



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 239-255

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Pengentasan Permasalahan Pribadi Peserta Didik Melalui Layanan Pendekatan *Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)*

Chana Indika<sup>1✉</sup>, Yeni Karneli<sup>2</sup>, Netrawati<sup>3</sup>

Universitas Negeri Padang

Email: [chanaindika@gmail.com](mailto:chanaindika@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

*Solution Focused Brief Therapy* secara efektif mampu dan berhasil mereduksi perilaku agresif, meningkatkan persepsi kompetensi sosial, meningkatkan persepsi diri, meningkatkan rasa koherensi, meningkatkan self steem, menurunkan gejala depresi, mengatasi burnout, menaikkan konsep diri, pengelolaan stres akademik, mengatasi kecanduan internet, meningkatkan penyesuaian diri, memahami masalah yang dihadapi, membantu dalam memahami kebutuhan peserta didik. Berbagai macam permasalahan dari masalah pribadi, sosial, maupun akademik dapat diselesaikan dengan pendekatan *solution focused brief therapy*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Systematic Literature Review* (SLR). *Systematic Literature Review* adalah jenis metode penelitian dengan melakukan identifikasi, evaluasi, dan menginterpretasikan hasil penelitian yang berkaitan dengan pertanyaan penelitian, topik, atau fenomena tertentu yang menjadi perhatian *solution focused brief therapy* dapat memfasilitasi perubahan konseling secara efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok melalui pendekatan *solution-focused brief therapy* (SFBT) dalam pengentasan permasalahan peserta didik. Adanya penelitian ini diharapkan juga dapat memberikan manfaat menambah wawasan serta pemahaman mengenai berbagai macam cara yang dapat dilakukan guru BK/konselor dalam layanan konseling kelompok melalui pendekatan *sfbt*. Bersumber dari beberapa artikel/jurnal yang ditemukan. Permasalahan yang bisa diselesaikan melalui konseling kelompok melalui pendekatan *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) diantaranya: *solution focused brief therapy* untuk meningkatkan rasa percaya diri remaja; penerapan *solution focused brief therapy* (SFBT) untuk meningkatkan harga diri peserta didik; pengembangan panduan konseling singkat berfokus solusi untuk meningkatkan *self-regulated learning* peserta didik smp; penerapan konseling kelompok pendekatan *solution-focused brief therapy* (SFBT) untuk mengurangi perilaku membolos peserta didik; penerapan *solution focused brief counseling* (SFBC) dalam meningkatkan motivasi; disclosurev peserta didik *Solution Focused Brief*

*Therapy (SFBT)* Berdasarkan uraian teori diatas, Kesimpulan yang didapatkan bahwa *Solution focused brief therapy* merupakan pendekatan konseling yang menekankan pada masa sekarang dan masa depan, dengan mengabaikan masa lalu. *Solution focused brief therapy* menitikberatkan pada percakapan solusi dan langsung mengarah pada langkah apa yang akan dilakukan konseli di kemudian hari dengan permasalahan yang melekat dalam hidupnya, sehingga sesi menjadi ringkas dan singkat. Konseling ini didasarkan pada asumsi bahwa setiap individu itu ulet, banyak akal, cakap dan memiliki kemampuan untuk mengkonstruksi solusi yang dapat mengubah kehidupan mereka.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)*

#### Abstract

Solution Focused Brief Therapy is effectively able and successful in reducing aggressive behavior, increasing perception of social competence, increasing self-perception, increasing sense of coherence, increasing self-esteem, reducing symptoms of depression, overcoming burnout, increasing self-concept, managing academic stress, overcoming internet addiction, improving adjustment, understanding the problems faced, helping in understanding students' needs. Various kinds of problems from personal, social and academic problems can be solved using a solution focused brief therapy approach. This research uses the Systematic Literature Review (SLR) research type. Systematic Literature Review is a type of research method that involves identifying, evaluating, and interpreting research results related to research questions, topics, or certain phenomena that are of concern. Solution focused brief therapy can effectively facilitate change in clients. This research aims to determine the effectiveness of group counseling services using the solution-focused brief therapy (SFBT) approach in alleviating student problems. This research is also expected to provide benefits in increasing insight and understanding regarding the various ways that guidance and counseling teachers/counselors can use in counseling services. groups through the SFBT approach. Sourced from several articles/journals that found problems that can be resolved through group counseling using the Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) approach including: solution focused brief therapy to increase teenagers' self-confidence; application of solution focused brief therapy (SFBT) to increase self-esteem students; development of short solution-focused counseling guides to improve self-regulated learning of junior high school students; application of group counseling with a solution-focused brief therapy (SFBT) approach to reduce students' truant behavior; application of solution focused brief counseling (SFBC) in increasing motivation; disclosure students Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Based on the theoretical description above, the conclusion obtained is that Solution focused brief therapy is a counseling approach that emphasizes the present and future, ignoring the past. Then. Solution focused brief therapy focuses on solution conversations and directly leads to what steps the client will take in the future with problems inherent in their life, so that the session is concise and short. This counseling is based on the assumption that

each individual is resilient, resourceful, capable and has the ability to construct solutions that can change their lives.

Keywords: *Group Counseling, Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)*

## PENDAHULUAN

Konseling kelompok merupakan layanan yang banyak memberikan manfaat dalam membantu mengentaskan masalah pribadi peserta didik di sekolah. Dalam kaitan ini Prayitno (1997:106) menyatakan bahwa layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk membahas dan mengentaskan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok. Semua anggota konseling kelompok ikut berpartisipasi membahas masalah sehingga fungsi pengentasan masalah dapat dirasakan oleh peserta didik sebagai anggota kelompok dalam kegiatan tersebut dengan begitu dapat terlihat keunggulan dari konseling kelompok yang efisien baik dari segi waktu maupun biaya karena sejumlah anggota kelompok, dapat langsung merasakan manfaatnya. Konseling kelompok menurut Latipun (dalam Lumongga, 2019) merupakan sebuah bentuk konseling yang membantu beberapa individu untuk diarahkan kepada fungsi kesadaran secara efektif dalam jangka waktu yang pendek dan menengah. Adhiputra (dalam Lumongga, 2019) menjelaskan konseling kelompok adalah upaya bantuan yang diberikan kepada individu dengan suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan yang diarahkan kepada pemberian kemudahan untuk pengembangan dan pertumbuhannya.

Salah satu pendekatan konseling dan psikoterapi yang dilakukan dalam konseling kelompok serta dipengaruhi oleh pemikiran postmodern adalah pendekatan *solution focused brief therapy (SFBT)*. Dalam beberapa literatur pendekatan SFBT juga disebut sebagai *Terapi Konstruktivis (Constructivist Therapy)*, ada pula yang menyebutnya dengan *Terapi Berfokus Solusi (Solution Focused Therapy)*, selain itu juga disebut *Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution Focused Brief Counseling)* dari semua sebutan untuk SFBT sejatinya semuanya merupakan pendekatan yang didasari oleh filosofi postmodern sebagai landasan konseptual pendekatan-pendekatan tersebut SFBT mempunyai asumsi-asumsi bahwa manusia itu sehat, mampu (kompeten), memiliki kapasitas untuk membangun, merancang ataupun mengkonstruksikan solusi-solusi, sehingga individu tersebut tidak terus menerus berputar dalam problem-problem yang sedang ia hadapi. Manusia tidak perlu terpaku pada masalah, namun ia lebih berfokus pada solusi, bertindak dan mewujudkan solusi yang ia inginkan SFBT mempunyai asumsi-asumsi bahwa manusia itu sehat, mampu

(kompeten), memiliki kapasitas untuk membangun, merancang ataupun mengkonstruksikan solusi-solusi, sehingga individu tersebut tidak terus menerus berkuat dalam problem-problem yang sedang ia hadapi. Manusia tidak perlu terpaku pada masalah, namun ia lebih berfokus pada solusi, bertindak dan mewujudkan solusi yang ia inginkan. Berdasarkan uraian teori diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok melalui pendekatan *solution-focused brief therapy* (SFBT) dalam pengentasan permasalahan peserta didik. Adanya penelitian ini diharapkan juga dapat memberikan manfaat menambah wawasan serta pemahaman mengenai berbagai macam cara yang dapat dilakukan guru BK/konselor dalam layanan konseling kelompok melalui pendekatan SFBT. Yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah 1) Bagaimana pelaksanaan layanan konseling kelompok melalui pendekatan *solution-focused brief therapy* (SFBT) dalam pengentasan permasalahan peserta didik? 2) Apa saja permasalahan peserta didik yang bisa di selesaikan dengan layanan konseling kelompok melalui pendekatan *solution-focused brief therapy* (SFBT)?.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Systematic Literature Review* (SLR). *Systematic Literature Review* adalah jenis metode penelitian dengan melakukan identifikasi, evaluasi, dan menginterpretasikan hasil penelitian yang berkaitan dengan pertanyaan penelitian, topik, atau fenomena tertentu yang menjadi perhatian (Kitchenham, 2004). *Systematic Literature Review* akan sangat bermanfaat untuk melakukan sintesis dari berbagai hasil penelitian yang relevan, sehingga fakta yang disajikan kepada penentu kebijakan menjadi lebih komprehensif dan berimbang (Peserta didiknto, 2010). Menurut Kitchenham (Peserta didiknto, 2010), *systematical literature review* merupakan jenis metode penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi serta menginterpretasi hasil-hasil penelitian sebelumnya yang relevan terkait pertanyaan, topik, atau fenomena tertentu yang menjadi fokus. Peserta didiknto (2010) lebih lanjut menjelaskan bahwa *systematical literature review* bermanfaat sekali untuk menyintesis berbagai hasil penelitian sebelumnya yang relevan sebagai fakta yang komprehensif dan berimbang dalam penentuan kebijakan.

*Systematical literature review* dalam penelitian ini dilaksanakan dengan menghimpun artikel-artikel bimbingan dan konseling dari tahun dari tahun 2019 Sampai tahun 2023. Sebagian besar artikel diperoleh dari jurnal-jurnal bimbingan dan konseling, psikologi, serta pendidikan jurnal nasional maupun jurnal internasional. Cara melaksanakan meta-sintesis

dalam penelitian ini yaitu dengan mengintegrasikan data mengenai permasalahan peserta didik yang bisa di selesaikan melalui layanan konseling kelompok melalui pendekatan *solution-focused brief therapy (SFBT)*.

#### Teknik Analisis Data

Bahan yang dicari diseleksi dengan menggunakan kriteria inklusi. Kriteria inklusi yang digunakan adalah jurnal yang berhubungan dengan tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan dan *solution-focused brief therapy (SFBT)*. Sumber yang digunakan hanya terfokus pada hubungan layanan konseling kelompok melalui pendekatan *solution-focused brief therapy (SFBT)* dalam pengentasan permasalahan peserta didik. Sedangkan untuk kriteria eksklusi yaitu jurnal-jurnal yang diterbitkan di atas tahun 2005. Artikel full text ditelaah untuk memilih jurnal hasil penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi sampel. Pada awalnya di database diperoleh 2500 artikel yang relevan dengan topik, namun hanya 14 artikel yang memenuhi kriteria inklusi sampel

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Layanan Konseling Kelompok

#### Pengertian Konseling Kelompok

Menurut Tohirin (2011) Layanan konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta layanan. Dalam konseling ini dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Layanan konseling kelompok, dinamika kelompok harus dapat dikembangkan secara baik, sehingga mendukung pencapaian tujuan layanan secara efektif. Sebagaimana halnya bimbingan kelompok, konseling kelompok pun harus dipimpin oleh seorang pembimbing (konselor) terlatih dan berwewenang menyelenggarakan praktik konseling profesional. Definisi dari konseling kelompok dari para pakar bimbingan dan konseling sangat beragam dalam rentangan ruang dan waktu tertentu, beberapa definisi representatif untuk menjelaskan definisi yang tegas tentang konseling kelompok tersebut, diantaranya (Florasti,2016). Gazda, (1984) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah proses hubungan antar pribadi yang dinamis (dalam kelompok), yang memusatkan pada tingkah laku sadar dan mempergunakan fungsi terapi yang bersifat permisif, orientasi realitas, katarsis, saling percaya, saling memelihara, saling mengerti, saling menerima dan saling mendukung. Dinkmeyer & Munro (dalam Elida P 2010) mengemukakan bahwa

konseling kelompok adalah suatu proses dalam kelompok yang bernilai khusus untuk aspek diagnostik dan terapeutik dalam memecahkan masalah. Prayitno (1995) mengemukakan bahwa konseling kelompok adalah proses kegiatan dalam kelompok melalui interaksi sosial yang dinamis diantara anggota kelompok untuk membahas masalah yang dialami setiap anggota kelompok sehingga ditemukan arah dan cara pemecahan yang paling tepat dan memuaskan.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dapat diartikan sebagai proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada beberapa individu yang tergabung dalam suatu kelompok kecil dengan mempunyai permasalahan yang sama (disebut klien) dan membutuhkan bantuan yang bermuara pada terselesaikannya masalah yang sedang dihadapi oleh segenap anggota kelompok. Konseling kelompok merupakan pemberian bantuan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengetahui konsep diri masing-masing anggota. Konseling kelompok biasanya dilakukan untuk jangka waktu pendek atau menengah. Melalui konseling kelompok memungkinkan terjadinya komunikasi antar pribadi dimana dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya.

### Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)

#### Sejarah Singkat *Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)*

Konseling Singkat Berfokus Solusi sendiri berkembang di USA sejak tahun 1990an pendekatan berfokus solusi berasal dari terapi keluarga. Tokoh pendirinya adalah terapis keluarga, Steve de Shazer, Kim Insoo Berg dan Kolega-kolega di Pusat Terapi Singkat Keluarga di Milwaukee, serta Bill O'Hanlon, terapis di Nebraska. Anggota-anggota praktik Terapi Singkat di London memelopori metode tersebut di Inggris. Banyak profesional di bidang-bidang seperti pengajaran, manajemen, kesehatan dan pengasuhan komunitas menggunakan keterampilan dan intervensi yang disarankan SFBT. Terapi ini sekarang banyak digunakan dalam berbagai lingkup, termasuk sekolah, rumah sakit jiwa, layanan konseling, organisasi relawan, kelompok terapeutik, dan tim kerja sosial. Konseli yang ditangani pun beragam, mereka yang kecanduan minum, suka berbuat kekerasan, korban penganiayaan, karyawan yang mengalami gangguan karena stres, problem pasangan hidupnya, dan keluarga erapi singkat berfokus solusi bentuk terapi singkat yang dibangun di atas kekuatan konseli dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya. Terapi ini lebih menekankan pentingnya masa

depan ketimbang masa lalu atau masa kini. Dalam pendekatan berfokus solusi ini, konselor dan konseli mencurahkan sebagian besar waktunya untuk mengkonstruksi solusi ketimbang mengeksplorasi masalah. Konselor dan konseli mencoba mendefinisikan se jelas mungkin hal yang ingin dilihat konseli di dalam kehidupannya (Stephen Palmer 2011:551).

#### Pengertian *Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)*

Konseling singkat berfokus solusi atau *Solution Focused Brief Therapy (SFBT)* adalah sebuah modal sosial konstruktivis yang didasarkan pada observasi bagaimana klien menarik makna personal dari peristiwa-peristiwa kehidupannya seperti yang dijelaskan melalui narasi personal.<sup>18</sup> Adapun menurut Corey (Bradley, 2017) Konseling Singkat Berfokus Solusi atau *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* disebut juga Terapi Konstruktivis (*Constructivist Therapy*) dan Terapi Berfokus Solusi (*Solution Focused Therapy*). Terapi Berfokus Solusi (*Solution Focused Therapy* selanjutnya disingkat TFS) adalah bentuk terapi singkat yang dibangun di atas kekuatan klien dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya. Terapi ini lebih menekankan pentingnya masa depan ketimbang masa lalu atau masa kini. *Solution focused brief therapy* merupakan pendekatan konseling yang menekankan pada masa sekarang dan masa depan, dengan mengabaikan masa lalu. *Solution focused brief therapy* menitikberatkan pada percakapan solusi dan langsung mengarah pada langkah apa yang akan dilakukan konseli di kemudian hari dengan permasalahan yang melekat dalam hidupnya, sehingga sesi menjadi ringkas dan singkat. Konseling ini didasarkan pada asumsi bahwa setiap individu itu ulet, banyak akal, cakap dan memiliki kemampuan untuk mengkonstruksi solusi yang dapat mengubah kehidupan mereka (Corey, 2009, hlm. 378).

Menurut Elnora D. Cunanan pendekatan SFBT menekankan pada kesadaran klien, konselor mengakui adanya potensi pada diri klien serta berfokus pada solusi dari pada masalah klien (Kaharja, 2016:106). Menurut pendapat J.G Elliot dan S.E Higgins (dalam Kaharja, 2016:8) bahwa kelebihan dari Pendekatan SFBT ialah memiliki waktu yang cukup singkat dalam menghasilkan perubahan positif pada klien sebesar 70% hingga 80% dibandingkan dengan Pendekatan Konseling tradisional lainnya. Lethem (2002:189) memberikan sebuah perspektif mengenai Terapi Berfokus Solusi yang pada dasarnya interaksional dan bisa digunakan tidak hanya sebagai terapi tetapi juga sebagai konsultasi, pengawasan serta berbagai situasi dimana sebuah perubahan lah yang diinginkan oleh klien. Pendekatan ini sangat memungkinkan untuk digunakan baik dalam terapi berbentuk individual maupun kelompok.

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.

Dari analisis diatas dapat disimpulkan bahwa Konseling singkat berfokus solusi atau *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) adalah asumsi-asumsi bahwa manusia itu sehat, mampu (kompeten), memiliki kapasitas untuk membangun, merancang ataupun mengkonstruksikan solusi-solusi, sehingga individu tersebut tidak terus menerus berkuat dalam problem-problem yang sedang ia hadapi. endekatan *SFBT* lebih menekankan pada kekuatan, sumber daya dan ketahanan individu yang berfokus pada solusi konseptual. onseling SFBT memungkinkan untuk meningkatkan kesadaran diri konseling dapat fokus pada solusi sebagai suatu keterampilan dalam penyelesaian masalah. Konseling SFBT menekankan pada fokus konselor untuk memfasilitasi konseli dalam membangun solusi dalam skala kecil, realistis dan ketercapaiannya tinggi.

#### Keberhasilan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)

*Solution focused brief therapy* secara efektif mampu dan berhasil mereduksi perilaku agresif, meningkatkan persepsi kompetensi sosial, meningkatkan persepsi diri, meningkatkan rasa koherensi, meningkatkan self steem, menurunkan gejala depresi, mengatasi burnout, menaikkan konsep diri, pengelolaan stres akademik, mengatasi kecanduan internet, meningkatkan penyesuaian diri, memahami masalah yang dihadapi, membantu dalam memahami kebutuhan peserta didik. Berbagai macam permasalahan dari masalah pribadi, sosial, maupun akademik dapat diselesaikan dengan pendekatan *solution focused brief therapy*. Faktor yang menyebabkan perubahan-perubahan tersebut bisa dilihat dari teknik yang digunakan. Teknik-teknik seperti pertanyaan pengecualian yang menyebabkan peserta didik dapat berpikir secara lebih luas, memikirkan perihal hal-hal baik yang pernah dilakukan dari pada memikirkan hal buruk. Kemudian pertanyaan keajaiban yang dimana peserta didik di ajak membayangkan situasi dimana mereka tidak memiliki masalah sama sekali di hidupnya, tujuannya adalah agar peserta didik merasakan energi positif dari hasil membayangkan tersebut kemudian mau beranjak dari masalah dan menuju

hal-hal positif. Selain itu terdapat pertanyaan penskalaan yang di mana dalam penskalaan peserta didik di ajak untuk merencanakan hal-hal yang akan dilakukan kedepan, merencanakan langkah-langkah yang akan dilakukan guna menuju sebuah tujuan yang telah ditentukan.

Selain itu, Cotton (2010) menyatakan *solution focused brief therapy* dapat memfasilitasi perubahan konseli secara efektif. Hal ini disampaikan dalam studi kasus Insoo Kim Berg tentang bagaimana temuannya yakni *solution focused brief therapy* mampu memfasilitasi perubahan konseli *menggunakan Recursive Frame Analysis* (RFA) penelitian menyebutkan pertanyaan-pertanyaan yang dirumuskan oleh Berg dalam proses konseling mengandung percakapan terapeutik yang mampu membawa perubahan pada konseli. Peran konselor adalah membantu konseli mengenali kompetensi yang mereka miliki. Proses konseling berfokus pada penemuan dan penciptaan solusi, bukan pada masalah. Hal ini dilakukan dengan cara meminimalisasi terjadinya frustrasi pada diri peserta didik, dan membantu peserta didik memanfaatkan kekuatan dan sumber daya yang dimiliki untuk berperilaku konstruktif dalam menghadapi rangsangan yang dianggap berbahaya Berdasarkan pembahasan keberhasilan penerapan *solution focused brief therapy* di atas dapat diketahui bahwa pemberian intervensi konseling dengan pendekatan *solution focused brief therapy* memberikan efek positif bagi peserta didik terkait peningkatan potensi atau kemampuan diri dan terhadap pengentasan masalah.

Sejalan dengan itu Corey (2013: 400-402) menyatakan bahwa *solution focused brief therapy* memiliki pandangan positif terhadap kompetensi dan kemampuan manusia dan dapat memunculkan asumsi optimis bahwa manusia itu sehat, kompeten, dan berdaya dalam menciptakan solusi atas masalahnya. Hal serupa dinyatakan oleh Kelly, Kim, & Franklin (2008: 8) *solution focused brief therapy* merupakan pendekatan yang positif berdasarkan kekuatan dalam diri individu.

#### Tahap-tahap *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT)

Prosedur penerapan *solution focused brief therapy* terdapat 3 langkah utama dalam pelaksanaannya, yaitu menurut De Shazer & Dolan (2007: 5) a) perubahan pra-sesi (*pre-session change*), b) menetapkan tujuan berfokus pada solusi (*solution-focused goals*), c) mencari pengecualian dan membangun solusi (*finding exceptions and constructing solutions*).

Keunggulan dari prosedur menurut De Shazer & Dolan adalah tidak memakan waktu yang terlalu lama dalam melakukan intervensi, langsung menasar pada tujuan-tujuan positif yang diharapkan bisa di munculkan oleh peserta didik.

Menurut Seligman (2005) agar bisa digunakan dengan maksimal terdapat 5 tahapan *solution focused brief therapy* yang harus dilakukan, yaitu: 1) Membangun Hubungan Baik; 2) Mengidentifikasi Permasalahan yang Bisa Ditemukan Solusinya; 3) Menetapkan Tujuan; 4) Merancang dan Menetapkan Intervensi; 5) Pengakhiran, Evaluasi, dan Tindak Lanjut

Keunggulan dari 5 tahapan tersebut adalah langkah pertama peserta didik diajak membahas soal topik netral yang di situ diharapkan dapat membangun kemistri agar peserta didik mau mengikuti segala langkah demi langkah di *solution focused brief therapy* dengan maksimal. Kemudian baru menginjak pada permasalahan yang sedang dialami, akan tetapi dengan syarat yang bisa di temukan solusinya agar terdapat perubahan positif pada peserta didik. Ketiga adalah langkah menetapkan tujuan, hal ini menjadikan langkah awal dalam perubahan-perubahan positif yang akan dilakukan peserta didik.

Dalam aplikasinya, pendekatan SFBT memiliki beberapa teknik intervensi khusus. Teknik ini dirancang dan dikembangkan dalam rangka membantu konseli untuk secara sadar membuat solusi atas permasalahan yang ia hadapi. Beberapa teknik dari SFBT (Capuzzi dan Gross, 2003) adalah: a) Pertanyaan pengecualian (*Exception Question*) Terapi SFBT menanyakan pertanyaan-pertanyaan exception untuk mengarahkan konseli pada waktu ketika masalah tersebut tidak ada. *Exception* merupakan pengalaman-pengalaman masa lalu dalam hidup konseli ketika pantas mempunyai beberapa harapan masalah tersebut terjadi, tetapi bagaimanapun juga tetap tidak terjadi. Eksplorasi ini mengingatkan konseli bahwa masalah-masalah tidak semua kuat dan tidak selamanya ada, hal itu juga memberikan suatu tempat dari kesempatan untuk menimbulkan sumber daya, menggunakan kekuatan-kekuatan dan menempatkan solusi-solusi yang mungkin. b) Pertanyaan Keajaiban (*Miracle Question*) Meminta konseli untuk mempertimbangkan bahwa suatu keajaiban membuka suatu tempat untuk kemungkinan-kemungkinan dimasa depan. Konseli di dorong untuk membiarkan dirinya sendiri bermimpi tentang suatu cara/jalan untuk mengidentifikasi jenis-jenis perubahan yang paling mereka inginkan. Pertanyaan ini memiliki fokus masa depan dimana konseli dapat mulai untuk mempertimbangkan kehidupan yang berbeda yang tidak didominasi oleh masalah-masalah masa lalu dan sekarang kearah pemuasan hidup yang lebih dimasa mendatang. c) Pertanyaan Berskala (*Scalling Question*) *Scalling Question* Memungkinkan konseli untuk lebih memperhatikan apa yang mereka telah lakukan dan bagaimana mereka dapat mengambil langkah yang akan mengarahkan pada perubahan-perubahan yang mereka inginkan. Terapis SFBT selalu menggunakan *Scalling Question* ketika perubahan dalam pengalaman seseorang tidak dapat diamati dengan mudah seperti perasaan, suasana hati

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

Adapun tahap-tahap konseling singkat berfokus solusi ada lima tahap yaitu tahap pertama membangun hubungan kolaboratif dan membuka pembicaraan konseling. Tahap kedua sesi merumuskan tujuan spesifik, tahap ketiga membangun solusi, tahap empat memfasilitasi pemahaman dan kesadaran dan tahap terakhir mengevaluasi dan melakukan tindak lanjut (Mulawarman, 2020).

### Kelemahan dan Kelebihan Pendekatan *Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)*

#### Kelemahan

- a. Terapi bertujuan tidak secara tuntas menyelesaikan masalah klien
- b. Keterbatasan waktu yang menjadi orientasi penggunaannya
- c. Dalam penerapannya menuntut keterampilan konselor dalam penggunaan bahasa
- d. Menggunakan teknis-teknis keterampilan berfikir (Mind Skills)

#### Kelebihan

- a. Berfokus pada solusi
- b. Fokus treatment pada hal yang spesifik dan jelas
- c. Penggunaan waktu yang efektif
- d. Berorientasi pada waktu sekarang (*here and now*)
- e. Bersifat fleksibel dan praktis dalam penggunaan teknik-teknik intervensi

Pada dasarnya pendekatan *Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)* lebih memudahkan konselor dalam memberikan treatment untuk klien karena dalam pendekatan ini yang diutamakan adalah focus dalam mengentaskan masalah dalam waktu sekarang namun dibalik kelebihan ada kekurangan yaitu konselor lebih dituntut untuk mengentaskan permasalahan klien dengan menuntut keterampilan konselor dalam penggunaan bahasa kepada klien

### Konseling Kelompok Melalui Pendekatan *Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)*

#### Peran dan Fungsi Pemimpin Kelompok SFBT

Secara umum pemimpin dalam kelompok adalah bertanggungjawab dalam menggerakkan aktivitas dan motivasi anggota kelompok untuk mencapai tujuan bersama, begitupun dalam pendekatan SFBT. Pemimpin kelompok memiliki pengaruh yang kuat

dalam proses kelompok, tidak terkecuali dalam konseling atau terapi kelompok. Setiap konseling atau terapi merupakan suatu proses yang kompleks, termasuk konseling kelompok *solution focused brief therapy*. Berbeda dengan orientasi pendekatan lain, dalam pendekatan berfokus solusi, klien dibantu untuk menemukan pengecualian saat tidak mengalami trauma dan diarahkan untuk fokus pada masa depannya (Sugara, 2017).

Dalam pendekatan ini, terapis sebagai ahli digantikan oleh klien sebagai ahli, terutama ketika datang untuk mencari apa yang dia inginkan. Hal ini dilakukan oleh konselor dalam kelompok untuk terus memberikan pertanyaan yang diajukan kepada anggota kelompok yang lain. Adapun peran dan fungsi pemimpin konseling kelompok *solution focused brief therapy*, menurut Corey (2012) yang dirumuskan sebagai berikut: a) Posisi tidak mengetahui konselor dalam konseling SFBT mengadopsi posisi "tidak tahu" sebagai rute untuk menempatkan anggota kelompok dalam posisi menjadi ahli tentang kehidupan mereka sendiri. Tugas kelompok pemimpin adalah mengikuti jejak para anggota kelompok. Meskipun peserta kelompok dipandang sebagai ahli pada kehidupan mereka sendiri, mereka sering terjebak dalam pola yang tidak bekerja untuk mereka. Praktisi SFBT memilih sikap yang lebih kolaboratif atau konsultatif dan melihat pekerjaan mereka sebagai menciptakan kesempatan bagi klien untuk melihat diri mereka sebagai ahli dalam hidup mereka; b) Menciptakan Kemitraan Terapeutik Kualitas hubungan terapeutik berada di jantung dari efektifitas SFBT. Berkaitan dengan kemitraan kolaboratif antara anggota kelompok dan fasilitator kelompok. Banyak konselor kelompok memberikan peningkatan perhatian untuk menciptakan hubungan kolaboratif dengan anggota karena keyakinan mereka bahwa melakukan hal itu membuka berbagai kemungkinan perubahan sekarang dan masa depan. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa peran dan fungsi pemimpin kelompok dalam konseling kelompok SFBT yaitu posisi tidak mengetahui dan menciptakan hubungan terapeutik, yang pada pelaksanaannya pemimpin kelompok mampu memfokuskan peserta didik untuk mengeksplor permasalahannya

#### Permasalahan Diselesaikan Melalui Konseling Kelompok Melalui Pendekatan *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT)

Bersumber dari beberapa artikel/jurnal yang ditemukan Permasalahan yang bisa diselesaikan melalui konseling kelompok melalui pendekatan *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) diantaranya: a) *solution focused brief therapy* untuk meningkatkan rasa percaya diri remaja; b) penerapan *solution focused brief therapy* (SFBT) untuk meningkatkan harga diri peserta didik; c) pengembangan panduan konseling singkat berfokus solusi untuk meningkatkan *self-regulated learning* peserta didik smp; d) penerapan konseling

kelompok pendekatan *solution-focused brief therapy* (SFBT) untuk mengurangi perilaku membolos peserta didik; e) penerapan *solution focused brief counseling* (SFBC) dalam meningkatkan motivasi; f) konseling kelompok *solution focused brief therapy* terhadap peningkatan self disclosure peserta didik. 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). *Solution Focused Brief Therapy* secara efektif mampu dan berhasil mereduksi perilaku agresif, meningkatkan persepsi kompetensi sosial, meningkatkan persepsi diri, meningkatkan rasa koherensi, meningkatkan self steem, menurunkan gejala depresi, mengatasi burnout, menaikkan konsep diri, pengelolaan stres akademik, mengatasi kecanduan internet, meningkatkan penyesuaian diri, memahami masalah yang dihadapi, membantu dalam memahami kebutuhan peserta didik. Berbagai macam permasalahan dari masalah pribadi, sosial, maupun akademik dapat diselesaikan dengan pendekatan *solution focused brief therapy*

Contoh Analisis Masalah Dengan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) Deskripsi kasus: Angela merupakan siswa yang mempunyai riwayat kasus pencurian peralatan sekolah di sekolahnya. Ia datang untuk melakukan konseling. Pada analisis awal mendapatkan bahwa ia melakukan hal tersebut karena ingin mendapatkan perhatian dari kedua orang tuanya. Ia khawatir kepada kedua orang tuanya karena orang tua Angela akan berpisah. Menurutnya ayah Angela setiap malam selalu bertengkar dengan ibunya bahkan memukul ibunya dengan panik yang ada di dapur, hal tersebut sempat membuat Angela kabur dari rumah agar tidak melihat pertengkaran tersebut. Setelah kejadian itu sekitar satu bulan lebih ayah Angela pun pergi dari rumah juga. Menurut Angela keuanganlah yang membuat sumber konflik orang tuanya, bahkan menurut Angela orang tua Angela sudah tidak saling mencintai, sudah lama kedua orang tuanya tidur terpisah. Angela sangat dekat dengan ibunya, karena tidak mendapat uang dari ayahnya, ibu Angela berniat menjual rumah karena sudah tidak mampu membayar berbagai tagihan. Hal itu menyebabkan Angela

harus bekerja untuk mencari uang untuk memenuhi kehidupannya beserta ibunya sehari-hari. Dulu setiap pulang sekolah sampai sore hari Angela bekerja dengan tetangganya untuk mengelem sepatu. Namun penghasilan yang di dapatkan Engela menurutnya tidak cukup dan Angela berhenti (Lines, 2006:124).

Analisis kasus : Dalam kasus tersebut konseling singkat berfokus solusi (SFBT) memandang bahwa manusia itu sehat mempunyai kekuatan untuk membangun solusi dari masalahnya. Sangatlah tergambar dengan jelas bahwa Angela adalah gadis yang pintar, ia sudah mampu membangun solusinya, ia mampu mengatasi masalahnya sendiri bahkan ia terlihat 8 dewasa dari pada umurnya, hanya saja solusi yang di lakukan oleh Angela ini ada solusi yang tepat dan ada solusi yang kurang tepat, ini dapat dimaklumi karena Angela masihlah anak-anak yang duduk di bangku sekolah yang belum mampu sepenuhnya mengetahui benar atau salah bahkan tidak melihat dampak buruk dari perbuatan yang ia lakukan. Kekuatan yang dimiliki oleh Angela sangatlah besar, yaitu kekuatan tekad untuk membantu ibunya mendapatkan uang bahkan Angela melakukan berbagai macam cara. Konselor dapat memberikan teknik percakapan coping, dalam teknik tersebut konselor melihat sejarah pengalaman konseli atau prestasi konseli yang dapat di manfaatkan untuk mendorong agar konseli kembali mempunyai kekuatan positif dan melakukan perubahan kepada dirinya yang sekarang ini. Pertanyaan tersebut misalnya seperti ini "Angela, saya tau bahwa ternyata yang kamu alami begitu sulit bahkan tidak semua anak mampu melakukan hal sepertimu yang membantu orang tua untuk mencari uang dengan hal positif, kamu pernah melakukan hal hebat, bagaimana kamu melakukannya?" dari pertanyaan tersebut konseli akan menjelaskan bagaimana konseli mampu melakukan pekerjaan positif tersebut, di situlah konselor dapat memberikan pujian serta dapat mendorong konseli mencari uang dengan hal positif tidak negative dengan mencuri karena memiliki banyak resiko, berdosa, merugikan orang lain.

## SIMPULAN

Terapi Berfokus Solusi (*Solution Focused Therapy* selanjutnya disingkat TFS) adalah bentuk terapi singkat yang dibangun di atas kekuatan klien dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya. Terapi ini lebih menekankan pentingnya masa depan ketimbang masa lalu atau masa kini. *Solution focused brief therapy* merupakan pendekatan konseling yang menekankan pada masa sekarang dan masa depan, dengan mengabaikan masa lalu. *Solution focused brief therapy* menitikberatkan pada percakapan solusi dan langsung mengarah pada langkah

apa yang akan dilakukan konseli di kemudian hari dengan permasalahan yang melekat dalam hidupnya, sehingga sesi menjadi ringkas dan singkat. Konseling ini didasarkan pada asumsi bahwa setiap individu itu ulet, banyak akal, cakap dan memiliki kemampuan untuk mengkonstruksi solusi yang dapat mengubah kehidupan mereka. *Solution focused brief therapy* secara efektif mampu dan berhasil mereduksi perilaku agresif, meningkatkan persepsi kompetensi sosial, meningkatkan persepsi diri, meningkatkan rasa koherensi, meningkatkan self steem, menurunkan gejala depresi, mengatasi burnout, menaikkan konsep diri, pengelolaan stres akademik, mengatasi kecanduan internet, meningkatkan penyesuaian diri, memahami masalah yang dihadapi, membantu dalam memahami kebutuhan peserta didik. Berbagai macam permasalahan dari masalah pribadi, sosial, maupun akademik dapat diselesaikan dengan pendekatan *solution focused brief therapy*. Faktor yang menyebabkan perubahan-perubahan tersebut bisa dilihat dari teknik yang digunakan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- (Panduan Praktis Menyeluruh) Cetakan Pertama. Penerbit Mujahid Press Bandung
- Andrianti Serla.Dkk. Konseling Kelompok Dengan Teknik Berfokus Pada Solusi Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di Mts Al- Uswah Kuala Journal Of Student Research (JSR) Vol.1, No.1 Januari 2023 E-ISSN: 2963-9859; P-ISSN: 2963-9697, Hal 87-101 Received November
- Anggra Pratiwi A. Penerapan Solution Focused Brief Therapy (Sfbt) Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa Kelas Xi Bahasa Sma Al-Islam Krian Jurnal Bk. Volume 04 Nomor 03 Tahun 2014, 1 - 7
- Anisah Tunnamirah S.Dkk Penerapan Konseling Singkat Berfokus Solusi Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa Sekolah Menengah Atas Di Kabupaten Gowa Pinisi Journal Of Art, Humanity And Social Studies ISSN 2747-2671 (Online) Vol. 3 No. 2, 2023
- Belmont, CA: Brooks/Cole
- Belmont, CA: Brooks/Cole
- berfokus solusi konsep, riset dan prosedur. Jakarta. Kencana.
- Bradley T.Efford.2017.Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor-Edisi Kedua,
- Capuzzi,D. & Gross,D.R.2007. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy:
- Corey, G.2009. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. (8th edition)
- Corey, G.2012. Theory and Practice of Group Counseling. Belmont, CA: Brooks/Cole

Corey, G.2013. Theory and Practice Counseling and Psychotherapy (9th edition).

Cotton, Jeffrey.2010. Question utilization in solution-focused brief therapy: a recursive

De Shazer, Steve, & Dolan, Y.2007. More than Miracle: The State of the Art of Solution

Eryanti Devi, Solution Focused Brief Therapy untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri  
Remaja Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal Vol. 3, No.  
2, Desember 2020, hlm. 221-233

Focused Brief Therapy. New York: Reutledge

Folastri Sisca,Dkk.2016.Prosedur Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok

frame analysis of insoo kim berg's solution talk. The Qualitative Report Volume 15 Number  
1 January 2010 18-36

Hana Nafisatul.2020. Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy terhadap  
Peningkatan Self Disclosure Siswa. Jurnal Fokus Konseling, Volume 6 Number 2  
(2020) pp. 60-67 ISSN Print : 2356-2102 ISSN Online : 2356-2099

Hasil- Hasil Penelitian (Sebuah Pengantar). Surabaya: Pusat Penelitian dan  
Pengembangan Sistem dan Kebijakan Kesehatan.  
Journal.7(4):189-192

Kaharja., Eva, L.2016.The Impact of Islamic Counseling with solution focused brief

Kitchenham, B., & Charters, S. 2007. Guidelines for performing systematic literature

Lethem, J.2002.Brief Solution Focused Therapy.Child and Adolescent. Mental Health

Lumongga, D. N. 2019. Konseling Kelompok. Jakarta: Prenadamedia Group

Mulawarman. 2020. SFBC (solution focused brief counseling) konseling singkat

Palmer, Stephen. 2011. Konseling dan Psikoterapi. Alih bahasa oleh Haris H. Setiadjud.

Peserta didiknto.2010. Systemic Review sebagai Metode Penelitian untuk Mensintesis  
Psychology To Realize Your Potential For Lasting Fullfillment: Menciptakan Kebahagiaan  
dengan Psikologi Positif (terjemahan). Bandung: PT Mizan Pustaka

Reviews in software engineering. Keele University and Durham University Joint Report.

Sekar Nurmaghfirah N.Dkk. Pemberian Bantuan Konseling Kelompok Pendekatan  
Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Terhadap Siswa Dengan Krisis Kepercayaan  
Diri Jurnal Penelitian Pendidikan, Vol. 23 No. 1,Februari Tahun 2020 P-Issn 0126-  
4109;

Seligman, M, E, P. & Christoper, P.2005. Authentic Happiness Using The New Positive  
Solusi Pada Anak Yang Mengalami Trauma. Jurnal Fokus Konseling, 3(1), 32-46

Sugara, G. S.2017. Integrasi Terapi Sandtray Dengan Pendekatan Konseling Berfokus

Surya Gumilang G. Pengembangan Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk

Meningkatkan Self-Regulated Learning Siswa SMP Jurnal Bikotetik. Volume 06  
Nomor 02 Tahun 2022, 52 - 61

Theories and Intervention. Upper Saddle River, New Jersey: Perason Prentice-Hall.

therapy Towards Self-Esteem Student in MTsN Bantul City 2015/2016.Jurnal Pendidikan  
Agama Islam.13(1):99-116

Tohirin.2009.Bimbingan Dan Konseling Sekolah Dan Madrasah. Jakarta: PT Raja Grafindo  
Persada

Trisna Nirmala Y.Dkk. Studi Kepustakaan Penerapan Solution-Focused Brief Therapy  
(SFBT) dalam Bimbingan dan Konseling Jurnal Psikoedukasi dan Konseling Vol 7,  
No.1, 2023

Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Yogyakarta: Pustaka Pelajar.