

BIMBINGAN DAN KONSELING

SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY (SFBT) BERBASIS ISLAM

Imas Kania Rahman¹, Hasbi Indra²
Sekolah Pascasarjana Universitas Ibn Khaldun Bogor^{1,2}
Email : imas.kania@uika-bogor.ac.id¹, hasbi.indra@uika-bogor.ac.id²

Abstract

This article describes about concept of Islamic guidance and counseling through SFBT (Solution Focused Brief Therapy) approach to review helps cure procrastination student behavior. SFBT is a form of brief therapy that builds on the strengths of the counselee to help raise and construct a solution to the problem. The concept of guidance and counseling Islam through SFBT approach is a comprehensive approach so that more leverage in helping cure procrastination behavior. Procrastination is the tendency of delaying completion of a task or work related academic activities. Islamic SFBT its essence lies in the counseling phase focused on solutions rather than on problems so counselee more energy is used to find a solution. There are stages of intervention in the form of a question miracle (miracle question), the counselee is directed to find the magic solution that comes from Allah Swt. That with Allah, nothing is impossible if people want to try. Wisdom and the role of Allah Swt always "presented" to engage in the process of this therapy. Intervention practices covering Islamic SFBT; Changes in pre-session; Search exception; Search competence; Miracle questions; The use of scale (scaling); Reframing; and closure of the session.

Keywords: *Islamic Guidance and Counseling, Solution Focused Brief Therapy, Procrastination.*

Abstrak

Artikel ini mendeskripsikan tentang evaluasi dan pengembangan pendekatan SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*) menjadi konsep dan praktik bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam. Urgensi islamisasi sains dalam disiplin ilmu bimbingan dan konseling dilatar belakangi oleh kondisi masyarakat Indonesia dewasa dengan mayoritas penduduknya muslim dalam situasi dan kondisi membutuhkan hadirnya layanan bantuan profesional yang dapat membantu setiap individu dalam menghadapi dan menemukan solusi terbaik dari masalah yang dihadapinya. Bimbingan dan konseling merupakan salah satu disiplin ilmu yang melahirkan sejumlah ahli (konselor), yakni membantu individu (konseli) menemukan solusi dari masalah psikhisnya baik dengan pendekatan yang bersifat preventif (pencegahan) juga bersifat kuratif (pengobatan) dan developmental. Pendekatan bimbingan dan konseling yang sejalan dengan syariat ajaran Islam. Melalui bimbingan dan konseling ini Konselor dapat membantu konseli pada semua lingkungan pendidikan, baik pendidikan keluarga, pendidikan sekolah dan pendidikan masyarakat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif analitik. Metode *library research* yakni menelusuri sumber-sumber data baik yang bersifat primer maupun sekunder dengan tujuan untuk mengumpulkan data dan

informasi. Sumber data primer dalam penelitian ini yaitu: *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (seventh edition) karya Gerald Corey. Sumber data sekunder yaitu: *Bimbingan dan Konseling Psikoterapi Inovatif* karya Ety Nurhayati, *Model Solution Focused brief therapy untuk perilaku agresif remaja* karya Baskoro. Analisis data dilakukan dengan penyusunan dan pengkategorian data, mencari pola atau tema untuk digali maknanya selanjutnya dipilah berdasarkan kategori yang dibutuhkan menjadi satuan uraian dasar untuk selanjutnya ditemukan tema. Selanjutnya dirumuskan konsep dan praktik bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam. Hasil penelitian ini adalah evaluasi Pendekatan SFBT dan dikembangkan menjadi konsep bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam dan praktik bimbingan dan konseling berbasis Islam. Dalam bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam kebenaran dan realitas yang dikonstruksi konseli harus bersumber dari kebenaran-kebenaran ajaran Islam dengan tetap menghargai kebenaran tentatif ilmu pengetahuan sebagai kebenaran di bawah kebenaran ajaran Islam. Konsep bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam mengacu pada pandangan bahwa setiap manusia menjalani hidup harus sesuai dengan hakikat tujuan diciptakannya (eksistensi manusia) dalam perspektif Islam, setiap sikap dan tindakannya selalu terkait dengan konsep dosa dan pahala, keyakinan bahwa kehidupan yang sesungguhnya adalah kehidupan setelah kematian, keyakinan akan adanya surga atau neraka dan memiliki keyakinan atas qadla dan qodar dari Allah Swt serta mengimaninya dengan benar. 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.

A. Latar Belakang

Masyarakat dunia dewasa ini (termasuk masyarakat Indonesia) berada dalam kondisi dan situasi perubahan sosial yang serba cepat sebagai konsekuensi dari modernisasi dan industrialisasi. Dampak negatif tidak bisa dipungkiri bagi individu yang tidak mampu mengikuti perubahan sosial. Berbagai problem kehidupan semakin kompleks yang berakhir pada timbulnya berbagai penyakit fisik maupun psikis karena lemahnya iman (Hawari, 1999: 1-2). Kondisi ini menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia dewasa ini membutuhkan hadirnya layanan bantuan profesional yang dapat membantu setiap

individu dalam menghadapi dan menemukan solusi terbaik dari masalah yang dihadapinya.

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu disiplin ilmu yang melahirkan sejumlah ahli (konselor), setara dengan peran psikolog yakni membantu individu (klien) menemukan solusi dari masalah psikisnya, setara dengan dokter yang dapat membantu individu (pasyien) 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). Konselor hadir untuk

membantu konseli pada semua lingkungan pendidikan, baik pendidikan keluarga, pendidikan sekolah dan pendidikan 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-Quran 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 menghadapi berbagai masalah hidupnya. Namun tidak sedikit pula masalah psikologis konseli yang belum terjawab melalui pendekatan tersebut.

Indonesia sebagai negara dengan penduduk mayoritas muslim terbesar di dunia tentu membutuhkan layanan bimbingan dan konseling berbasis Islam. Ironis ketika pendekatan bimbingan dan konseling yang sejalan dengan tujuan pendidikan Islam masih langka di negeri ini. Dengan demikian, diperlukan upaya yang serius untuk melakukan evaluasi dan pengembangan baik konsep maupun praktik pelayanan bimbingan dan

konseling agar sejalan dengan syariat ajaran Islam.

Solution Focused Brief Therapy (SFBT) sebagai salah satu bentuk pendekatan dalam bimbingan dan konseling merupakan pendekatan terapeutik yang praktis, efektif dan efisien karena dalam pelaksanaannya pendekatan ini menggunakan waktu relatif singkat. Pendekatan ini membantu konseli dengan cara membangun kekuatan konseli untuk memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya. Waktu dan energi konseli diarahkan untuk fokus pada solusi bukan pada masalah (Palmer, 2016: 589).

Pendekatan SFBT dapat digunakan untuk masalah-masalah tertentu, diantaranya meningkatkan regulasi diri individu prokrastinator (Fernando, 2017), mengurangi agresifitas remaja (Baskoro, 2013), membantu individu yang mengalami *quarterlife crisis* dalam kaitan pekerjaan, pendidikan dan persiapan untuk menikah (Agustin, 2012).

Pendekatan SFBT penting dievaluasi dan dikembangkan menjadi pendekatan bimbingan dan konseling berbasis Islam. Agar pendekatan bimbingan dan konseling yang diselenggarakan tidak hanya membantu konseli mampu menghadapi masalah-masalah hidupnya, malampai dari itu individu mampu mencapai hakikat ketentraman lahir bathin meraih keselamatan dan kebahagiaan dunia dan akhirat.

Bimbingan dan konseling berbasis Islam sering dinamai 'islami' 'sufistik' atau 'profetik'. Bimbingan dan konseling islami/sufistik/profetik adalah proses pemberian bantuan terhadap individu (konseli) agar ia menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah Swt. (*abdullah* dan *khalifatullah*) yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga ia dapat mencapai ketentraman dan kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

B. KAJIAN TEORI

1. Pendekatan SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*)

Pendekatan SFBT atau terapi berfokus solusi (*Solution Focused Therapy*) merupakan teknik konseling yang dipelopori oleh Steve de Shazer, Insoo Kim Berg (dkk). Dalam beberapa literature pendekatan SFBT dikenal dengan *Constructivist Therapy*. SFBT lebih dikenal dengan konseling singkat berfokus solusi. Dinamai dengan konseling singkat karena dalam memberikan layanan, konselor mengutamakan aspek kebutuhan dan kepraktisan, efektifitas dan efisiensi waktu. Artinya konselor melakukan intervensi yang spesifik untuk mencapai hasil yang diinginkan oleh konseli.

SFBT merupakan bentuk terapi singkat yang dibangun di atas kekuatan konseli dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang

dihadapinya. Terapi berfokus solusi mengikuti aliran terapi konstruksionis karena mendasarkan dirinya pada teori pengetahuan konstruksionis. Terapi SFBT termasuk kategori Pendekatan Posmodern (Corey, 2005:388-396). Pendekatan lain yang memiliki landasan teoritis yang sama dengan SFBT adalah terapi konstruksi personal, pemrograman neuro-linguistik dan model pemecahan problem ringkas yang dikembangkan oleh Mental Research Institute di Palo Alto California.

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. Dalam hal ini SFBT melihat bahwa pengetahuan hanya sebuah konstruksi sosial saja (Jurnal Konseling Gusjigang, 2015 vol.1 No2). 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 (realitas yang kita konstruksikan) 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. Peran konselor lebih bersifat mendampingi mengarahkan agar konseli menemukan atau mengkonstruksi sendiri. Pendekatan SFBT lebih menekankan bahwa masa depan kita terbentuk dari yang dilakukan saat ini. Mengetahui secara jelas masa depan, gol yang diharapkan, tujuan konseli yang sesungguhnya selanjutnya memotivasi dan mengklarifikasi konseli secara bertahap mencapai gol tersebut sesuai kemampuan yang mungkin diraih oleh konseli.

Tujuan pendekatan SFBT adalah : Mengidentifikasi dan memanfaatkan sepenuhnya kekuatan dan kompetensi yang dimiliki konseli; Membangun kemampuan konseli mengenali masalah dan memilah hal yang tidak terkait (tidak ada manfaatnya) dalam menemukan masalah; Menolong konseli berfokus pada hal-hal yang jelas dan spesifik yang mereka anggap sebagai solusi masalah (Palmer, 2016: 550).

Pendekatan SFBT memandang bahwa percakapan lebih efektif digunakan untuk memotivasi dan mendukung konseli menuju perubahan. Dalam melaksanakan tugasnya, konselor dituntut memiliki keterampilan yang memadai dalam memberikan motivasi dan pertanyaan yang tidak berfokus pada problem (masalah) tetapi berfokus pada solusi. Berikut adalah contoh pertanyaan-pertanyaan yang

berfokus pada problem dan pertanyaan-pertanyaan yang berfokus pada solusi (Palmer, 2016: 553).

Pertanyaan-pertanyaan berfokus pada roblem diantaranya: Bagaimana caranya saya membantu Anda?; Silahkan ceritakan problem Anda?; Apakah problem itu gejala dari sesuatu yang lebih dalam?; Bisakah diceritakan lebih rinci problem Anda?; Bagaimana saya dapat memahami problem itu dari sudut masa lalu anda?; Bagaimana cara anda melindungi diri dari problem tersebut?; Dengan cara apa agar relasi antara konselor dan konseli dapat menggambarkan relasi masa lalu?; Berapa banyak sesi yang kita butuhkan?.

Pertanyaan-pertanyaan yang berfokus pada solusi diantaranya: Bagaimana Anda tahu bahwa konseling itu bisa membantu?; Apa yang ingin anda ubah?; Apakah kita telah mengklarifikasi isu pokok yang ingin Anda fokuskan?; Bisakah kita menemukan perkecualian-perkecualian pada masalah?; Bagaimana keadaan masa depan tanpa problem itu?; Bagaimana anda menggunakan kualitas dan ketrampilan yang anda miliki untuk menemukan solusi?; Bagaimana saya (konselor) dapat bekerja sama dengan anda agar dapat menemukan solusi?; Apakah kita telah cukup sampai pada tujuan?.

2. Bimbingan dan Konseling Berbasis Islam

Secara etimologis, bimbingan merupakan terjemahan dari kata “*guidance*”,

secara terminologis pengertian bimbingan menurut Miller (1961) merupakan proses bantuan terhadap individu untuk mencapai pemahaman diri yang dibutuhkan untuk melakukan penyesuaian diri secara maksimal pada lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat (Tohirin, 2013: 17).

Lebih detil Hallen (2002: 9) 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 (Ketut dan Nila, 2008:2) sehingga individu dapat bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain (Hallen, 2002: 9). 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 (Salahudin, 2010: 15). Bimbingan Islami menurut Masdudi (2008: 1) 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” (Latipun, 2006: 4). Konseling menurut Sutoyo (2009:23) adalah aktivitas atau kegiatan pemecahan masalah yang dilakukan oleh dua pihak yaitu, konselor dan konseli; membantu konseli dalam mencapai tujuan hidupnya (Latipun, 2006: 6-7). 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 (Salahudin, 2010: 15). Konseling Islami menurut Masdudi (2008: 33) 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 (individu atau sekelompok individu) 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 (individu atau sekelompok individu) yang bersifat kuratif dengan cara mengembalikan konseli menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah (memikul tanggung jawab *abdullah* dan *khalifatullah*) yang seharusnya dalam menjalani kehidupannya senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Tujuan bimbingan dan konseling Islam adalah: Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental; Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya; Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong-menolong dan rasa kasih sayang; Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya serta ketabahan menerima ujian-Nya; Untuk menghasilkan potensi Illahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar.

Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam meliputi: Fungsi preventif, kuratif dan

korektif, preservatif, developmental (Fakih, 2001: 37). Fungsi Preventif, yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya; Fungsi kuratif atau korektif, yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya; Fungsi Preservatif, yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama (*in state of good*); 4) Fungsi developmental atau pengembangan, yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik (*khoir*) agar bertahan dan melembaga menjadi tetap baik (*ma'ruf*).

Untuk mencapai tujuan tersebut di atas, maka melalui layanan bimbingan dan konseling Islam dilakukan upaya membantu individu mengetahui dan memahami hakikat dirinya. Sebagaimana firman Allah Swt.: *Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah); (tetapkanlah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.* (QS. Ar Rum: 30).

Melalui layanan bimbingan dan konseling Islam membantu individu menerima keadaan dirinya (kelebihan dan keterbatasannya), 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 (insan kamil) dengan berperan sebagai *abdullah* sekaligus *khalifatullah*.

Melalui layanan bimbingan dan konseling Islam membantu individu memahami keadaan (situasi dan kondisi) yang dihadapi saat ini, membantu merumuskan masalah yang dihadapinya, dan mendiagnosis masalah tersebut untuk menemukan alternatif pemecahan masalah yang terbaik dan maslahat.

Layanan bimbingan dan konseling Islam dilakukan melalui beberapa tahapan, yakni analisis, sintesis, diagnosis, prognosis, dan konseling (Sukardi dan Nila,: 63-65) bimbingan dan konseling sebagai rangkaian yang tidak dapat dipisahkan. Analisis merupakan langkah memahami kehidupan koseli dengan cara menghimpun data dari berbagai sumber. Alat-alat yang dapat digunakan untuk menghimpun data dalam layanan bimbingan dan konseling Islam adalah; tes prestasi belajar, kartu pribadi siswa, pedoman wawancara, daftar riwayat hidup, catatan anekdot, tes psikologi, inventori, daftar cek masalah, kuesioner, sosiometri, daftar chek masalah, dll.

Langkah sintesis merupakan langkah yang menghubungkan data-data yang telah dikumpulkan pada 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. Langkah diagnosis merupakan langkah dimana konselor mulai mengidentifikasi masalah pada konseli. Langkah ini mencakup beberapa proses, yaitu; intepretasi data dalam kaitannya dengan gejala masalah, kekuatan dan kelemahan konseli. Proses intepretasi data, konselor harus mampu menentukan penyebab masalah yang hampir mendekati kebenaran atau menghubungkan akibat yang paling logis dan rasional.

Langkah prognosis merupakan langkah untuk menentukan alternatif bantuan yang dapat atau mungkin diberikan kepada konseli sesuai dengan masalah yang ditemukan pada tahap diagnosis. Selanjutnya langkah 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.

Beberapa upaya yang dilakukan dalam tahap ini antara lain; memabangun *rapport* (hubungan baik) antara konselor dngan konseli; membantu konseli meningkatkan pemahaman diri; memberikan beberapa

informasi kepada konseli, dapat juga informasi yang berupa nasehat kepada konseli; merencanakan program kegiatan selama konseling dengan konseli; membantu konseli dalam melaksanakan keputusan atau rencana kegiatan yang dipilih; dan merujuk (referal) pada pihak lain jika diperlukan.

C. Metodologi Penelitian

Neong Muhajir (2000: 296) menjelaskan bahwa terdapat dua jenis studi pustaka yaitu kajian olah data empirik di lapangan dan kajian pustaka olah data filosofik dan teoritik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif analitik. Metode *library research* yakni menelusuri sumber-sumber data dari berbagai bacaan baik yang bersifat primer maupun sekunder dengan tujuan untuk mengumpulkan data dan informasi dari berbagai sumber baik manual maupun digital.

Sumber data primer dalam penelitian ini yaitu: Sumber data primer dalam penelitian ini yaitu: *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (seventh edition) karya Gerald Corey. Sumber data sekunder yaitu: *Bimbingan dan Konseling Psikoterapi Inovatif* karya Ety Nurhayati, *Model Solution Focused brief therapy untuk perilaku agresif remaja* karya Baskoro.

Analisis data dilakukan dengan penyusunan dan pengkategorian data, mencari pola atau tema untuk digali maknanya selanjutnya dipilah berdasarkan kategori yang dibutuhkan menjadi satuan uraian dasar untuk

selanjutnya ditemukan tema. Selanjutnya dirumuskan konsep bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam.

D. Hasil dan Pembahasan

Hasil evaluasi dan pengembangan pendekatan SFBT menjadi bimbingan dan konseling SFBT Berbasis Islam dapat disimpulkan dalam dua hal yaitu konsep bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam dan praktik bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam.

Konsep bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam mengacu pada pandangan bahwa setiap manusia menjalani hidup harus sesuai dengan hakikat tujuan diciptakannya (eksistensi manusia) 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 surga atau neraka dan memiliki keyakinan atas qadla dan qodar dari Allah Swt serta mengimaninya dengan benar.

Hasil evaluasi 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 tentatif ilmu pengetahuan di bawah kebenaran ajaran Islam.

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 ditumbuhkembangkan 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. Konselor senantiasa menekankan kepada konseli keyakinan bahwa masa depan terbentuk dari yang dilakukan saat ini, Allah Swt tidak akan merubah suatu kaum kalau kaum itu sendiri tidak merubahnya, berprasangka baik atas ketetapan Allah Swt karena Allah bergantung pada prasangka

hambanya, dan mendorong konseli memiliki kerelaan menerima atas ketetapan Allah untuk memperoleh ridla-Nya.

Praktik bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam dapat diuraikan menjadi empat tahap yaitu: Pra-sesi terapi; Bimbingan; Intervensi; dan Penutupan sesi. Pra-sesi terapi dilakukan untuk menjelaskan mengenai prosedur bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam dan tujuan pelaksanaan masing-masing sesi tahapan, mengidentifikasi dan menganalisis masalah yang dirasakan oleh konseli dan faktor psikhis yang terkait erat dengan munculnya masalah tersebut, dan selanjutnya menetapkan tujuan (*goals*) dari proses bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam.

Tahap bimbingan dilakukan dengan menanamkan kesadaran atau menemukan kembali hakikat diri (eksistensi manusia) sebagai makhluk Allah Swt yang paling sempurna dengan berbagai potensi yang telah dibekalkan oleh Allah Swt kepada semua individu sehingga memungkinkan bagi dirinya untuk meraih derajat manusia seutuhnya (insan kamil) yakni berperan sebagai abdullah sekaligus sebagai khalifatullah. Selanjutnya menanamkan kesadaran tentang setiap sikap dan tindakan manusia dinilai dalam dua kategori yaitu pahala dan dosa, menanamkan keyakinan bahwa kehidupan yang sesungguhnya adalah kehidupan setelah kematian, menanamkan keyakinan adanya

syurga dan neraka dan kehidupan yang bahagia adalah meraih ridla Allah dan ditempatkan dalam syurga-Nya dan konsep qodla dan qodar serta bentuk-bentuk keimanan yang benar terhadap qodla dan qodar yang telah ditetapkan Allah Swt.

Tahap intervensi sejalan dengan pandangan Bill O'Connell (Palmer, 2016: 559) terdiri dari perubahan pra-sesi intervensi, pencarian pengecualian, pencarian kompetensi, pertanyaan mukjizat, penggunaan skala, dan pembimbingan 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 (hakikat manusia dan keimanan yang benar terhadap qadla dan qodar), 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 (*exceptions*) dari apa yang sedang dialami oleh konselor saat itu, yaitu

saat-saat ketika problem belum muncul. Maksudnya konselor menggali pengalaman berharga konseli dari peristiwa-peristiwa sulit yang pernah dialami konseli dan ia telah mampu menghadapinya dengan baik. Sesi ini saatnya konselor menanamkan keyakinan konseli merasakan kembali saat-saat telah melalui masalah (beban) dan terlepas dari masalah dengan akhir yang menggembirakan. Pengalaman *satisfaction* ini penting dibangkitkan agar menjadi motivasi positif untuk berjuang menghadapi masalah yang sedang dihadapinya.

Tahap pencarian kompetensi yaitu konselor mengidentifikasi dan menegaskan sumber daya, potensi, kekuatan dan kualitas konseli yang bisa digunakan untuk memecahkan masalah. Konselor dapat menggantinya dari aspek fisik, akal, qalb, serta dorongan nafs (need dan emosi), dapat pula menggali dari bakat dan minat konseli. Hal penting pada fase ini meyakinkan konseli tentang adanya kekuatan Allah Swt yang Maha Mengatur dan Maha Kuasa atas segala sesuatu.

Pertanyaan mukjizat (*miracle question*) yaitu konselor mengajukan pertanyaan kepada konseli yang lebih berorientasi masa depan. 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. Skala ini tidak dimaksudkan untuk menilai baik buruk tetapi lebih bersifat penilaian diri pada posisi mana konseli dari pernyataan yang diajukan dalam skala. Diantara yang penting diajukan dalam skala adalah penilaian diri saat sebelum layanan bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam dan setelahnya. Tujuannya untuk mengukur kemajuan dan menetapkan prioritas untuk tindakan.

Pembingkaiian kembali, tahap ini bertujuan untuk membantu konseli menemukan cara lain untuk memandang masalah, cara baru dengan paradigma baru.

Konselor menggali konseli untuk mengkonstruksikan pandangannya terhadap masalah. Hal ini dapat membekali konseli untuk percaya diri dalam menghadapi masalah di masa yang akan datang.

Penutupan sesi, yaitu akhir sesi, konselor menunjukkan kemajuan yang nyata pada diri konseli, memujinya dengan tidak berlebihan dan memotivasi konseli tentang halhal yang dapat dilakukan konseli dalam menjalani kehidupan selanjutnya.

E. Kesimpulan dan Rekomendasi

Bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam merupakan pendekatan komprehensif dalam bimbingan dan konseling untuk membantu konseli memiliki keyakinan bahwa ia berkemampuan menghadapi masalah dan menemukan solusinya. Pendekatan ini merupakan hasil evaluasi dan pengembangan dari pendekatan SFBT. Hasil evaluasi dan pengembangan baik tataran konsep dasar juga praktik bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam. Pendekatan ini dapat digunakan untuk membantu konseli dalam beberapa masalah psikologis terutama konseli yang tidak memiliki ketangguhan dalam menghadapi tantangan dan tanggung jawab.

F. Daftar Pustaka

Agustin, Inayah, 2012. Terapi dengan Pendekatan Solution Focused Pada

- Individu Yang Mengalami Quarterlife Crisis (*Tesis*), Jakarta: Fak. Psikologi UI.
- 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.
- Fakih, Ainur Rahim, 2001. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Yogyakarta: UI Press.
- 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 Pend. Islam, kons. Bimb. dan Konseling Islam UIN Suka Yogyakarta.
- Masdudi, 2008. *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*, Cirebon: STAIN Press.
- Mu'awanah, Elfi, dan Rifa Hidayah, 2009. *Bimbingan Konseling Islami*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Musnamar , Tohari, 2002. *Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, Yogyakarta: UII Press.
- Neong Muhajir, Metodologi Penelitian Kualitatif, Yogyakarta: Rake Sarasin, 2000.
- Palmer, Stephen, 2016. *Konseling dan Psikoterapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. II.
- Salahudin, Anas, 2010. *Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Pustaka Setia.

