





Konseling Keluarga dengan Metode *Solution focused therapy* untuk Meningkatkan Pola Komunikasi dalam Keluarga

Aisyah Putri Rawe Mahardika
¹Universitas Teknologi Sumbawa
[*aisyah.putri@uts.ac.id](mailto:aisyah.putri@uts.ac.id)

Abstract

Komunikasi dalam keluarga membuka hubungan yang baik antar anggota keluarga. Pada kasus ini terdapat ibu dan anak yang memiliki permasalahan hubungan yang kurang baik dikarenakan adanya komunikasi yang tidak efektif dalam keluarga. Terbentuknya masalah keluarga dapat dijelaskan dengan *circular causality* yang memiliki prinsip melingkar dimana permasalahan saling mempengaruhi dan menciptakan masalah pola interaksi dalam keluarga. Perilaku ibu yang seringkali menegur anak dengan kasar membuat anak tidak suka dan balik membentak ibu sehingga membuat ibu menjadi tambah marah dan pertengkaran tidak dapat dihindari. Hal ini terus terjadi membuat komunikasi yang kurang baik antara ibu dan anak. Metode asesmen yang digunakan ialah wawancara, observasi, skala *Parenting- Adolescent Communication Scale* (PACS) dan skala *Sacks Sentence Completion Test* (SSCT). Untuk memperbaiki pola komunikasi antar ibu dan anak menggunakan konseling dengan metode *solution focused therapy* yang disusun enam sesi konseling. Hasil metode ini dapat memperbaiki pola komunikasi klien dengan menerapkan solusi-solusi yang dijalankan secara konsisten. Ibu mencoba berbicara lebih lembut membuat intensitas marah-marah dapat berkurang, tidak lagi menggunakan kata-kata kasar dan tidak memukul anak. Anak menjadi lebih mandiri dan perilaku membangkang anak yang selama ini dikeluhkan dapat berkurang.

Keywords: *circular causality*, konseling, pola komunikasi, *solution focused*

	Received : 2025-10-10. Published : 2026-01-31.
	This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License
	Website: http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus

PENDAHULUAN

Keluarga adalah aspek terkecil dalam institusi sosial, dalam keluarga memiliki fungsi pengajaran nilai agama dan pendidikan, fungsi perlindungan, fungsi cinta kasih dan fungsi ekonomi. Keluarga menjadi wadah dan tempat dimana individu berkembang, tumbuh dan membentuk kepribadian dari awal hidupnya. Dimana ditemukan aturan, interaksi dan struktur kekuasaan, dinamika hubungan sosial mempengaruhi dinamika keluarga. Komunikasi yang baik dalam keluarga membangun hubungan baik antar anggota (Putri Agustina, 2023).

Untuk mendukung terciptanya fungsi keluarga maka perlu didukung dengan beberapa faktor seperti motivasi, pengawasan yang bijaksana serta komunikasi yang terbuka antar anggota keluarga yang dapat dikatakan sebagai hubungan yang sehat, jika hal tersebut kurang mampu dilakukan maka akan menjadi faktor penghambat terciptanya fungsi dari sebuah keluarga (Jamil et al., 2025). Kondisi saat anggota keluarga tidak dapat menjalankan fungsinya dengan baik maka sistem dalam keluarga

dapat terganggu dan menimbulkan konflik antar anggota. Berjalan baik atau tidaknya fungsi keluarga dapat dimulai dari pola komunikasi yang diciptakan, karena komunikasi akan menjadi sinyal dan mempengaruhi aspek lain seperti perilaku dan kepribadian anak (Shojaee et al., 2018).

Komunikasi merupakan aspek penting dalam hubungan keluarga. Terdapat beberapa aspek yang menjadi perhatian dalam komunikasi, seperti keterbukaan dalam diskusi, saling membantu dalam pekerjaan rumah serta bertanggung jawab akan anggota keluarga lainnya. komunikasi ini berperan maembangun kehangatan, kedekatan dan saling percaya. Pola yang dibuat setiap keluarga dapat berbeda antara satu dengan yang lain. Anggota keluarga dapat terlibat satu sama lain melalui komunikasi sehingga terbentuknya pola yang mengakar dan berulang menjadi kebiasaan, baik pola komunikasi yang baik ataupun pola komunikasi yang buruk. (Barokah et al., 2023)

Pertukaran informasi melalui verbal dan nonverbal. Komunikasi verbal terjadi secara lisan maupun tertulis. Komunikasi nonverbal seperti nada bicara, raut muka, intonasi dan juga sikap. Komunikasi verbal dan nonverbal digunakan dalam hubungan interpersonal untuk mengekspresikan perasaan, emosi, pikiran fakta dan pertukaran informasi (Nuroniya, 2023). Seringkali permasalahan dalam keluarga terjadi akibat dari komunikasi yang buruk yang telah terjadi menahun sehingga anggota keluarga tidak dapat menyelesaikan hal tersebut. Dampak buruk dari permasalahan yang ada dalam keluarga ialah hubungan dan keharmonisan yang mulai luntur, dan mempengaruhi hal lainnya dalam keluarga.

Keluarga yang memiliki kesibukan diatas rata-rata keluarga pada umumnya sehingga waktu yang dimiliki untuk berkomunikasi menjadi sangat terbatas. Komunikasi mempengaruhi kualitas sistem dalam keluarga sehingga harus menjadi perhatian. Permasalahan yang dialami oleh keluarga sebagai subjek dalam kasus ini disebabkan dari pola komunikasi yang kurang baik. Konflik bermula dari keluhan Ibu WT (P/46) terhadap anaknya yang dirasa sering membantah dan membentak saat diberitahu sesuatu, pola pengasuhan yang cenderung otoriter membuat permasalahan dalam keluarga memperburuk permasalahan dalam keluarga. Dari permasalahan tersebut metode *solution focused therapy* dipilih untuk dapat menyelesaikan permasalahan dalam keluarga. Pendekatan intervensi ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola komunikasi dan menyelesaikan permasalahan yang menjadi sumber buruknya interaksi dalam keluarga seefisien mungkin (Greenberg et al., 2001). Pendekatan ini sangat relevan diterapkan pada subjek pasangan, individu maupun keluarga (Zak & Pekala, 2025).

METODE

Metode asesmen yang digunakan dalam penelitian ini ialah wawancara, observasi, dan pemberian skala psikologis *Parenting- Adolescent Communication* (PACS) pada seluruh anggota keluarga. Dalam penelitian ini terdapat tiga subjek yaitu Ibu (P/46), Anak (P/14), Tante (P/65). Asesmen wawancara dilakukan pada waktu yang berbeda-beda untuk setiap anggota keluarga.

Tabel 1. Metode Asesmen

Anggota keluarga	Data Asesmen	Metode asesmen
Ibu	Keluhan, data tentang permasalahan	Wawancara dan observasi

	Melihat komunikasi antara ibu dan anak yang diberikan kepada ibu dan anak	Skala <i>Parenting- Adolescent Somcommunication</i> (PACS)
Anak	Keluhan, data tentang permasalahan Melihat komunikasi antara ibu dan anak yang diberikan kepada ibu dan anak	Wawancara dan observasi Skala <i>Parenting- Adolescent Somcommunication</i> (PACS)
Tante	Melihat penyesuaian diri klien dalam bidang keluarga, hubungan dengan orang lain, dan konsep diri. Keluhan, data tentang permasalahan	Tes SSCT Wawancara dan observasi

Setelah asesmen dilakukan akan dilanjutkan dengan konseling metode *solution focused therapy* untuk menangani pola komunikasi yang kurang efektif dalam keluarga.

Tabel 2. Rancangan Konseling metode solution focused

Sesi Konseling	Tujuan	Kegiatan	Indikator keberhasilan
Sesi 1 Mengkomunikasi Problem keluarga	Setiap anggota keluarga memahami keluhan kesah dari anggota keluarga lainnya	Mempertemukan seluruh anggota keluarga untuk membicarakan permasalahan yang dirasakan masing-masing anggota dan mencari solusi untuk setiap anggota keluarga Berdiskusi mencari solusi yang akan dijalankan oleh anggota keluarga dan mencoba menjalankan solusi selama satu minggu kedepan	Anggota keluarga memahami permasalahan yang terjadi Setiap anggota keluarga mendapatkan solusi untuk permasalahan yang terjadi
Sesi 2 Evaluasi perubahan	Mengevaluasi hasil dari tugas pada sesi sebelumnya yang telah diberikan Pemberian tugas lanjutan	Pertemuan kepada seluruh anggota keluarga Menjalankan solusi yang sudah didapatkan untuk satu minggu kedepan	Anggota keluarga menjalankan tugas yang diberikan Memahami tugas dan berkomitmen menjalankannya kembali
Sesi 3 Evaluasi perubahan, <i>the surprise task</i>	Mengevaluasi hasil dari tugas lanjutan	Pertemuan kepada seluruh anggota keluarga	Anggota keluarga menjalankan tugas yang diberikan

	Memberikan tugas surprise task pada setiap anggota keluarga	Anggota keluarga saling memberikan surprise	Anggota keluarga memahami dan berkomitmen dalam pemberian tugas memberikan surprise
Sesi 4. Evaluasi perubahan dan terminasi dan evaluasi	Mengevaluasi hasil dari tugas <i>the surprise task</i> Melakukan evaluasi	Pertemuan kepada setiap anggota secara terpisah - Evaluasi proses terapi dengan wawancara kepada anggota keluarga - Pemberian skala <i>Scaling question</i>	Merasakan dampak positif dari proses terapi yang dilakukan Anggota keluarga dapat mengevaluasi proses terapi yang telah terjadi dan merasakan perubahan atas permasalahan keluarga
	Melakukan terminasi	Mengakhiri sesi terapi dan memotivasi anggota keluarga untuk terus melakukan solusi yang telah didapatkan pada sesi sebelumnya	Anggota keluarga memahami bahwa solusi yang diberikan harus dijalankan dan berkomitmen untuk terus melakukannya
Sesi 5 Follow Up	Melihat apakah solusi dari terapi masih dilakuakn setelah intervensi dihentikan	Wawancara kepada setiap anggota keluarga dan observasi	Anggota keluarga terus menjalankan solusi yang telah diberikan dan masalah dalam keluarga dapat berkurang

HASIL DAN DISKUSI

Subjek dalam kasus keluarga ini terdiri Ibu (P/46 Tahun) tinggal bersama anak bungsunya R (P/14 Tahun) saat ini masih duduk di kelas 2 SMP dan Tante (P/65 Tahun) yang merupakan kakak ibu WT.

Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan kepada ibu, diketahui hubungan dan interaksi yang kurang baik antara ibu dan anak. Ibu mengeluhkan anak yang suka membantah dan membentak saat berkomunikasi dengan dirinya. Ibu mengatakan bahwa anak tidak mau mengurus dirinya sendiri, seperti membereskan pakaian kotor, membersihkan kamar tidur sendiri, membiarkan peralatan makan yang menumpuk, tidak mau membantu mengerjakan pekerjaan rumah dan tidak mengubris saat ibu meminta bantuan. Perilaku anak ini membuat ibu hampir setiap hari marah-marah kepada anak dengan nada suara yang tinggi dan menggunakan kata-kata kasar. Anak yang mendengar makian tersebut berbalik memaki dan membentak balik ibu dan tidak

menghiurakan perkataannya. Mendapatkan respon tersebut ibu menjadi lebih emosi sehingga tidak jarang memukul anak.

Menurut ibu anak perempuan harus bisa mandiri, mengerjakan pekerjaannya sendiri dan mulai membantu pekerjaan rumah agar terbiasa ketika dewasa nanti. Ibu merasa anak malas dan manja tidak mau membantu membersihkan rumah disaat ibu sakit epilepsi yang telah diderita selama 25 tahun dan menjadi semakin parah dua tahun terakhir karena sempat berhenti mengkonsumsi obat. Penyebab anak menjadi manja dan sering tidak mendengarkan ibu adalah didikan Tante selama ibu pergi merantau. Tante seringkali memanjakan anak tersebut, menyucikan pakaian, menyiapkan kebutuhan sekolah hingga membersihkan tempat tidur anak membuat anak terbiasa terlayani sehingga ketika ibu menyuruh melakukan pekerjaannya sendiri anak tidak mau mendengarkan dan membentak ibu.

Ibu cenderung memperlihatkan pola asuh yang otoriter terhadap anak, ibu menginginkan anak untuk mengikuti perintah ibu dengan cepat tanpa mendengar pendapat anak. Ibu kurang dapat memberikan apresiasi terhadap pencapaian anak sehingga anak merasa kurang nyaman terhadap ibu dan lebih dekat dengan tante. Hal ini membuat komunikasi dan interaksi dengan ibu tidak baik. Kedekatan anak dan tante membuat ibu merasa anak lebih menyanyangi tante daripada dirinya dan tante memiliki niat untuk mengambil hak asuh anaknya dan mengajak anak meninggalkan ibu. Ibu tidak menyadari bahwa komunikasi yang tidak baik antara dirinya dan anak merupakan dampak dari sikat ibu yang suka marah-marah dan berkata kasar saat marah. Usaha yang telah dilakukan ibu dalam menyelesaikan permasalahan ini ialah ibu telah menegur anak bahwa perilaku anak tersebut tidak baik tetapi anak hanya mendengarkan saja tetapi tidak ada perubahan dalam perilaku anak.

Asesmen kepada anak

Keadaan ibu yang mengidap epilepsy membuat anak mengkhawatirkan keadaan ibu yang dapat tiba-tiba pingsan. Anak menginginkan hubungan yang lebih baik dan memiliki waktu bersama ibu, tetapi mengingat sifat ibu yang keras membuat anak sering mendiamkan ibu. Ibu yang selalu menuntut anak belajar lebih keras agar anak mendapatkan peringkat satu di kelas. Walaupun anak masuk peringkat lima besar di kelasnya menurut ibu itu bukanlah hal yang dapat dibanggakan. Anak merasa kecewa bahwa hasil kerjanya jarang dihargai ibu, hal ini membuat anak lebih sering berdiskusi dan menceritakan kegiatan kesehariannya kepada tante karena menurut anak tante lebih mengerti dan menghargai anak. Menurut anak ia merasa lelah melakukan pekerjaan rumah, ibu seringkali menyuruh anak membantu beberapa pekerjaan rumah dalam waktu bersamaan dan seringkali mengomel dan marah-marah membuat anak kesal hingga mengabaikan perintah ibu. Banyaknya aktifitas di sekolah membuat anak merasa lelah ketika berada di rumah sehingga sering mengabaikan ibu. Anak tidak suka karena ibu hampir setiap hari marah-marah kepadanya dan membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

Anak mengatakan bahwa ibu sering memaksakan kehendaknya dan tidak mau menunggu. Meminta anak mengerjakan sesuatu dengan cepat tanpa bertanya jika anak lelah atau sedang melakukan kegiatan lainnya, sehingga seringkali anak tidak menghiraukan perintah ibu dan tidak berkomunikasi dengan ibu. Ketika anak lama mengerjakan perintah ibu akan mengomel dengan menggunakan kata-kata kasar dan membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain yang membuat anak kesal hingga membentak ibu. Berdasarkan hasil SSCT, anak memiliki rasa bersalah ketika melawan ibunya. Anak menyadari mungkin ibu merasa stress dengan penyakit yang dialami membuatnya menjadi mudah terbawa emosi. Penyebab terjadinya permasalahan menurut anak adalah dirinya yang tidak melakukan perintah ibu dengan cepat. Menurut anak ia butuh waktu untuk mengerjakan perintah ibu. Dikarena ibu seringkali meminta anak mengerjakan beberapa pekerjaan dalam waktu yang

bersamaan, sehingga anak tidak memiliki waktu untuk istirahat ketika pulang sekolah. Sebelum memulai mengerjakan sesuatu yang kadang tak dipahami ibu. Melihat hal tersebut tante seringkali membantu mengerjakan pekerjaan yang seharusnya dilakukan oleh anak karena merasa kasihan dengan anak, hal tersebut membuat ibu merasa tante terlalu memanjakan anak dan memicu pertengkaran.

Saat marah dan mengomel kepada anak tidak jarang ibu juga memarahi tante dengan menyalahkan tante atas semua perilaku anak dengan kata-kata yang kasar. Hal ini membuat tante sakit hati dan berulang kali ingin pindah dari rumah tersebut tetapi mengingat ibu yang sakit-sakitan membuat tante bertahan untuk membantu anak mengurus ibu. Tante merasa kasihan pada anak sehingga seringkali membantu anak menyiapkan kebutuhannya.

Tante (P/65 tahun) ialah kakak tiri ibu memilih tinggal bersama ibu dan anak dirumah warisan orangtua mereka padahal setelah suaminya meninggal tahun 2016 tante ingin untuk tinggal bersama keponakannya yang lain di kota L, tetapi dengan alasan merasa kasihan kepada ibu yang memiliki penyakit epilepsi dan tiba-tiba pingsan dimanapun saat tidak dapat mengendalikan fikirannya, hal ini membuat tante berat dan tidak tega meninggalkan ibu bersama anak berdua saja, tante takut tidak ada yang menjaga ibu saat anak sedang sekolah seperti kejadian-kejadian yang pernah terjadi saat ibu pingsan dikamar mandi dan kepalanya tercebur di bak mandi. Hal ini membuat tante bertahan dirumah walaupun seringkali merasa tersinggung dengan perkataan ibu yang dirasa menyinggung perasaannya. Ibu seringkali mengomel saat sedang emosi dan menuduh ingin merebut anaknya karena hubungan anak dan ibu tidak baik.

Tante mengatakan bahwa ibu dan anak sering bertengkar karena keduanya sama-sama keras dan tidak ada yang mau mengalah. Ibu tidak dapat memosisikan dirinya yang seringkali tidak diterima anak dengan membentak ibu. Tante seringkali menjadi penengah diantara keduanya yang sering kali ikut omelan ibu yang menuduh tante sebagai alasan anak menjadi suka membentak dan tidak mudah diatur karena sering memanjakan anak. permasalahan yang terjadi disebabkan oleh ibu yang terlalu keras dalam mendidik anak. Tante bertahan karena merasa kasihan kepada anak jika ia tidak tinggal dirumah tersebut lagi. Anak akan mengurus ibu yang sakit-sakitan sendirian dan memikirkan jika anak sedang tidak dirumah dan penyakit ibu kambuh. Selain itu tante merasa punya hak terhadap harta warisan rumah peninggalan orangtua mereka.

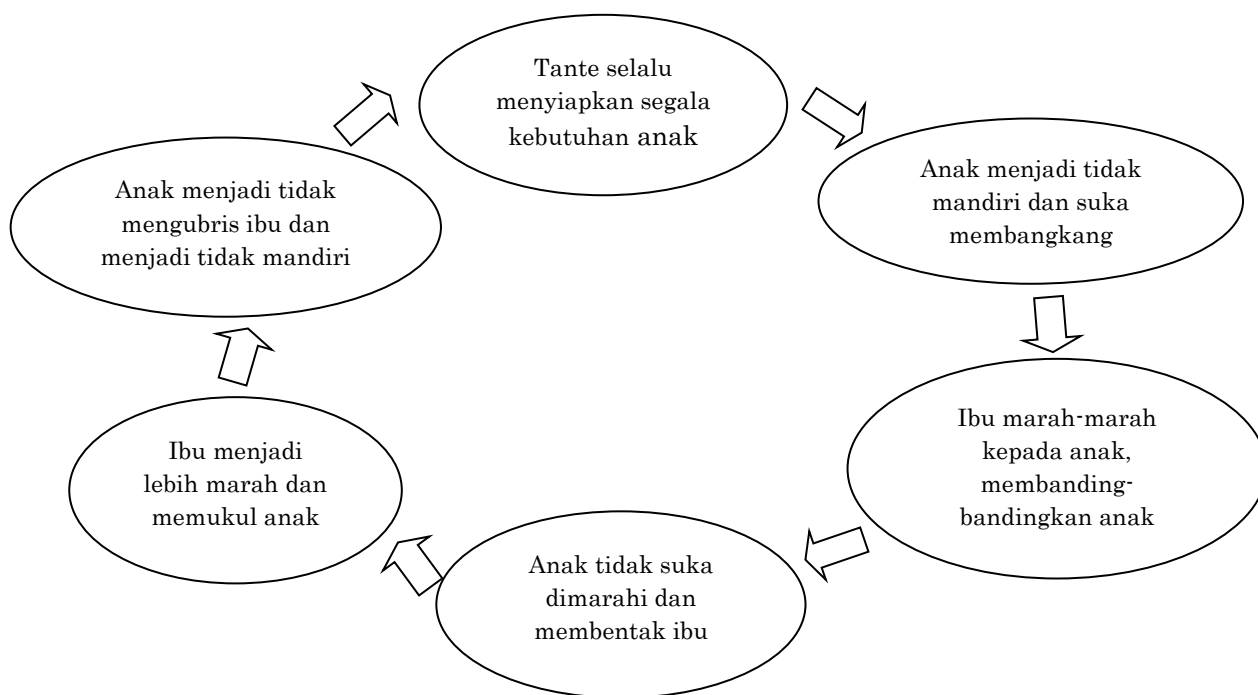
Wawancara penggalian masalah dilakukan pada anggota keluarga yaitu ibu, anak dan tante secara terpisah dengan tujuan menjelaskan terjadinya masalah dilihat dari perspektif masing-masing anggota keluarga. Penggalian permasalahan pada ibu, anak dan tante dilakukan dengan teknik *scaling question, presuppositional questioning dan exceptions the problem* secara terpisah. Masalah ini membuat *scaling question* atau taraf mengganggu ibu terhadap permasalahan anak pada point 5 dari 10 yang artinya cukup mengganggu.

Hasil dari skala *Parenting- Adolescent Communication* (PACS) yang memiliki dua sub yaitu keterbukaan komunikasi dan permasalahan dalam komunikasi yang meliputi hambatan dalam komunikasi antara orangtua dan anak yaitu adanya perasaan negatif tentang komunikasi, tidak adanya berbagi perasaan dan selektivitas antara orangtua dan anak. Pada skala ibu memiliki keterbukaan komunikasi yang cukup baik dengan kategori tinggi dengan skor 31, Pada sub permasalahan dalam komunikasi ibu memiliki skor 25 pada kategori sedang. Sedangkan pada hasil skala anak memiliki keterbukaan komunikasi dengan skor 22 masuk kategori sedang. Pada sub permasalahan dalam komunikasi anak mendapatkan skor 33 pada kategori tinggi

yang mengartikan bahwa terdapat permasalahan pada proses komunikasi antara ibu dan anak.

Dinamika terbentuknya masalah dapat dijelaskan melalui *circular causality* yaitu masalah yang mempengaruhi permasalahan lainnya dalam keluarga. Masalah yang terjadi menciptakan proses lingkaran, dimana satu bagian mempengaruhi bagian-bagian lainnya (Kelledy & Lyons, 2019). *Circular causality* memiliki prinsip lingkaran dimana satu permasalahan saling mempengaruhi hingga menciptakan masalah pola interaksi dalam keluarga. Perilaku tante yang selalu menyiapkan kebutuhan anak dan membantu anak mengerjakan pekerjaan rumah seperti mencuci pakaian anak membuat anak kurang mandiri perilaku ini membuat ibu sering menegur anak dengan marah-marah dan berkata kasar. Anak yang dimarahi tidak suka dengan perkataan kasar ibu yang membuat anak marah dengan dan membentak ibu, membuat ibu menjadi tambah marah dan anak tidak mau melakukan perintah ibu. Dengan masalah tersebut, intervensi yang akan diberikan adalah *solution focused therapy* untuk memperbaiki hubungan antara ibu dan anak. *Solution focused therapy* berfokus pada solusi yang dapat dikembangkan dari masing-masing anggota keluarga (Simon, 2010). Dari hasil wawancara didapatkan data bahwa klien memiliki tingkat inteligensi yang baik sebagai salah satu syarat dilakukannya *solution focused therapy*.

Terbentuknya permasalahan klien berdasar pada *cybernetics circular causality*. Permasalahan yang terus menerus hingga menjadi lingkaran dan berulang. Hasil asesmen yang telah dilakukan berdasar dari DSM V (American Psychiatric Association, 2013) masalah keluarga pada kasus ini masuk dalam V61.20 *Parent-Child Relational Problem* yang menunjukkan bahwa terdapat permasalahan terjadi dalam keluarga yaitu pola komunikasi yang kurang tidak efektif. Dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Terbentuknya Permasalahan

Hasil konseling dengan metode *solution focused therapy* yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perubahan komunikasi yang lebih positif antara ibu dan anak, hal ini dapat dilihat dari setiap sesi berjalan dengan cukup lancar. Keluhan sebelumnya ibu mudah marah-marah dan berkata kasar saat menegur anak tidak mandiri dan tidak disiplin, karena tidak suka dengan kata-kata kasar ibu anak

merespon dengan membentak ibu membuat ibu marah dan memukul anak. Setelah intervensi dilakukan ibu dapat menegur anak dengan kata-kata yang lebih sopan membuat anak melakukan pekerjaan rumah ataupun perintah ibu dengan suka rela. Membuat bertengkar antara ibu dan anak menjadi berkurang dibandingkan sebelum terapi diberikan.

Perubahan komunikasi dapat diamati dengan perilaku yang dimunculkan anggota keluarga. Ibu dan anak mengubah perilaku sebagai solusi yang telah disepakati untuk dijalankan masing-masing agar menyelesaikan permasalahan mereka sebelumnya. Berikut kondisi sebelum dan setelah intervensi dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Perubahan sebelum dan sesudah intervensi

Anggota kelompok	Kondisi sebelum intervensi	Kondisi setelah intervensi
Ibu	Ibu selalu marah, menegur dengan kata-kata kasar dan memukul anak	Ibu dapat lebih sabar menghadapi perilaku anak, menegur dengan kata-kata yang lebih baik dan ibu sudah tidak lagi memukul anak
Tante	Tante selalu membantu anak menyiapkan keperluan dan pekerjaan rumah anak seperti menyapu, mencuci pakaian	Tante tidak lagi membantu anak menyiapkan kebutuhannya
Anak	Anak tidak mau melakukan perintah ibu dan melawan dengan membentak ibu	Anak mau melakukan perintah ibu dengan cepat karena ibu memintanya dengan baik-baik dan tidak lagi menggunakan kata-kata kasar
	Anak tidak mau mengurus dirinya sendiri, tidak membereskan tempat tidur, mencuci peralatan makan, mencuci baju sendiri dan menyapu	Anak berinisiatif mengerjakan pekerjaannya tanpa suruhan ibu dan tante saat pulang sekolah

Dapat dilihat dari tabel perubahan yang terjadi antara ibu dan anak berdampak pada pola komunikasi antara ibu, anak dan tante yang menjadi lebih baik. Ibu menyadari dengan mengubah perilakunya membuat perilaku anak yang menurut ibu membangkang dan suka membentak sebelum intervensi dapat menurun dan sudah tidak lagi menyalahkan tante karena terlalu memanjakan anak sehingga perilaku manja anak terbentuk. Komunikasi ibu dan anak yang menjadi lebih baik berefek juga pada komunikasi antara ibu dan tante. Membuat masing-masing anggota keluarga mencoba merubah perilakunya sehingga permasalahan didalam keluarga menjadi lebih baik. Terlihat Hal ini terlihat skor pada skala *Parent-Adolescent Communication Scale* (PACS) ibu dan anak yang mengalami perubahan menjadi lebih positif pada sub keterbukaan komunikasi skor ibu 30 dan skor anak 24. Sub permasalahan komunikasi keluarga ibu yang memiliki skor 25 menjadi 20 dan anak yang memiliki skor 33 menjadi 29.

Berdasarkan hasil intervensi *solution focused therapy* yang telah di lakukan kepada ibu, anak dan tante menunjukkan bahwa terdapat perubahan komunikasi yang

lebih positif. *Solution focused therapy* berasumsi bahwa klien dapat menyelesaikan permasalahannya sendiri untuk mencapai solusi (Trepper, 2012). Dengan klien berpikir memiliki kemampuan mengubah situasi meningkatkan harapan dan optimisme dalam menjalankan terapi (Greenberg, Ganshorn, & Danilkewich, 2001). Klien memiliki kemampuan dan caranya masing-masing menentukan solusi yang akan disepakati bersama dan dijalankan selama terapi. Pada *Solution focused therapy* terapis bertugas untuk mengarahkan klien memandang permasalahan, mengarahkan potensi solusi yang dapat dilakukan dan harapan untuk perubahan yang diinginkan oleh klien (Corcoran & Pillai, 2009). *Solution focused therapy* dilakukan untuk permasalahan keluarga klien dengan komunikasi yang tidak efektif. *Solution focused therapy* salah satunya digunakan dalam menyelesaikan masalah pada terapi keluarga (Corcoran & Pillai, 2009).

Solusi yang disetujui bersama dalam permasalahan keluarga ini adalah ibu mencoba untuk berkata dengan baik saat menegur dan meminta anak melakukan sesuatu dan tidak lagi memukul anak. Anak lebih mendengarkan ibu dengan mengikuti perintah dan tidak membentak ibu, anak dapat menjadi lebih tanggung jawab mengenai dirinya sendiri dengan disiplin dan dapat lebih mandiri melakukan tugas-tugasnya, pada tante untuk dapat mengurangi membantu menyiapkan keperluan anak. Solusi ini dijalankan dengan konsisten, saat ada anggota yang lupa anggota keluarga lainnya mencoba mengingatkan sehingga seluruh anggota keluarga berperan aktif dalam proses terapi.

Adanya perubahan positif yang terjadi dengan berjalannya tugas-tugas yang diberikan kepada masing-masing anggota keluarga. Hal ini terlihat skor pada skala *Parent-Adolescent Communication Scale* (PACS) ibu dan anak yang mengalami perubahan menjadi lebih positif pada sub permasalahan komunikasi keluarga ibu yang memiliki skor 25 menjadi 20 dan anak yang memiliki skor 33 menjadi 29, hal ini memperlihatkan berkurangnya hambatan dalam komunikasi antara orangtua dan anak seiring dengan membaiknya komunikasi keduanya.

Pada *Solution focused therapy* perubahan perilaku kecil pada setiap perilaku anggota keluarga berdampak pada sistem keluarga (Corcoran & Pillai, 2009). Perubahan perilaku dari setiap anggota keluarga mempengaruhi berkurangnya masalah yang ada. Perubahan kecil yang terjadi menjadi penyemangat anggota keluarga untuk terus melakukan solusi masing-masing untuk mencapai tujuan bersama. *Solution focused therapy* terfokus pada perubahan kecil yang secara bertahap yang akan menyebabkan perubahan kecil lainnya (Trepper, 2012).

KESIMPULAN

Solution focused therapy dapat memperbaiki pola komunikasi antara ibu dan anak dengan menerapkan solusi-solusi yang dijalankan secara konsisten. Anggota keluarga saling mengingatkan tugas dan memberikan dukungan sehingga proses terapi berjalan dengan baik. Setelah intervensi diberikan ibu dapat berbicara lebih lembut membuat intensitas marah-marah ibu dapat berkurang, tidak lagi menggunakan kata-kata kasar dan tidak memukul anak. Anak menjadi lebih mandiri, mendengarkan perintah ibu karena ibu mengatakannya dengan kata-kata yang baik dan perilaku membangkang anak yang selama ini dikeluhkan dapat berkurang. Selain itu hubungan antara ibu dan tante berdampak menjadi lebih baik. Setelah intervensi anak dan ibu memiliki waktu yang lebih banyak untuk mengobrol dibandingkan sebelumnya. Anggota keluarga berkomitmen untuk terus menerapkan solusi agar permasalahan di keluarga dapat diminimalisir.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. In *Arlington* (5th ed.). New School Library. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596.744053>
- Barokah, A. L., Marini, D. S., Widuri, E. L., & Hidayati, E. (2023). Pengaruh Program Psikoedukasi “Keluarga Harmonis” Terhadap Resiliensi Keluarga. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 6(1), 93–104.
- Corcoran, J., & Pillai, V. (2009). A review of the research on solution-focused therapy. *British Journal of Social Work*, 39(2), 234–242. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcm098>
- Greenberg, G., Ganshorn, K., & Danilkewich, A. (2001a). Solution-focused therapy Counseling model for busy family physicians. *Canadian Family Physician*, 47, 2289–2295.
- Greenberg, G., Ganshorn, K., & Danilkewich, A. (2001b). Solution-focused therapy. Counseling model for busy family physicians. *Canadian Family Physician*, 47(NOV.), 2289–2295.
- Jamil, N., Bauto, L. O. M., & Sarpin. (2025). Fungsi Keluarga dalam Mencegah Pergaulan Bebas pada Remaja (Studi di Desa Kabawalole Kecamatan Pasarwajo Kabupaten Buton). *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Sosiologi*, 2(1), 137–144.
- Kelley, L., & Lyons, B. (2019). Circular Causality in Family Systems Theory. *Encyclopedia of Couple and Family Therapy*, 431–434. https://doi.org/10.1007/978-3-319-49425-8_248
- Nuroniyah, W. (2023). *PSIKOLOGI KELUARGA*. CV Zenius Publisher.
- Putri Agustina, A. (2023). Perubahan Pola Komunikasi Keluarga di Era Digital. *GLOBAL KOMUNIKA*, 73.
- Shojaee, S., Khakhaninejad, M. S., & Najafi, M. (2018). Family communication patterns of individuals with and without disabilities. *Health Psychology Research*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.4081/hpr.2018.7080>
- Simon, J. (2010). *Solution focused practice in end of life & grief counseling*. Springer Publishing Company.
- Trepper, T. S. (2012). Solution-focused brief therapy with families. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 3(2), 137–148. <https://doi.org/10.1080/21507686.2012.718285>