

Konsep Bimbingan dan Konseling Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Berbasis Islam

Ghina Istiqamah¹, Herdita Padli²
ghinaistiqamah6@gmail.com, hrditaa@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pengembangan bimbingan dan konseling *solution focused brief therapy* (SFBT) menjadi teori dan praktik bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam. Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *library research* pada objek kajian literature dengan menggali sumber-sumber data baik dari buku-buku maupun jurnal digital atau manual yang terkait dengan teori dan praktik bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam. Hasil penelitian ini adalah pengembangan layanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan *solution focused brief therapy* (SFBT) menjadi layanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan SFBT berbasis Islam dan praktik layanan bimbingan dan konseling berbasis Islam. Praktik bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam dapat diuraikan menjadi empat tahap, yaitu : pra-sesi terapi, bimbingan, intervensi, dan penutupan sesi.

Kata Kunci : Bimbingan Dan Konseling, Solution Focused Brief Therapy, Berbasis Islam

ABSTRACT

The purpose of this study is to describe the development of guidance and counseling solution focused brief therapy (SFBT) into the theory and practice of Islamic-based SFBT guidance and counseling. The type of research used in this study is library research on the object of literature review by exploring data sources both from books and digital journals or manuals related to the theory and practice of Islamic-based SFBT guidance and counseling. The results of this study are the development of guidance and counseling services with a solution focused brief therapy (SFBT) approach into guidance and counseling services with an Islamic-based SFBT approach and practice of Islamicbased guidance and counseling services. The practice of Islamic-based SFBT guidance and counseling can be broken down into four stages, namely: pre-session therapy, guidance, intervention, and session closing

Keywords : Guidance And Counseling, Solution Focused Brief Therapy, Based On Islam

PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu disiplin ilmu yang melahirkan sejumlah ahli (konselor), setara dengan peran psikolog yakni membantu individu (konseli) menemukan solusi dari masalah psikisnya, setara dengan dokter yang dapat membantu individu (pasien) menemukan masalah

fisiknya. Konselor berperan membantu individu (konseli) menghadapi dan menemukan solusi terhadap masalah - masalahnya baik dengan pendekatan yang bersifat preventif (pencegahan) juga bersifat kuratif (pengobatan) (Gibson: 2011, 46). Konselor hadir untuk membantu konseli pada semua lingkungan, baik lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat. Pendekatan bimbingan dan konseling di Indonesia mengalami perkembangan cukup pesat namun dalam perkembangannya belum sepenuhnya mengarah kepada tujuan bimbingan dan konseling islami. Faktor utama yang menyebabkan kondisi ini terjadi adalah karena pandangan tentang bimbingan dan konseling islami yang sempit. Beberapa ahli membatasi bimbingan dan konseling islami sebagai pendekatan yang menggunakan al-Qur'an dan hadits secara langsung, pendekatan melalui ritual ibadah secara langsung seperti melalui shalat, dzikir, puasa dll. Pandangan ini tentu memiliki andil yang besar dalam upaya membantu konseli.

PENELITIAN TERDAHULU

SFBT atau Solution Focused Brief Therapy merupakan konseling yang berfokus pada solusi dan hanya memerlukan waktu yang singkat sehingga efektif dalam memecahkan permasalahan. Metode yang dilakukan konseling ini adalah dengan menggali informasi mengenai masa depan yang diinginkan dan potensi yang ada dalam diri konseli. 3 Menurut Gingerich SFBT atau Solution Focused Brief Therapy merupakan terapi yang fokus terhadap solusi sehingga dapat mencapai target yang diinginkan serta mengesampingkan pikiran konseli tentang masalah yang sedang dialaminya dan terapi ini dilakukan dengan waktu yang singkat. Sehingga konselor hanya terkait dengan konseli pada saat proses

konseling saja dan akan selesai ketika masalah telah terpecahkan. 4 hal tersebut sejalan dengan ilustrasi yang dikemukakan oleh De Shazer bahwa solusi diibaratkan sebagai kunci dan masalah diibaratkan sebagai pintu yang terkunci. Dari ilustrasi tersebut dapat disimpulkan bahwa kita harus menemukan cara atau kunci agar pintu dapat terbuka tanpa memikirkan kenapa pintu itu dapat terkunci

5 Milton Erikson memiliki pandangan mengenai SFBT bahwa setiap manusia memiliki naluri, kemampuan dan kekuatan untuk dapat menemukan solusi untuk memecahkan suatu permasalahan yang sedang dihadapinya. 6 Realitanya SFBT tidak memiliki pandang secara menyeluruh terhadap manusia tetapi lebih memandang secara general bahwa setiap manusia mempunyai kemampuan dan kekuatan tentang permasalahan-permasalahan yang ada di kehidupan, maka dua hal inilah yang perlu diperhatikan. Asumsi dasar dari pendekatan SFBT tidak selalu sama dengan realita setiap orang, karena setiap orang memiliki pemikiran yang berbeda antar satu dan yang lain. Hal tersebut membuat orang-orang kadang tidak paham dengan kemampuan dan potensi yang dimilikinya serta kehilangan arah dalam hidupnya.

METODOLOGI PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian *library research* pada objek kajian literature dengan menggali data menggunakan kajian literatur buku, dan jurnal baik digital maupun manual. Adapun literatur yang kita bahas terkait tentang layanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan SFBT berbasis Islam.

Cara mengumpulkan data dalam penelitian ini dengan menulis, mengklarifikasi dan mengobservasi pembahasan-pembahasan terkait penelitian

786

yang peneliti lakukan. Selanjutnya peneliti melakukan editing dengan cara melaksanakan pemeriksaan data yang sudah dikumpulkan terkait dengan tema bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam. Setelah data terkumpul kemudian diperiksa untuk di editing, mengklarifikasi dan observasi langkah seterusnya peneliti harus melakukan analisis dalam penelitian literatur ini digunakan untuk mengidentifikasi sebuah layanan dan konseling SFBT berbasis Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendekatan Solution Focused Brief Therapy (SFBT)

Pendekatan SFBT atau terapi berfokus solusi merupakan teknik konseling yang dipelopori oleh Steve de Shazer, Insoo Kim Berg. Konseling singkat merupakan tuntutan membantu konselor dalam memberikan layanan yang mengutamakan kebutuhan kepraktisan, efektifitas dan efisiensi waktu kendala dan intervensi berfokus pada intervensi yang spesifik untuk mencapai hasil yang diinginkan oleh konseli. Terapi berfokus solusi mengikuti aliran terapi konstruksionis karena mendasarkan dirinya pada teori pengetahuan konstruksionis. Pendekatan lain yang memiliki landasan teoritis yang sama adalah terapi konstruksi personal, pemrograman neuro-linguistik dan model pemecahan problem ringkas yang dikembangkan oleh Mental Research Institute di Palo Alto, California.

Pendekatan ini lebih terfokus pada bagaimana menemukan solusi dari pada berorientasi masalah. Konseli dipandang kompeten dan berdaya, penekanannya adalah pada bagaimana masa depan kita terbentuk dari yang dilakukan saat ini. Mengetahui secara jelas masa depan yang diinginkan, memotivasi dan

mengklarifikasi pendekatan pada saat ini . Secara filosofis, pendekatan SFBT didasari oleh suatu pandangan bahwa kebenaran dan realitas bukanlah suatu yang bersifat absolute namun realitas dan kebenaran itu dapat dikonstruksikan.

Sejalan dengan suatu postmodern yang menekankan pada realitas konseli tanpa memperdebatkan apakah hal tersebut akurat atau rasional. Pandangan ini didasari oleh asumsi bahwa 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 adalah hasil dari budaya dan bahasa kita. Dalam praktik pendekatan SFBT membangun kerjasama antara konselor dan konseli di mana konseli dipandang kompeten dan berdaya sehingga memungkinkan baginya menemukan solusi dari masalah yang dihadapi.

Pendekatan SFBT lebih menekankan bahwa masa depan kita terbentuk dari yang dilakukan saat ini. Mengetahui secara jelas masa depan, goals yang diharapkan, tujuan konseli yang sesungguhnya selanjutnya memotivasi dan mengklarifikasi konseli secara bertahap mencapai goals tersebut sesuai kemampuan yang mungkin diraih oleh konseli. Dalam melaksanakan tugasnya, konselor dituntut memiliki keterampilan yang memadai dalam memberikan motivasi dan pertanyaan yang tidak berfokus pada problem tetapi berfokus pada solusi. Berikut adalah contoh pertanyaan-pertanyaan yang berfokus pada problem dan pertanyaan- pertanyaan yang berfokus pada solusi .

Bimbingan dan Konseling Berbasis Islam

Secara etimologis, bimbingan merupakan terjemahan dari kata “guidance”, secara terminologis pengertian bimbingan menurut Miller merupakan proses bantuan terhadap individu untuk mencapai pemahaman diri yang dibutuhkan untuk melakukan penyesuaian diri secara maksimal pada lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat . Lebih detailnya Hallen mendefinisikan bimbingan sebagai sebuah proses pemberian bantuan yang terus menerus dari seorang pembimbing kepada individu yang membutuhkan dalam rangka mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya secara optimal dengan menggunakan berbagai macam media dan teknik bimbingan dalam suasana asuhan yang normatif agar tercapai kemandirian sehingga individu dapat bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain. Bimbingan lebih menekankan pada memahami diri sendiri, menghubungkan pemahaman tentang dirinya sendiri dengan lingkungan, memilih, menentukan dan menyusun rencana sesuai dengan konsep dirinya dan tuntutan lingkungan berdasarkan norma-norma yang berlaku. Bimbingan Islami menurut Masdudi adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Konseling merupakan terjemahan dari “counseling”, berasal dari kata “counsel” yang diambil dari bahasa latin yaitu *counselium*, artinya “bersama” atau “bicara bersama” adalah upaya membantu konseli secara tatap muka dengan tujuan agar konseli dapat mengambil tanggung jawabnya sendiri dalam menghadapi berbagai persoalan atau masalah-masalah khusus yang sedang dihadapi. Konseling Islami menurut adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaannya senantiasa selaras dengan ketentuan

dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kehidupan di dunia dan di akhirat. Bimbingan dan konseling berbasis Islam adalah proses pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli yang bersifat preventif agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat yang dapat diwujudkan dengan kemampuan bertanggung jawab sebagai abdullah dan khalifatullah.

Dan pemberian bantuan kepada konseli yang bersifat kuratif dengan cara mengembalikan konseli menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam menjalani kehidupannya senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat . Melalui layanan bimbingan dan konseling Islam membantu individu menerima keadaan dirinya, kekuatan serta kelemahannya, sebagai sesuatu yang memang telah ditetapkan Allah Swt dan menyadari bahwa manusia diwajibkan untuk berikhtiar, menjadikan semua potensi pada dirinya menjadi kekuatan untuk mencapai derajat manusia seutuhnya dengan berperan sebagai abdullah sekaligus khalifatullah. Melalui layanan bimbingan dan konseling Islam membantu individu memahami keadaan yang dihadapi saat ini, membantu merumuskan masalah yang dihadapinya, dan mendiagnosis masalah tersebut untuk menemukan alternatif pemecahan masalah yang terbaik dan maslahat. Pertama,tahapan analisis merupakan langkah memahami kehidupan koseli dengan cara menghimpun data dari berbagai sumber.

Kedua, tahapan sintesis merupakan langkah yang menghubungkan data-data yang telah dikumpulkan pad tahap analisis yang kemudian dalam tahap ini data-data yang ada diorganisasikan dan dirangkum serta dipetakan sehingga akan nampak dengan jelas gejala atau keluhan dari konseli. Ketiga, Langkah diagnosis merupakan langkah dimana konselor mulai mengidentifikasi masalah pada

konseli. Proses intepretasi data, konselor harus mampu menentukan penyebab masalah yang hampir mendekati kebenaran atau menghubungkan akibat yang paling logis dan rasional. Keempat, tahapan prognosis merupakan langkah untuk menentukan alternatif bantuan yang dapat atau mungkin diberikan kepada konseli sesuai dengan masalah yang ditemukan pada tahap diagnosis. Kelima, tahapan bimbingan dan konseling, yaitu tahap inti dari pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam, dimana pada tahap ini konselor akan melakukan treatment dengan menggunakan beberapa alternatif bantuan yang telah ditentukan dalam tahap prognosis diawali dengan pemberian bimbingan, menanamkan nilai-nilai kebenaran Islam yang terkait dengan masalah konseli selanjutnya tritmen dalam bentuk pendekatan konseling Islami.

Bimbingan dan Konseling Islam Solution Focused Brief Therapy (RFBT)

Hasil pengembangan pendekatan SFBT bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam mengacu pada pandangan bahwa setiap manusia menjalani hidup harus sesuai dengan hakikat tujuan diciptakannya dalam perspektif Islam, setiap sikap dan tindakannya selalu terkait dengan konsep dosa dan pahala, keyakinan akan kehidupan yang sesungguhnya adalah kehidupan setelah kematian, terdapat dua kategori kehidupan di akhirat yakni berada di syurga atau neraka dan memiliki keyakinan atas qada dan qodar dari Allah Swt serta mengimaninya dengan benar.

Hasil yang mendasar dari konsep pendekatan SFBT adalah pandangan bahwa kebenaran dan realitas dapat dikonstruksikan, bersumber dari kebenaran yang tidak bersifat absolut dan tidak perlu dinilai tingkat akurasi atau rasionalitasnya karena realitas bersumber dari konstruk, budaya, bahasa atau teori

yang diterapkan pada suatu fenomena atau komunitas tertentu. Dalam bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam kebenaran dan realitas yang dikonstruksi harus bersumber dari kebenaran- kebenaran ajaran Islam dengan menghargai kebenaran terhadap ilmu pengetahuan di bawah kebenaran ajaran Islam Musnamar, 1992: Dalam praktik bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam, konselor membangun kerjasama dengan konseli di mana konseli sejajar dengan konselor sebagai manusia yang telah dibekali berbagai potensi yang dapat ditumbukkembangkan sehingga kompeten dalam menghadapi masalah dan menemukan solusi terbaik yang maslahat. Peran konselor bersifat mendampingi mengarahkan agar konseli menemukan atau mengkonstruksi sendiri. Bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam membawa konseli lebih berorientasi masa depan dengan dihantarkan pada kemampuan menentukan tujuan hidup yang hakiki diurai menjadi tujuan jangka panjang dan jangka pendek untuk meraih tujuan hakiki melalui berbagai aspek kehidupan baik dalam perannya sebagai abdullah juga khalifatullah. Ketiga, tahap intervensi sejalan dengan pandangan Bill O'Connell terdiri dari perubahan pra-sesi intervensi, pencarian pengecualian, pencarian kompetensi, pertanyaan mukjizat, penggunaan skala, dan pemingkalian kembali. Perubahan pra-sesi intervensi adalah tahap di mana konseli diminta untuk mengamati perubahan yang terjadi pada dirinya dan lingkungannya sebelum mengikuti tahap bimbingan dengan setelah mengikuti bimbingan, pada tahap ini konselor mengajukan sejumlah pertanyaan untuk mengukur kematangan keyakinan konseli tentang konsep penting, selanjutnya menggali masalah-masalah yang dialami konseli dan keyakinan akan kemungkinan teratasinya masalah tersebut di kemudian hari. Sesi ini dilakukan dengan proses yang cepat dengan peran konselor mendampingi konseli mengkontruksi sendiri masalahnya dan kemungkinan teratasi masalah tersebut. Tahap pencarian pengecualian yaitu tahap mengeksplorasi situasi yang

menjadi pengecualian dari apa yang sedang dialami oleh konselor saat itu, yaitu saat-saat ketika problem belum muncul. Fase ini konselor mendorong konseli menggambarkan sedetail mungkin akan seperti apa kehidupannya begitu masalahnya telah terpecahkan karena telah dikelola dengan baik melalui kegigihannya dan do'anya kepada Allah Swt. Diantara contoh pertanyaan mukjizat “bagaimana perasaan anda seketika masalah telah terselesaikan berkat usaha gigihmu dan tidak putus harapan akan datangnya pertolongan Allah Swt?”. Pertanyaan mukjizat ini diharapkan mengarahkan konseli menyadari bahwa manusia diwajibkan untuk berikhtiar bukan meratapi kelemahan atau menyalahkan orang lain. Tahap ini memungkinkan konseli untuk bangkit melampaui atau keluar dari pikiran yang sempit dan negatif, sehingga ia mampu mengembangkan sendiri solusi unik sesuai imajinasi harapannya dengan mengukur kemampuan diri dan keyakinan akan pertolongan Allah Swt. Tahap penggunaan skala yaitu konselor memberikan alat ukur kematangan konseli tentang hakikat manusia dan keimanan yang benar terhadap qadla dan qodar dengan menggunakan skala 0-10.

PENUTUP

Berdasarkan uraian dari hasil dan pembahsan penelitian tentang konsep bimbingan dan konseling *solution focused brief therapy* (SFBT) berbasis Islam dapat disimpulkan bahwasannya bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam dapat membantu konseli memiliki keyakinan bahwa ia berkemampuan menghadapi masalah dan menemukan solusi dengan teknik yang sesuai al-Qur'an dan hadist, karena kebanyakan dalam dunia konseling para konselor banyak menggunakan teknik barat untuk membantu menyelesaikan masalah konseli. Bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam ini digunakan untuk membantu konseli dalam beberapa masalah psikologis terutama konseli yang tidak memiliki

ketangguhan dalam menghadapi tantangan dan tanggung jawab sesuai dengan syari'at. Inti dari pendekatan ini adalah mendorong konseli memfokuskan energinya untuk menemukan solusi bukan menghabiskan energi pada masalahnya. Dalam pengembangan bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam ini dapat memudahkan konselor/terapis dalam membantu konseli yang khususnya konseli yang beragama Islam dalam menyelesaikan permasalahan dalam hidupnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ad-Dzaky, M. Hamdani Bakran. (2011). *Konseling dan Psikoterapi Islam Penerapan Metode Sufistik*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Agustin, Inayah. (2012). *Terapi dengan Pendekatan Solution Focused Brief Therapy Pada Individu Yang Mengalami Quarterlife Crisis (Tesis)*, Jakarta: Fak. Psikologi UI.
- Amir, Samsul Munir. (2015). *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah.
- Baharuddin, (2007). *Paradigma Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Az-Zahrani, Musfir bin Said, (2005). *Konseling Terapi*, Penerjemah: Nuri Sarilita & Miftahul Jannah. Jakarta Gema Insani.
- Baskoro, DS. (2013). *Model Solution Focused Brief Therapy Untuk Perilaku Agresif Remaja*, *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*. Vol (1) UMM.
- Corey, Gerald. (2005). *Theory and Practice Counseling & Psychotherapy (seventh edition)*, New Zealand: Thomson Learning Inc.
- Eryanti, Devi. (2020). Solution Focused Brief Therapy Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Remaja. *Prophetic: Professional, Emphaty and Islamic Counseling Journal*, 3 (2), 221-233.
- Fakih, Ainur Rahim. (2001). *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, Yogyakarta: UI Press.
- Fernando, Frendi & Imas K. R. (2018). Efektifitas Solution Focused Brief Therapy Islami guna meningkatkan regulasi diri Mahasiswa yang

mengalami prokrastinasi. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Reserarch*, 2 (02), 16-31.

Ghufron, (2010). *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Kaharja. (2016). Pengaruh Solution Focused Brief Therapy Sebagai Salah Satu Teknik Konseling Islam Dalam Meningkatkan *Self-Esteem* (Penelitian Eksperimen pada Siswa MTs Negeri Bantul Kota Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016 (*Tesis*) Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, *Jurnal Pendidikan Agama Islam* Vol. XIII, No. 1, Juni 2016.

Lubis, Syaiful Ahyar. (2007). *Konseling Islami*, Yogyakarta: eLSAQ Press.

Masduki. (2008). *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*, Cirebon: STAIN Press.

Mu'awanah. Elfi, dan Rifa Hidayah. (2009). *Bimbingan Konseling Islami*, Jakarta: Bumi Aksara.

Nelson, Richard-Jones. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Neong Muhajir. (2000). *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Rake Sarasin.

Palmer, Stephen. (2016). *Konseling dan Psikoterapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. II.

Salahudin, Anas. (2010). *Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Pustaka Setia.

Samad, Duski, (2017). *Konseling Sufistik : Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam*. Depok: Rajawali Pers.

Sutoyo, Anwar. (2009). *Bimbingan dan Konseling Islam*, Semarang: CV. Widya Karya Semarang.

Udhma, Vica Salthonatin. (2018). *Bimbingan dan Kondeling Islam untuk Meningkatkan Harga*

Diri Muallaf di Lingkungan Pondok Sosial Sidokare Sidoarjo (skripsi) Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya. Surabaya