

Bimbingan dan Konseling dalam Perspektif Konseling Posmodernisme

Arifin Hidayat

Email: patuannasonang.88@gmail.com
IAIN Padangsidempuan

Abstract

The development of science is increasingly stimulating academics to study, examine, research, and verify the various new sciences that are obtained, and become a new theory or finding, including counseling scientists finding new theories, one of which is the theory of postmodernism counseling or often known as Solution Focused Brief Counseling (SFBT). SFBT is based on the optimistic assumption that healthy and competent people have the ability to build solutions that can improve their lives. This means that SFBT focuses on discussing how to find solutions rather than talking about problems, one of which can overcome procrastination behavior that is often done by students. This SFBT approach provides an opportunity for the counselee to independently learn to solve the problems at hand, in this case between the counselor and the counselee no one is more dominant, but together they seek solutions to the counselee's problems in order to achieve the desired goals. This research uses a descriptive method. Data collection is done by m. The results of the study show that the SFBT approach is one of the newest theories found whose basic view is that every problem has a solution, it only takes seriousness in finding solutions to the problems found. This approach is quite effective in dealing with conflicts that occur in adolescents, and personal problems that require solutions.

Keywords: Guidance, Counseling, Postmodernism Counseling

Abstrak

Perkembangan ilmu pengetahuan semakin menstimuli akademisi untuk mengkaji, menelaah, meneliti, dan memferivikasi berbagai ilmu-ilmu baru yang didapat, dan menjadi sebuah teori atau temuan baru, tidak terkecuali para ilmuwan konseling menemukan teori baru, salah satunya teori konseling posmodernisme atau yang sering dikenal dengan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBT). SFBT didasarkan pada asumsi optimis bahwa orang yang sehat dan kompeten memiliki kemampuan untuk membangun solusi yang dapat meningkatkan kehidupan mereka. Ini berarti bahwa SFBT berfokus membicarakan bagaimana mencari solusi daripada pembicaraan tentang permasalahan, salah satunya dapat mengatasi perilaku prokrastinasi yang sering dilakukan oleh mahasiswa. Pendekatan SFBT ini memberikan kesempatan secara mandiri kepada konseli untuk belajar menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi, dalam hal

ini antara konselor dan konseli tidak ada yang lebih dominan, tetapi bersama-sama mencari solusi untuk permasalahan konseli agar tercapainya tujuan yang diinginkan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Pengumpulan data dilakukan dengan m. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan SFBT salah satu teori terbaru yang ditemukan yang pandangan dasarnya adalah setiap masalah ada solusi, hanya butuh keseriusan dalam mencari solusi-solusi dari masalah yang ditemukan. Pendekatan ini cukup efektif dilakukan pada konflik yang terjadi pada remaja, dan masalah-masalah pribadi yang membutuhkan solusi.

Kata Kunci: Bimbingan, Konseling, Konseling Posmodernisme

A. PENDAHULUAN

Pada zaman modern ini, Manusia dalam kehidupannya seringkali memiliki banyak masalah yang menghambat efisiensi dalam hidupnya sehingga mereka tidak dapat mencapai keberhasilan yang optimal dalam rencana hidupnya dan justru menimbulkan masalah lain dan memberikan dampak yang cukup besar terhadap aspek kehidupan lainnya. Ketidakberhasilan tersebut justru dikarenakan banyaknya tuntutan hidup yang harus dihadapi baik yang bersifat pribadi maupun tuntutan-tuntutan lainnya yang bersifat sosial, ekonomi, dan lain sebagainya, Dalam menghadapi permasalahan dan tekanan berupa tuntutan tersebut, ada orang yang mampu mengatasinya dengan cara yang efektif dan konstruktif, dan ada pula yang tidak mampu mengatasinya dengan cara efektif melainkan destruktif, sehingga menghambat kehidupannya, bisa berakibat depresi, dan gangguan kejiwaan yang lainnya berawal dari cara menghadapi permasalahan dengan cara destruktif.

Pada hakekatnya manusia dilahirkan dalam keadaan fitrah, suci, dan mempunyai kecenderungan untuk mengembangkan fitrah positif dan negatifnya tergantung pada lingkungannya yang akan mengkonstruksinya, yang pada akhirnya mampu menghadapi permasalahan tersebut sesuai dengan pengembangan fitrahnya.

Dalam menghadapi masalah, manusia akan mensikapinya sesuai dengan persepsinya memahami permasalahan tersebut. Akan menjadi masalah ketika manusia terbut kurang efektif dalam mencari solusi yang dibuatnya, dan bisa bahagia ataupun sejahtera tergantung pada dirinya, bagaimana manusia menkonstruksinya bahagia atau terpuruk, bagaimana ia melabelkan dirinya.

Begitu juga manusia dikatakan sehat ataupun bermasalah tergantung ia mengkonstruksi dirinya. Karena pada dasarnya semua manusia adalah sehat.

Tokoh postmodern, De shazer (1988,1991) berpendapat bahwa tidaklah penting untuk mengetahui penyebab dari suatu masalah untuk dapat menyelesaikannya dan bahwa tidak ada hubungan antara masalah-masalah dan solusi-solusinya. Mengumpulkan informasi tentang suatu masalah tidaklah penting untuk terjadinya suatu perubahan. Jika mengetahui dan memahami masalah bukanlah sesuatu yang penting, maka mencari solusi-solusi yang “benar” adalah penting. Beberapa orang mungkin memikirkan bermacam-macam solusi, dan apa yang benar untuk satu orang mungkin dapat tidak benar untuk yang lainnya.¹

Psikologi posmodern dibangun di atas filsafat manusia yang tidak tunggal, sebab setiap kebudayaan dan latar belakang sosio-historis yang berbeda akan melahirkan karakter manusia yang berbeda pula. Dunia dewasa ini mengharuskan para akademisi mengkaji dan menelaah teori-teori terbaru yang dapat memberikan kontribusi keilmuan pada abad modern ini.

B. PEMBAHASAN

1. Sejarah Perkembangan SFBT

Salah satu pendekatan konseling dan psikoterapi yang dipengaruhi oleh pemikiran postmodern adalah pendekatan Solution Focused Brief Therapy (SFBT). Secara filosofis, pendekatan SFBT didasari oleh suatu pandangan bahwa sejatinya kebenaran dan realitas bukanlah suatu yang bersifat absolute namun realitas dan kebenaran itu dapat dikonstruksikan. Pada dasarnya semua pengetahuan bersifat relatif karena ia selalu ditentukan oleh konstruk, budaya, bahasa atau teori yang kita terapkan pada suatu fenomena tertentu. Dengan demikian, realitas dan kebenaran yang kita bangun (realitas yang kita konstruksikan) adalah hasil dari budaya dan bahasa kita. Apa yang

1. Wordpress, <http://bkpemula.wordpress.com/2012/09/01/solution-focused-brief-therapy-sfbt/>, 25 Jan 2020, 20.30 WIB

2.

dikemukakan tersebut merupakan beberapapandangan yang dilontarkan oleh para penganut konstruktivisme sosial yang mengembangkan paradigmanyaberdasarkan filosofis postmodern. Dalam perspektif terapeutik, konstruktivisme social merupakan sebuah perspektifterapeutik dengan suatu pandangan postmodern yang menekankan pada realitas konseli tanpa memperdebatkanapakah hal tersebut akurat atau rasional Artinya bahwa pandangan postmodernmelihat bahwa pengetahuan hanya sebuah konstruksi sosial saja.²

Dalam beberapa literatur pendekatan SFBT juga disebut sebagai Terapi Konstruktivis (*Constructivist Therapy*), ada pula yang menyebutnya dengan Terapi Berfokus Solusi (*Solution Focused Therapy*), selain itu juga disebut Konseling Singkat Berfokus Solusi (*Solution Focused Brief Counseling*) dari semua sebutan untuk SFBT sejatinya semuanya merupakan pendekatan yang didasari oleh filosofi postmodern sebagai landasan konseptual pendekatan-pendekatan tersebut.

Pendekatan SFBT tidak sependapat dengan pendekatan Psikoanalisa, yang berfokus pada masa lalu klien/konseli, SFBT berpendapat bahwa manusia bermasalah bukan karena masa lalunya tetapi karena kurang efektifnya mencari solusi-solusinya. Pendekatan konseling lain juga memberikan kontribusi penting terhadap SFBT seperti Brief psychodynamic psychotherapy, Behavioral dan terapi cognitive-behavioral, Single Session Therapy serta Family therapy. Pendekatan-pendekatan ini lebih memfokuskan bagaimana masalah klien bisa diatasi dan kurang memperhatikan sejarah masa lalu klien.

Pada tahun 1980-an dan 1990-an, Steve de Shazer (1985, 1988), Insoo Kim Berg (Dejong & Berg, 2002), O'Hanlon Bill, dan Michele Weiner-Davis (O'Hanlon &-Weiner Davis, 1989; Weiner-Davis , 1992)juga memberikan kontribusipenting untuk SFBT.Namun Solution Focused Brief Therapy pertama kali dipelopori oleh Insoo Kim Berg dan Steve De Shazer.Keduanyaadalah direktur eksekutif dan peneliti senior di lembaga nirlaba yang disebut Brief Family Therapy Center (BFTC) di Milwaukee, Wisconsin, Amerika Serikat pada

akhir tahun 1982.³Insoo Kim Berg adalah juru bicara terapi yang berorientasi solusi yang sangat berpengaruh. Ia memulai karya-karyanya pada pertengahan tahun 1980an hingga kini ia telah menerbitkan buku-buku dan rekaman video tentang pendekatan berfokus solusi. Sebagai seorang Amerika yang bertanah air Korea, Insoo Kim Berg mengembangkan pengaruh warisan budaya timur dari nenek moyangnya dengan pengalaman pelatihan sebagai pekerja sosial di barat. Hasilnya adalah sebuah pendekatan psikoterapi yang merupakan perpaduan kreatif antara menumbuhkembangkan kesadaran dan proses membuat pilihan perubahan.

Steve De Shazer, salah satu pelopor (SFBT) Senior perkumpulan penelitian di Milwaukee, pengarang buku solusi terapi singkat SFBT (1985), petunjuk-petunjuk mempelajari (SFBT) (1988), Dia mempresentasikan melalui tempat-tempat kerja, pelatihan, dan meluas sebagai konsultan di Amerika utara, Eropah, Australia, dan Asia untuk pengembangan teori.⁴

2. Asumsi Dasar SFBT tentang Hakekat Manusia

Prinsip dasar dari terapi singkat berfokus solusi adalah sebagai berikut;

- 1) Manusia pada dasarnya sehat, memiliki kekuatan atau kelebihan. Insoo Kim Berg dan Steve de Shazer mengatakan bahwa kekuatan-kekuatan tersebut aktif dalam membantu klien/manusia menangani situasi mereka. Masalahnya bukan pada klien tidak dapat menyelesaikan masalahnya tanpa pelatihan tambahan atau kepatuhan terhadap pandangan/nasihat konselor tentang masalah tersebut. Melainkan kekuatan yang melekat pada mereka lah yang pada akhirnya akan mereka gunakan dalam memecahkan masalah.
- 2) Manusia memiliki kemampuan (kompetensi)
- 3) Manusia memiliki keberdayaan (kapasitas) untuk membangun (mengkontruksi) solusi.
- 4) Manusia tidak terpaku pada masalah tetapi berfokus pada solusi.
- 5) Perubahan terjadi sepanjang waktu.

³Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hlm. 233.

⁴M. Ali Rusandi, *Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi*, *Jurnal AI-Ulum* Vol. 62 No. 4 Tahun, 2014, hlm. 24.

- 6) Manusia tidak bisa mengubah masa lalunya.⁵

3. Konsep Dasar Konseling SFBT

Terapi berfokus solusi berbeda dari terapi tradisional karena mengabaikan masa lampau dan lebih setuju dengan masa sekarang dan masa yang akantidak adanya ketertarikan untuk memperoleh pemahaman terhadap masalah. De Shazer menganjurkan bahwa tidaklah perlu mengetahui sebab-sebab masalah dalam solusinya dan tidak perlu ada hubungan antara masalah dan solusinya. Pengumpulan informasi mengenai masalah tidaklah dibutuhkan untuk terjadi perubahan. Jika memahami dan mengetahui masalah itu tidak penting, maka yang penting adalah mencari solusi masalah yang benar. Mungkin banyak orang mempertimbangkan berbagai solusi, dan apa yang benar bagi seseorang belum tentu benar bagi orang lain. Di dalam SFBT klien memilih tujuan yang mereka harapkan bisa tercapai di dalam terapi, dan hanya sedikit perhatian yang diberikan untuk diagnosis, pengungkapan riwayat atau eksplorasi masalah.

Menurut Gerald Corey, terapi singkat berfokus solusi didasarkan pada asumsi yang optimistik bahwa manusia itu sehat dan kompeten dan memiliki kemampuan untuk membangun solusi yang dapat meningkatkan hidupnya. Lepas dari berbentuk seperti apapun klien yang terlibat dalam terapi adalah mampu.⁶ Berg percaya bahwa klien adalah kompeten dan peran konselor adalah membantuklien agar menyadari bahwa ia mempunyai kemampuan itu. Proses terapimenyediakan suatu keadaan yang menjadikan individu memfokuskan diri pada pemulihan dan penciptaan solusi ketimbang membicarakan problem mereka. Sering kali klien datang ke terapis/konselor, dalam keadaan bermasalah kendatipun dia memiliki beberapa solusi, tetapi pandangan mereka telah berbalut dalam kekuatan orientasi masalah. Klien sering memiliki satu riwayat yang berakar dalam pandangan mereka. Konselor menjadi alat di dalam membantu orang dalam melakukan perpindahan dari suatu keadaan bermasalah ke suatu

⁵Annisaguru, <http://annisaguru.wordpress.com/2011/11/19/terapi-singkat-berfokus-solusi-solution-focused-brief-therapy-sfbt/>

⁶Gerald Corey, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi, (Bandung: Refika Aditama, 2013), hlm. 269.

dunia yang memiliki berbagai kemungkinan. Konselor mendorong dan menantang klien untuk menulis suatu cerita yang berbeda yang dapat mengarah kepada suatu tujuan baru.

4. Tujuan Konseling SFBT

Terapi singkat berfokus solusi sebagai berikut :

- 1) Mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi sehat.
- 2) Mengantar klien/manusia meraih kehidupan yang lebih sehat dan lebih bahagia baik masa kini maupun ke masa depan.
- 3) Membantu klien mengidentifikasi perubahan-perubahan yang diinginkan klien, terjadi di dalam kehidupan mereka dan terus terjadi.
- 4) Membantu klien membangun visi yang dipilih untuk masa depan mereka.
- 5) Membantu klien mengidentifikasi hal-hal yang baik untuk kehidupan mereka saat ini dan ke masa depan.
- 6) Membantu klien membawa kesuksesan sekecil apapun ke dalam kesadaran mereka.
- 7) Membantu klien untuk mengulang keberhasilan yang pernah mereka lakukan.
- 8) Pengubahan pandangan mengenai situasi atau kerangka berpikir, pengubahan cara menghadapi situasi problematik, dan merekam sumber-sumber dan kekuatan klien.
- 9) Adanya keterlibatan dalam pemberian bantuan klien untuk menerima pergantian bahasa dan penyikapan dari bicara tentang masalah ke bicara tentang solusi. Klien didorong untuk terlibat dalam perubahan atau bicara solusi daripada bicara masalah/problem, Begitu individu/klien itu belajar berbicara dalam pengertian apa yang mereka mampu untuk lakukan secara baik, sumber-sumber dan kekuatan apa yang mereka punyai, dan apa yang mereka telah lakukan dan bisa terlaksana, mereka telah mencapai tujuan utama terapi.

5. Hubungan Konselor dengan Klien/Konseli

hubungan antara konselor dan klien pada terapi singkat berfokus solusi sebagai berikut :

- 1) Konselor berperan lebih aktif dalam menggeser dari fokus yang tercurah pada problem/masalah ke solusi.
- 2) Konselor mendorong klien dalam menumbuhkan tanggung jawab, kemampuan merespon (*Response Ability*).
- 3) Klien pada dasarnya lebih ahli (*expert*) atau yang paling mengetahui tujuan yang akan mereka bangun.
- 4) Hubungan/relasi konselor dan klien dalam terapi singkat berfokus solusi bersifat kolaboratif dan egaliter.

6. Proses Konseling SFBT

Walter dan Peller 1992 menggambarkan empat langkah yang mencirikan proses SFBT:

- a. Menemukan apa yang klien inginkan dari pada mencari sesuatu yang tidak mereka inginkan
- b. Jangan mencari masalah dan jangan berusaha untuk melemahkan klien dengan memberi mereka label diagnose
- c. Jika apa yang dilakukan klien tidak mengalami kemajuan, konselor menyemangati mereka untuk bereksperimen dengan melakukan suatu yang berbeda.
- d. Meringkas proses terapi pada setiap sesi agar terlihat satu-satunya sesi atau sesi terakhir.⁷

De Shazer (1991) yakin bahwa klien dapat menemukan solusi dari masalah-masalah mereka. Pendekatan ini berbeda dengan pendekatan tradisional dalam memecahkan masalah hal ini dapat dilihat dari kerangka pendekatan untuk memecahkan masalah:

- a. Klien diberi kesempatan untuk menjelaskan masalah-masalah mereka, terapis mendengarkan dengan penuh hormat dan klien hati-hati menjawab pertanyaan terapis, “Bagaimana saya bisa bermanfaat bagi anda?”

⁷Setyowati, Penerapan Konseling Kelompok Pendekatan SFBT untuk Mengurangi Perilaku Membolos, Jurnal BK Unesa, 2019, hlm. 24.

- b. Terapis bekerja dengan klien dalam mengembangkan tujuan-tujuan sesegera mungkin. “Apa yang berbeda dalam hidup Anda ketika masalah anda terpecahkan?”
- c. Terapis meminta klien tentang menceritakan masalah-masalah yang belum diatasi. Klien dibantu dengan penekanan khusus pada apa yang mereka lakukan untuk membuat suatu peristiwa terjadi.
- d. Pada setiap akhir percakapan solusi, terapis menawarkan umpan balik, memberikan dorongan, dan menunjukkan apa yang bisa diamati klien sebelum sesi berikutnya untuk memecahkan masalah mereka.
- e. Terapis dan klien mengevaluasi kemajuan yang dibuat dalam mencapai solusi dengan menggunakan skala penilaian.⁸

Sedangkan menurut Edy Legowo (2008:79) Proses pada terapi singkat berfokus solusi mencakup dua aktivitas utama sebagai berikut:

1. Aktivitas menumbuhkembangkan kesadaran (*Consciousness Raising*)

Kebanyakan klien datang ke sesi terapi dengan preokupasi (keterpakuan) pada problem-problem. Misalnya klien mengatakan, “Saya depresi sepanjang waktu”, “Aku tidak bisa mengendalikan keinginan untuk minum-minuman keras”, “Saya dan pasangan hidup saya selalu bertengkar”, “Saya orang yang selalu cemas”, “Aku tidak bisa tidur”, dan sebagainya.

Tanggapan alamiah terhadap ungkapan-ungkapan problem itu berupa pengajuan pertanyaan bertajuk “mengapa?” misal: “mengapa anda depresi?” “Mengapa anda minum-minuman keras sampai tidak terkendali”, “Mengapa Anda dan pasangan hidup Anda selalu bertengkar?”, dan sebagainya. Terapi berfokus solusi justru membantu klien untuk menyadari perkecualian-perkecualian yang terlepas dari problem mereka. Dalam kenyataan, selalu terdapat perkecualian-perkecualian itu, dapat diharapkan klien meraih kendali atau kontrol atas sesuatu yang selama ini terasa sebagai problem yang teratasi. Kurun-kurun perkecualian itu hampir selalu ada dalam kehidupan setiap klien. Untuk klien-klien yang sangat sulit memfokuskan diri pada kurun-kurun perkecualian yang positif, terapis bisa mengajukan pertanyaan mukjizat (miracle

⁸UNS'09, <http://himcyoo.wordpress.com/2011/10/08/terapi-singkat-berfokus-solusi-solution-focused-brief-therapy>, Februari 2020.

question) contohnya “ jika karena suatu mukjizat, anda bebas dari problem-problem anda sepanjang malam, seberbeda apakah kehidupan anda jadinya?“. Menumbuhkembangkan pengalaman perkecualian yang positif dalam imajinasi bisa membantu klien menjadi makin menyadari satu-satunya jenis realitas dalam keseluruhan kehidupan mereka. Seyogyanya terapi bisa membantu klien mentransformasikan realitas yang pada mulanya hanya di imajinasikan menjadi tujuan-tujuan spesifik dan praktis yang bisa mereka capai.

Maka dapat kami simpulkan bahwa aktivitas menumbuhkembangkan kesadaran klien dapat berupa :

- a. Membantu klien untuk makin menyadari kekecualian-kekecualian (exceptions) yang terlepas dari masalah mereka.
- b. Membantu klien menjadi semakin menyadari bahwa realitas kehidupan bukan satu-satunya dalam keseluruhan kehidupan mereka.
- c. Membantu klien mentransformasikan realitas yang pada mulanya hanya imajinasi menjadi tujuan-tujuan spesifik dan praktis serta dapat dicapai.

2. Membuat *Pilihan Sadar* (*Choosing Conscious*)

Tujuan-tujuan yang kita pilih untuk menentukan masa depan kita. Klien yang selalu berfokus pada sebuah kehidupan yang sarat depresi bisa membuat *pilihan sadar* untuk berpartisipasi dalam kegiatan rohani, berolahraga lebih sering, lebih banyak mendengarkan musik kesukaannya, terutama musik yang meningkatkan kegembiraan. Klien yang berfokus pada program kecanduan minuman keras bisa membuat pilihan sadar untuk memfokuskan diri pada solusi-solusi atas kecanduan minuman keras, sehingga dia bisa mencanangkan tujuan-tujuan yang nyata.

7. Teknik-teknik SFBT

Dalam aplikasinya, pendekatan SFBT memiliki beberapa teknik intervensi khusus. Teknik ini dirancang dan dikembangkan dalam rangka membantu konseli untuk secara sadar membuat solusi atas permasalahan yang ia hadapi. Beberapa teknik dari SFBT adalah:

- a. Pertanyaan pengecualian (Exception Question)

Terapi SFBT menanyakan pertanyaan-pertanyaan exception untuk mengarahkan konseli pada waktu ketika masalah tersebut tidak ada. Exception merupakan pengalaman-pengalaman masa lalu dalam hidup konseli ketika pantas mempunyai beberapa harapan masalah tersebut terjadi, tetapi bagaimanapun juga tetap tidak terjadi. Eksplorasi ini mengingatkan konseli bahwa masalah-masalah tidak semua kuat dan tidak selamanya ada, hal itu juga memberikan suatu tempat dari kesempatan untuk menimbulkan sumber daya, menggunakan kekuatan-kekuatan dan menempatkan solusi-solusi yang mungkin.

b. Pertanyaan Keajaiban (Miracle Question)

Meminta konseli untuk mempertimbangkan bahwa suatu keajaiban membuka suatu tempat untuk kemungkinan-kemungkinan dimasa depan. Konseli di dorong untuk membiarkan dirinya sendiri bermimpi tentang suatu cara/jalan untuk mengidentifikasi jenis-jenis perubahan yang paling mereka inginkan. Pertanyaan ini memiliki fokus masa depan dimana konseli dapat mulai untuk mempertimbangkan kehidupan yang berbeda yang tidak didominasi oleh masalah-masalah masa lalu dan sekarang kearah pemuasan hidup yang lebih dimasa mendatang.

c. Pertanyaan Berskala (Scalling Question)

Scalling Question Memungkinkan konseli untuk lebih memperhatikan apa yang mereka telah lakukan dan bagaimana mereka dapat mengambil langkah yang akan mengarahkan pada perubahan-perubahan yang mereka inginkan. Terapis SFBT selalu menggunakan Scalling Question ketika perubahan dalam pengalaman seseorang tidak dapat diamati dengan mudah seperti perasaan, suasana hati (mood), atau komunikasi.

d. Rumusan Tugas Sesi Pertama (Formula First Session Task/FFST)

FFST adalah suatu format tugas yang diberikan oleh terapis kepada konseli untuk diselesaikan pada antara sesi pertama dan sesi kedua. Terapis dapat berkata : “ diantara saat ini dan pertemuan kita selanjutnya, saya berharap anda dapat mengamati sehingga anda dapat menjelaskan pada saya pada pertemuan yang akan datang, tentang apa yang terjadi pada (keluarga, hidup, pernikahan, hubungan) anda yang diharapkan terus terjadi” (de Shazeer, 1985 dalam Corey

2005). Pada sesi kedua, konseli dapat ditanya tentang apa yang telah mereka amati dan apa yang mereka inginkan dapat terjadi dimasa mendatang.

e. Umpan Balik (Feedback)

Para praktisi SFBT pada umumnya mengambil waktu 5 sampai 10 menit pada akhir setiap sesi untuk menyusun suatu ringkasan pesan untuk konseli. Selama waktu ini terapis memformulasikan umpan balik yang akan diberikan pada konseli. Dalam pemberian umpan balik ini memiliki tiga bagian dasar yaitu sebagai pujian, jembatan penghubung dan pemberian tugas.

f. Penghentian

Dari awal sekali wawancara berfokus solusi, konselor selalu berpikiran bahwa dalam bekerja akan mengarah kepada penghentian. Begitu klien mampu membangun solusi yang memuaskan, hubungan terapi dapat dihentikan. Sebelum konseling berakhir, konselor membantu klien dalam mengenali hal-hal yang bisa mereka lakukan untuk melanjutkan perubahan-perubahan yang telah mereka lakukan di masa yang akan datang.⁹

Klien juga bisa dibantu untuk mengenali rintangan atau hambatan-hambatan yang kemungkinan ditemui dalam perjalanannya memelihara perubahan yang telah mereka lakukan. Karena model terapi ini singkat, berpusat pada masa sekarang, dan dimaksudkan untuk keluhan tertentu, akan sangat mungkin bahwa klien akan mengalami persoalan-persoalan perkembangan lain di kemudian hari. Klien bisa minta pertemuan tambahan kapan saja ketika mereka merasakan adanya kebutuhan yang mereka rasakan untuk kembali ke jalan hidup yang benar.

8. Kelemahan dan Kelebihan Konseling SFBT

Beberapa literatur mengatakan bahwa konseling SFBT adalah konseling yang prosesnya konselor tidak menggunakan pertanyaan “mengapa” kepada klien/konselinya, konseling yang fokus pada “bagaimana” manusia menyusun rencana kedepan, mencari solusi-solusi terbaik untuk menyelesaikan kesulitan/kendala hidup yang dihadapi, bukan fokus pada “mengapa permasalahan tersebut terjadi”. namun ada beberapa kelemahannya selain memiliki kelebihan. Kelemahan dan kelebihan adalah sebagai berikut :

⁹K.T. Kusumawide, *Keefektifan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa*. Jurnal Bimbingan dan Konseling 9 (2), 2019, hlm. 89

- 1) Kelemahan :
 - a. Terapi bertujuan tidak secara tuntas menyelesaikan masalah klien
 - b. Keterbatasan waktu yang menjadi orientasi penggunaannya
 - c. Dalam penerapannya menuntut keterampilan konselor dalam penggunaan bahasa
 - d. Menggunakan teknis-teknis keterampilan berfikir (*Mind Skills*)
- 2) Kelebihannya :
 - a. Berfokus pada solusi
 - b. Fokus treatment pada hal yang spesifik dan jelas
 - c. Penggunaan waktu yang efektif
 - d. Berorientasi pada waktu sekarang (*here and now*)
 - e. Bersifat fleksibel dan praktis dalam penggunaan teknik-teknik intervensi.¹⁰

9. Penerapan Konseling SFBT di Indonesia

Konseling SFBT, sudah banyak dilakukan di Indonesia, bahkan di dunia pendidikan. Banyak permasalahan peserta didik yang cukup diselesaikan dengan menggunakan pendekatan Konseling SFBT, seperti penundaan mengerjakan tugas mata pelajaran, malas belajar, Konflik dikalangan remaja, putus pacar. Konseling SFBT bisa digunakan oleh konselor/guru BK. Terapi ini berlangsung singkat dan bisa digunakan kapan saja maupun dimana saja. Proses yang singkat inilah yang disukai oleh kebanyakan klien/konseli di Indonesia. Instan, begitulah orang-orang mengatakan. Klien-klien di Indonesia lebih suka apabila permasalahannya langsung bisa diatasi, tanpa harus menghimpun sebab-sebab masalah. Konselor/guru BK di Indonesia diharapkan mampu secara kreatif memadukan antara menumbuhkembangkan kesadaran klien dan membuat pilihan perubahan.¹¹

Pada konseling SFBT ini, klien /konseli di Indonesia diajarkan supaya tidak perlu terpaku pada masalah. Mereka perlu berfokus pada solusi, bergerak menuju dan mengejawantahkan solusi. Oleh karena itu, supaya masalah yang

¹⁰Sumarwiyah., Zamroni, E., & Hidayati R.. Solution Focused Brief Counseling (Sfbc): Alternatif Pendekatan Dalam Konseling Keluarga. Jurnal Konseling GUSIJAGANG Vol. 1 No. 2, 2015, hlm. 88.

¹¹Pratiwi, M. A., & Nuyono M.. Penerapan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa Kelas XI Bahasa SMA Al-Islam Krian. Jurnal BK Volume 04 Nomor 03, 2015, hlm. 7

dihadapi cepat teratasi maka konselor Indonesia yang menggunakan teori SFBT tak perlu menggunakan kebiasaan lamanya yaitu dengan pertanyaan “mengapa” tetapi langsung pada solusinya dengan menggunakan pertanyaan “bagaimana tujuan/harapan yang akan Anda inginkan?”. Misalnya pengetahuan tentang *mengapasiswa* membolos pelajaran matematika 25 tahun yang lampau (semisal, karena diajak dan dipaksa oleh temannya) ternyata tidak bermanfaat banyak, yang lebih bermanfaat adalah *bagaimanasiswa* tersebut itu kini berubah.tidak membolos lagi, dan lebih memfokuskan pada rencana ke depannya.

10. Konseling SFBT dalam Islam

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya :*Karena sesungguhnya bersama setiap kesulitan ada kemudahan,*

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya :*Sesungguhnya bersama setiap kesulitan ada kemudahan.*

Dalam surah Al Insyiroh tersebut jelas di sebutkan dalam ayat 5-6, bahwa “ bersama kesulitan ada kemudahan “. Dari ayat tersebut mengandung makna bahwa ketika manusia mengalami kesulitan, pasti akan ada kemudahan yang bisa diakses oleh manusia dalam rangka menyelesaikan permasalahannya. Dalam hal ini tergantung bagaimana manusia tersebut memahami/mengkonstruksi “masalah” yang dihadapinya. Dalam islam diyakini bahwa, manusia hidup semuanya dengan kehendak Allah. Hal apa saja yang direncanakan manusia, pasti ada campur tangan Allah, sehingga manusia hanya mampu berencana, hasilnya bisa jadi tidak sesuai dengan rencana manusia, karena Allah berkehendak lain. Jika di fahami oleh manusia, bahwa segala sesuatu yang direncanakan manusia harus jelas keberhasilannya, maka ketika hal tersebut tidak terwujud manusia akan mengalami depresi. Namun jika semuanya dikembalikan kepada Allah, kemudian manusia berfokus pada solusi kedepannya, merencanakan hal baru yang bisa dilakukannya maka manusia tidak akan mengalami depresi, tetapi sebaliknya, manusia akan mengalami kebahagiaan dunia dan akhirat.¹²

¹²Anwar Sutoyo, *Bimbingan Konseling Islam*, (Semarang: Widya Karya, 2009), hlm. 206-207

Pelaksanaan Konseling SFBT dalam Islam, dilaksanakan dengan prinsip dasar konseling yang Islami, yaitu :

- 1) Manusia ada didunia ini bukan dengan sendirinya, tetapi ada yang menciptakan yaitu Allah SWT.
- 2) Manusia adalah hamba Allah yang selalu beribadah kepadaNya sepanjang hayatnya.
- 3) Allah menciptakan manusia dengan tujuan agar manusia mampu melaksanakan *amanah* dalam bidang keahliannya masing-masing.
- 4) Sejak lahir manusia dilengkapi dengan iman bagi keselamatan hidup dunia dan akherat
- 5) Islam mengkui bahwa pada diri manusia ada sejumlah dorongan yang perlu dipenuhi, tetapi dalam pemenuhannya diatur sesuai dengan tuntunan Allah.
- 6) Dalam Islam mengajar bahwa sesame umat islam saling mengingatkan, nasehat menasehati (hubungan Konselor dan konseli) dalam hal kebaikan.

C. PENUTUP

Solution Focused Brief Therapy pertama kali dipelopori oleh Insoo Kim Berg dan Steve De Shazer. Keduanya adalah direktur eksekutif dan peneliti senior di lembaga nirlaba yang disebut Brief Family Therapy Center (BFTC) di Milwaukee, Wisconsin, Amerika Serikat pada akhir tahun 1982. Manusia itu sehat, mampu (kompeten), memiliki kapasitas untuk membangun, merancang ataupun mengkonstruksikan solusi-solusi, sehingga individu tersebut tidak terus menerus berkuat dalam problem-problem yang sedang ia hadapi. Meringkas proses terapi pada setiap sesi agar terlihat satu-satunya sesi atau sesi terakhir;

1. Beberapa teknik dari SFBT adalah:
 - a. Pertanyaan pengecualian (Exception Question)
 - b. Pertanyaan Keajaiban (Miracle Question)
 - c. Pertanyaan Berskala (Scalling Question)
 - d. Rumusan Tugas Sesi Pertama (Formula Fist Session Task/FFST)
 - e. Umpan Balik (Feedback)

Para praktisi SFBT pada umumnya mengambil waktu 5 sampai 10 menit pada akhir setiap sesi untuk menyusun suatu ringkasan pesan untuk konseli.

f. Penghentian.

Dari awal sekali wawancara berfokus solusi, konselor selalu berpikiran bahwa dalam bekerja akan mengarah kepada penghentian.

2. Konseling SFBT, sudah banyak dilakukan di Indonesia, bahkan di dunia pendidikan. Banyak permasalahan peserta didik yang cukup diselesaikan dengan menggunakan pendekatan Konseling SFBT, seperti penundaan mengerjakan tugas mata pelajaran, malas belajar, Konflik dikalangan remaja, putus pacar. Konseling SFBT bisa digunakan oleh konselor/guru BK. Terapi ini berlangsung singkat dan bisa digunakan kapan saja maupun dimana saja.
3. Kelemahan :
 - a. Terapi bertujuan tidak secara tuntas menyelesaikan masalah klien
 - b. Keterbatasan waktu yang menjadi orientasi penggunaannya
 - c. Dalam penerapannya menuntut keterampilan konselor dalam penggunaan bahasa
 - d. Menggunakan teknis-teknis keterampilan berfikir (Mind Skills)

Kelebihannya :

- a. Berfokus pada solusi
 - b. Fokus treatment pada hal yang spesifik dan jelas
 - c. Penggunaan waktu yang efektif
 - d. Berorientasi pada waktu sekarang (here and now)
 - e. Bersifat fleksibel dan praktis dalam penggunaan teknik-teknik intervensi.
4. Pelaksanaan Konseling SFBT dalam Islam, dilaksanakan dengan prinsip dasar konseling yang Islami

DAFTAR PUSTAKA

- Annisaguru, <http://annisaguru.wordpress.com/2011/11/19/terapi-singkat-berfokus-solusi-solution-focused-brief-therapy-sfbt/>
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: Refika Aditama, 2013
- K.T. Kusumawide, *Keefektifan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 9 (2), 2019
- Konseling
- Indonesia, http://konselingindonesia.com/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=305, 22 Februari 2022 14.00
- M. Ali Rusandi, *Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi*, *Jurnal Al-Ulum* Vol. 62 No. 4 Tahun, 2014
- Palmer, Stephen, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010),
- Pratiwi, M. A., & Nuyono M., *Penerapan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa Kelas XI Bahasa SMA Al-Islam Krian*. *Jurnal BK Volume 04 Nomor 03*, 2015
- Setyowati, *Penerapan Konseling Kelompok Pendekatan SFBT untuk Mengurangi Perilaku Membolos*, *Jurnal BK Unesa*, 2019
- Sumarwiyah., Zamroni, E., & Hidayati R., *Solution Focused Brief Counseling (Sfbc): Alternatif Pendekatan Dalam Konseling Keluarga*. *Jurnal Konseling GUSIJAGANG* Vol. 1 No. 2, 2015, hlm. 88.
- Sutoyo, Anwar, *Bimbingan Konseling Islam*, Semarang: Widya Karya, 2009
- UNS'09, <http://himcyoo.wordpress.com/2011/10/08/terapi-singkat-berfokus-solusi-solution-focused-brief-therapy>, Februari 2020.
- Wordpress, <http://bkpemula.wordpress.com/2012/09/01/solution-focused-brief-therapy-sfbt/>, 25 Jan 2020, 20.30 WIB

134 AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam
Volume 2 Nomor 2, Desember 2020, h. 117-134

AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam
Web Jurnal : <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/Irsyad>
Volume 3 Nomor 1, Juni 2021,

e-ISSN: 2714-7517
p- ISSN: 2668-9661

**WOMAN TRAFFICKING DAN KONSELING PSIKOSOSIAL
SEBAGAI PENOLONG**

LILIANA HASIBUAN
INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN
SUMATERA UTARA
(E-mail: lilyanahasibuan44@gmail.com)