



EFEKTIVITAS *SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY* DALAM MENURUNKAN KECEMASAN IBU ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Rigel Prameswari Zein ^{a*}, Adnani Budi Utami ^b

^a Psikologi; rigelprameswari@gmail.com, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya; Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

^b Psikologi; adnani@untag-sby.ac.id, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya; Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

* Penulis Korespondensi: Rigel Prameswari Zein

ABSTRACT

Anxiety is one of the psychological problems commonly experienced by mothers who have children with special needs, mainly due to high caregiving demands and continuous emotional pressure. This study aimed to examine the effectiveness of Solution Focused Brief Therapy (SFBT) in reducing anxiety levels in mothers of children with special needs. This study used a quantitative approach with a pre-experimental single-case experimental design. The participant was a mother of a child with special needs selected using purposive sampling. The instrument used to measure anxiety levels was a standardized anxiety scale. Data analysis was conducted by descriptively comparing anxiety scores before and after the intervention. The results showed a decrease in the participant's anxiety level after receiving the SFBT intervention. These findings indicate that SFBT is effective in helping mothers manage anxiety by focusing on solutions and strengthening personal resources. This study recommends the use of SFBT as an alternative psychological intervention for mothers of children with special needs.

Keywords: *Anxiety, Solution Focused Brief Therapy, Mother, Children With Special Needs*

Abstrak

Kecemasan merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami oleh ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, terutama akibat tuntutan pengasuhan yang tinggi serta tekanan emosional yang berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental single-case experimental design. Partisipan penelitian adalah seorang ibu dengan anak berkebutuhan khusus yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah skala kecemasan yang telah terstandarisasi. Analisis data dilakukan dengan membandingkan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi secara deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada partisipan setelah diberikan intervensi SFBT. Temuan ini menunjukkan bahwa SFBT efektif dalam membantu ibu mengelola kecemasan melalui fokus pada solusi dan penguatan sumber daya personal. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan SFBT sebagai alternatif intervensi psikologis bagi ibu dengan anak berkebutuhan khusus.

Kata Kunci: *Kecemasan, Solution Focused Brief Therapy, Ibu, Anak Berkebutuhan Khusus*

1. PENDAHULUAN

Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus sering dihadapkan pada berbagai tantangan pengasuhan yang kompleks, mulai dari tuntutan perawatan yang intensif, kebutuhan terapi berkelanjutan, hingga tekanan sosial dan emosional yang berlangsung dalam jangka panjang. Secara ideal, ibu diharapkan mampu menjalani peran pengasuhan secara adaptif, stabil secara emosional, serta mampu memberikan dukungan optimal bagi perkembangan anak. Namun pada kenyataannya, kondisi tersebut sering tidak tercapai karena ibu mengalami kecemasan yang ditandai dengan kekhawatiran berlebihan, ketegangan emosional, perasaan tidak berdaya,

dan kelelahan psikologis (Suwoto, 2023; Yulismi, 2018). Kesenjangan antara harapan pengasuhan yang ideal dengan realitas pengasuhan inilah yang menjadi dasar munculnya permasalahan psikologis pada ibu.

Dalam penelitian ini, kecemasan diposisikan sebagai variabel terikat (Y) yang didefinisikan sebagai kondisi emosional negatif yang ditandai oleh perasaan takut, tegang, gelisah, dan kekhawatiran berlebihan terhadap situasi yang dianggap mengancam, baik secara fisik maupun psikologis. Secara kuantitatif, penelitian menunjukkan bahwa ibu dengan anak berkebutuhan khusus memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan ibu pada umumnya, terutama ketika dukungan sosial dan keluarga terbatas (Mayang, 2025; Mayangsari et al., 2022). Data ini memperkuat bahwa kecemasan pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus merupakan permasalahan nyata dan relevan untuk ditangani melalui intervensi psikologis.

Apabila kecemasan pada ibu dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis ibu serta kualitas pengasuhan yang diberikan kepada anak. Kecemasan yang berlangsung dalam jangka panjang dapat mengganggu fungsi adaptif ibu, memperburuk hubungan dalam keluarga, menurunkan kualitas interaksi orang tua dan anak, serta berpotensi mempengaruhi perkembangan emosional anak (Ibda, 2022; Maryam, 2017). Oleh karena itu, kecemasan pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus perlu mendapatkan perhatian khusus melalui intervensi yang tepat.

Beberapa faktor dominan yang mempengaruhi tingkat kecemasan ibu antara lain beban pengasuhan yang tinggi, kurangnya dukungan pasangan dan keluarga, tekanan sosial, serta ketidakpastian terhadap masa depan anak (Suwoto, 2023; Yulismi, 2018). Kondisi tersebut menuntut adanya intervensi yang tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala, tetapi juga pada penguatan sumber daya psikologis ibu agar mampu menghadapi tantangan pengasuhan secara lebih adaptif. Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi konseling psikologis, khususnya yang berorientasi pada solusi dan penguatan coping, banyak digunakan untuk menangani kecemasan pada individu dan keluarga. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif adalah Solution Focused Brief Therapy (SFBT), yang menekankan pada pencarian solusi, penguatan keberhasilan kecil, serta pemanfaatan sumber daya yang dimiliki klien (Sara, 2020; Sumarwiyah et al., 2015). Pendekatan ini dinilai sesuai untuk ibu dengan anak berkebutuhan khusus karena bersifat singkat, praktis, dan membantu klien membangun harapan serta rasa mampu dalam menghadapi permasalahan.

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada penerapan konseling keluarga dengan pendekatan SFBT menggunakan desain *single-case experimental*, serta pengukuran perubahan kecemasan secara deskriptif kuantitatif melalui instrument *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42) yang dikombinasikan dengan data observasi dan wawancara. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas intervensi dalam konteks kasus individual. Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah konseling keluarga dengan pendekatan Solution Focused Brief Therapy efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian Pra-Eksperimental dengan desain *Single-Case Experimental Design*. Partisipan penelitian adalah seorang ibu dengan anak berkebutuhan khusus yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria memiliki tingkat kecemasan sedang hingga tinggi. Instrumen yang digunakan meliputi skala psikologi, observasi, dan wawancara, serta didukung oleh penerapan konseling keluarga dengan pendekatan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) sebagai metode intervensi.

Instrumen utama yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42). HARS merupakan alat ukur kecemasan yang dikembangkan oleh Hamilton dan terdiri dari 14 item yang menilai gejala kecemasan baik secara psikis maupun somatik. Skala ini telah banyak digunakan dalam konteks klinis dan penelitian, serta memiliki validitas dan reliabilitas yang baik untuk mengukur tingkat kecemasan individu. Skor total HARS dapat menunjukkan seseorang dalam kategori kecemasan ringan, sedang, hingga berat.

Selain itu, digunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42) untuk mengukur kondisi emosional partisipan secara lebih komprehensif, yang mencakup tiga dimensi, yaitu depresi, kecemasan, dan stres. DASS-42 terdiri dari 42 item dengan masing-masing subskala terdiri dari 14 item. Skala ini merupakan instrumen terstandarisasi yang telah memiliki validitas dan reliabilitas yang baik serta banyak digunakan

dalam penelitian psikologi. Skor pada masing-masing subskala dikategorikan ke dalam tingkat normal, ringan, sedang, tinggi, hingga sangat tinggi.

Untuk melengkapi data kuantitatif, penelitian ini juga menggunakan observasi dan wawancara. Observasi dilakukan untuk melihat perubahan perilaku partisipan selama proses intervensi, khususnya terkait ekspresi kecemasan, pola komunikasi dengan pasangan, dan respons emosional dalam konteks pengasuhan. Wawancara dilakukan sebelum dan sesudah intervensi untuk menggali pengalaman subjektif partisipan, persepsi terhadap permasalahan, serta perubahan yang dirasakan setelah mengikuti konseling.

Metode intervensi yang digunakan adalah konseling keluarga dengan pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT). Pendekatan ini berfokus pada penggalian kekuatan, sumber daya, serta solusi yang dimiliki partisipan dan keluarganya, dengan tujuan membantu partisipan mengelola kecemasan secara lebih adaptif.

Data kuantitatif yang diperoleh dari skala HARS dan DASS-42 dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah intervensi. Perubahan skor disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk melihat tren penurunan tingkat kecemasan. Data kualitatif dari observasi dan wawancara dianalisis secara tematik untuk mendukung temuan kuantitatif dan memberikan gambaran kontekstual mengenai perubahan yang dialami partisipan. Kombinasi kedua jenis data ini digunakan untuk menarik kesimpulan mengenai efektivitas intervensi SFBT dalam menurunkan kecemasan.

3. HASIL

Penelitian ini menggunakan desain *Single-Case Experimental Design*, sehingga hasil penelitian dilaporkan berdasarkan perbandingan kondisi partisipan sebelum dan setelah intervensi secara deskriptif kuantitatif, didukung oleh uraian kualitatif. Berikut adalah perubahan tingkat depresi, kecemasan, dan stres partisipan berdasarkan skor DASS-42 sebelum dan setelah intervensi:

Tabel 1. Hasil Pengukuran Skala DASS-42.

Aspek	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
Depresi	Ringan	Normal
Kecemasan	Tinggi	Ringan
Stres	Sedang	Ringan

Secara kuantitatif, hasil pengukuran DASS-42 menunjukkan adanya penurunan pada seluruh aspek emosional. Sebelum intervensi, partisipan berada pada kategori depresi ringan, kecemasan tinggi, dan stres sedang. Setelah diberikan intervensi konseling keluarga dengan pendekatan SFBT, kondisi emosional partisipan menunjukkan perbaikan, di mana tingkat depresi berada pada kategori normal, kecemasan menurun menjadi kategori ringan, dan stres juga berada pada kategori ringan.

Secara deskriptif, partisipan melaporkan berkurangnya perasaan khawatir berlebihan, ketegangan emosional, serta peningkatan kemampuan dalam mengelola tekanan yang muncul dalam pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

Perubahan tingkat kecemasan partisipan berdasarkan skala HARS disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Pengukuran Skala HARS.

Waktu Pengukuran	Skor HARS	Kategori
Sebelum Intervensi	23	Kecemasan Sedang
Setelah Intervensi	14	Kecemasan Ringan

Hasil pengukuran menggunakan HARS menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan dari kategori sedang menjadi ringan setelah intervensi. Penurunan skor ini menunjukkan bahwa gejala kecemasan yang dialami partisipan, baik secara psikis maupun somatik, berkurang setelah mengikuti proses konseling.

3.1 Hasil Observasi dan Wawancara

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebelum intervensi partisipan tampak mudah cemas, tegang, dan sering menunjukkan ekspresi khawatir ketika membicarakan pengasuhan anak. Setelah intervensi, partisipan terlihat lebih tenang, mampu mengungkapkan perasaan dengan lebih terstruktur, serta menunjukkan peningkatan dalam pola komunikasi dengan pasangan.

Hasil wawancara mendukung temuan kuantitatif, di mana partisipan menyatakan bahwa dirinya mulai mampu melihat permasalahan pengasuhan dari sudut pandang yang lebih positif, merasa lebih didukung oleh pasangan, serta memiliki keyakinan bahwa perubahan dapat dimulai dari langkah-langkah kecil yang realistis.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Solution Focused Brief Therapy (SFBT) efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus. Penurunan skor kecemasan yang terukur melalui instrumen HARS dan DASS menunjukkan bahwa intervensi berbasis solusi mampu membantu individu mengelola tekanan emosional secara lebih adaptif. Secara teoritis, SFBT bekerja dengan mengalihkan fokus klien dari permasalahan yang dirasakan berat menuju pengenalan kekuatan, sumber daya, serta keberhasilan kecil yang telah dimiliki, sehingga meningkatkan rasa mampu dan harapan terhadap perubahan (Mujahidah, 2015; Tresy, 2024). Dalam konteks ibu dengan anak berkebutuhan khusus, pendekatan ini relevan karena membantu ibu keluar dari pola pikir emotion-focused yang cenderung memperkuat kecemasan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pendekatan SFBT efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, baik pada individu maupun dalam konteks keluarga. Penelitian Widodo & Nurjannah (2022) menunjukkan bahwa SFBT mampu menurunkan kecemasan ibu melalui penguatan harapan dan dukungan emosional, sementara Sumarwiyah et al. (2015) menegaskan bahwa SFBT efektif dalam konseling keluarga karena membantu anggota keluarga membangun komunikasi yang lebih suportif dan berorientasi solusi. Kesamaan hasil ini menguatkan temuan bahwa SFBT merupakan pendekatan yang aplikatif dan efektif dalam menangani permasalahan emosional yang bersifat situasional dan relasional.

Selain itu, hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan Suwoto (2023) dan Yulismi (2018) yang menyatakan bahwa kecemasan pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus dapat berkurang ketika ibu mendapatkan ruang untuk mengekspresikan perasaan, memperoleh dukungan sosial, serta dibantu untuk membangun strategi coping yang lebih adaptif. Dalam penelitian ini, proses konseling keluarga dengan pendekatan SFBT membantu ibu tidak hanya memahami sumber keemasannya, tetapi juga membangun cara pandang baru terhadap peran pengasuhan dan keterlibatan pasangan, sehingga tekanan psikologis yang dirasakan menjadi lebih ringan.

Namun demikian, penelitian ini juga menunjukkan temuan yang relatif berbeda dibandingkan beberapa penelitian sebelumnya. Berbeda dengan studi yang menggunakan desain kelompok atau intervensi jangka panjang, penelitian ini menggunakan single-case experimental design dengan durasi intervensi yang relatif singkat, namun tetap menunjukkan perubahan yang signifikan secara deskriptif kuantitatif. Hal ini mengindikasikan bahwa SFBT dapat memberikan dampak positif meskipun diterapkan dalam waktu yang terbatas, terutama pada klien yang memiliki motivasi dan keterbukaan terhadap proses konseling (Al Habsy et al., 2024; Sara, 2020). Temuan ini menjadi nilai tambah karena menunjukkan fleksibilitas SFBT dalam konteks praktik profesional dengan keterbatasan waktu.

Temuan lain yang menjadi kebaruan dalam penelitian ini adalah penggunaan kombinasi pengukuran kuantitatif (HARS dan DASS) dengan data kualitatif dari observasi dan wawancara dalam satu desain kasus tunggal. Pendekatan ini memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai perubahan kecemasan, tidak hanya dari sisi angka skor, tetapi juga dari pengalaman subjektif partisipan dan perubahan perilaku yang teramati. Hal ini mendukung pandangan bahwa asesmen multi metode penting dalam intervensi psikologis, terutama pada kasus keluarga dengan dinamika emosional yang kompleks (Ibda, 2022; Maryam, 2017).

Meskipun hasil penelitian menunjukkan efektivitas intervensi, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Penelitian ini hanya melibatkan satu partisipan sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, faktor pendukung seperti motivasi klien, dukungan pasangan, dan kesiapan untuk berubah juga berperan dalam keberhasilan intervensi. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa efektivitas konseling keluarga tidak hanya ditentukan oleh pendekatan yang digunakan, tetapi juga oleh konteks dan dinamika keluarga yang melingkupinya (Sunarty & Mahmud, 2016; Zahra et al., 2020).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan desain *single-case experimental design*, dapat disimpulkan bahwa konseling keluarga dengan pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) efektif dalam menurunkan

tingkat kecemasan pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus. Hal ini ditunjukkan oleh adanya penurunan skor kecemasan secara deskriptif kuantitatif pada pengukuran menggunakan instrumen HARS dan DASS, serta didukung oleh perubahan positif yang teramati melalui observasi dan wawancara. Pendekatan SFBT membantu partisipan mengalihkan fokus dari permasalahan yang dirasakan berat menuju penguatan sumber daya dan solusi yang realistis, sehingga meningkatkan kemampuan adaptasi emosional dalam menghadapi tuntutan pengasuhan dan dinamika keluarga.

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif intervensi psikologis dalam layanan konseling keluarga, khususnya bagi ibu dengan anak berkebutuhan khusus yang mengalami kecemasan. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar serta menggunakan desain penelitian yang lebih kuat agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, penggunaan kombinasi instrumen kuantitatif dan kualitatif tetap dianjurkan untuk memperoleh gambaran perubahan psikologis yang lebih komprehensif, serta mempertimbangkan faktor dukungan keluarga dan lingkungan sebagai bagian penting dalam keberhasilan intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Al Habsy, B., Rahmawati, A., Ariyanti, D. W., Zahro, C. I., & Santoso, H. R. P. (2024). Pendekatan solution focused brief counseling dalam konseling kelompok. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(4), 14–14.
- [2] Ibda, H. (2022). Ekologi perkembangan anak, ekologi keluarga, ekologi sekolah dan pembelajaran. *ASNA: Jurnal Kependidikan Islam Dan Keagamaan*, 4(2), 75–93.
- [3] Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107.
- [4] Mayang, D. I. (2025). *Efektivitas konseling kelompok pendekatan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas VII di UPT SMPN 02 Negeri Agung Way Kanan* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri.
- [5] Mayangsari, W., Shinta, A., & Widiatoro, F. W. (2022). Studi kasus strategi coping stres pada ibu rumah tangga dengan kecenderungan psikosomatis di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 37–47.
- [6] Mujahidah, M. (2015). Implementasi teori ekologi bronfenbrenner dalam membangun pendidikan karakter yang berkualitas. *Lentera: Jurnal Ilmu Dakwah Dan Komunikasi*, 17(2), 145304.
- [7] Sara, T. (2020). Solution focused therapy untuk memperbaiki pola komunikasi keluarga. *Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8(1), 1–8.
- [8] Sumarwiyah, S., Zamroni, E., & Hidayati, R. (2015). Solution focused brief counseling (SFBC): Alternatif pendekatan dalam konseling keluarga. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(2), 106991.
- [9] Sunarty, K., & Mahmud, A. (2016). *Konseling perkawinan dan keluarga*.
- [10] Suwoto, A. N. (2023). Menurunkan stres pengasuhan pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 11(2), 55–62.
- [11] Tresy, T. (2024). *Analisis ketegangan peran buruh tani perempuan kelapa sawit di Desa Kepayang Kecamatan Bayung Lencir Kabupaten Musi Banyuasin (Perspektif Role Strain Theory William J. Goode)* [Skripsi]. Universitas Sriwijaya.
- [12] Widodo, A., & Nurjannah, N. (2022). Konseling Islam Dengan Pendekatan Solution Focused Brief Therapy (Sfbt) Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Muda Pasca Melahirkan [Islamic Counseling With a Solution Focused Brief Therapy (Sfbt) Approach To Overcome Anxiety of Young Mothers Post-Birth]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 2(2), 67–80.
- [13] Yulismi, M. (2018). Konseling keluarga pada keluarga dengan anak berkebutuhan khusus. *EDUTECH*, 17(1), 110–125.
- [14] Zahra, I., Diniaty, A., & Khairi, Z. (2020). Isu-Isu Dalam Praktik Konseling Perkawinan dan Perspektif Islam. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 3(1), 8–16.