

## **POSTMODERNISME DAN FAMILY THERAPY BERBASIS BELIEFSYSTEM DAN NARRATIVES**

**Dian Ratna Sawitri**

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

### **PENDAHULUAN**

*Family therapy* merupakan terminologi yang mengacu pada metode yang dilakukan pada keluarga dengan berbagai kesulitan biopsikososial. *Family therapy* mulai berkembang di awal tahun 1950-an, merupakan pendekatan psikoterapi yang fleksibel dan dapat diaplikasikan pada masalah-masalah yang berfokus pada anak dan orang dewasa. Dasar utama *family therapy* adalah bahwa masalah yang dihadapi individu secara esensial bersifat interpersonal, bukan intrapersonal, sehingga resolusinya menghendaki intervensi yang diarahkan pada hubungan antar individu. Hubungan antar individu dalam keluarga menjadi fokus intervensi karena memiliki signifikansi besar daripada bentuk hubungan lain dalam jaringan sosial. Tujuan utama *family therapy* adalah memfasilitasi resolusi masalah dan mendukung pengembangan keluarga yang sehat dengan fokus utama pada hubungan antara individu dengan masalah serta anggota signifikan dari keluarga dan jaringan sosialnya.

Kaum positivis mengatakan bahwa persepsi kita merupakan refleksi yang benar akan realitas sebagaimana tampaknya. Ada satu realitas tunggal yang secara langsung dipahami oleh manusia. Ketika *family therapy* dipraktikkan dari sudut pandang positivis, diasumsikan bahwa ada

definisi tunggal mengenai masalah, yang ditemukan melalui *assessment* yang teliti dan dipecahkan dengan teknik-teknik yang diaplikasikan yang efektif dan teruji dalam evaluasi ilmiah yang teliti pula. Perdebatan mengenai definisi masalah dapat dipecahkan oleh terapis dengan mengajukan opini berdasarkan keahliannya. Pendekatan behavioral dan psikoedukasional pada *family therapy* secara eksplisit berakar pada positivisme.

Positivisme berkaitan dengan empirisme, representasionalisme, esensialisme, dan realisme. Empirisme berpendapat bahwa pengetahuan yang sebenarnya datang dari pikiran sehat, daripada *being innately acquired*. Representasionalisme mengatakan bahwa persepsi merupakan representasi akurat dari kenyataan, daripada konstruksi personal atau sosial. Esensialisme mengatakan bahwa tiap objek atau peristiwa memiliki *essential nature* yang bisa ditemukan, dan berlawanan dengan pandangan bahwa makna yang beragam dapat ditempatkan pada objek atau peristiwa, oleh individu atau komunitas. Realisme berargumen bahwa ada satu dunia nyata yang dapat diketahui, daripada konstruksi personal atau sosial yang beragam.

### **POSTMODERNISME**

Posmodernisme adalah transformasi kultural yang muncul untuk merespon kegagalan kaum modernis untuk memenuhi janjinya. Dalam banyak bidang, termasuk ilmu sosial, diskursus modernis telah didekonstruksi oleh posmodernis. Sehingga, asumsi yang secara historis terkondisi dan titik buta yang dibawa oleh *grand narrative* kaum modernis mengenai objektivitas *scientific* yang bebas nilai dan perkembangan kumulatif telah

diidentifikasi. Kaum posmodernis mempercayai bahwa mereka telah menunjukkan bahwa diskursus modernis tidak lebih dari retorika yang *ungrounded* dan terkondisi secara historis.

Menurut Lyotard, istilah posmodern merupakan suatu pemutusan hubungan total (diskontinuitas) dengan kultur modern dan bukan sekedar koreksi atas berbagai pemikiran dan kultur modern. Posmodernisme diartikan sebagai ketidakpercayaan pada berbagai bentuk meta-narasi (antifundasionalisme), ketidakpercayaan pada klaim kebenaran ilmu pengetahuan objektif-universal. Ketidakpercayaan pada klaim kebenaran objektif-universal itu didasarkan atas kesadaran akan adanya keterbatasan dan ketidakmampuan dalam melihat realitas dari perspektif dan paradigma tertentu. Penolakan terhadap meta-narasi berarti berakhirnya penjelasan yang bersifat universal tentang tingkah laku dalam rasionalitas instrumental.

Posmodernisme menolak ide bahwa realitas objektif dan cerita rasional tunggal bisa dicapai. Hal ini menerima eksistensi suatu realitas, tapi tidak pernah bisa secara akurat diketahui. Melalui persepsi dan bahasa, dunia/realitas secara sosial dikonstruksi oleh komunitas. Baginya, teori merupakan konstruksi. Perspektivisme tentang ilmu pengetahuan yang berasal dari Nietzsche digunakan Lyotard untuk menolak pandangan ilmu pengetahuan yang universal dan total. Tidak ada perspektif tunggal tentang realitas objektif yang universal. Manusia tidak memiliki akses untuk mengobservasi dunia sebagaimana nyatanya, anggapan dan keinginan untuk mencapai itu adalah sia-sia dan sesat. Kebutuhan dan keinginan untuk menemukan kebenaran ilmu

pengetahuan sesungguhnya hanyalah sekedar istilah yang mengacu pada wacana yang berhasil dan bermanfaat. Ini berlaku bagi semua pengetahuan dan logika yang selalu bersifat provisional dan perspektivis.

Prinsip dasar posmodernisme bukan benar-salah, namun apa yang oleh Lyotard disebut *paralogy* membiarkan segala sesuatunya terbuka, untuk kemudian sensitif terhadap perbedaan-perbedaan. Posmodernisme cenderung melihat kebenaran dikaitkan dengan asas kegunaannya (pragmatis).

Posmodernisme menekankan heterogenitas serta mengakui adanya *language game* yang mengacu pada keanekaragaman aturan permainan dan kriteria kebenaran. Melalui metode *language game* dari Wittgenstein, Lyotard mendeskripsikan fenomena pengetahuan kontemporer. Analisis khas dari *language game* adalah membuka perspektif kesadaran dalam menerima realitas plural. Ia yakin bahwa tiap pengetahuan sebenarnya bergerak dalam *language game* masing-masing. *Incommensurability* menjelaskan konsep ketidaksepadanan, dimana keberagaman pendapat sebagai pilihan-pilihan, bukan kekacauan, sehingga adanya disensus, yaitu sepakat untuk tidak sepakat serta membiarkan perbedaan menjadi hal yang tak terelakkan. Disensus menantang aturan main yang ada, menantang konsensus yang ada. Menurut Lyotard, ilmu pengetahuan berkembang dari suasana perbedaan dan keterbukaan, dari disensus atau perbedaan pendapat, dan justru bukan melalui konsensus. Lyotard mengembangkan prinsip perbedaan (*different*), yang dalam konteks modern konsep ini sering digunakan untuk membungkam kelompok atau pandangan lain (satu permainan bahasa). Sesuai dengan konsep pluralitas budaya,

pluralitas permainan bahasa, ada banyak wacana. Dengan demikian jelas bahwa posmodern menghargai adanya perbedaan, membuka suara bagi 'yang lain'.

### **IMPLIKASI POSMODERNISME DALAM FAMILY THERAPY**

Dari perspektif *family therapy* sebagai gerakan keilmuan, posmodernisme memiliki beberapa implikasi, yaitu:

1. Tidak ada model teoritis tunggal yang mungkin dapat dikonstruksi. Namun, dapat diidentifikasi model-model untuk problem dan konteks khusus.
2. Hasil riset empiris bukanlah refleksi dari kebenaran, tetapi pernyataan yang dikonstruksi secara sosial oleh ilmuwan dalam percakapan yang memunculkan pencerahan pada kegunaan terapi-terapi tertentu dengan problem tertentu dalam konteks tertentu pula.
3. Variabel kontekstual seperti jenis kelamin, kelas, etnis, dan budaya, harus dimasukkan dalam model-model terapi, karena tidak ada prinsip universal untuk praktek yang baik. Model-model praktek yang baik adalah bersifat lokal, tidak global, dan memperhitungkan faktor kontekstual yang menonjol.

Posmodernisme juga memberikan implikasi pada praktek *family therapy*, yaitu:

1. Menolak ide mengenai *true diagnosis*, suatu ide bahwa definisi seorang anggota keluarga mengenai masalah atau solusi lebih valid daripada pendapat anggota keluarga yang lain.

2. Menolak ide bahwa sudut pandang terapis seharusnya lebih dipercaya daripada klien.
3. Praktek posmodern memungkinkan terjadinya eksplorasi dari berbagai sudut pandang masalah dan solusi dari para anggota keluarga.
4. Mendukung ide bahwa terapi dilakukan lebih karena berguna daripada mencari kebenaran atau definisi problem dan solusi.
5. Mendukung ide bahwa problem dan solusi yang dikonstruksi selalu bersifat sementara, temporer, dan tentatif.
6. Mendukung terjalinnya *partnership* yang kolaboratif antara terapis dan klien.
7. Mendukung ide bahwa semua usaha untuk membantu klien mendefinisikan problemnya dalam cara-cara yang bermanfaat dan mencari solusi adalah bersifat etis, bukannya bebas nilai.

### **POSMODERNISME DALAM FAMILY THERAPY BERBASIS BELIEF SYSTEM DAN NARRATIVES**

#### **A. KONSTRUKTIVISME**

Konstruktivisme berpendapat bahwa individu mengkonstruksi representasi dunianya dan representasi ini ditentukan sebagian oleh bekerjanya organ, sistem saraf, kapabilitas memproses informasi, dan *beliefs system*, dan sebagian lain oleh objek dan peristiwa di dunia. Sehingga, bagi tiap individu, dunia secara aktif dikonstruksi, tidak secara pasif diterima.

Konstruktivisme radikal mengatakan bahwa sudut pandang setiap orang ditentukan secara dominan oleh karakteristik personalnya dan mengabaikan lingkungan (termasuk interaksi dengan orang lain). Maturana

(1991) mengatakan bahwa terapis tidak bisa menginstruksikan kepada klien bagaimana menyelesaikan problem mereka dan yakin bahwa mereka akan mengikuti instruksinya. Mereka akan menggunakan instruksi untuk beradaptasi pada situasi problematik yang sesuai dengan struktur fisiologis dan psikologis mereka. Yang mungkin dilakukan terapis adalah mengubah sistem klien namun tidak mengarahkannya untuk berubah dengan cara yang dapat diramalkan.

Sedangkan konstruktif alternatifisme, mengatakan bahwa sudut pandang individu tentang dunia serupa dengan orang lain selama dipengaruhi oleh suatu lingkungan yang umum, namun berbeda dari orang lain selama interpretasi individu akan suatu peristiwa dipengaruhi oleh perspektif dan interpretasi uniknya. Para konstruktivis menganggap sudut pandang tiap anggota keluarga adalah unik dan memiliki bobot yang sama.

### ***Personal Construct Theory***

Asumsi dasar teori ini adalah bahwa individu mengembangkan sistem konstruk (atau keyakinan) untuk membantunya secara akurat mengantisipasi peristiwa-peristiwa. Kelly mengatakan bahwa individu seperti layaknya ilmuwan dan mereka mengembangkan *belief system* seperti teori ilmiah mengenai bagaimana dunia ini bekerja. Mereka menguji validitas *belief system* melalui eksperimen perilaku, sebagaimana ilmuwan menguji teori ilmiah di laboratorium eksperimen.

Sistem konstruksi seseorang berubah seiring dengan peristiwa yang dialaminya, yang menjadikannya harus melakukan modifikasi yang mengarah pada prediksi yang lebih akurat. Sejauh mana konstruk berubah ditemukan oleh

permeabilitas, yaitu sejauh mana individu akan mengizinkan elemen baru masuk dalam area kenyamanannya. Perubahan dalam sistem konstruk terjadi ketika tersedia pengalaman baru dan data dapat memvalidasi seberapa akurat konstruk lama memprediksi situasi baru. Situasi yang menegangkan, preokupasi dengan pengalaman lampau, dan kurangnya kesempatan mengalami pengalaman baru akan menghambat elaborasi sistem konstruk. Ketika sistem konstruk berubah, konstruk yang perifer dan permeabel berubah lebih dulu. Konstruk inti digunakan untuk mendefinisikan perubahan identitas individu untuk masa selanjutnya.

### ***Personal Construct Theory dan Keluarga***

Neimeyer mengatakan bahwa individu memilih pasangan untuk menikah yang dipercaya akan membantunya dalam mengelaborasi sistem konstruknya sehingga dunianya akan menjadi lebih dapat diprediksi dan dipahami. Procter, Dallos, dan Feixas, berpendapat bahwa keluarga saling berbagi dalam mengembangkan sistem konstruk, yang tervalidasi atau tidak tervalidasi oleh perilaku kolektif, interaksi, dan percakapan diantara anggota keluarga di dalam maupun di luar proses terapi. Sistem konstruk keluarga tersebut berperan penting dalam mengorganisasikan pola interaksi keluarga. Sistem konstruk keluarga secara implisit dinegosiasikan oleh pasangan dan biasanya dapat dilacak dari interpretasi orang tua mengenai sistem konstruk yang dibagi bersama oleh generasi sebelumnya dan interpretasi terhadap sistem konstruk di masyarakat atau budaya mereka.

Simptom akan muncul ketika sistem konstruk keluarga terlalu ketat,

terlalu longgar, atau ketika transisi kehidupan menjadikan seorang anggota keluarga untuk berperilaku dalam cara yang menginvalidasi sistem konstruk keluarga. Misalnya, orang tua melakukan konstruksi bahwa anak remajanya bermasalah, ketika kebutuhan privasi dan otonomi yang meningkat dari anak tersebut menginvalidasi keyakinan keluarga bahwa ketertutupan emosional dan kepatuhan adalah karakteristik keluarganya yang bagia.

### ***Assessment berdasarkan Personal Construct Theory***

Posisi terapis dalam teori konstruk personal adalah sebagai ahli sekaligus kolaboratif, yang bersama klien mengartikulasikan sistem konstruk dan prediksi – prediksi keluarga tersebut. Terapis juga menguji akurasi prediksi yang dihasilkan sistem konstruk dengan mendiskusikannya bersama klien. Adakalanya klien juga diminta melakukan eksperimen untuk mengecek akurasi prediksi yang dibentuk sistem konstruknya. Dalam proses ini, klien adalah orang yang paling mengetahui sistem konstruknya dan tipe situasi dimana mereka mengharapkan sistem konstruk dapat menghasilkan prediksi yang akurat. Terapis, di sisi lain, merupakan ahli dalam memfasilitasi pengartikulasian konstruk dan mendisain cara yang bermanfaat dalam menguji dan merevisi sistem konstruk. Terapis melakukan pendekatan yang mengajak klien untuk mengartikulasikan sistem konstruknya dan mengujivaliditasnya.

Pada interviu awal, Kelly menganjurkan 7 pertanyaan kunci untuk diajukan, yaitu apa masalahnya, kapan klien pertama kali menyadari adanya masalah, pada kondisi apa masalah muncul, pengukuran korektif yang dilakukan, efek pengukuran korektif,

kondisi dimana masalah sangat mudah dikenali/terjadi dalam intensitas kuat, dan kondisi dimana masalah terjadi dalam intensitas minimum.

Tidak ada batasan jelas antara *assessment* dan intervensi dalam family therapy berdasarkan psikologi konstruk personal. Teknik *assessment* yang memperjelas sistem konstruk individu dan keluarga juga menantang anggota keluarga untuk mempertimbangkan kegunaan sistem ini dalam membuat prediksi yang akurat. Sebagai tantangan mengarah pada revisi sistem konstruk klien. Teknik utama yang dilakukan adalah:

#### *1. Triadic questioning*

Merupakan strategi utama untuk mengidentifikasi konstruk, dengan cara meminta anggota keluarga membuat daftar suatu seri elemen (orang, objek, peristiwa, atau hubungan), dan kemudian menilai bagaimana tiap pasangan memiliki persamaan dan perbedaan dengan orang ketiga. Misalnya 2 orang tergoong sama karena mereka 'hangat', namun berbedadari orang ketiga karena 'dingin', maka akan teridentifikasi konstruk 'dingin-hangat'. Sekali konstruk anggota keluarga teridentifikasi, ia diminta melakukan rating status tiap anggota keluarga atau tiap hubungan yang signifikan. Misalnya terapis bertanya, "Dapatkah anda menilai ayah/ibu/saudaramu dalam 10 skala dimana 10 berarti 'hangat' dan 1 berarti 'dingin'?"

#### *2. Laddering*

Metode untuk menemukan cara hirarkis dimana konstruk diorganisasikan dan inti konstruk digunakan untuk mendefinisikan nilai seseorang dan mengidentifikasi dengan cara menanyakan secara

berulang-ulang di mana diantara kedua kutub konstruk klien akan menempatkan dirinya ? Mengapa demikian?

3. *Circular question*

Gaya interviu untuk mengecek validitas hipotesis mengenai keluarga dan sistem terapi. Satu informasi digunakan untuk mengecek hipotesis berikutnya sehingga informasi bertambah secara gradual. Pertanyaan dapat bervariasi dengan mengungkap aspek-aspek:

- a. Sekuen interaksi, misalnya :  
"Apayangterjadikemudian?"
- b. Perbandingan, misalnya : "Siapa yang paling peduli dalam hal ini ?"
- c. Persetujuan, misalnya, "Siapa yang setuju atau tidak setuju dengan pandangan ini?"
- d. Penjelasan, misalnya :  
"Penjelasan apa yang akan Anda berikan untuk ini?"
- e. Masa yang akan datang, misalnya : "Kalau X terjadi, dalam 6 bulan apa yang akan berubah?"

4. *Repertory grid test (REP)*

Metode tertulis atau berbasis komputer untuk memunculkan konstruk, menggunakan teknik *triadic questioning*. *REP* berbasis komputer dapat memetakan sistem konstruk individu dan keluarga untuk dijadikan dasar percakapan terapeutik mengenai revisi sistem konstruk.

5. *Self Characterization*

Merupakan metode *assessment* dimana seseorang menulis mengenai dirinya sendiri dari perspektif teman dekatnya. *Family characterization* merupakan proses serupa dimana anggota keluarga menuliskan mengenai diri mereka dari sudut pandang

teman dekat. Kedua metode ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi konstruk inti.

6. *Completing an autobiographical table of contents*

Metode ini menghendaki pasangan untuk menulis otobiografi dari hubungan mereka dan membuat daftar judul bab beserta uraian singkatnya. Daftar isi biografi menggambarkan bagaimana pasangan mengkonstruksi evolusi hubungannya dari waktu ke waktu dengan menonjolkan peristiwa-peristiwa tertentu, transisi, dan *turning point*. Persamaan dan perbedaan antara individu dengan pasangannya dalam menuliskan otobiografi menunjukkan cara yang berbeda pada diri pasangan dalam mengkonstruksi hubungan beserta kekuatan dan problem yang dihadapi.

7. *Defining the self and family through metaphor*

Anggota keluarga diminta memilih *metaphor* yang paling sesuai untuk merepresentasikan masalah dan menulis paragraf untuk mengelaborasinya. Misalnya, sebuah keluarga itu seperti perahu, yang mengamankan individu dari lautan kehidupan. Seseorang bisa melakukan perjalanan lebih panjang dengan perahu daripada harus berenang. Seseorang bisa menepikan perahu dan mengeksplorasi daratan baru, tetapi kembali ke perahu untuk menyuplai kebutuhan hidup. Bahkan ketika perahu tenggelam atau rusak, selalu bisa diperbaiki. Persamaan dan perbedaan *metaphor* kemudian dapat didiskusikan bersama implikasinya untuk sistem konstruk individu dan keluarga.

### ***Family Therapy* berdasarkan *Personal Construct Theory***

Teknik terapi dalam *family therapy* konstruk personal tergantung pada cara terapis menempatkan diri, karena merupakan hal primer yang memfasilitasi revisi konstruktif dengan membantuklien mengembangkansistem konstruk yang mengarah pada prediksi akurat.

*Fixed-role therapy* merupakan intervensi unik dalam teori konstruk personal. Terapis mendesain suatu peran baru atau seperangkat peran untuk satu atau lebih anggota keluarga. *Fixed-role* ini didefinisikan mengacu pada sistem konstruk mereka. Klein diminta memainkan peran tersebut selama beberapa minggu dan kemudian mereka diwawancarai untuk menentukan dampak perilaku peran yang diampikan terhadap sistem konstruksinya. Jika aspek –aspek dalam *fixed-role* mengarah pada antisipasi yang lebih akurat, kemudian klien diharapkan memasukan konstruk yang relevan dalam sistemnya.

Dalam sesi terapi, ketika setiap anggota keluarga saling mengkonstruk mengenai ketidakakuratan, mereka diajak untuk mendengarkan dengan seksama posisi anggota keluarga lain dan mengecek diskrepansi antara keyakinan mereka dan sudut pandang yang diekspresikan anggota keluarga yang bersangkutan.

Dalam sesi terapi, para anggota keluarga diajak untuk mencoba konstruk baru dengan melakukan percakapan dimana mereka bicara seakan-akan konstruk baru yang diajukan adalah benar, melihat bukti dari pengalaman lampau untuk memberi semangat pada mereka, dan menebak apa yang akan terjadi jika cara-cara tersebut dalam mengkonstruk diadigunakan.

Dalam teori konstruk personal, diasumsikan bahwa semua klien melakukan segala hal dengan alasan yang baik, dan mendasari hal tersebut merupakan kebutuhan untuk mengelaborasi sistem konstruk mereka sehingga mereka dapat memprediksi masa depan dengan lebih akurat, meskipun alasan ini tidak selaludisadari. Sehingga, ketika klien tampak tidak kooperatif, menunjukkan resistensi dan sebagainya, terapis berusaha untuk memahami bagaimana perilaku ini sejalan dengan sistem konstruk klien. Adanya resistensi merupakan produk dari suatu kelemahan sistem konstruk terapeutic yang membawa ide bahwa klien harus menunjukkan tipe tertentu perilaku kooperatif dalam kondisi tertentu.

### **B. KONSTRUKSIONIS MESOSIAL**

Konstruksionis sosial mengatakan bahwa pengetahuan individu mengenai dunia dikonstruk dalam komunitas sosial melalui bahasa. Seperti para konstruktivis, konstruksionis sosial menerima bahwa persepsi individu mengenai objek dan peristiwa sebagian dipengaruhi oleh objek dan peristiwa itu sendiri, sebagian lain oleh konstitusi fisiologis (termasuk indra, sistem saraf, dan sebagainya) dan faktor psikologis (termasuk kapasitas memproses informasi, *beliefsystem*, dan sebagainya), namun mereka menggarisbawahi bahwa *belief system* individu dipengaruhi dengan kuat oleh interaksi sosial dalam komunitasnya. Interaksi ini terjadi melalui media bahasa (meliputi proses komunikasi verbal maupun non verbal) dalam percakapan (termasuk yang terkatakan maupun tertulis).

Bagi konstruksionis sosial, kebenaran bukanlah ditemukan, namun

dikonstruksi. Namun, kebenaran tersebut tidak dikonstruksi oleh individu yang terisolasi, melainkan oleh komunitas individu yang bertemu dalam suatu percakapan. Konstruksi objek dan peristiwa serta penjelasan yang berguna mengenai hubungan di antara mereka dipertahankan oleh percakapan dalam komunitas, sedangkan konstruksi yang tidak bermanfaat akan dibuang. Kemanfaatan suatu konstruksi dinilai oleh komunitas dalam hal sejauh mana dapat memfasilitasi pemecahan masalah, adaptasi dengan lingkungan, pemenuhan kebutuhan, dan *survival*.

Konstruksionis sosial mendampingi klien mengkonstruksi bagaimana menggambarkan situasi problematik sehingga dapat membuka kemungkinan – kemungkinan baru. Perhatian khusus diberikan untuk menggunakan bahasa dalam mengkonstruksi definisi baru dan situasi. Konstruksionisme sosial merupakan epistemologi yang paling koheren untuk terapis keluarga. Suatu keluarga dikatakan sehat apabila memegang *belief system* yang cukup fleksibel dalam mendukung adaptasi terhadap tuntutan yang senantiasa berubah dalam kehidupan keluarga dan sistem ekologi yang lebih luas.

### **Pengembangan Yang Dilakukan Konstruktivis Sosial dalam Family Therapy**

Cecchin dan Boscolo mengajukan gaya non-intervensionis dalam konstruktivisme sosial, dimana penggunaan pertanyaan sirkular oleh terapis membuka ruang bagi klien dan terapis untuk mengkonstruksi perspektif baru pada situasi problem. Boscolo mengembangkan suatu sistem pertanyaan sirkular yang berorientasi pada masa yang akan datang dan

berfokus pada perhatian klien pada pengembangan *belief system* baru mengenai masalah dan solusi dan apa yang akan terjadi ketika masalah terselesaikan.

Karl Tomm mengembangkan cara-cara baru dalam membentuk konseptualisasi posisi terapis dan penggunaan tipe-tipe pertanyaan tertentu dalam terapi. Ia menggarisbawahi fakta bahwa setiap pertanyaan adalah intervensi mini dan ia cenderung menggunakan pertanyaan sirkular yang dipandu oleh strategi khusus sebagai interviu yang interventif. Ketika menyusun strategi, terapis mengklarifikasi intensi mereka mengenai mengapa mereka menanyakan pertanyaan tertentu. Tomm mengidentifikasi 4 tipe utama intensi, yaitu:

- Investigatif (mencari lebih banyak fakta)
- Eksploratori (memahami pola)
- Korektif (untuk mengarahkan klien untuk berperilaku dengan cara tertentu)
- Fasilitatif (membuka peluang baru).

Ia membedakan 4 tipe pertanyaan yang berkaitan dengan 4 tipe intensi tersebut, meliputi:

- Pertanyaan lineal, menggali definisi masalah dan penjelasannya, seperti "Apa masalahnya?"
- Pertanyaan sirkular, menggali pola interaksi, seperti "Apa yang terjadi sebelum ada masalah, ketika masalah terjadi, dan setelah masalah terjadi?"
- Pertanyaan strategik yang mengarahkan atau mengkonfrontasikan, seperti "Apa yang terjadi jika Anda melakukan X?" Apa yang



menghalangimu untuk melakukan Y?"

- Pertanyaan refleksif yang membuka peluang baru, seperti "Jika kasusnya adalah X, bagaimana situasi masalah akan berbeda?"

Tom Andersen mengembangkan Pendekatan *Reflecting Team*. Dalam pertengahan sesi, keluarga dan terapis mengobservasi tim reflektif (tim belakang layar) di balik *one-way screen*, yang sedang mendiskusikan interviu yang telah dilakukan terhadap keluarga tersebut. Tim reflektif memberikan komentar terhadap proses interviu dengan menonjolkan kekuatan keluarga tersebut dan membuka kemungkinan baru untuk resolusi masalah. Setelah itu, keluarga dan terapis membuat resume dan mendiskusikan ide-ide yang bermanfaat yang mereka dapat dari mendengarkan hasil observasi tim reflektif. Hal ini merupakan pendekatan yang kooperatif dalam memanfaatkan tim di belakang layar, yang idealnya terdiri tidak lebih dari 3 orang.

Harlene Andersen dan Harry Goolishian mengembangkan sistem bahasa kolaboratif dalam terapi keluarga. Terapis mendengarkan dengan sekaligus menghargai sudut pandang klien, bertanya dengan penuh respek tanpa terlihat mengembangkan hipotesis atau menyusun strategi. Terapis juga menghindari penggunaan jargon teknis dan petunjuk terapistik yang akan membatasi kemungkinan konstruksi solusi baru. Percakapan terapistik dan pendampingan konstruksi klien dilakukan dalam bahasa klien, bukan terminologi teknis dan jargon dari literatur kesehatan mental dan *family therapy*.

### **C. MILAN SYSTEMIC THERAPY**

Keluarga berfungsi secara sehat mampu mengembangkan hubungan yang unik sebagai pola interaksi dan *belief system*. Kondisi ini fleksibel dalam mendukung adaptasi pada tuntutan senantiasa berubah dari kehidupan dan sistem ekologi yang lebih luas.

Lingkup dan tujuan *treatment* adalah menantang *belief system* keluarga yang mendukung pola interaksi pemeliharaan masalah. *Assessment* dilakukan dengan menggunakan pertanyaan sirkular, dari posisi netral terapis, untuk mengembangkan hipotesis mengenai *belief system*, pola interaksi (*family games*), dan hubungan-hubungan yang terjalin di antara mereka.

### **Assessment dan Treatment dalam Milan Systemic Therapy**

Pendekatan dimulai dengan interviu melalui telepon, dimana komposisi keluarga dan peran agen referal diklarifikasi. Sebelum sesi awal dimulai, tim terapis menyusun hipotesis berdasarkan informasi yang ada, mengenai hubungan yang mungkin terjadi antara masalah yang direpresentasikan, pola interaksi pemeliharaan masalah, dan *belief system* keluarga tersebut. Ketika hipotesis telah disusun, 2 anggota tim menginterview keluarga dan 2 lainnya mengobservasi interviu di balik *one-way screen*. Melalui pertanyaan sirkular, terapis memposisikan diri dalam netralitas dan imparialitas, dengan ciri adanya keterbukaan pada validitas sudut pandang tiap anggota keluarga dan keterbukaan pada beragam kemungkinan hipotesis yang relevan dengan informasi yang terkumpul.

Kemudian tim terapis bertemu dan mendiskusikan implikasi hipotesis dan mensintesis informasi yang tersedia dalam hipotesis utama mengenai

bagaimana simptom terpelihara oleh perilaku keluarga dengan pola yang berulang dan kemudian mendesain intervensi. Timakan bertemu sekali lagi untuk mendiskusikan reaksi keluarga terhadap asaran yang telah disimpulkan, dan membuat rencana tentatif untuk masayakandatang.

#### **D. SOLUTION-FOCUSED THERAPY**

Tujuan terapi ini adalah untuk mengidentifikasi pola interaksi perkecualian yang jarang terjadi, dimana masalah perilaku diharapkan muncul namun tidak muncul, dan mengatur klien untuk meningkatkan frekuensi pola perilaku perkecualian ini.

*Solution-focused therapy* secara implisit menunjukkan bahwa keluarga yang berfungsi secara sehat tidak dikelilingi oleh pola perilaku yang mempertahankan masalah, namun dapat mengidentifikasi peristiwa perkecualian awal dimana masalah perilaku yang diharapkan muncul ternyata tidak muncul dan berusaha belajar dari pengalaman ini untuk menghindari atau memecahkan persoalan dimasayakandatang.

#### **Assessment dan Treatment dalam Solution Focused Therapy**

*Assessment* dimulai dengan enkuari mengenai masalah, posisi klien terhadap masalah, dan sudut pandang mereka terhadap peran terapis dalam rangka resolusi masalah. Klien yang dikirim untuk mengikuti terapi oleh orang lain namun tidak merasa dirinya memiliki masalah disebut *visitor*. Klien yang menerima bahwa mereka memiliki masalah namun tidak menunjukkan kesediaan mengikuti terpai atau tidak percaya bahwa melalui terapi persoalan mereka dapat diselesaikan disebut *complainant*. Klien yang menerima

bahwa mereka memiliki masalah dan ingin berubah melalui terapi disebut *customer*. Klien berkemungkinan berpindah dari satu status ke status yang lain selama terapi. Untuk mendukung kerja sama yang kontinyu, tugas-tugas harus diseleksi disesuaikan dengan kesiapan klien untuk berubah.

Pada awal pertemuan, terapis dapat menanyakan perubahan positif dan peristiwa khusus yang dialami klien yang terjadi pada waktu diantara pembuatan janji bertemu terapis dan menghadiri sesi pertama (*pre-session change*). Selanjutnya, informasi mengenai kehidupan keluarga dapat mulai digali, dan klien dibantu untuk mengartikulasikan visimereka mengenai resolusi masalah dan tujuan terapi. Bagimanapun juga, tidak semua masalah dapat didefinisikan secara kongkret. Untuk hal-hal yang abstrak seperti perasaan dan mood, klien diminta menempatkan perubahan emosi mereka dalam skala 1 sampai dengan 10.

Kepada klien juga diberikan pujian, sebagai pernyataan empatik mengenai kualitas positif klien dan diberikan kepada klien yang menunjukkan kerja sama yang meningkat. Klien diberi tugas untuk mengobservasi keberhasilan coping yang mereka lakukan dan mengusahakan lebih keras apa yang telah berhasil mereka lakukan. Perspektif berpengharapan mengenai resolusi masalah, penghargaan atas sumber daya dan usaha klien dalam mengatasi masalah, dan sudut pandang sederhana mengenai teknik terapistik adalah inti dari *solution-focused therapy*.

#### **E. NARRATIVE THERAPY**

Dalam kerangka *narrative*, masalah berkembang dan dipelihara oleh cerita yang menekan (*oppressive*), yang mendominasi kehidupan seseorang.

Masalah muncul ketika kehidupan yang diceritakan oleh mereka dan orang lain tidak sesuai dengan pengalaman yang mereka alami, atau bahkan pengalaman mereka berkontradiksi dengan *narrative* dominan. Solusi terapan pada masalah dilakukan dengan membuka ruang untuk menciptakan cerita alternatif. Peluang ini mungkin sudah termarginalisasi oleh cerita yang menekan yang memelihara masalah. Secara tipikal, cerita alternatif ini dipilih oleh klien dan sesuai dengan aspek signifikan pengalaman yang mereka alami, serta membuka kemungkinan lebih luas pada klien untuk mengontrol kehidupan mereka.

### **Assessment dan Treatment dalam Narrative Therapy**

Tujuan utama terapi ini adalah untuk membantu klien menceritakan kembali kehidupan mereka sehingga mereka dapat mendefinisikannya dengan cara yang tidak patologis dan penuh masalah. Terapis membantu klien untuk menengarai suatu waktu dalam kehidupan mereka ketika tidak ditekan oleh masalahnya dengan menemukan *outcome* yang unik, meliputi perkecualian terhadap pola rutin dimana beberapa aspek masalah berpeluang muncul. *Outcome* yang unik dapat diidentifikasi dengan pertanyaan seperti, "Dapatkah Anda ceritakan suatu waktu dimana Anda mencegah masalah ini menekan Anda?" Jawaban pertanyaan ini kemudian dielaborasi dengan pertanyaan *landscape-of-action* untuk menggali langkah-langkah yang diambil klien dan pertanyaan *landscape-of-consciousness* yang berkaitan dengan makna peristiwa dan menggali motif, tujuan, intensi, harapan, keyakinan, dan nilai-nilai, seperti "Apa yang disampaikan cerita itu mengenai Anda sebagai individu?" Kemudian terapis

menghubungkan *outcome* unik dengan peristiwa lain dimasa lalu dan melebarkan cerita sampai dengan yang akan datang untuk membentuk suatu alternatif dimana diri individu dipandang lebih kuat untuk menghadapi masalah.

### **PENUTUP**

Ide posmodernisme (menurut Lyotard) mengenai penolakan terhadap *grand narratives* (*antifundamentalisme*), dengan mendukung diskontinuitas, *language game*, heterogenitas, perspektif, disensus, paralogi, dan teori sebagai konstruksi, memberikan dampak signifikan pada perkembangan *family therapy* terutama yang berbasis *belief system* dan *narratives*. Pengaruh ini tampak pada teknik *assessment* dan terapi yang digunakan, dengan mengahrgai perbedaan dan memberi kesempatan seluas-luasnya bagi tiap anggota keluarga untuk dapat menyatakan sudut pandang an terlibat secara menyeluruh dalam mengkonstruksi masalah, memperbaiki *belief system*, maupun resolusi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Carr, A. (2000). *Family Therapy. Concepts, Process, and Practice*. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
- Flakas, C. (2002). *Family Therapy Beyond Postmodernisme. Practice Challenges Theory*. East Sussex : Brunner-Routledge.
- Lubis, A. Y. (2003). *Setelah Kebenaran dan Kepastian Dihancurkan. Masih Adakah Tempat Berpijak Bagi Ilmuwan. Sebuah Uraian Filsafat Ilmu Pengetahuan Kaum Posmodernis*. Bogor: Akademia.
- Suyoto, Arifin, S., Purwadi, A., Budiman, A., Khozin., & Faridi, A. (1994). *Postmodernisme dan Masa*

*Depan Peradaban* . Yogyakarta :  
AdityaMedia.