bahwa seluruh anggota keluarga harus terlibat meskipun tidak dapat mengikuti semua sesi. Karena keberhasilan intervensi sangat dipengaruhi oleh dinamika keluarga itu sendiri. Selain itu, anggota keluarga diharapkan tetap melakukan komunikasi yang aktif seperti selama proses intervensi diberikan, sehingga dapat meningkatkan keterbukaan dan pola komunikasi yang lebih baik lagi dalam keluarga.

Acknowledgement

Peneliti menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam penelitian ini. Bantuan dan masukan yang diberikan sangat berarti bagi kelancaran proses penelitian hingga penyusunan artikel.

Author Contribution

Seluruh peneliti berperan aktif dalam perancangan penelitian, pengumpulan data, analisis, serta interpretasi hasil. Selain itu, semua penulis juga berkontribusi secara setara dalam penyusunan dan penyempurnaan naskah.

Conflict of Interest

Peneliti menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan yang dapat memengaruhi hasil penelitian ini. Pernyataan ini dibuat untuk menjaga integritas ilmiah dan objektivitas hasil yang disajikan.

Funding

Penelitian ini tidak menerima pendanaan dari lembaga pemerintah, swasta, maupun organisasi non-profit. Seluruh biaya penelitian ditanggung secara mandiri oleh peneliti.

Article history

Submissions: 2024-10-16

Review Process: 2025-09-03

Revised: 2025-09-23

Accepted: 2025-09-29

Published: 2025-09-30

Reference

- Abín, A., Pasarín-Lavín, T., Areces, D., Rodríguez, C., & Núñez, J. C. (2024). The emotional impact of family involvement during homework in children with neurodevelopmental disorders: A systematic review. *Children*, 11(6), 713. <https://doi.org/10.3390/children11060713>.
- 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>.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>.
- Ariani, A. (2020). 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>.
- Cahyadi, A. C., & Yuliana, N. (2024). Negosiasi peran dalam tugas rumah tangga: Analisis komunikasi suami-istri. *Sindoro: Cendikia Pendidikan*, 5(1), 81-90. <https://doi.org/10.9644/sindoro.v5i1.3886>.
- 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>.
- Devi, D. F. (2016). Mengatasi masalah komunikasi dalam keluarga melalui strategic family therapy. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 8(2), 234-249. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol8.iss2.art6>.

- Dvorsky, M. R., Friedman, L. M., Spiess, M., & Piffner, L. J. (2021). Patterns of parental adherence and the association to child and parenting outcomes following a multicomponent school-home intervention for youth with ADHD. *Behavior Therapy*, 52(3), 745-760. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.09.007>.
- Epstein, N. B., Bishop, D. S., & Levin, S. (1978). The McMaster model of family functioning. *Journal of Marital and Family therapy*, 4(4), 19-31. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1978.tb00537.x>
- Fitriyana, R., Pohan, H. D., & Merida, S. C. (2023). *Buku ajar psikologi klinis* (1st ed.) Eureka Media Aksara.
- Goldberg, C. R. M. (2017). Communication errors/problems in couples. In *The SAGE Encyclopedia of Marriage, Family, and Couples Counseling* (pp. 300–302). SAGE Publications, Inc.
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2008). *Family therapy: An overview*. (Meaghan Banks, Ed.) (Seventh). Thomson Brooks/Cole.
- Jiménez, L., Hidalgo, V., Baena, S., León, A., & Lorence, B. (2019). Effectiveness of Structural-Strategic Family Therapy in the Treatment of Adolescents with Mental Health Problems and Their Families. *International journal of environmental research and public health*, 16(7), 1255. <https://doi.org/10.3390/ijerph16071255>
- Klajs, K. (2016). Jay Haley-Pioneer in strategic family therapy. *Psychoterapia*, 2(177), 17-28.
- Lindert, J., Arndt, S., Cook, N., Bain, P. A., & Kawachi, I. (2025). Positive and negative family relationships correlate with mental health conditions—a systematic review and meta-analysis. *Public Health Reviews*, 46, 1607381. <https://doi.org/10.3389/phrs.2025.1607381>.
- McCarthy, J., Higgins, A., McCarthy, B., Flynn, A. V., & Gijbels, H. (2023). Family members' perspectives of hope when supporting a relative experiencing mental health problems. *International Journal of Mental Health Nursing*, 32(5), 1405-1415. <https://doi.org/10.1111/inm.13185>.
- Meisel, S., Porter, N., Bobek, M., Henderson, C. E., & Hogue, A. (2025). Linking adherence to effectiveness in family-based adolescent adhd academic training and medication decision-making protocols. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/15374416.2025.2454640>.
- Ni'matuzahroh, S. P. M. S., & Prasetyaningrum, S. (2018). *Observasi: Teori dan aplikasi dalam psikologi* (Vol. 1). UMMPress.
- Nurwianti, F. (2024). Empati sebagai mediator hubungan komunikasi keluarga dan distress psikologis pada mother-daughter relationship. *Psyche 165 Journal*, 27-32. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i1.323>.
- Olson, D. H., Gorall, D. M., & Tiesel, J. W. (2004). *Faces IV package*. Life Innovations.
- Purbasafir, T. (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>.
- Raintung, A. B. J. (2023). Terapi keluarga sebagai pelayanan pastoral dalam membangun resiliensi keluarga Kristen. *KURIOS*, 9(3), 782-795. <https://doi.org/10.30995/kur.v9i3.861>.
- Szapocznik, J., & Williams, R. A. (2000). Brief strategic family therapy: Twenty-five years of interplay among theory, research and practice in adolescent behavior problems and drug abuse. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 3, 117-134. <https://doi.org/10.1023/A:1009512719808>.
- Ulfiah, U. (2021). Konseling keluarga untuk meningkatkan ketahanan keluarga. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 69-86. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i1.12839>.
- Usta, M., Özbay, Y., & Toker, M. (2021). Development of a systemic family functionality scale (SFFS). *Marriage & Family Review*, 57(2), 126-142. <https://doi.org/10.1080/01494929.2020.1757556>.
- 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>.
- Zhou, S., Liu, C., & Bai, X. (2022). Under the same roof: grandparental co-residence and co-parenting patterns in modern chinese families. *Innovation in Aging*, 6(Supplement_1), 52. <https://doi.org/10.1093/geroni/igac059.199>