



SOLUTION FOCUSED THERAPY UNTUK MENINGKATKAN POLA KOMUNIKASI EFEKTIF PADA PASANGAN SUAMI ISTRI

SOLUTION FOCUSED THERAPY TO INCREASE EFFECTIVE COMMUNICATION PATTERNS IN MARRIED COUPLE

Rizqa Sabrina Badjarad^{1*}

¹ Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah,
Universitas Islam Negeri Datokarama, Palu, Indonesia

*E-mail: rizqabadjarad@uindatokarama.ac.id

Abstract

The subjects in this research were a marital couple who had a problem that caused them to get into an argument. Based on the assessment results, this couple's problem is caused by ineffective communication patterns. Ineffective communication patterns make this couple get into an argument. This research aims to see that solution focused therapy can change ineffective communication patterns in this couple. This research uses a qualitative research method with a case study approach. The solution focused therapy provided is 5 sessions. The result is solution focused therapy can improve effective communication patterns in this couple.

Keywords: *Marital Couple, Effective Communication Patterns, Solution Focused Therapy.*

Abstrak

Subjek dalam penelitian ini adalah sepasang suami istri yang memiliki sebuah masalah yang membuat mereka terlibat pertengkaran. Berdasarkan hasil asesmen, masalah pasangan ini terletak pada pola komunikasi yang tidak efektif. Pola komunikasi yang tidak efektif membuat pasangan ini sering bertengkar. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah *Solution focused therapy* dapat mengubah pola komunikasi yang tidak efektif pada pasangan ini. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. *Solution focused therapy* yang diberikan berjumlah 5 sesi. Hasilnya adalah *solution focused therapy* mampu meningkatkan pola komunikasi efektif pada pasangan ini.

Kata Kunci: *Pasangan Suami Istri, Pola Komunikasi Efektif, Solution Focused Therapy.*

Pendahuluan

Keluarga merupakan sekelompok orang yang terikat dalam perkawinan yang sah atau darah. Keluarga inti pada umumnya terdiri dari ayah, ibu, dan anak. Selain itu keluarga juga merupakan kelompok sosial pertama dalam tatanan kehidupan manusia. Keluarga merupakan wadah sebagai tempat untuk belajar dan menyatakan diri sebagai manusia sosial dalam konteks hubungan interaksi dengan lingkungannya. (Zamra, Rusdinal & Firman, 2020)

Keluarga merupakan kelompok primer manusia sebagai pembentuk norma-norma sosial, internalisasi norma-norma, terbentuknya *frame of reference*, *behaviorisme*, dan lain sebagainya. Dalam masyarakat, keluarga merupakan unit sosial terkecil sebagai pelestari suatu masyarakat serta wadah sosialisasi anak sebagai sarana kontrol sosial. Hal ini bertujuan untuk menjaga interaksi sosial untuk mrndapatkan hubungan yang dinamis (Zamra, Rusdinal & Firman, 2020)

Keluarga merupakan sistem sosial yang alami. Dimana di dalam sebuah keluarganya para terdapat aturan, pembagian peran, ada struktur kekuasaan, hingga pola komunikasi. Sebagai sistem sosial yang alami, keluarga merupakan wadah perkembangan dan pembelajaran bagi seorang individu. Keluarga juga menjadi wadah interaksi bagi individu, sehingga terjadi juga pola interaksi dan komunikasi (Fatma, 2019).

Berdasarkan pola interaksi, maka terbentuklah fungsi anggota keluarga dan peran yang mengatur perilaku mereka di lingkungan keluarga. Keluarga dapat dikatakan sehat apabila para anggota keluarga dapat saling mendukung satu dan kompak antar sama lain. Apabila terjadi ketidakberfungsian pada salah satu aspek, maka keluarga akan mengalami beberapa masalah seperti masalah perkembangan, sosial-ekonomi dan lain sebagainya (Herawati et al., 2020).

Pada saat keluarga dihadapkan oleh sebuah masalah maka keluarga tersebut harusnya dapat mempertahankan keluarganya agar tetap utuh dan harmonis sehingga tidak berujung pada sebuah perceraian. Keluarga harus mempunyai pengetahuan untuk mengelola krisis atau masalah yang ia hadapi. Keluarga yang tidak mampu mengelola krisis akan menghadapi kekacauan, keluarga menjadi tidak

teratur dan terarah, orang tua tidak memiliki wibawa dalam mengasuh anak serta terjadi pertengkaran antar kedua orang tua (Loppies & Tamher, 2021)

Salah satu aspek yang menjadi tidak teratur dan tidak terarah ketika sebuah keluarga sedang dalam masalah adalah aspek komunikasi. Komunikasi merupakan aspek yang sangat penting dalam keluarga. Sebab komunikasi merupakan sebuah media antar anggota keluarga untuk saling berinteraksi. Pada saat komunikasi sudah tidak terarah dan tidak bersifat demokratis lagi, maka sebuah keluarga dapat menghadapi sebuah krisis. Tak jarang krisis dalam keluarga berujung dalam sebuah perceraian (Willis, 2016).

Komunikasi merupakan sebuah pola. Pada saat keluarga mengalami pola komunikasi yang salah, maka itu akan berpengaruh terhadap perilaku para anggota keluarga. Tentu perilaku yang dihasilkan dari pola komunikasi yang salah adalah perilaku yang maladaptif. Komunikasi sangat memengaruhi kualitas sistem keluarga. Banyak keluarga yang mengalami dampak yang buruk karena komunikasi yang tidak efektif. Hal ini dapat membuat para anggota keluarga mengalami perdebatan dan pertengkaran antar satu sama lain bahkan ada yang berujung terhadap perceraian (Carlson et al., 2013; Parker & Bartling, 2007).

Peran komunikasi dalam sebuah keluarga sangatlah penting. Komunikasi merupakan jantung dalam sebuah keluarga untuk menciptakan hubungan yang harmonis. Melalui komunikasi, para anggota keluarga saling berinteraksi dan memengaruhi satu sama lain. Setiap anggota keluarga memiliki pola komunikasi yang berbeda-beda. Oleh karena itu, seluruh anggota keluarga harus saling memahami pola komunikasi yang efektif antar satu sama lain (Pusungulaa et al., 2015)

Beberapa intervensi digunakan untuk mengatasi permasalahan keluarga. Salah satunya adalah *Solution Focused Therapy* (SFT). SFT merupakan intervensi yang dikembangkan untuk mengatasi masalah keluarga termasuk masalah komunikasi. Hal ini dikarenakan SFT merupakan penanganan yang berfokus pada solusi, bukan masalahnya. Selain itu SFT lebih memfokuskan mengenai masa yang akan datang bukan pada masa lalu. Kondisi ini membuat SFT lebih menekankan akan pentingnya perubahan untuk sistem yang lebih baik dalam sebuah keluarga. (Lightfoot Jr, 2014).

DeShazer (Dallos & Draper, 2015) mengemukakan bahwa SFT merupakan pendekatan intervensi keluarga yang berfokus pada sebuah perubahan. SFT berasumsi bahwa perubahan sekecil apapun akan memengaruhi sistem dalam keluarga. Perubahan dapat mendorong para anggota keluarga dalam mengendalikan diri dan mendorong perubahan lebih jauh.

Perubahan didasarkan pada kekuatan dan kompetensi yang ada pada anggota keluarga. SFT berusaha mengidentifikasi perubahan dan kompetensi yang ada pada anggota keluarga sehingga dapat mengubah sebuah sistem. SFT sendiri dibangun di atas kekuatan subjek dengan membantunya memunculkan dan mengonstruksikan solusi pada masalah yang dialaminya (Sundberg et al., 2007).

DeShazer mengemukakan bahwa SFT lebih menekankan pentingnya masa depan ketimbang masa lalu atau masa kini. Dalam pendekatan SFT, mengonstruksi solusi lebih penting daripada mengeksplorasi masalah. Oleh karena itu, SFT tidak difokuskan pada pola-pola komunikasi apa yang menimbulkan masalah, melainkan pada usaha-usaha apa yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan masalah yang dialami (O'Connell, 2011).

SFT diberikan pada pasangan keluarga ini dengan alasan solusi yang ditemukan didasarkan oleh kekuatan dan kompetensi dari mereka. Hal ini dikarenakan agar pasangan keluarga ini dapat dengan mudah menerapkan solusi karena sesuai dengan diri mereka. Selain itu, melalui SFT pasangan ini dapat dengan segera menemukan solusi dengan cepat karena tidak berfokus pada masa lalu penyebab timbulnya masalah (O'Connell, 2011).

Salah satunya dalam penelitian Wahyuni (2022) yang menyatakan bahwa SFT dapat meningkatkan keharmonisan keluarga. Melalui SFT para anggota keluarga mampu terbuka satu sama lain. Setelah sebelumnya, para anggota keluarga saling tertutup dan apabila ada masalah cenderung menghindar satu sama lain. Setelah diberikan SFT, para anggota keluarga lebih asertif dalam menyatakan perasaannya. Berdasarkan pemaparan diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti apakah *Solution Focused Therapy* dapat meningkatkan pola komunikasi efektif pada pasangan suami istri.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pendekatan studi kasus menyelidiki masalah-masalah sosial secara mendalam. Pendekatan studi kasus digunakan untuk mengeksplorasi sebuah program, aktivitas dan peristiwa dalam kehidupan nyata secara lengkap (Creswell, 2010). Subjek dalam penelitian ini adalah sepasang suami istri. Suami berusia 38 tahun sedangkan istri berusia 31 tahun. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan observasi. Wawancara bertujuan untuk menggali informasi mengenai timbulnya permasalahan dan dinamika masalah yang dialami oleh keluarga ini. Wawancara dilakukan kepada anggota keluarga yang terlibat. Observasi dilakukan untuk mengetahui cara berinteraksi anggota keluarga termasuk pola komunikasi hingga perilaku yang muncul. Selain itu, untuk mengukur komunikasi antar pasangan dalam keluarga ini diberikan skala yaitu *Primary Communication Inventory* (PCI) yang dikembangkan Locke, Sabaght & Thomes (Furukawa & Driessnack, 2016).

Hasil dan Pembahasan

Keluarga ini terdiri dari 4 orang anggota keluarga yaitu suami, istri dan 2 orang anak. Anak pertama dalam keluarga ini telah duduk di bangku SMP. Anak pertama saat ini diasuh oleh nenek dari pihak ibunya sehingga tidak tinggal lagi bersama ayah dan ibunya. Rumah sang nenek masih terletak satu kota dengan ayah dan ibunya sehingga ayah dan ibunya masih bisa mengunjungi anak pertama mereka. Sementara anak kedua, berjenis kelamin laki-laki dan masih mengenyam pendidikan SD dan tetap tinggal bersama keluarga ini.

Keluarga ini dulunya merupakan keluarga yang mapan dan berkecukupan. Pada saat 3 tahun yang lalu, pasangan suami-istri ini bekerja sama dengan keluarga/saudara mereka untuk membangun sebuah usaha bersama. Pasangan suami istri ini pun pada akhirnya memberikan modal untuk usaha ini. Modal yang dikeluarkan pun bukan dalam jumlah yang kecil. Pasangan suami istri ini terus-menerus memberikan dana sampai akhirnya terjadi pandemi Covid 19 yang membuat usaha mereka tidak bisa berkembang dengan sempurna.

Saat ini suami bekerja di luar kota. Suami tetap pulang ke keluarganya setiap akhir pekan. Sang istri juga bekerja di perusahaan temannya agar bisa tetap memperoleh penghasilan. Suami-Istri ini sedang mengalami masalah terkait kondisi ekonomi mereka sekarang.

Pasangan suami istri ini sering berdebat terkait perekonomian keluarga mereka. Istri merasa bahwa suami cukup boros dengan keadaan ekonomi mereka yang sekarang. Suami masih bertingkah laku seperti dulu ketika keadaan ekonomi mereka masih baik. Menurut Istri, suaminya sering membeli barang-barang yang tidak terlalu penting. Sementara mereka sebenarnya masih harus membeli barang penting yang lainnya.

Contohnya, suami membelikan anaknya sebuah *handphone* dan sepeda. Menurut istri, dengan kondisi ekonomi yang seperti ini sepeda dan *handphone* untuk anak keduanya belum menjadi kebutuhan yang utama. Masih banyak kebutuhan lain yang lebih menjadi prioritas. Istri menginginkan agar suaminya bisa hemat dan dapat menentukan prioritas.

Suami menyatakan bahwa barang-barang yang dibelinya saat ini adalah barang yang penting. Selain itu, gaji yang diperolehnya saat ini masih cukup untuk membeli *handphone* dan sepeda untuk anak kedua mereka. Suami mengatakan tidak ada yang salah dengan barang yang dibelikan untuk anak kedua mereka. Terlebih, anak kedua mereka memang memerlukan barang-barang tersebut agar suami tetap bisa berkomunikasi dengan anak keduanya ketika ia berada jauh diluar kota.

Suami mengatakan bahwa istrinya belum bisa menerima kondisi keuangan mereka sehingga tidak pernah merasa cukup. Suami juga menginginkan bahwa istri bisa menerima kondisi ekonominya saat ini. Hal ini agar istri bisa lebih sabar menghadapi kondisi mereka saat ini. Terlebih lagi sekarang pasangan suami istri ini telah memiliki pekerjaan masing-masing dan mereka mulai menata sedikit demi sedikit kondisi keuangan mereka.

Pada saat suami membeli barang-barang, ia tidak pernah mengkomunikasikan kepada istrinya. Pada saat istri mengetahui suaminya membeli barang, istri langsung marah-marah kepada suami tanpa menanyakan dahulu kepadanya penyebab ia membeli barang.

Pasangan suami istri ini terus berdebat bahkan bertengkar mengenai masalah keuangan mereka sekarang. Istri menginginkan suami agar dapat mengubah perilakunya saat ini, yakni perilaku boros. Suami juga menginginkan istri agar mengubah perilakunya selama ini, bahwa istri tidak harus menjadi pelit dan bisa menerima kondisi keuangan mereka saat ini agar bisa lebih tenang dalam menjalani rumah tangga mereka. Pasangan suami istri ini sama-sama menginginkan solusi agar bisa berubah untuk masa depan mereka, akan tetapi mereka masih menyalahkan satu sama lain.

Salah satu model dari penyebab masalah dalam keluarga adalah pola-pola komunikasi yang tidak efektif dalam keluarga. Komunikasi yang tidak efektif terjadi secara berulang-ulang akan membuat suatu pola komunikasi yang salah. Pola komunikasi yang salah ini harus diubah sehingga masalah yang hadapi bisa teratasi. Pola komunikasi merupakan elemen yang sangat penting dalam keluarga. Hal ini dikarenakan pola komunikasi merupakan wadah anggota keluarga saling berinteraksi. Melalui interaksi ini, maka sebuah keluarga menjadi sebuah sistem yang utuh (Mitrani & Perez, 2004).

De shazer menyatakan bahwa pola komunikasi merupakan jembatan penghubung dari bagian-bagian keluarga dalam hal ini anggota keluarga. Pada saat pola komunikasi salah, sistem yang terbentuk bisa menjadi salah. Begitupun sebaliknya ketika pola komunikasi sudah benar, maka sistem keluarga menjadi benar. Perubahan yang terjadi pada anggota keluarga sangat memengaruhi sistem dalam keluarga. Oleh karena itu, ketika ada yang berubah dari anggota keluarga maka sistem keluarga tersebut menjadi ikut berubah (Dallos & Draper, 2015).

Kondisi ini terjadi pada pasangan suami istri ini. Pasangan suami istri ini mengembangkan pola komunikasi yang tidak efektif. Hal ini terlihat ketika suami mengeluarkan uang dengan keputusan sepihak tanpa berkonsultasi dengan istri. Begitupun dengan istri yang memarahi suami tanpa menanyakan terlebih dahulu sebabnya dan memberikan suami kesempatan untuk berbicara. Hal ini memengaruhi sistem keluarga mereka, seperti istri menjadi pelit dan suami menjadi boros dan tidak adanya kepercayaan sehingga sistem dalam keluarga mereka menjadi tidak sehat.

Komunikasi yang tidak efektif ini membuat mereka sering berdebat dan bertengkar satu sama lain. Kondisi ini mengakibatkan pasangan ini mengalami

relationship distress with spouse or intimate partner (V61.10) (American Psychiatric Association, 2013)

Untuk membangun sebuah sistem yang utuh dalam sebuah keluarga, maka peran dari anggota keluarga sangat dibutuhkan. Peran itu dapat diwujudkan dari perubahan yang berasal kekuatan dan potensi yang dapat dimanfaatkan oleh para anggota keluarga. Pada dasarnya kekuatan dan potensi dapat mengantarkan anggota keluarga pada solusi dan mengubah sistem keluarga menjadi lebih baik (Dallos & Draper, 2015)

Pasangan suami istri ini belum memanfaatkan potensi dan kekuatan yang ada pada diri mereka. Hal ini membuat pasangan suami istri ini terbelenggu dalam komunikasi yang salah dan akhirnya menjadi sebuah pola. Kondisi ini juga membuat pasangan suami istri ini akhirnya tidak bisa mengantarkan mereka kepada solusi sehingga sistem yang ada dalam keluarga mereka tidak berubah menjadi lebih baik.

Adapun sesi pemberian SFT adalah sebagai berikut:

1. Sesi pertama. Sesi pertama merupakan sesi perkenalan antara peneliti dan subjek. Pada sesi ini peneliti memberikan skala PCI untuk diisi Selain itu, pada sesi ini peneliti menjelaskan mengenai intervensi, jumlah sesi, kesepakatan dalam proses intervensi .
2. Penggalan masalah. Pada sesi ini masalah yang ada pada subjek mulai dieksplorasi dan diarahkan kepada solusi pemecahan yang dilakukan sendiri oleh subjek. Untuk penemuan solusi, peneliti memerlukan beberapa teknik pertanyaan sehingga subjek menemukan sendiri solusinya. Adapun tahapan dalam sesi 2 yaitu:
 - a. *Scaling question*. Pada tahap ini, subjek diminta untuk mengidentifikasi perasaannya saat ini, yaitu sebelum intervensi dimulai. Rentang skala yang diberikan adalah 0-10. 0 merupakan perasaan yang paling buruk, sedangkan 10 merupakan perasaan yang paling baik. Pasangan suami istri ini, sudah mampu mengidentifikasi perasaannya saat ini sebelum dimulainya intervensi. Suami mengidentifikasi perasaannya diangka 5 sedangkan istri diangka 3.
 - b. Normalisasi. Pada tahap ini, peneliti memberitahu kepada subjek apa yang mereka lakukan/yang mereka rasakan ketika menghadapi masalah tersebut

- adalah hal yang wajar dan kemungkinan juga orang lain lakukan/rasakan ketika ada masalah. Suami dan Istri ini menerima apa yang diberitahu peneliti dan mulai termotivasi untuk berubah.
- c. *Miracle question*. Tahap ini subjek diberikan pertanyaan untuk membangkitkan orientasi mereka kedepannya mengenai bagaimana kehidupannya yang akan datang ketika masalahnya dapat dikelola dengan baik. Pasangan suami istri ini mampu termotivasi untuk menyelesaikan masalahnya karena membayangkan bahwa keluarga mereka akan membaik ketika mereka mampu menyelesaikan masalahnya.
 - d. Pertanyaan usaha perubahan. Pada tahap ini, peneliti menanyakan apakah sudah ada usaha yang mereka lakukan untuk mengatasi masalah sebelum mengikuti proses intervensi. Pasangan suami istri ini mengemukakan mengenai usaha yang sudah mereka tempuh sebelumnya untuk mengubah keadaan mereka dan menyadari bahwa mereka harus konsisten untuk menjalankan usaha tersebut. Suami sudah pernah mencoba untuk berkonsultasi kepada istri mengenai apa yang ia ingin lakukan. Sementara istri harus menghormati suaminya dengan menanyakan alasan ketika ia ingin memutuskan sesuatu.
 - e. Pencarian perkecualian. Tahap ini, peneliti melibatkan subjek dalam pencarian perkecualian-perkecualian masalah yaitu pada saat masalah belum muncul atau apa yang terjadi ketika masalah dapat dikelola dengan baik. Termasuk pencarian solusi yang pernah dilakukan dimasa lalu yang bisa diadopsi sekarang. Pada tahap ini pasangan suami istri ini menyadari bahwa masalah mereka harus diatasi dan cara yang mereka tempuh dulunya harus dilakukan lagi secara konsisten agar keluarga mereka bisa membaik.
 - f. Pemberian tugas (PR). Sesi ini peneliti, memberikan PR kepada pasangan suami istri. PR nya adalah pasangan suami istri ini sama-sama menetapkan *list* mengenai kebutuhan penting dan memang diperlukan oleh keluarga mereka.
3. Evaluasi perubahan. Sesi ini bertujuan untuk mengevaluasi solusi yang telah ditemukan pada sesi sebelumnya apakah sudah mampu mengubah subjek. Pasangan suami istri ini mulai mencoba untuk menjalankan solusi yang

- ditemukan dengan konsisten. Pasangan suami istri ini juga lebih memprioritaskan kebutuhan yang menjadi *list* mereka.
4. Evaluasi perubahan. Sesi ini kembali diberikan untuk mengevaluasi sejauh mana solusi sudah mampu mengubah subjek. Pada sesi ini, subjek juga diberikan *surprise tasks* yang merupakan tugas terakhir dari proses intervensi yang akan dilakukan subjek selepas selesainya intervensi. Tugas ini kembali ditentukan oleh subjek sendiri. *Surprise tasks* yang mereka tentukan adalah mengenai perubahan sikap dari mereka sendiri. Istri meminta suami untuk bersikap lebih peduli terhadap keluarga mereka sedangkan suami meminta istri agar tidak mudah emosi ketika menghadapi suatu hal (marah). Pasangan suami istri ini sudah mampu menjalankan solusi yang mereka kembangkan bersama.
 5. Evaluasi dan terminasi. Sesi ini bertujuan untuk mengevaluasi keseluruhan proses intervensi dan persiapan penghentian intervensi. Sesi ini ditutup dengan menanyakan *scaling question* untuk mengetahui perasaan mereka setelah intervensi. Pasangan suami istri ini masing-masing mengidentifikasi masing-masing perasaannya berada pada angka 8 setelah selesai mengikuti serangkaian intervensi.

Pasangan suami istri ini mampu menemukan solusi untuk melakukan perubahan yang lebih baik dalam keluarga mereka. Pada saat sebelum intervensi pasangan suami istri ini sama-sama melakukan komunikasi yang bersifat sepihak yaitu suami yang sering mengambil keputusan sepihak dan istri yang sering memarahinya tanpa menanyakan sebuah alasan terlebih dahulu. Setelah melalui proses intervensi pasangan suami istri ini mampu mengubah pola komunikasinya. Suami mulai mendiskusikan rencananya kepada istri terutama masalah pengeluaran uang. Istri juga lebih menghargai suami dengan menanyakan alasan dari rencananya tersebut. Adapun kondisi sebelum dan sesudah intervensi, dipaparkan dalam **Tabel 1**.

Tabel 1. Pemaparan kondisi sebelum dan sesudah intervensi

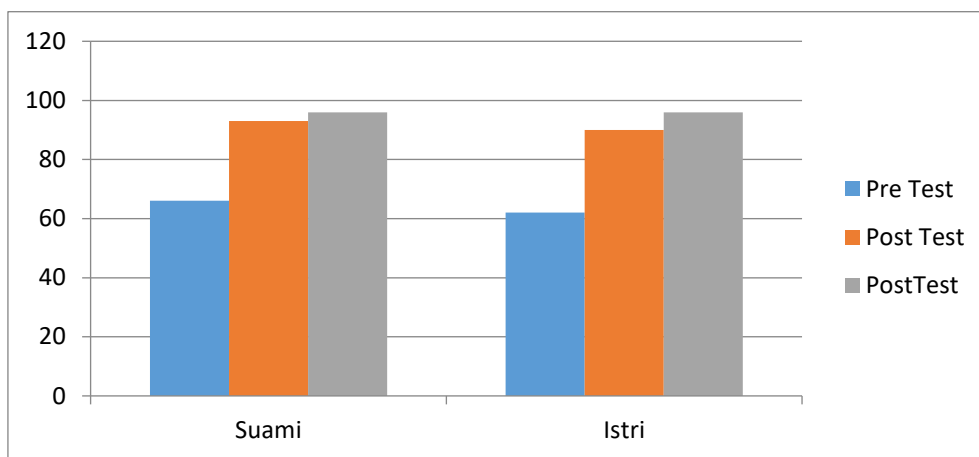
Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Suami tidak pernah mendiskusikan kepada istri ketika ia ingin mengeluarkan uangnya	Suami mendiskusikan kepada istri ketika akan mengeluarkan uang

Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Istri selalu memarahi suami ketika mengeluarkan uang tanpa menanyakan alasan terlebih dahulu	Istri menanyakan alasan kepada suami pada saat ingin mengeluarkan uang.

Selain itu, pasangan suami istri ini diberikan skala PCI untuk mengukur pola komunikasi sebelum dan sesudah pemberian intervensi. skala ini bertujuan untuk mengukur bagaimana kekuatan dan pola komunikasi pasangan suami istri ini. Adapun hasil dari skor PCI sebelum dan sesudah intervensi dipaparkan dalam **Tabel 2** dan **Gambar 1**.

Tabel 2. Pemaparan Skala PCI sebelum dan sesudah intervensi

Klien	Skor PCI sebelum intervensi	Skor PCI sesudah intervensi	Skor PCI <i>Follow Up</i>
Suami	66	93	96
Istri	62	90	96



Gambar 1. Grafik Skor Pretest dan Posttest

Semakin tinggi skor PCI, maka semakin baik pola komunikasi yang ditunjukkan oleh sepasang suami istri. Setelah 1 minggu penghentian intervensi, *follow up* dilakukan. Hasilnya pasangan suami istri ini mampu memertahankan hasil intervensi. Pasangan suami istri ini tetap mengembangkan pola komunikasi yang terbuka. Selain itu, skor skala PCI juga tetap berada dalam kategori tinggi.

Perubahan yang terjadi dalam pola komunikasi pasangan suami istri ini tidak terlepas dari beberapa hal. Pertama, adalah adanya motivasi dalam pasangan suami istri ini. Pasangan suami istri ini sama-sama memiliki motivasi untuk mengubah keadaan mereka. Pasangan suami istri ini sama-sama menyadari bahwa mereka memiliki kesalahan dan masing-masing harus mengubah sikap mereka. Selain itu, pasangan ini sebenarnya sudah menemukan solusi sebelum mereka melakukan terapi. Dengan mengikuti intervensi mereka semakin menyadari bahwa mereka harus konsisten dan saling mendukung satu sama lain untuk menerapkan solusi tersebut.

Selain itu, intervensi yang digunakan yaitu *Solution Focused Therapy* (SFT) sudah pas untuk mengatasi permasalahan pasangan suami istri ini. SFT merupakan terapi yang berfokus pada kekuatan dan kompetensi yang ada dalam klien. Kekuatan dan kompetensi yang ada pada setiap klien harusnya terus dimanfaatkan dan difasilitasi untuk mengubah sistem keluarga menjadi lebih baik (deShazer dalam Beyebach et al., 2000).

Dalam kasus pasangan suami istri ini, pasangan ini sebenarnya sudah mempunyai solusi untuk mengatasi masalah mereka. Hanya saja, solusi yang mereka bangun bersama tidak mampu bertahan untuk mengubah pola komunikasi mereka. SFT sebagai terapi yang berfokus pada kekuatan dan kompetensi klien mampu mengatasi itu. SFT memfasilitasi kemampuan mereka dalam menjalankan solusi yang mereka rumuskan sendiri (Indika & Karneli, 2024)

Hal ini juga sesuai dengan teori SFT yang memfokuskan pada perubahan. Perubahan kecil dapat mengakibatkan perubahan besar dalam sebuah keluarga. Perubahan yang kecil dapat mengembalikan sebuah situasi sebelum ada masalah. Selain itu, perubahan dapat membuat klien mampu dalam mengendalikan diri (O'Connell, 2011)

Pasangan suami istri ini mampu melakukan perubahan mulai dari hal yang paling kecil. Pemberian tugas yang ada dalam SFT membuat pasangan suami istri ini semakin terfasilitasi untuk perubahan. Seperti tugas yang paling kecil seperti membuat daftar mengenai kebutuhan yang penting hingga permintaan satu sama lain antara pasangan suami istri ini untuk mengubah sifatnya. Hal ini membuat keluarga mereka dapat mengembangkan pola komunikasi yang baik.

SFT merupakan suatu terapi yang pada awalnya dikembangkan oleh kasus keluarga. Hal ini memang membuat SFT sudah banyak berhasil untuk mengatasi kasus keluarga dan pasangan. Salah satu contohnya, SFT yang diterapkan pada pasangan pranikah untuk mempersiapkan pernikahan mereka. SFT mampu memberikan solusi mengenai bagaimana mengatasi masalah komunikasi yang baik kepada pasangan. Solusi yang dirumuskan bersama akhirnya mampu membawa pasangan tersebut ke sistem yang lebih baik ketika sudah menikah. Solusi yang dihasilkan dari SFT terkait pola komunikasi adalah bagaimana *manage* konflik, pengaturan keuangan, dan bagaimana mengomunikasikan masalah yang pribadi pada saat menikah (Murray & Murray Jr, 2004)

Simpulan

Solution Focused Therapy (SFT) mampu meningkatkan pola komunikasi efektif pada pasangan suami istri. Hal ini terlihat dari kemampuan pasangan suami istri ini untuk menemukan sendiri solusi dari pemecahan masalah mereka. Solusi yang mereka temukan mampu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga mereka mampu meningkatkan pola komunikasi menjadi efektif.

Daftar Pustaka

- American Psychiatric Association, D., & American Psychiatric Association, D. S. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (Vol. 5, Issue 5). American psychiatric association Washington, DC.
- Beyebach, M., Rodríguez-Sánchez, M. S., Arribas de Miguel, J., De Vega, M. H., Hernández, C., & Rodríguez-Morejón, A. (2000). Outcome of solution-focused therapy at a university family therapy center. *Journal of Systemic Therapies*, 19(1), 116–128.
- Carlson, J., Sperry, L., & Lewis, J. A. (2013). *Family therapy techniques: Integrating and tailoring treatment*. Routledge.
- Creswell, J. (2010). *Design Research kuantitatif kualitatif dan mixed*. Yogyakarta: Pelajar Pustaka.
- Dallos, R., & Draper, R. (2015). *Ebook: An introduction to family therapy: Systemic theory and practice*. McGraw-Hill Education (UK).

- Fatma, S. H. (2019). *Bowenian Family Therapy Untuk Meningkatkan Self-Differentiation pada Keluarga Dengan Kasus Poligami* (Vol. 6, Issue 2).
- Furukawa, R., & Driessnack, M. (2016). Testing the committee approach to translating measures across cultures: Translating primary communication inventory from English to Japanese. *Nursing & Health Sciences*, 18(4), 450–456.
- Herawati, T., Pranaji, D. K., Pujihavuty, R., & Latifah, E. W. (2020). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pelaksanaan Fungsi Keluarga di Indonesia. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 13(3), 213–227. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.3.213>
- Mitrani, V. B., & Perez, M. A. (2004). Structural-strategic approaches to couple and family therapy. In *Handbook of family therapy* (pp. 177–200). Routledge.
- Murray, C. E., & Murray Jr, T. L. (2004). Solution-focused premarital counseling: helping couples build a vision for their marriage. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(3), 349–358.
- O’Connell, B. (2011). *Terapi Berfokus Solusi” dalam Palmer, Stephen (Ed.), Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan Haris H. Setiajid. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Parker, B. J., & Bartling, C. A. (2007). The effect of testing environment on participant perceptions of communication quality in coordination with relationship satisfaction in non-violent relationships. *American Journal of Psychological Research*, 3(1), 58–62.
- Indika, C., & Karneli, Y. (2024). Pengentasan Permasalahan Pribadi Peserta Didik Melalui Layanan Pendekatan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT). *Innovative: Journal of Science Research*, 4(3), 239–255.
- Loppies, Imelda. J., & Tamher, F. (2021). Pola Interaksi Sosial Dalam Keluarga Yang Bertempat Tinggal Terpisah Di Kampung Warsa Distrik Supiori Kabupaten Supiori. *Copi Susu: Jurnal Komunikasi, Politik & Sosiologi*, 3(1), 33–46.
- Pusungulaa, A., Pantow, J., & Boham, A. (2015). Pola Komunikasi Keluarga Dalam Membentuk Karakter Anak Di Kelurahan Beo Talaud. *Acta Diurna*, IV(5).
- Lightfoot Jr, J. m. (2014). Solution Focused Therapy. *International Journal of Scientific & Engineering Research*, 5(12), 238–240.
- Wahyuni, R. (2022). Meningkatkan keharmonisan keluarga melalui solution focused family therapy. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(14), 130–135.
- Sundberg, N. D., Winebarger, A. A., & Taplin, J. R. (2007). Psikologi klinis. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Willis, S. S. (2016). *Konseling keluarga*. Alfa beta.

Zamra, S., Rusdinal, & Firman. (2020). E-Tech Pola Perubahan Interaksi Dalam Keluarga Pada Masyarakat Air Batumbuk Jalur Pendakian Gunung Talang. *E-Tech*, 8(1). <https://doi.org/10.1007/XXXXXX-XX-0000-00>

