



Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam Konseling Kelompok

Bakhrudin All Habsy*, Alya Rahmawati, Dwi Wulan Ariyanti, Chintya Inayatuz Zahro, Hikmal Ramadhan Priyo Santoso

Departement Guidance and Counseling, Surabaya State University, Indonesia

Abstrak: Artikel ini dibuat dengan tujuan menjelaskan mengenai pendekatan Solution Focused-Brief Counseling (SFBC) atau konseling yang fokus pada solusi dalam kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan metode penelitian library research. Konseling kelompok merupakan bantuan dsri seorang ahli/konselor kepada konseli yang bertujuan untuk memecah permasalahan bersifat umum dan rumit, seperti permasalahan pribadi, sosial, belajar, dan karir. Informasi dan data yang termuat dalam artikel ini bersumber dari artikel, jurnal, dan skripsi melalui internet yang telah melakukan penelitian terkait pendekatan solution focused-brief counseling sebelumnya. Hasil pembahasan dalam artikel ini meliputi kajian mengenai pendekatan solution focused-brief counseling, yakni pengertian, tahapan, teknik, serta kelebihan dan kekurangan. Pendekatan Solution Focused-Brief Counseling (SFBC) ialah kegiatan konseling yang berpusat pada penemuan solusi untuk megatasi masalah dan mendorong suatu perubahan untuk mengembangkan pribadi konseli. Solution Focused-Brief Counseling (SFBC) memiliki lima tahapan dan lima teknik dalam tata cara pelaksanaannya. Teknik-teknik yang dapat digunakan antara lain, teknik scaling, teknik exception, teknik problem-free talk, teknik miracle question, dan teknik flagging the mainfield. Solution Focused-Brief Counseling (SFBC) menekankan pada singkatnya waktu dan bersifat fleksibel sehingga dapat dikombinasikan dengan pendekatannya konseling lainnya. Artikel ini diharapkan mampu memberikan manfaat dan pengetahuan baru mengenai salah satu pendekatan dalam konseling kelompok bagi guru bimbingan dan konseling, konselor, dan peserta didik.

Kata Kunci: Konseling, SFBC, Pendekatan, Solusi

DOI:

<https://doi.org/10.47134/jpn.v1i4.515>

*Correspondence: Bakhrudin All Habsy

Email: bakhrudinhabasy@unesa.ac.id

Received: 18-03-2024

Accepted: 30-04-2024

Published: 01-06-2024



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This article was created with the aim of explaining the Solution Focused-Brief Counseling (SFBC) approach or solution-focused counseling in group counseling activities using the library research research method. Group counseling is assistance provided by an expert/counselor to the counselee with the aim of resolving general and complex problems, such as personal, social, study and career problems. The information and data contained in this article are sourced from articles, journals and theses via the internet that have previously conducted research related to the solution focused-brief counseling approach. The results of the discussion in this article include a study of the solution focused-brief counseling approach, namely the meaning, stages, techniques, as well as advantages and disadvantages. The Solution Focused-Brief Counseling (SFBC) approach is a counseling activity that focuses on finding solutions to overcome problems and encourage change to develop the client's personality. Solution Focused-Brief Counseling (SFBC) has five stages and five techniques in its implementation procedures. Techniques that can be used include scaling techniques, exception techniques, problem-free talk techniques, miracle question techniques, and flagging the mainfield techniques. Solution Focused-Brief Counseling (SFBC) emphasizes short time and is flexible so that it can be combined with other counseling approaches. It is hoped that this article will be able to provide benefits and new knowledge regarding one approach to group counseling for guidance and counseling teachers, counselors and students.

Keywords: Counseling, SFBC, Approach, Solution

Pendahuluan

Seorang manusia dalam kehidupannya tidak akan pernah terbebas dari sebuah masalah. Permasalahan yang timbul dapat memberikan pelajaran maupun Hikmah kepada individu tersebut sehingga dia akan menjadi seseorang yang lebih kuat dari sebelumnya. Akan tetapi, tidak ada beberapa individu yang belum tentu dapat menangani sebuah masalah dan memecahkan masalah tersebut. Ketidakmampuan mereka dalam memecahkan masalah ini dapat menimbulkan efek samping psikis maupun fisik yang timbul akibat munculnya sebuah masalah kompleks akan tetapi individu tersebut terlalu lemah untuk menghadapinya. Pada kondisi seperti ini dibutuhkan sebuah layanan bimbingan dan konseling dari seorang ahli yaitu seorang konselor maupun Guru bimbingan dan konseling yang memiliki tujuan membantu menemukan solusi atau memecahkan masalah yang dialami. (Rostini & Nurjannah, 2021)

Guru bimbingan konseling memiliki peran penting dalam mengkoordinasi seluruh pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah dalam rangka memberikan bantuan kepada siswa yang kesulitan dalam menyelesaikan masalahnya Membantu memenuhi kebutuhan psikologis dan kemanusiaan peserta didik secara profesional. Salah satu bentuk dari layanan yang dapat diterapkan oleh Guru bimbingan dan konseling adalah konseling kelompok. Menurut Prayitno (dalam Fadilah, 2019) , konseling kelompok adalah sebuah upaya yang dilakukan oleh guru BK sebagai bentuk bantuan kepada peserta didiknya dengan cara memanfaatkan dinamika berkelompok. Dalam proses bimbingan kelompok ini para anggota kelompok diwajibkan untuk mengemukakan masalahnya melatih mereka untuk memiliki sikap jujur dan terbuka. Prayitno mengungkapkan jika tujuan tujuan diadakannya bimbingan kelompok ialah untuk memberikan pelatihan kepada seorang individu agar berani mengutarakan pendapatnya dihadapan orang lain memberikan pelatihan kepada individu tersebut untuk mampu bersikap terbuka dalam sebuah kelompok membentuk keakraban bersama dengan individu lainnya, memberikan pelatihan kepada individu untuk mampu memiliki tenggang rasa dengan individu lain, memberikan pelatihan untuk mendapatkan keterampilan sosial dan membantu mereka memahami dirinya lebih dalam. (Fadilah, 2019)

Revees berpendapat bahwa ketika guru bimbingan dan konseling memberikan pelayanan kepada peserta didik harus menggunakan pendekatan yang efektif dan efisien. Sementara itu, Roeden, Maaskant, dan Curfs berpendapat bahwa pendekatan Solution Focused-Brief Counseling merupakan pendekatan yang berbentuk terapi atau konseling singkat, berfokus pada konseli untuk mencapai sebuah tujuan. Jadi, kesimpulan menurut kedua pendapat ahli diatas ialah guru bimbingan dan konseling harus memakai pendekatan yang efektif dan efisien dalam melakukan layanan. Pendekatan Solution Focused-Brief Counseling dapat diterapkan sebab pendekatan ini berfokus pada permasalahan konseli dengan durasi yang singkat. (Nirmala et al., 2023)

Konseling kelompok telah menjadi salah satu metode yang efektif dalam memberikan dukungan emosional, pencerahan, dan arahan kepada individu yang menghadapi berbagai masalah dan kesulitan dalam lingkungan yang penuh dengan kompleksitas dan tantangan.

Penerapan layanan kelompok yang kami gunakan menggunakan pendekatan Brief Counseling Solution Focused (SFBC). Pendekatan SFBC disebut juga pendekatan yang efektif dan efisien karena penerapan yang berfokus pada solusi tidak terlalu memfokuskan pada penyebab permasalahan secara mendalam. Penerapan SFBC ini juga relatif singkat. Pendekatan ini membantu melatih siswa agar mampu menjadi problem solver bagi dirinya untuk mengatasi permasalahan - permasalahan yang akan datang di kehidupannya. (Dartina et al., 2024)

Glading (dalam Nirmala et al., 2023) menjelaskan bahwa pendekatan Solution Focused-Brief Counseling ini pertama kali ditemukan dan berkembang di Amerika Utara saat tahun 1980-an. Corey berpendapat jika pendekatan SFBC merupakan pendekatan yang muncul dan berkembang dari filosofis postmodern di mana dianggap sebagai salah satu hal yang subjektif jika realitas dan kebenaran subjektif dapat berubah Berdasarkan hasil pengamatan. Ketika seorang individu memiliki suatu pengalaman yang berkesan maka pengalaman tersebut akan mempengaruhi terbentuknya kebenaran atau dan realitas dalam dirinya.

Konseling kelompok model SFBC ialah teknik konseling post modern yang berfokus pada penyelesaian masalah atau solusi dan masa depan. Metode yang berfokus pada solusi telah mulai mendapatkan pengakuan luas sebagai cara untuk mendorong perubahan positif di dalam kelompok. Pendekatan Brief Counseling Solution-Focused (SFBC) adalah salah satu pendekatan yang menonjol dalam hal ini karena menawarkan pendekatan yang unik dan inventif untuk membantu anggota kelompok menemukan solusi, memvisualisasikan tujuan mereka, dan merencanakan tindakan yang akan membawa perubahan yang mereka inginkan.

Metode

Kami menggunakan metode penelitian kepustakaan atau library research dalam pembuatan artikel ini. Metode penelitian kepustakaan ialah metode dalam penelitian dengan cara mengumpulkan informasi melalui berbagai sumber lain seperti buku, artikel, jurnal, dan literatur-literatur lainnya. Dalam hal ini, kami banyak menggunakan artikel ilmiah, jurnal ilmiah, dan laporan hasil penelitian terdahulu yang memuat penjelasan mengenai konseling kelompok dan solution focused-brief counseling dengan menggunakan Google Scholar dalam mencari sumber-sumber terkait. Kami melakukan pencarian sumber informasi dengan kata kunci dan topik yang relevan dengan materi yang kami angkat, yakni konseling kelompok dan pendekatan solution focused-brief counseling dan menggunakan sumber yang dipublikasi maksimal sepuluh tahun terakhir. Data dan informasi yang kami peroleh akan di analisis dengan mereview artikel dan jurnal yang kami dapatkan sehingga sesuai dengan topik pembahasan.

Hasil dan Pembahasan

Dalam proses studi kepustakaan dilakukan menggunakan database google scholar dan buku dengan kata kunci "Solution Focused-Brief Counseling" dan rentang batas

temuan dari kepustakaan adalah mulai 2014 hingga tahun 2024. Setelah proses pengumpulan pustaka, selanjutnya penulis melakukan analisis pada data yang sudah terkumpul sehingga diperoleh data yang sesuai untuk dikaji ke dalam bagian hasil penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan pencarian pada database google scholar dengan rentang waktu penerbitan tahun 2014 hingga 2024 dan kata kunci yang sesuai yaitu "Solution Focused-Brief Counseling." Setelah seluruh data terkumpul maka akan dilakukan proses screening dengan review artikel untuk menentukan kesesuaian antara pustaka dengan topik pembahasan. Analisis data dilakukan menggunakan proses identifikasi sesuai dengan topik pembahasan, mencari sumber pustaka, menyeleksi sumber pustaka, serta menyajikan dan mengolah data yang selanjutnya dapat ditarik kesimpulan dari data tersebut.

A. Sejarah Perkembangan Solution Focused-Brief Counseling

Solution Focused Brief Counseling (SFBC) merupakan salah satu bentuk teknik konseling yang diangkat dari pendekatan postmodern terapi dengan teknik ini memiliki fokus pada penyelesaian sebuah masalah bukan tentang apa yang menyebabkan masalah itu terjadi titik. Teknik SFBC ini dibentuk oleh 2 orang tokoh, yaitu Insoo Kim Berg dan Steve De Shaver. Insoo Kim Berg adalah seorang direktur eksekutif pusat terapi singkat keluarga di Milwaukee. Ia juga menerbitkan sebuah tulisan jasa keluarga yang berdasarkan pusat pendekatan solusi pada tahun 1994, bekerja dengan masalah- masalah pemabuk pada tahun 1992, Pusat Pendekatan solusi pada tahun 1992, dan Interviewing solution pada tahun 2002.

Sedangkan Steve De Shaver adalah seorang senior dalam perkumpulan penelitian di milwaugi sekaligus penulis buku terapi singkat yang memiliki fokus terhadap solusi dan petunjuk serta cara kerjanya. Stik mempresentasikan tulisan yang ia buat di tempat kerja maupun pelatihan serta dengan memperluas kemampuannya sebagai seorang konsultan di Amerika Utara, Eropa, Australia, dan Asia guna melakukan pengembangan teori atau solusi pada praktek, SFBC memiliki perbedaan dengan terapi tradisional yang berfokus pada masa lalu dalam proses terapi saat ini maupun di masa depan. (Mulawarman, 2020)

B. Hakikat Manusia Solution Focused-Brief Counseling

Manusia adalah makhluk yang sempurna, sehat dan kompeten dalam setiap dirinya, sehingga sejatinya manusia itu mampu dalam menghadapi masalah-masalah yang ada. Sedangkan manusia yang sehat pada umumnya adalah manusia yang lebih mengerahkan semua kemampuan dan keterampilannya untuk menyelesaikan setiap permasalahan yang terjadi pada dirinya di kehidupan sehari-hari.

(Corey, 2013) berpendapat bahwa hal yang paling utama adalah upaya yang bisa digunakan untuk menyelesaikan suatu permasalahan, daripada berfokus pada penyebab dari setiap permasalahan yang ada. Karena mengetahui dan memahami suatu permasalahan adalah bukanlah suatu hal yang penting. Justru mencari jalan keluar dari permasalahan adalah hal yang utama. Kebanyakan orang mungkin dapat memikirkan

bermacam-macam penyelesaiannya. Konseli menentukan beberapa tujuan yang ingin dicapai, kemudian akan dibahas untuk beberapa kemungkinan- kemungkinan, pembicaraan masa lalu, atau penelusuran (Corey, 2013, dalam Prasinta, 2019).

C. Pengertian Konseling Solution Focused Brief

Konseling singkat yang berfokus pada solusi adalah pemberian bantuan berupa dukungan pengobatan konseling yang memanfaatkan kekuatan klien dengan membantu mereka menemukan solusi terhadap masalah yang mereka hadapi. Konseling ini lebih menekankan pentingnya masa depan ketimbang masa lalu atau masa kini. Dalam pendekatan berfokus solusi ini, konselor dan klien mencurahkan sebagian besar waktunya untuk mengembangkan solusi ketimbang mengeksplorasi masalah. Pendekatan ini menekankan pada konseling singkat yang berorientasi pada masa depan (future focused) serta langsung pada tujuan (goal directed). Dalam hal ini Bill O'Connell menyebutkan pendekatan ini sebagai bentuk dari konseling singkat yang membangun kekuatan klien. Pendekatan ini memberikan perspektif yang lebih positif bagi mereka yang meyakini bahwa klien mempunyai kekuatan dan mampu menentukan solusinya sendiri. SFBC adalah bentuk terapi sederhana dan singkat yang membangun kekuatan konseli dengan membantunya membangun dan mengembangkan solusi terhadap masalahnya. Konsep dasar konseling singkat berfokus solusi ini, atau yang disebut SFBC berbeda dari terapi tradisional lainnya, karena pendekatan ini menghindari masa lalu yang mempengaruhi masa sekarang dan masa depan. konselor juga harus fokus pada apa yang mungkin dilakukan sehingganya mengarah pada harapan yang ingin dicapai. Yang perlu diingat bahwa tidak perlu mengetahui penyebab masalah untuk menyelesaikannya dan tidak ada hubungan antara penyebab masalah dan solusi mereka. Menilai masalah tidak diperlukan untuk perubahan terjadi. Mengetahui dan memahami masalah tidak penting, tetapi yang terpenting adalah mencari solusi. Setiap orang mungkin banyak mempertimbangkan, apa yang benar untuk satu orang mungkin tidak benar untuk orang lain. Dalam SFBC, klien memilih sendiri tujuan yang ingin dia capai. Sedikit perhatian diberikan dalam melihat atau menjelajahi munculnya masalah. Dalam hal ini konselor membantu klien yang memiliki kompetensi dan menerapkannya ke arah solusi. Inti dari solution focused brief counseling adalah membangun harapan klien dan optimisme dengan menciptakan harapan positif. Mengutip dari Sumarwiyah, Rusnandi dan Rachman dalam artikel (Dewi et al., 2021) Konseling pendekatan SFBC ini dipilih karena proses konseling ini dalam penerapannya lebih memfokuskan pada solusi sehingga harapannya bisa lebih cepat membantu konseli peserta didik dalam menemukan solusi dalam masalahnya. Ciri khas ini juga merupakan salah satu kelebihan pendekatan konseling SFBC daripada pendekatan yang lainnya. Konselor (Guru BK) sebagai *helping profession* yang berada di lingkup pendidikan diharapkan sebagai ujung tombak yang bisa langsung membantu peserta didik untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapinya (Prambudi, 2019).

D. Tujuan Pendekatan Solution Focused-Brief Counseling

Dalam pelaksanaan ada beberapa tujuan pendekatan. Menurut West, Bubenzer, Smith, dan Hamm (dalam Glading, 2015:285) dan Palmer (2011:556) yaitu:

1. Mengidentifikasi dan memanfaatkan seluruh kekuatan serta kompetensi yang dimiliki oleh konseli. Seperti mengetahui tentang penyebab konsep diri di bidang akademiknya menjadi negatif.
2. Menyadari pengecualian yang ada di dalam diri konseli pada saat ia bermasalah, seperti menyadarkan konseli bahwa ia memiliki hal positif yang dapat merubah konsep dirinya yang sebelumnya negatif.
3. Mengarahkan konseli pada solusi terhadap situasi pengecualian tersebut, sehingga konseli bisa menemukan solusi untuk meningkatkan konsep dirinya pada situasi-situasi tertentu.
4. Menolong konseli berfokus pada hal-hal yang jelas dan spesifik untuk meningkatkan konsep dirinya.

E. Konseling Kelompok Solution Focused Brief:

a. Konseling *Solution Focused Brief* dalam Setting Kelompok

Konseling Singkat Berfokus Solusi (SFBC) adalah pendekatan terapi kelompok yang menggunakan titik fokus tertentu sebagai prinsip untuk membantu individu mencapai tujuan mereka. Metode didasarkan ini pada gagasan bahwa pemecah masalah dalam anggota tim mempunyai solusi atas masalah dan tujuan utama metode ini adalah menemukan solusi daripada menganalisis masalah.

Dalam pengawasan kelompok SFBC, konseli menentukan tujuan kelompok yang diinginkan. Konselor menentukan tujuan kelompok yang diinginkan. Selanjutnya, fasilitator membantu anggota kelompok mengidentifikasi kekuatan, sumber daya, dan keterampilan berguna yang dimiliki setiap anggota kelompok untuk membantu mereka mencapai tujuan. Selain itu, konselor menggunakan teknik komunikasi yang berfokus pada masalah seperti pertanyaan pemecahan masalah untuk membantu anggota kelompok menentukan seperti apa kehidupan mereka nantinya ketika tujuan mereka tercapai, seperti pertanyaan pemecahan masalah untuk membantu anggota kelompok memutuskan bagaimana kehidupan mereka akan berjalan. dalam mencapai tujuan mereka. membantu mereka mengidentifikasi keterampilan khusus yang dapat mereka peroleh untuk mencapai tujuan mereka.

Dalam konseling kelompok SFBC, konselor juga mengedepankan kerjasama tim dan persahabatan antar anggota kelompok sehingga dapat saling mendukung dan menyemangati untuk mencapai tujuan. Dalam konseling, konselor juga mengedepankan kerja sama tim antar anggota kelompok sehingga dapat saling mendukung dan saling mendukung untuk mencapai tujuan tersebut. Evaluasi rutin dilakukan agar kelompok mempunyai peluang yang berguna untuk mencapai tujuannya.

Tujuan dari konseling kelompok singkat yang berfokus pada solusi adalah untuk mendorong anggota kelompok menemukan dan menggunakan bantuan antara individu untuk mengubah hidup mereka dengan bantuan dan bimbingan konselor dan anggota kelompok lainnya. (Novriansyah et al., 2020)

b. Peran dan Fungsi Pemimpin Kelompok

Pada proses terapi dengan pendekatan SFBC peran konselor adalah sebagai pemandu untuk mengeksplorasi dan membangun solusi pada diri konseli. Konselor juga berusaha menciptakan hubungan kolaboratif dengan konseli karena konselor meyakini jika dengan melakukan hal tersebut mampu membuka batasan dari adanya sebuah kemungkinan perubahan masa ini dan masa depan. Upaya konselor bukan hanya itu akan tetapi juga berusaha untuk menciptakan sebuah rasa saling menghormati menghargai dan menciptakan topik yang dapat membuat konseli melakukan pengembangan cerita sesuai dengan apa yang mereka pahami dan mereka Hayati dalam kehidupan selain itu konselor juga dapat memberikan bantuan kepada konseling untuk membayangkan tentang bagaimana Mereka menginginkan suatu perubahan yang akan dilakukan (Mulawarman, 2019).

c. Prosedur Konseling Kelompok *Solution Focused Brief*

Dalam literatur yang ditinjau, konseling kelompok SFBC diterapkan dengan membentuk kelompok yang beranggotakan 4-8 orang. Konseling kelompok dengan pendekatan ini menekankan atau berorientasi pada solusi tanpa terpaku pada problem dengan waktu yang singkat. Konselor mengajak konseli mencari solusi untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Menurut Seligman ada beberapa tahapan untuk pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam artikel (Mulawarman, 2014) ialah sebagai berikut:

1. *Establishing Relationship* (membentuk hubungan dengan baik) diantara konselor dan konseling harus terbentuk sebuah hubungan yang baik yang bertujuan untuk melakukan sebuah kolaborasi menentukan topik Netral sehingga dapat membantu konseli menemukan banyak kemungkinan dalam menentukan sebuah solusi.
2. *Identifying a solvable complaint* (identifikasi masalah yang ditemukan solusinya) sebuah pertanyaan akan diberikan kepada konseli hingga pada akhirnya ia dapat mengetahui penyebab terjadinya sebuah masalah.
3. *Establishing goals* (penetapan tujuan) menanyakan sebuah pertanyaan keajaiban atau gambaran kepada konseli agar konseli mengetahui tujuan dari permasalahan tersebut.
4. *Designing and implementing intervention* (menyusun dan menerapkan intervensi) intervensi diberikan kepada konseli, ada pengecualian terhadap situasi seperti apa yang dapat membuat konseli mampu mendapatkan solusi, dan itu akan menjadi tugas konseli.
5. *Termination, evaluation and follow-up* (penutupan, evaluasi, dan tindakan lanjut) pertemuan awal konseling maupun akhir konselor akan memberikan sebuah pertanyaan berskala dengan tujuan untuk melihat sejauh mana perkembangan konseling. Melakukan perjanjian kepada konseli apabila konseling masih dirasa perlu.

F. Teknik-Teknik Spesifik dalam Konseling Solution Focused Brief Penggunaan Konseling

Pendekatan SFBC memiliki beberapa teknik-teknik intervensi khusus. Teknik-teknik ini dirancang dengan tujuan sebagai salah satu bentuk bantuan yang diberikan kepada konseli agar dapat membuat solusi secara sadar atas sebuah permasalahan yang dihadapi. Beberapa teknik menurut (Corey, 2016; Capuzzi dan Gross, 2003; Macdonald, 2007) dalam (Mulawarman, 2019) sebagai berikut:

1. Pertanyaan pengecualian (*Exception Question*)

Menurut pendekatan SFBC konseli tidak terus-menerus memiliki permasalahan dalam kehidupannya. Pada saat inilah disebut dengan pengecualian (exceptions). Exceptions adalah pengalaman yang terjadi pada masa lampau di kehidupan konseli. Pada saat Exceptions apabila terjadi sebuah masalah akan tetapi masalah itu tidak mampu muncul karena suatu hal (de Shazer, 1985 dalam Corey, 2016). Hal ini dapat menyadarkan konseli bahwa tidak selamanya permasalahan itu ada. Hal itu juga dapat memberikan kesempatan untuk konseli dalam merumuskan solusi-solusi untuk memecahkan permasalahannya.

Konselor SFBC akan menanyakan pertanyaan pengecualian untuk membantu konseli mengingat pada masa permasalahan tersebut tidak terjadi. Contohnya seperti, “kapan terakhir Anda merasakan rileks atau bahagia (dan seterusnya)?”, “Adakah saat-saat di mana dirimu merasakan permasalahan yang kamu alami sedikit berkurang?”, “Menurutmu apa yang telah kamu lakukan untuk menyelesaikan masalahmu walaupun hanya menyelesaikan sedikit masalah”. Konseli diajak untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan dari permasalahan konseli dengan tujuan untuk membangun kembali pandangan tersebut agar konseli mampu menyelesaikan masalah, dan mampu mengidentifikasi faktor apa saja yang penting terutama faktor internal di masa lalu ketika konseli dapat mengatasi masalahnya.

2. Pertanyaan Keajaiban/Mukjizat (*Miracle Question*)

Pertanyaan mukjizat atau pertanyaan keajaiban ialah kumpulan pertanyaan yang diberikan kepada konseli dengan tujuan agar konseling dapat membayangkan situasi saat masalah tersebut dapat terpecahkan di masa depan (Corey, 2016; Macdonald, 2007; Sklare, 2014).

Konseli diarahkan untuk membayangkan jika mendapat sebuah keajaiban atau mukjizat yang dapat memunculkan kemungkinan solusi atas masalah yang dialami saat ini di masa depan. Dalam sesi ini konseli diarahkan untuk membiarkan dirinya berandai-andai mengenai sebuah cara dalam menganalisis jenis perubahan yang sangat mereka impikan. Dalam pertanyaan ini berfokus pada masa depan ketika konseli mampu dalam mempertimbangkan Jalan hidupnya yang tidak terikat pada masalah yang terjadi di masa lalu atau yang sedang terjadi akan tetapi pada suatu kondisi yang menuju pada perubahan lebih baik di masa yang akan datang.

Contoh dari pertanyaan keajaiban yang disampaikan oleh de Sha zer & Yolán (2007) adalah sebagai berikut: “Bayangkan ketika Anda tertidur di suatu malam, lalu terjadi keajaiban dan semua masalah yang kita bicarakan tadi hilang. Hanya saja karena tidur, Anda tidak mengetahui bahwa keajaiban memang terjadi ketika Anda bangun, apa tanda pertama atau isyarat pertama yang menunjukkan bahwa keajaiban tersebut memang terjadi?” kemudian konseli diminta untuk melakukan hal hal baru sesuai dengan imajinasinya dan diberikan pertanyaan atau merenungkan tentang “apa yang menjadi berbeda” sehingga di masa yang akan datang akan lebih baik lagi apabila mengalami masalah yang sama.

3. Pertanyaan Berskala (*Scalling Question*)

Pertanyaan berskala ialah sebuah pertanyaan yang dibuat untuk membantu konseli melihat seberapa jauh perubahan yang ia capai dalam menyelesaikan masalahnya (Corey, 2016; Sklare, 2014). Pertanyaan tipe ini dapat membuat konseling lebih memperhatikan segala hal yang telah mereka lakukan dan dan mengerti mengenai langkah apa yang mengarah pada perubahan sesuai yang diinginkan. Konselor SFBC sering menggunakan scaling question pada saat kesulitan dalam mengamati perubahan pengalaman seseorang seperti suasana hati, perasaan bahkan komunikasi.

Contoh pertanyaan berskala yaitu: “Pada skala nol sampai 10, di mana nol adalah bagaimana perasaan Anda ketika pertama kali datang ke terapi dan 10 adalah perasaan Anda ketika terjadi keajaiban dan masalah Anda hilang, bagaimana Anda menilai kegelisahan Anda saat ini?”

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

FFST merupakan sebuah format tugas untuk konseli kerjakan diantara sesi pertama dan sesi kedua: “Di pertemuan saat ini dan pertemuan kita selanjutnya, saya berharap Anda dapat mengamati, sehingga Anda dapat menjelaskan pada saya di pertemuan yang akan datang, tentang apa yang terjadi pada (keluarga, hidup, pernikahan, hubungan)” (de Shazer, 1985, hlm. 137 dalam Corey, 2016). Pada saat sesi kedua berlangsung konseli akan diberikan pertanyaan mengenai apa yang telah diamati dan apa yang diinginkan di masa depan.

5. Umpan Balik (Feedback)

Konselor akan menyisakan waktu di akhir sesi sekitar 5 hingga 10 menit waktu tersebut digunakan untuk membuat sebuah pesan yang ditujukan kepada konseli. Dalam waktu 5 sampai 10 menit itu konselor memberikan umpan balik pada konseli, dalam umpan balik ini terdapat tiga bagian dasar yaitu pujian atau compliment, jembatan penghubung, dan pemberian tugas. Pujian adalah sebuah pernyataan yang tulus mengenai hasil yang diberikan oleh klien dan mengarah pada solusi yang efektif, Selain itu pujian juga merupakan salah satu bentuk dorongan yang dapat membentuk sebuah harapan baru dan menyampaikan keinginan pada konseling jika mereka dapat mencapai tujuan atau cita-cita dengan kemampuan mereka sendiri.

Kedua, sebuah jembatan penghubung antara pujian awal dan tugas yang akan diberikan, jembatan ini berupa pemikiran dasar dari pemberian tugas. Aspek terakhir dalam umpan balik ialah pemberian tugas berupa pekerjaan rumah pada konseli. Tugas yang diberikan bertujuan untuk mengamati dan memberikan dorongan kepada konseli untuk lebih perhatian terhadap beberapa aspek kehidupan di kehidupannya. Dengan adanya tugas pemantauan diri ini akan membantu konseli mencatat perbedaan ketika sesuatu berubah menjadi lebih baik dan terkhusus perbedaan tentang bagaimana mereka berpikir, berperilaku merasakan sesuatu. Tugas-tugas behavioral ini memberikan tuntutan pada konseli untuk melakukan sesuatu yang diperintahkan oleh konselor secara sungguh-sungguh sehingga dapat memberikan manfaat dan membantu menemukan solusi.

6. Pre-session Change Question (Pertanyaan Perubahan Pra-Pertemuan)

Pertanyaan perubahan pra pertemuan ditujukan untuk menemukan atau mencari sebuah solusi yang sudah diupayakan konseling sebelum terjadinya pertemuan konseling. Dengan tujuan untuk menciptakan sebuah harapan baru terhadap perubahan, menekankan tanggung jawab dan peran aktif konseli serta menunjukkan jika perubahan juga dapat terjadi meski di luar ruang konseling.

Sementara itu ada beberapa teknik lain menurut Eford yang dikutip dalam skripsi (Sirajuddin, 2019) terdapat lima teknik pendekatan SFBC, yakni:

1. Teknik *Scaling* merupakan teknik yang dapat membantu konselor atau konseli untuk menjadikan masalah yang kompleks menjadi lebih konkret dan nyata. Teknik *scaling* membantu konseli menetapkan target perubahan maupun mengukur kemampuannya dalam mencapai target perubahan tersebut, sehingga membuat konseli merasa sebagai pemegang kendali yang bertanggung jawab atas konselingsnya.
2. Teknik *exception* berpendapat jika setiap masalah mempunyai pengecualian yang dapat dipakai untuk memfasilitasi solusi. Teknik ini digunakan untuk membantu mengarahkan konseli saat masalah tersebut sudah tidak ada atau selesai, sehingga konseli dapat menciptakan contoh-contoh disaat masalah itu sudah bukan menjadi masalahnya lagi dengan memanfaatkan kekuatan dan sumber daya dalam diri konseli itu sendiri.
3. Teknik *Problem-Free Talk* biasanya dipakai diawal sesi konseling guna meningkatkan rapport antara konselor dan konseli. Teknik ini mampu membuka percakapan yang mengungkap kekuatan, kompetensi, minat, dan sumber daya tanpa terdapat masalah, sehingga konselor mendapatkan kesempatan untuk melihat sisi lain konseli.
4. Teknik *Miracle Question*. Teknik ini dapat memberikan dorongan pada konseli untuk berimajinasi mengenai tidak adanya sebuah masalah di masadepan, kemudian mengidentifikasi bagaimana konseli mampu mengatasi masalah untuk bisa menciptakan suasana masa depan yang dibayangkannya. Teknik *miracle question* ini membuat konseli berfikir sungguh-sungguh tentang apa yang mereka impikan sehingga dapat merubah cara pandang yang awalnya terfokus pada masalah menjadi pemikir yang dapat melahirkan solusi.

5. Teknik *Flagging The Minefield* biasanya digunakan di akhir sesi konseling. Teknik ini merupakan teknik dengan bentuk kepatuhan, penanganan, dan pencegahan yang mampu membuat konseli menggeneralisasi apa yang telah mereka pelajari dalam konseling ke situasi masa depan yang mungkin akan dihadapi. Dinamakan *Flagging The Minefield* karena konseli dan konselor akan menandai situasi-situasi yang ada di masa mendatang sehingga dapat membantu konseli menghindari kemunduran.

G. Penggunaan konseling Kelompok Solution Focused Brief dalam Penelitian

Tedi Prambudi (2019) melakukan penelitian terkait penggunaan pendekatan SFBC (*Solution Focused-Brief Counseling*) pada anak SMP dengan judul "*Pengaruh Solution Focused-Brief Counseling (SFBC) Dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Peserta Didik Korban Cyberbullying Kelas IX MTs Negeri 1 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020*". Dalam hasil penelitiannya, Prambudi mengatakan bahwa *self esteem* pada siswa yang menjadi korban *cyberbullying* itu rendah. Salah satu yang menjadi penyebab rendahnya *self esteem* tersebut ialah para korban *cyberbullying* biasanya diberikan nama panggilan yang tidak pantas. Peserta didik dengan *self esteem* rendah akan merasa jika ia tidak akan mampu melakukan sesuatu secara maksimal dan mencoba menghindari kegagalan yang menghantui di masa lalu. Prambudi memilih pendekatan SFBC untuk merubah persepsi suatu masalah dalam hal rekonstruksi kognitif dan bertujuan untuk merubah pemikiran peserta didik yang irasional menjadi ke arah yang rasional. Dari hasil penelitiannya, Prambudi membuat kesimpulan bahwa pendekatan SFBC ialah upaya bantuan yang difokuskan untuk menyelesaikan permasalahan, dalam hal ini yakni membantu meningkatkan *self esteem* pada peserta didik yang menjadi korban *cyberbullying*.

Atika & Hastiani (2022) melakukan penelitian dengan judul "*Penerapan Solution-Focus Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Kemampuan Kerjasama Pada Mahasiswa*". Fokus dari masalah dalam penelitian ini adalah terkait peningkatan kemampuan kerjasama mahasiswa IKIP-PGRI Pontianak dengan menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) melalui dua siklus dengan berpedoman pada panduan SFBC. Dalam panduan SFBC, mereka menggunakan pedoman observasi dan indikatornya mencakup komunikasi, koordinasi, kontribusi, toleransi, tanggung jawab, dan motivasi.

Kemampuan kerjasama awal mahasiswa IKIP-PGRI Pontianak berada pada kategori "Cukup" dan kategori "Baik" pada siklus 1. Atika & Hastiani kemudian melakukan upaya untuk meningkatkan kemampuan kerjasama mahasiswa dengan menerapkan langkah-langkah SFBC. Peningkatan tercapai pada hasil siklus 2 yang berada di kategori "Sangat Baik"

Dari hasil penelitian yang telah di dapatkan, Atika & Hastiani membuktikan bahwa peningkatan keterampilan kerjasama mahasiswa dengan penerapan SFBC efektif dilakukan untuk menghadapi tantangan *era society 5.0* karena model konseling yang relatif singkat sehingga dapat menemukan solusi dengan segera.

H. Kelebihan dan Keterbatasan Konseling Kelompok Solution Focused Brief

Sama seperti pendekatan konseling lainnya, pendekatan *solution focused-brief counseling* juga memiliki kelebihan dan kekurangannya sendiri. Mengutip dari buku (Mulawarman, 2019) beberapa kelebihan dan keterbatasan pendekatan SBC adalah sebagai berikut:

- 1) Kelebihan
 - a. Fokus terhadap solusi.
 - b. Perawatan yang terfokus pada hal spesifik dan jelas.
 - c. Keefektifan penggunaan waktu.
 - d. Orientasi disini dan sekarang (*here and now*).
 - e. Teknik intervensi yang digunakan fleksibel dan praktis.
- 2) Keterbatasan
 - a. Penilaian oleh konselor diperlukan untuk membantu konseli menyusun tujuan khusus secara efektif dan tepat dengan waktu yang relatif singkat.
 - b. Kendala dalam setting multikultural apabila dalam kondisi *not knowing*.
 - c. Konselor perlu memiliki keterampilan dalam penggunaan bahasa dan penerapannya.
 - d. Akan menjadi hambatan dalam proses konseling jika konseli sulit untuk berimajinasi.
 - e. Tidak ada solusi yang harus diikuti, pilihan tetap tergantung pada subjektivitas konseli.

Simpulan

Pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) dalam konseling kelompok adalah pendekatan yang terfokus pada solusi, memandang masa depan yang diharapkan, mendorong kolaborasi dan partisipasi, serta menekankan pada proses yang singkat dan terarah. Pendekatan ini juga mengakui kekuatan dan sumber daya yang dimiliki oleh anggota kelompok dan kelompok itu sendiri. Secara keseluruhan, SFBC dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu anggota kelompok mencapai perubahan yang diinginkan dalam waktu yang relatif singkat melalui pemanfaatan potensi dan dukungan dari sesama anggota kelompok.

Teknik-teknik dalam pendekatan SFBC ialah, *exception question*, *miracle question*, *scalling question*, *FFST*, *Feedback*, dan *pre-session change question*. Pendekatan SFBC memang dikenal efektif, namun jika ada kelebihan pastinya ada kekurangan. Kelebihan pendekatan SFBC yakni, berfokus pada solusi, penggunaan waktu yang efektif, bersifat fleksibel dan praktis. Sedangkan keterbatasannya yakni memerlukan kehati-hatian guna menghindari kesalahpahaman dengan konseli dan memerlukan terapis/konselor yang sudah ahli. Serta akan menjadi hambatan jika konseli kesulitan untuk berimajinasi.

Dari kesimpulan diatas, dapat diajukan saran terkait pelaksanaan konseling kelompok, yakni pendidik konselor diharapkan untuk memberikan pelatihan kepada calon guru bimbingan dan konseling maupun calon konselor mengenai penerapan pendekatan

solution focused-brief counseling (SFBC) dalam menemukan penyelesaian atau solusi untuk suatu masalah yang dihadapi peserta didik dalam sesi konseling kelompok secara teoritis maupun praktis, mengingat pendekatan ini membutuhkan orang yang ahli dalam melaksanannya. Selain itu, pendekatan SFBC banyak dikenal sebagai pendekatan yang efektif sehingga akan sangat membantu peserta didik dan konseli dalam mengemukakan masalah sekaligus menemukan solusinya.

Daftar Pustaka

- Angraini, C. (2023). Penggunaan konseling kelompok solution focused brief counseling (SFBC) dalam mengurangi perilaku prokratinasi akademik pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 2 Kota Agung tahun pelajaran 2021/2022 (Vol. 4, Issue 1). Universitas Lampung.
- Dartina, V., Nabila, S., Alfaiz, A., & Maharani, I. F. (2024). Systematic literature review: Penerapan layanan konseling kelompok solution focused brief therapy (SFBT). *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(1), 36–46. <https://doi.org/10.30653/001.202481.319>
- Dewi, N. K., Ramli, M., & Radjah, C. L. (2021). Meningkatkan resiliensi akademik peserta didik melalui pendekatan solution focus brief counseling (SFBC). *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 245.
- Evi, T. (2020). Manfaat bimbingan dan konseling bagi siswa SD. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 2(1), 72–75. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v1i2.589>
- Fadilah, S. N. (2019). Layanan bimbingan kelompok dalam membentuk sikap jujur melalui pembiasaan. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 167. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1057>
- Khumairoh, N. (2023). Strategi bimbingan keagamaan dengan pendekatan shalawat untuk mengembangkan spiritualitas remaja majelis dzikir di Nalumsari Jepara.
- Mulawarman. (2014). Brief counseling in schools: A solution-focused brief counseling (SFBC) approach for school counselor in Indonesia. *Journal of Education and Practice*, 5(21), 68–72. <https://www.researchgate.net/publication/312991742>
- Nirmala, Y. T., Susilo, A. T., & Suryawati, C. T. (2023). Studi kepustakaan penerapan solution-focused brief therapy (SFBT) dalam bimbingan dan konseling. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 7(1), 18. <https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.72112>
- Nugroho, A. H., Puspita, D. A., & Mulawarman, M. (2018). Penerapan solution-focused brief counseling (SFBC) untuk meningkatkan konsep diri akademik siswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 93–99. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p93-99>
- Prambudi, T. (2019). Pengaruh solution focused brief counseling (SFBC) dalam meningkatkan self esteem pada peserta didik korban cyberbullying kelas IX MTs Negeri 1 Bandar Lampung. 1–96.

-
- Rostini, R., & Nurjannah. (2021). Teori dan pendekatan konseling SFBT (solution focused brief therapy) berbasis Islam. *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(1), 81–82.
- Sirajuddin, N. (2019). Penerapan layanan konseling kelompok solution focused brief counseling untuk mengurangi perilaku bullying di SMPN 18 Lau Maros. Universitas Negeri Makassar.