

Budi Purwoko

# **TEORI DAN PRAKTIK** **KONSELING SFBT** (Terapi Singkat Berfokus Solusi)

**TEORI DAN PRAKTIK KONSELING SFBT  
(Terapi Singkat Berfokus Solusi)**

**Penulis :  
Budi Purwoko**

**ISBN : 978-623-93756-4-5**

**Design Cover :  
Sulaiman Sahabuddin**

**Layout :  
Sulaiman Sahabuddin**

**Penerbit CV. Pena Persada**

**Redaksi :**

**Jl. Gerilya No. 292 Purwokerto Selatan, Kab. Banyumas  
Jawa Tengah**

**Email : penerbit.penapersada@gmail.com**

**Website : penapersada.com**

**Phone : (0281) 7771388**

**Anggota IKAPI  
All right reserved**

**Cetakan pertama 2020**

**Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.  
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk  
dan cara apapun tanpa ijin  
penerbit.**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya kepada kami sehingga buku ini bisa diterbitkan. Shalawat dan salam semoga selalu tercurah untuk Rasul Muhammad SAW.

Buku ini menyajikan secara singkat sejarah, asumsi dasar, tujuan, strategi dan teknik, serta prosedur penerapan konseling SFBT. Isi buku disampaikan secara padat, menyajikan konsep-konsep penting konseling. Pembaca segera memperoleh pemahaman konsep SFBT, dan selanjutnya dapat membaca manual praktik konseling SFBT yang sengaja disusun sebagai pelengkap buku teori ini. Di dalam manual praktik terdapat instrumen penilaian ketercapaian keterampilan praktik konseling sesuai prosedur secara bertahap. Pengguna buku ini utamanya adalah terapis, konselor sekolah, mahasiswa calon konselor, atau siapapun orang yang berminat menguasai terapi ini untuk kepentingan membantu memecahkan masalah psikologis seseorang.

Konseling SFBT merupakan terapi konstruktivistik, termasuk dalam kelompok teori postmodern. Aliran terapis lainnya dipandang konvensional oleh karena masih mengutamakan penggalan masalah dan sebab masalah konseli, sehingga lebih berorientasi pada bagaimana masalah itu terjadi. SFBT mementingkan masa depan, apa yang dapat dilakukan konseli untuk mengatasi masalah yang berorientasi pada solusi. Dalam SFBT, konseli dipandu untuk segera menyadari bahwa ada cara berbeda dalam melihat masalah. Pandangan konseli diarahkan pada solusi-solusi strategis yang dapat diraihinya secara bertahap berdasarkan pada potensi dan peluang yang dimilikinya. Konseli didorong melihat masalah dengan cara berbeda, dari yang berorientasi mengapa masalah



terjadi ke arah bagaimana masalah dapat diselesaikan. Konseli tidak melihat ke belakang masa lalu masalah, melainkan didorong untuk bangkit dan menemukan cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah.

Akhir kata penulis berbesar hati apabila para pembaca sudi memberikan kritik, saran dan masukan dalam rangka proses penulisan dan karya berikutnya. Kesempurnaan hanya milik Tuhan, sementara kita hanya dapat berupaya.

PENULIS

Budi Purwoko

# DAFTAR ISI

Kata Pengantar\_iii

Daftar Isi\_v

- A. Pendahuluan\_1
  - B. Pembahasan\_3
    - 1. Sejarah dan Tokoh Pengembang\_3
    - 2. Konsep-Konsep Dasar SFBT\_7
    - 3. Tujuan dan Arah Capaian Terapi/Konseling\_10
    - 4. Tugas dan Peran Terapis/Konselor\_16
    - 5. Tugas dan Peran Klien/Konseli\_18
    - 6. Membangun Hubungan Terapeutik\_18
    - 7. Teknik-Teknik Terapi\_26
    - 8. Tahapan Proses Terapi\_34
    - 9. Hasil Penelitian Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)\_39
    - 10. Contoh Analisis Masalah Dengan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)\_42
  - C. Penutup: Rangkuman Konsep Utama SFBT\_50
    - 1. Konsep Dasar SFBT\_50
    - 2. Proses Terapi Dalam SFBT\_53
  - D. Latihan penguasaan konseling SFBT\_64
    - 1. Refleksi diri penguasaan konsep\_64
    - 2. Membangun Hubungan (Rapport Building) dan Kolaboratif\_67
    - 3. Merumuskan Secara Spesifik Tujuan-tujuan Terapeutik\_81
    - 4. Penerapan Teknik-Teknik Konseling SFBT\_90
    - 5. Penerapan Teknik-Teknik Konseling SFBT\_95
    - 6. Penerapan Teknik-Teknik Konseling SFBT\_101
- DAFTAR PUSTAKA\_101

Terapi  
Konstruktivistik

SFBT terapi post modern yang menyajikan cara berbeda dalam membantu menyelesaikan masalah konseli.

SFBT dengan cepat menyadarkan konseli terhadap kekuatan dan potensinya untuk bangkit menyelesaikan masalah dengan menemukan apa yang dapat dilakukan.

# Konseling Solution Focused Brief Therapy

**Budi Purwoko**

## **A. Pendahuluan**

Buku ini menyajikan secara singkat sejarah, asumsi dasar, tujuan, strategi dan teknik, serta prosedur penerapan konseling SFBT. Isi buku disampaikan secara padat, menyajikan konsep-konsep penting konseling. Pembaca segera memperoleh pemahaman konsep SFBT, dan selanjutnya dapat membaca manual praktik konseling SFBT yang sengaja disusun sebagai pelengkap buku teori ini. Di dalam manual praktik terdapat instrumen penilaian ketercapaian keterampilan praktik konseling sesuai prosedur secara bertahap. Pengguna buku ini utamanya adalah terapis, konselor sekolah, mahasiswa calon konselor, atau siapapun orang yang berminat menguasai terapi ini untuk kepentingan membantu memecahkan masalah psikologis seseorang.

Konseling SFBT merupakan terapi konstruktivistik, termasuk dalam kelompok teori postmodern. Aliran terapis lainnya dipandang konvensional oleh karena masih mengutamakan penggalan masalah dan sebab masalah konseli, sehingga lebih berorientasi pada bagaimana masalah itu terjadi. SFBT mementingkan masa depan, apa yang dapat dilakukan konseli untuk mengatasi masalah yang berorientasi pada solusi. Dalam SFBT, konseli dipandu untuk segera menyadari bahwa ada cara berbeda dalam melihat masalah. Pandangan konseli diarahkan pada solusi-solusi strategis yang dapat diraihinya secara bertahap berdasarkan pada potensi dan peluang yang dimilikinya. Konseli didorong melihat masalah dengan cara berbeda, dari yang berorientasi mengapa masalah terjadi ke arah bagaimana masalah dapat diselesaikan. Konseli tidak melihat ke belakang masa lalu masalah, melainkan didorong untuk bangkit dan menemukan cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah.

Buku ini diharapkan dapat membuka wawasan para terapis bahwa ada cara-cara baru yang lebih singkat dalam menyelesaikan masalah, dengan berorientasi pada kehidupan masa depan konseli, berwujud kesadarannya dan tindakannya dalam menempuh solusi masalah yang dipilihnya.

## **B. Pembahasan**

### **1. Sejarah dan Tokoh Pengembang**

Dalam beberapa literatur, SFBT disebut sebagai *Constructivist Therapy*, *Solution-Focused Therapy*, *Solution-Focused Brief Counseling*, *Solution Oriented Therapy*, *Problem Focused Brief Therapy*, dan *Simply Brief Therapy*. Dari istilah sebutan SFBT tersebut, semua pendekatannya bersumsi dasar pada filosofi post-modern sebagai landasan konseptual (Corey, 2015). SFBT dimulai pada akhir tahun

1970-an. Terapi ini dikembangkan oleh Steve De Shazer dan istrinya Insoo Kim Berg, pada saat keduanya bekerja di Brief Therapy Family Center. Selain kedua tokoh suami istri ini, SFBT juga dikembangkan oleh Hawa Lipchik, Jim Derks, Elam Nunnally, dan Marilyn LaCourt. Selanjutnya, ahli lain yang terlibat diantaranya John Walter, Jane Peller, Alex Molnar, Kate Kowalski, Bill O'Hanlon dan Michelle Weiner-Davis. (Corey, 2015)

SFBT bermula ketika tim kerja De Shazer mengamati konseli, bahwa ternyata mereka lebih menyukai terlibat dalam percakapan tentang masa depan. Konseli lebih tertarik mengeksplorasi, membahas, dan memperoleh gambaran tentang apa yang diinginkan terjadi pada kehidupannya masa depan. Pada dasarnya konseli dapat menemukan solusinya, ketika terapis menggunakan keterampilan bertanya yang berorientasi masa depan. Cara-cara seperti ini berbeda dengan yang dilakukan oleh psikoterapi tradisional yang cenderung melakukan pembahasan masalah dan latar belakang penyebabnya secara mendalam.

Membahas masalah konseli dinilai tidak memberi manfaat pada hasil terapi. Dengan tidak berfokus pada masalah, alih-alih berfokus pada solusi, memberikan kekuatan konseli untuk memperbaiki masalahnya sendiri. Pada terapi tradisional konseli mengandalkan cara-cara pemecahan masalah yang direkomendasikan konselor atau terapis. Konselor SFBT membangun kolaborasi dengan konseli, karena konseli dianggap sebagai pihak yang ahli dalam mengatasi dan menemukan solusi kehidupannya sendiri. Tujuan-tujuan terapi ditetapkan secara spesifik/kecil yang dapat dicapai dengan langkah-langkah kecil pula (De Shazer & Dolan, 2012)

Berikut ini biografi tokoh utama pengembang SFBT yaitu Insoo Kim Berg dan Steve De Shazer:

- a. Insoo Kim Berg





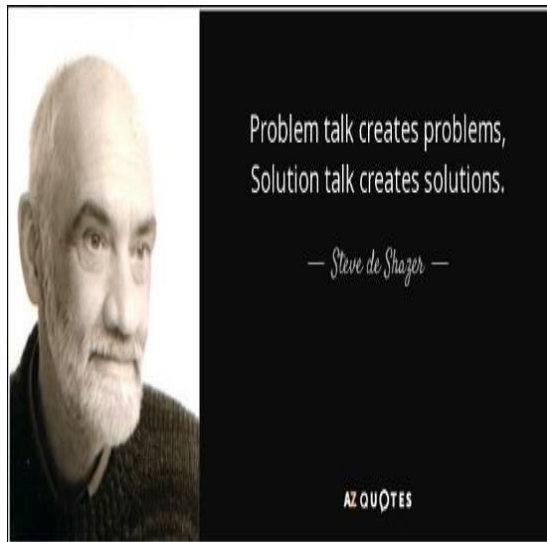
Insoo Kim Berg dilahirkan pada 25 Juli 1934 dan tutup usia pada 10 Januari 2007. Dia merupakan psikoterapis Amerika yang lahir di Korea dan merupakan pelopor SFBT. Berg bekerja di bidang psikoterapi, konsultan, supervisi, dan pembinaan sumber daya manusia. Pada tahun 1978, dengan suaminya Steve De Shazer, dia mendirikan *Brief Family Therapy Center* (BFTC) di Milwaukee (Corey, 2015).

Berg belajar di Ewha Womans University Seoul, pilihan belajar bidang farmasi dipengaruhi oleh keluarganya, yang berbisnis farmasi. Pada tahun 1957, dia datang ke Amerika Serikat untuk melanjutkan studi farmasi di Universitas of Wisconsin Milwaukee, dan lulus dengan gelar Bachelor of Science, Master of Science, dan gelar pekerjaan sosial (MSSW). Dengan latar belakang bidang farmasi dan kimia, Berg bekerja di sekolah kedokteran dan diterjunkan pada penelitian kanker perut. Setelah mengubah minatnya pada kerja sosial, dia mengembangkan minat pada psikoterapi. Dia menyelesaikan studi pasca sarjannya di Family Institute of Chicago, Menninger Foundation, dan Mental Research Institute (MRI) di Palo Alto, California.

Di tempat Mental Research Institute, Berg bertemu dengan Steve De Shazer, yang kemudian menjadi suaminya. Berg merupakan konsultan pada beragam institusi dan program, antara lain: lembaga pelayanan sosial dan pusat kesehatan mental, layanan terapi, panti asuhan, penampungan tuna wisma, penampungan wanita korban kekerasan, departemen rehabilitasi, program pelayanan keluarga, dan organisasi pelatihan profesional (Corey, 2015).

Berg diakui sebagai dokter berbakat dengan intelektual yang mengesankan. Dia bersikap sangat peduli, memiliki rasa humor, hangat, murah senyum, dan menularkan optimismenya. Berg meninggal pada bulan September 2005. Sampai kematiannya pada tahun 2007, dia adalah direktur Brief Therapy Family Center di Milwaukee, Wisconsin. Berg memberikan workshop SFBT di Amerika Serikat, Jepang, Korea Selatan, Australia, Denmark, Inggris, dan Jerman. BFTC ditutup pada tahun 2007 dan hak materi pelatihan dipindahkan ke Solution-Focused Brief Therapy Association (Corey, 2015).

## b. Steve De Shazer



Steve De Shazer dilahirkan pada 25 Juni 1940 dan meninggal dunia pada 11 September 2005. Dia seorang psikoterapis, penulis, dan pengembang SFBT. Pada tahun 1978, mendirikan Brief Family Therapy Center bersama istrinya Insoo Kim Berg (Corey, 2015).

Ayah Steve De Shazer seorang insinyur listrik dan

ibunya seorang penyanyi opera. De Shazar mendapat gelar sarjana di bidang seni rupa dari University of Wisconsin. Kemudian, Dia melanjutkan studi dan menerima gelar Bachelor di Fine Arts dan MSc dalam Pekerjaan Sosial dari University of Wisconsin Milwaukee (Corey, 2015).

Ada enam buku yang ditulisnya dan diterjemahkan ke dalam 14 bahasa. Dia juga menulis makalah dan dosen pada kuliah internasional. Berikut beberapa buku yang diterbitkan meliputi: *Keys to Solutions in Brief Therapy* (1985), *Clues: Investigating Solutions in Brief Therapy* (1988), *Putting erence to Work* (1991), *Words Were Originally Magic* (1994), and *More Than Miracles: The State of the Art of Solution-Focused Brief Therapy* (2007), (Corey, 2015)

## 2. Konsep-Konsep Dasar SFBT

Konsep SFBT berbeda dengan terapi tradisional yang fokus pada masa lalu. SFBT termasuk dalam pendekatan non patologis dan menekankan solusi untuk menyelesaikan masalah. Manusia dipandang sebagai makhluk sehat, mempunyai kekuatan yang dapat digunakan untuk membangun solusi masalah. Individu memiliki sumber daya untuk membuat perubahan hidupnya secara lebih baik (Corey, 2015; Duncan, Hubble, & Miller, 1996). Dalam SFBT, konseli memilih tujuannya sendiri. Konselor hanya sedikit melakukan diagnosis, analisis, serta

mengeksplorasi masalah. Titik utama terapi untuk membangun harapan dan optimisme konseli dengan menciptakan harapan positif.

SFBT mengutamakan solusi masalah masa depan dan tidak tertarik mendalami masalah. Penggalan masalah secara terinci tidak dianggap penting. Hal penting adalah menemukan kemungkinan-kemungkinan solusi masalah spesifik dan konkrit. Tidaklah penting memusatkan pada usaha mendalami masalah untuk menyelesaikan suatu masalah. Fokus mencari informasi masalah beserta latar belakangnya tidak menjamin terjadinya perubahan positif pada konseli. Sebaliknya, mengenali dan membangun solusi-solusi yang berpijak pada pengalaman, kekuatan, dan sumber daya konseli merupakan hal utama yang menyumbang terselesainya masalah (De Shazer & Dolan, 2012; Duncan et al., 1996).

Bagaimanapun keadaan konseli, mereka dipandang memiliki kompetensi. Peran Konselor membantu mengenali kompetensi-kompetensi itu. Selanjutnya, Konseli dengan kompetensi dan sumber daya yang dimiliki dapat merancang, mengonstruksi dan melaksanakan solusi, sehingga mereka tidak selalu terpenjara oleh masalahnya (Corey, 2015; Iveson, 2002).

Menurut (Iveson, 2002), SFBT mempunyai prinsip-prinsip sebagai berikut :

- a. Manusia mampu melakukan perubahan yang luar biasa dan akal pikir manusia memiliki kekuatan untuk perubahan itu.
- b. Kerjasama antara konselor dengan konseli yang baik dapat meningkatkan perubahan-perubahan pada diri konseli secara positif.
- c. Fokus pada solusi masa depan, daripada tentang masa lalu masalah.
- d. Tidak ada masalah yang bersifat konstan, ajeg, berlangsung terus menerus melainkan selalu ada pengecualian untuk masalah itu.
- e. Perubahan melalui langkah-langkah kecil merupakan awal perubahan besar.
- f. Keterlibatan konseli dalam konseling, utamanya pada penugasan di luar sesi dapat meningkatkan hasil konseling

Inti terapi SFBT adalah melibatkan konseli dalam membangun harapan dan optimismenya dengan menciptakan pemikiran positif. Walter dan Peller (dalam Corey, 2015) memerinci beberapa ciri SFBT yaitu:

- a. Konseli mampu berperilaku efektif meskipun keefektifan perilakunya saat ini terhalang sementara oleh pandangan negatif.
- b. Terdapat keuntungan ketika terapi berfokus pada solusi masa depan. Jika konseli dapat menggunakan kekuatannya untuk melaksanakan solusi, maka terapi dapat berlangsung dalam waktu singkat.

- c. Terdapat pengecualian pada setiap masalah. Dengan membicarakan pengecualian, konseli dapat mengontrol masalah dan hal yang mungkin diatasi. Pengecualian memungkinkan terbukanya alternatif solusi.
- d. Konseli seringkali hanya menampilkan satu sisi dari diri mereka, SFBT mengajak konseli menyelidiki sisi lain dari cerita masalah yang mereka nyatakan.
- e. Perubahan kecil adalah cara untuk mendapatkan perubahan yang lebih besar.
- f. Konseli yang menginginkan perubahan dalam hidupnya, mereka mempunyai kapasitas untuk berubah dan dapat melakukan perubahan itu dengan cara yang terbaik.
- g. Konseli dapat dipercaya, mereka memiliki kemauan dan kemampuan memecahkan masalah. Tiap individu adalah unik, demikian halnya dengan tiap-tiap solusi yang dipilihnya.

SFBT merupakan terapi berbasis kekuatan, menekankan sumber daya individu, dan bagaimana hal itu dapat digunakan untuk proses perubahan positif. SFBT merupakan terapi singkat, dibangun di atas kekuatan konseli untuk menemukan dan mengonstruksikan solusi masalah. Proses konseling menekankan pentingnya masa depan daripada masa lalu. Konselor dan konseli mencurahkan sebagian besar waktunya untuk mengonstruksi solusi daripada mengeksplorasi masalah. Mereka mencoba mendefinisikan hal yang mungkin dapat dilihat konseli secara berbeda di dalam kehidupannya (Corey, 2015; Franklin, Trepper, McCollum, & Gingerich, 2012).

### **3. Tujuan dan Arah Capaian Terapi/Konseling**

SFBT sebagai terapi post modern, mengusung gagasan dasar tentang perubahan, interaksi, dan upaya mencapai tujuan. SFBT tidak memusatkan pada usaha menghilangkan gejala masalah, namun fokus pada pencapaian tujuan sebagai bentuk perubahan baru dalam kehidupan konseli. Dalam proses terapi pembahasan masalah digantikan dengan upaya-upaya mencapai solusi. Dengan demikian fokus terapi bergeser kepada visi masa depan berupa pencapaian solusi sebagai penyelesaian masalah (Corey, 2015; De Shazer & Dolan, 2012).

Konselor percaya bahwa konseli memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan-tujuan yang ditetapkannya. Konseli dipandang memiliki sumber daya untuk memecahkan setiap masalahnya. Tujuan terapi dibangun secara kolaboratif antara konselor dengan konseli, sebagai arah intervensi. Tujuan terapi bersifat unik bagi

setiap konseli sesuai keunikan pengalaman, pengetahuan, nilai, minat, kompetensi, dan sumber daya konseli. Tujuan merupakan hal penting, oleh karena itu tujuan harus bermakna. Tujuan dipilih karena diyakini dapat memberikan perubahan lebih baik (Corey, 2015).

Tujuan bersifat dinamis, merupakan rangkaian tindakan kecil berkelanjutan yang ditetapkan dalam sesi-sesi terapi. Langkah-langkah kecil itu merupakan awal bukan akhir selesainya masalah. Perilaku konseli diharapkan dapat berubah dari waktu ke waktu seiring diwujudkannya tahapan-tahapan solusi tersebut. Langkah itu berupa tindakan konkrit dan positif yang dilakukan konseli. Bagi konseli, langkah-langkah kecil tersebut terkadang cukup sulit dipilih dan dilakukannya. Tugas konselor adalah terlibat langsung dalam percakapan bersama konseli, seraya mengarahkan dan memberikan penguatan pencapaian langkah solusi-solusi itu (Corey, 2015). Konselor bersama konseli memonitoring kemajuan terapi, sehingga konseli mempunyai keyakinan melakukan proses langkah demi langkah sesi terapi (Corey, 2015; Ratner, George, & Iveson, 2012).

SFBT menawarkan beberapa bentuk tujuan, mulai dari mengubah tampilan situasi melalui memodifikasi kerangka acuan atau kerangka berpikir. Selanjutnya, dengan memodifikasi tindakan atau situasi masalah. Kedua tujuan itu diformulasikan berdasarkan pada kekuatan serta sumber daya konseli (Young & Holdorf, 2003). Tujuan yang spesifik dan realistis merupakan komponen penting dalam SFBT. Tujuan merupakan keinginan konseli, sebagai cerminan dari kemungkinan perubahan tertentu serta kemungkinan tindakan yang dapat dilakukan. Berikut ini merupakan kriteria-kriteria penting dalam tujuan terapi SFBT (Berg & Miller, 1992; Gingerich & Eisengart, 2000; O'Hanlon & Weiner-Davis, 2003; dalam Corey, 2015). Adapun kriteria tersebut adalah :

a. Dinyatakan secara positif.

Ungkapan tujuan terapi tidak dinyatakan secara negatif. Namun, mengandung pernyataan positif “maka” sebagai gantinya.

b. Proses tindakan yang berorientasi tujuan/solusi.

Kata kunci proses adalah “bagaimana”, yang mengisyaratkan proses peristiwa yang dialami konseli termasuk tindakan solutif yang dipilihnya.

c. Terstruktur dalam waktu “di sini dan sekarang”.

Perubahan-perubahan terjadi pada saat ini, bukan kemarin, bukan pula esok. Pernyataan yang membantu konseli misalnya, “setelah anda meninggalkan hal lama pada hari ini, dan saat ini anda berada pada arah yang tepat, apa yang akan



anda lakukan dengan cara berbeda atau apa pula yang akan anda katakan secara berbeda kepada diri anda sendiri, hari ini, saat ini, bukan besok?

d. Bersifat Spesifik

Sifat praktis SFBT terwakili oleh jawaban atas pernyataan tentang “sejauh mana tujuan anda bisa dicapai”. Kata kunci “dicapai (attainable)”, merupakan tindakan konkrit kecil dan bertahap yang dapat dilaksanakan sebagai rangkaian tahapan solusi.

e. Dikendalikan oleh konseli.

Hal ini diwakili oleh jawaban atas pertanyaan “apa yang akan **anda** lakukan ketika alternatif baru ditemukan ?” Kata “**anda (konseli)**”, memberikan makna bahwa konseli memiliki kompetensi, tanggung jawab, dan kontrol untuk mewujudkan hal-hal yang lebih baik pada dirinya.

f. Menggunakan bahasa konseli

Menggunakan bahasa yang dimengerti dan familiar bagi konseli membantu memahami materi, membangun keterdekatan dan kualitas kolaborasi. Dengan bahasa konseli, tujuan terapi serta langkah solusi dapat dipahami dan bermakna bagi pribadi konseli.

Di dalam SFBT, tujuan yang baik dicirikan oleh hal-hal sebagai berikut:

- a. Tujuan sesuai dengan pribadi serta memiliki makna/arti bagi konseli.
- b. Tujuan bersifat positif dan dapat dilaksanakan. Tujuan itu merupakan kesepakatan konselor bersama konseli.
- c. Tujuan dinyatakan dalam bentuk perilaku tindakan konkrit, kecil-kecil, bertahap langkah demi langkah.
- d. Tujuan merupakan kendali atau kontrol. Setiap hal yang dilakukan konseli mengacu kepada tujuan yang telah ditetapkan.
- e. Tujuan berupa sesuatu yang baru dan berbeda, mencerminkan perubahan kehidupan baru yang positif bagi konseli.
- f. Tujuan berbentuk perilaku, dapat dilakukan atau dilatihkan secara teratur (De Shazer & Dolan, 2012; Kelly, Kelly, Kim, & Franklin, 2008)

Pada kasus konseli anak-anak dalam menggali kekuatan, sumber daya, dan penetapan tujuan hendaknya menggunakan bahasa yang familiar bagi mereka. Seperti pada konseli dewasa, pada konseli anak-anak juga diharapkan dapat merumuskan hal-hal yang realistis yang ingin di capai serta tidak berbahaya bagi diri dan orang lain (Kelly et al., 2008). Tujuan yang baik adalah tujuan yang

memfasilitasi rasa kesuksesan konseli. Menurut Corey (2015) terdapat tiga pedoman penting dalam merumuskan tujuan yaitu:

a. Tujuan bermakna bagi konseli.

Pembentukan tujuan didasarkan pada pemikiran yang rasional. Tujuan dirumuskan bersama antara konselor dengan konseli, berdasarkan pada keinginan/kebutuhan konseli sehingga memiliki makna dan berarti bagi pribadi konseli dalam kehidupannya. Tujuan merupakan tindakan konkrit yang menjamin perubahan positif kehidupan konseli.

b. Tujuan bersifat spesifik dan interaksional.

Kesepakatan tujuan dimulai dengan assesmen. Tujuan berbentuk apa yang dapat dilakukan sebagai "langkah awal," dan "kecil-kecil" mengarah pada perubahan perilaku tertentu. Perilaku kecil ini sebagai awal perubahan besar.

c. Tujuan menjadi awal bukan akhir.

Tujuan merupakan tindakan spesifik-konkrit yang mengawali perubahan. Tujuan berwujud dalam tahapan-tahapan kecil dan dilakukan secara berkelanjutan. Terkadang, konseli sulit menyadari perilaku yang sebenarnya diinginkan, sehingga konseli tidak melakukan perubahan apapun. Konselor perlu memberikan dukungan, pujian, serta arahan atas keadaan ini.

Kurangnya kejelasan preferensi, tujuan, dan hasil yang diinginkan konseli dapat mengakibatkan kegagalan konseling. Konselor harus berusaha menciptakan iklim yang memfasilitasi perubahan dan mendorong konseli untuk berpikir dalam berbagai kemungkinan. Seringkali, proses internal dengan mengemajinasikan situasi masa depan yang lebih baik, memberi manfaat untuk membangun respon yang positif (Corey, 2015; Nelson & Thomas, 2012).

#### **4. Tugas dan Peran Terapis/Konselor**

Peran konselor SFBT berbeda dari banyak pendekatan lain, konselor lebih percaya kepada konseli bahwa mereka mempunyai kompetensi dan kekuatan. Konselor memperlakukan konseli secara demokratis daripada otoriter. Konseli diberi kebebasan daripada batasan-batasan (Corey, 2015; De Shazer & Dolan, 2012). Selain berorientasi positif, SFBT mencari hal-hal yang efektif menghasilkan perubahan baru pada diri konseli. Hal yang perlu diperhatikan, konselor bersama konseli berupaya menggali dan menyadarkan kekuatan konseli. Kekuatan tersebut tidak terletak pada masa lampau, melainkan pada masa kini dan masa depan (De Shazer & Dolan, 2012).

Konselor berperan sebagai pemandu dalam mengeksplorasi kekuatan-kekuatan konseli untuk membangun solusi. Konselor menempatkan diri pada posisi “tidak tahu”, sebagai cara menempatkan konseli, ahli dalam kehidupannya sendiri. Model ini berbeda dari konselor biasanya yang berposisi sebagai sosok ahli. Konseli sendiri pihak yang paling tahu tentang apa dan bagaimana dirinya, termasuk kemungkinan pemecahan masalah yang dihadapinya (De Shazer & Dolan, 2012; Nelson & Thomas, 2012). Menurut Guterman (dalam Corey, 2015) konselor berkeahlian dalam melakukan proses perubahan, tetapi konseli sendirilah sebagai ahli pada apa yang ingin ubahnya. Tugas Konselor menunjukkan konseli ke arah perubahan tanpa mendikte apa yang harus berubah.

Konselor berusaha menciptakan hubungan kolaboratif agar dapat membuka berbagai kemungkinan perubahan saat ini maupun masa depan. Tugas utama terapi, membantu konseli menemukan bagaimana mereka ingin hal yang berbeda dan apa yang diperlukan untuk perubahan di masa depan (Korman, Bavelas, & De Jong, 2013). Konselor menciptakan iklim saling menghormati, dialog, penyelidikan, dimana konseli bebas untuk membuat, mengeksplorasi, dan mengembangkan solusi. Menurut Walter dan Peller (dalam Corey 2015) pertanyaan-pertanyaan yang bermanfaat dalam proses konseling yakni:

- a. “Apa yang Anda inginkan dengan datang ke sini?”
- b. “Bagaimana hal itu membuat perbedaan bagi Anda?”
- c. “Apa yang menjadi tanda-tanda bahwa perubahan yang Anda inginkan terjadi?”

Peran dan fungsi konselor SFBT adalah menciptakan hubungan kolaboratif, menciptakan iklim saling menghormati, mendorong konseli dengan pertanyaan dan percakapan dimana konseli bebas mengeksplorasi dan mengembangkan solusi. Konselor perlu memahami bahwa, meskipun terapi ini terlihat sederhana namun banyak keahlian yang diperlukan untuk membantu konseli dalam mengatur hal-hal kecil tindakan nyata untuk mencapai perubahan positif (Thomas & Nelson, 2007). Konselor hendaknya mengikuti pelatihan agar memperoleh keahlian serta akrab dengan teknik-teknik yang sesuai untuk setiap situasi.

## **5. Tugas dan Peran Klien/Konseli**

Dalam SFBT, konseli berkolaborasi dengan konselor serta berpartisipasi aktif dalam keseluruhan proses konseling. Konseli banyak dilibatkan dalam mengenali, memilih, menetapkan, dan merancang solusi-solusi secara rasional. Konselor menempatkan diri sebagai pihak yang “tidak-tahu” alih-alih menempatkan konseli

sebagai ahli bagi kehidupan mereka sendiri. Konseli didorong berpartisipasi penuh dalam proses terapi. Mereka ditempatkan sebagai individu yang berkapabilitas dan sanggup memilih serta menerapkan solusi masalahnya. (Corey, 2015; Franklin et al., 2012).

Konselor diutamakan lebih banyak mendengarkan cerita konseli. Konselor juga memberikan dukungan serta mengajukan pertanyaan yang mendorong tumbuhnya keyakinan untuk melakukan perubahan. Konseli difasilitasi berpikir rasional serta menumbuhkan kesadaran terhadap kekuatan-kekuatan serta sumber daya yang dimiliki sebagai solusi masalah. Keterlibatan konseli menjawab pertanyaan konselor, mendorong eksplorasi diri agar semakin sadar dan yakin tentang kapasitas dirinya. Jadi dalam SFBT, konseli dipandang sebagai ahli bagi masalah mereka sendiri. Teknik-teknik bertanya dan saran konselor dapat membawa konseli menemukan solusi masalah (Korman et al., 2013; Metcalf & Thomas, 1994).

## **6. Membangun Hubungan Terapeutik**

Kualitas hubungan antara terapis dan konseli merupakan faktor penentu hasil konseling. Membangun hubungan dan keterlibatan merupakan langkah dasar dalam SFBT. Sikap konselor sangat penting untuk menciptakan rasa percaya konseli, untuk terlibat aktif dalam sesi-sesi pertemuan konseling maupun melaksanakan tugas rumah. Jika kepercayaan tidak dibina selama proses konseling, konseli tidak mungkin melibatkan diri dengan baik (De Jong & Berg, 2008 dalam Corey, 2015).

Salah satu cara menciptakan kemitraan konseling yang efektif adalah dengan berdialog bagaimana konseli dapat menggunakan kekuatan dan sumber dayanya dalam membangun solusi. Konseli didorong melakukan sesuatu yang berbeda dan menjadi kreatif dalam berpikir tentang cara menangani keprihatinan mereka saat ini dan masa depan (Franklin et al., 2012; Franklin, Zhang, Froerer, & Johnson, 2017). Banyak pendekatan konseling yang menekankan hubungan antara konselor dengan konseli selama pertemuan terapi. Namun, SFBT menekankan pada apa yang terjadi pada konseli di luar ruang konseling yaitu tindakan konkrit sebagai tugas rumah setelah pertemuan konseling. Hal ini sehubungan dengan fakta bahwa konseli menghabiskan sebagian besar waktunya di luar ruang konseling (Franklin et al., 2012; Kelly et al., 2008). Menurut (De Shazer & Dolan, 2012; Thomas & Nelson, 2007). Hubungan yang dikembangkan antara konselor dan konseli dalam terapi SFBT adalah:

- a. Hubungan kolaboratif, diwujudkan konselor dan konseli dengan bekerjasama menumbuhkan keyakinan, kesanggupan, serta menemukan dan melaksanakan solusi masalah secara bertahap secara berkelanjutan.
- b. Konselor menempatkan diri sebagai pihak yang “tidak tahu”, alih-alih konseli sebagai pihak yang ahli dalam kehidupannya sendiri. Konselor menggunakan teknik empati, parafrase, pertanyaan terbuka, dan keterampilan mendengarkan aktif untuk memahami situasi konseli secara jelas dan spesifik.

Kualitas hubungan antara konselor dan konseli merupakan faktor penentu hasil SFBT. Hubungan yang baik ditandai dengan kepercayaan konseli. Konselor memberdayakan konseli dengan rasa hormat. Konseli tidak dipandang sebagai individu yang rapuh atau lemah, melainkan sebagai sosok yang kuat dan tangguh. Pemberdayaan pengalaman konseli dalam konseling menyiratkan bahwa konseli memiliki kekuatan dan kebebasan untuk membuat pilihan (Metcalf & Thomas, 1994; Thomas & Nelson, 2007).

Konselor SFBT menjaga percakapan berfokus pada solusi, bukan tentang masalah. Namun, hal ini tidak berarti konselor menolak mendiskusikan masalah. Masalah dibicarakan untuk menemukan solusi, belajar tentang komitmen dan semangat mereka, menggali kompetensi serta menggunakan sumber daya konseli. De Shazer (dalam Corey 2015) menggambarkan tiga jenis tipe konseli dalam konseling SFBT:

- a. Tipe pelanggan (Customer)

Tipe ini menampilkan hubungan konseli dan konselor yang kolaboratif. Mereka bekerja bersama menetapkan solusi. Konseli menyadari bahwa tujuan perubahan diri yang lebih baik memerlukan tanggung jawab dan usaha pribadi.

- b. Tipe pengadu (Complainant)

Konseli dalam tipe ini bersedia menyatakan masalahnya, tetapi ia tidak mampu dan enggan berperan. Konseli percaya bahwa solusi bergantung pada orang lain di sekitarnya. Pada umumnya, konseli mengharapkan konselor memberikan penyelesaian masalah dan mengubah situasi yang memicu masalah.

- c. Tipe pengunjung (Visitor)

Konseli datang ke terapi oleh karena permintaan atau dorongan orang lain (pasangan, orangtua, guru, atau petugas percobaan). Konseli mungkin tidak setuju bahwa dia memiliki masalah dan mungkin tidak dapat mengidentifikasi serta mengeksplorasi permasalahannya.



Ketiga peran itu hanya titik awal percakapan konseling. Daripada mengkategorikan konseli, konselor dapat mengarahkan pada jenis hubungan yang berkembang antara konseli dengan dirinya sendiri. Sebagai contoh, konseli (pengadu) yang cenderung menempatkan penyebab masalah mereka pada orang lain, dapat dibantu dengan mulai melihat peran mereka sendiri dalam masalah serta kebutuhannya untuk mengambil langkah-langkah solusi (Ratner et al., 2012).

Seorang konseli jenis pengunjung dapat diarahkan mencapai hubungan jenis pelanggan dengan mengeksplorasi hal yang perlu dilakukan untuk memuaskan orang lain. Awalnya, beberapa konseli merasa tidak berdaya dan kewalahan oleh masalah mereka. Bahkan konseli yang tidak mampu mengartikulasikan masalahnya dapat berubah bersedia mengikuti proses terapi yang baik, sebagai hasil dari pengembangan hubungan terapeutik yang efektif. Singkatnya, tipe konseli sebagai pengadu ataupun pengunjung memiliki kapasitas untuk menjadi tipe pelanggan (Ratner et al., 2012).

Karena SFBT dirancang berlangsung secara singkat, Konselor memainkan peran lebih aktif dalam menggeser fokus secepat mungkin, dari fokus masalah beralih pada fokus solusi. Cara membangun hubungan yang baik difungsikan untuk memicu prakarsa konseli, membantu konseli menumbuhkembangkan tanggung jawab, dan menggunakan kemampuan merespon secara lebih baik. Begitu konseli dapat berfokus pada solusi, dia pun akan banyak memegang kendali tanggung jawab atas masalah dan perubahan yang diinginkan (De Shazer & Dolan, 2012; Thomas & Nelson, 2007).

Konseli pada dasarnya ahli (expert), orang yang paling mengetahui tujuan-tujuan yang ingin mereka bangun. Tujuan-tujuan itu selalu unik bagi setiap konseli, dibangun untuk menciptakan hari depan yang lebih baik. Sedangkan konselor adalah pakar tentang proses dan struktur terapi, pakar dalam membantu konseli membangun tujuan dalam kerangka kerja yang lebih baik untuk menghasilkan solusi efektif. Relasi Konselor dengan konseli ditujukan untuk meraih manfaat dan tujuan terapi. Konseli serta konselor perlu membuat kriteria kemajuan pencapaian tujuan, untuk kontrol serta menegetahui kapan konseling diakhiri pada waktu yang tepat (Thomas & Nelson, 2007).

Keterampilan berikut ini perlu digunakan dalam hubungan konseling. Hasil penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa kualitas komunikasi interpersonal merupakan aspek yang paling membantu konseli. Kualitas ini meliputi kehangatan, keterbukaan, keaslian, empati, dan kepedulian (Ratner et al., 2012).

Hubungan terapeutik yang optimal menerapkan prinsip-prinsip berikut ini (De Shazer & Dolan, 2012; O'Connell, 2012):

- a. Berpandangan bahwa individu bersifat unik serta memiliki keberagaman budaya yang harus dihormati.

Penekanan konseling SFBT adalah pada ketepatan tujuan konseli. Konselor perlu memastikan setiap konseli mengeksplorasi solusi berdasarkan keunikannya. Konselor hendaknya selalu berusaha bekerja dalam bingkai acuan cara pandang konseli.

- b. Mengutamakan masalah yang dianggap penting bagi konseli.

Masalah apapun adalah prioritas bagi konseli, dan prioritas konseli adalah prioritas konselor. Konselor percaya bahwa 'masalah sebenarnya' terletak pada diri konseli. Mereka mengetahui dengan tepat kebutuhannya. Sumber daya dan kompetensi konseli perlu ditumbuhkan dalam mencari solusi masalah.

- c. Menggabungkan pemikiran konselor dan konseli secara bermakna.

Keterlibatan konseli selama proses terapi memberikan kontribusi pada perubahan diri sebagai target tujuan konseli. Konselor bekerjasama dengan konseli untuk menggunakan kompetensi-kompetensinya dalam mencapai perubahan positif secara bertahap. Sebelum dimulainya konseling, konseli diperkenalkan dengan tugas dan perannya sesuai konsep dasar dan nilai-nilai pendekatan SFBT. Peran itu disampaikan dan dipahami, untuk mewujudkan sesi perjumpaan konseling sesuai struktur terapi dari awal sampai akhir sesi.

- d. Menghormati persepsi dan pengalaman unik konseli.

Kolaborasi konselor dan konseli dalam konseling SFBT merupakan hal penting untuk keberhasilan terapi. Perlu diperhatikan bahwa konseli orang yang paling tahu tentang hal yang terjadi dan bagaimana dia harus menyelesaikannya. Setiap konseli memiliki keunikannya sendiri dalam permasalahan, cara pandang, sikap, nilai-nilai, yang mempengaruhi pilihan solusi dan bagaimana penerapannya. Konselor berperan membangun pemahaman dan keyakinan konseli bahwa dirinya pribadi yang kompeten untuk mengatasi persoalan hidupnya.

- e. Konselor sebagai model pribadi bermental sehat.

Konselor berperan sebagai model dengan menampilkan kepribadiannya sendiri, humor, dan pengalaman-pengalaman hidupnya. Meskipun seperti itu, konselor tidak menjauhkan diri dari perannya sebagai seorang ahli yang profesional.

- f. Berusaha memberdayakan kekuatan dan menghormati privasi konseli.

Konseli memiliki kompetensi yang dibutuhkan untuk memecahkan masalah. Konseli tidak lemah, tidak rapuh, melainkan sebagai sosok yang kuat dan tangguh. Konseli bebas untuk membuat pilihan dan melaksanakan pilihan berdasar cara terbaik yang diyakininya. Menghormati keunikan konseli, mengokohkan keyakinan, memfasilitasi kesadaran terhadap kekuatan dan sumber daya, serta membangun solusi merupakan hal utama yang penting dibina melalui kemitraan konselor dan konseli.

- g. Fungsi pencegahan bagi konseli

Teknik-teknik solusi yang telah digunakan bukan semata milik konselor. Pengalaman konseli menerapkan solusi, meningkatkan kompetensi dalam menghadapi masalah di kemudian hari. Model, teknik, prosedur solusi yang pernah digunakannya dapat diaplikasikan untuk mencegah ataupun mengatasi permasalahan yang mungkin muncul di kemudian hari.

## **7. Teknik-Teknik Terapi**

Berdasarkan penelitian diketahui bahwa, konseli mengalami perubahan cukup besar ketika konselor menggunakan pertanyaan keajaiban, pertanyaan pengecualian, ataupun pertanyaan berskala. Berikut ini empat langkah yang mencirikan proses SFBT (Corey, 2015; De Shazer & Dolan, 2012):

- a. Kenali dan temukan keinginan konseli, daripada mencari apa yang tidak mereka inginkan.
- b. Jangan mencari patologi dan jangan memberikan label diagnostik pada konseli. Sebaliknya, temukan apa yang sudah konseli lakukan, yang sudah bekerja, dan tindakan-tindakan yang ingin dipertahankan serta dilanjutkan konseli.
- c. Jika yang telah dilakukan konseli tidak bekerja dan tidak memberikan perubahan positif, dorong konseli untuk bereksperimen dengan melakukan sesuatu yang berbeda.

- d. Perlu menjalankan terapi dengan singkat, seolah-olah setiap sesi konseling merupakan sesi yang terakhir. Konselor dan konseli diarahkan agar berkolaborasi dalam tindakan solusi nyata daripada sekedar penguasaan teknik-teknik.

Mengingat struktur SFBT berbeda dengan pendekatan terapi tradisional, berikut ini merupakan beberapa bentuk pertanyaan penting dalam wawancara konseling yaitu: (Corey, 2015; De Shazer & Dolan, 2012)

- a) Konseli diberi kesempatan untuk menjelaskan masalah mereka. Konselor mendengarkan dengan cermat jawaban konseli tentang, "Bagaimana saya (konselor) dapat memberi manfaat bagi dirimu?"
- b) Konselor bekerjasama dengan konseli untuk mengembangkan tujuan secara spesifik dan secepat mungkin. Pertanyaan yang digunakan adalah, "Apa yang akan berbeda dalam hidupmu, ketika masalahmu dapat diselesaikan?"
- c) Konselor menanyakan kepada konseli tentang pengandaian dimana ketika masalah yang dialaminya tidak ada, telah selesai, tidak mengganggu, atau ketika masalah itu terasa ringan. Konseli dibantu dalam pertanyaan pengecualian ini, dengan penekanan khusus pada hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalahnya. "Dalam situasi seperti apa, masalah yang kamu alami tidak mengganggu dalam hidupmu?" "Ceritakan dalam perjalanan waktumu, dimana masalah yang kamu keluhkan itu terasa ringan atau bahkan masalahmu hilang dan telah selesai?"
- d) Pada akhir sesi pertemuan, konselor mendorong konseli membangun solusi-solusi, sementara konselor memberikan umpan balik, memberikan dorongan, dan menyarankan konseli hal yang dapat dilakukan sebelum sesi berikutnya. Konselor dan konseli bersama-sama mengevaluasi kemajuan solusi dengan menggunakan skala penilaian (*rating scale*). "Jika 0 adalah keadaan dimana masalah itu selesai, dan 10 adalah keadaan paling berat dari masalahmu, saat ini kamu berada dalam rentang skala berapa? Ceritakan gambaran keadaan itu".

Proses konseling SFBT bersifat *flexible*, artinya dilakukan sesuai dengan yang diinginkan konseli untuk mengeksplorasi tujuan atau keinginan solusi masalahnya. Pertanyaan keajaiban, pertanyaan berskala, ataupun pertanyaan pengecualian diterapkan sesuai keterangan yang disampaikan konseli. SFBT mempunyai teknik

unik, yang dirancang untuk membantu untuk konseli. Beberapa teknik SFBT mencakup hal sebagai berikut (De Shazer & Dolan, 2012; Ratner et al., 2012).

a. Perubahan sebelum terapi

Dengan menanyakan perubahan yang diinginkan konseli, konselor dapat membangkitkan dan memperkuat apa yang sudah dilakukan konseli sebagai cara mensolusi masalahnya. Pertanyaan itu cenderung mendorong konseli agar tidak bergantung pada konselor dan untuk lebih bergantung kepada pengalaman dan kompetensi konseli sendiri.

b) Pertanyaan pengecualian (Exception Question)

Pertanyaan pengecualian digunakan untuk menyadarkan konseli terhadap kondisi ketika masalahnya tidak ada. SFBT beranggapan bahwa ada saat-saat dalam hidup konseli, masalah yang dialaminya tidak menjadi problem dalam waktu tertentu. Waktu-waktu inilah yang disebut pengecualian. Eksplorasi ini mengingatkan konseli bahwa tidak semua masalah itu kuat dan selamanya ada. Cara ini juga mendorong konseli menyadari potensi, sumber daya, dan kekuatan yang dimilikinya sebagai jalan membangun solusi-solusi.

Asumsi dan manfaat digunakannya pertanyaan pengecualian antara lain:

- (1) Para pendukung SFBT berpendapat bahwa selalu ada saat dimana konseli merasakan ringan atau bahkan tidak sedang mengalami masalah.
- (2) Konselor berusaha menjelaskan konseli tentang hal yang berbeda ketika ia berada dalam kondisi tak bermasalah
- (3) Tujuan dari teknik ini agar konseli mengulang kesuksesan masa lalu serta mendapatkan kepercayaan untuk melakukan perbaikan berdasarkan pengalaman suksesnya.

c.) Pertanyaan mu'jizat/ pertanyaan keajaiban (Miracle Question).

Miracle question (MQ) adalah teknik bertanya yang digunakan konselor untuk membantu konseli menetapkan visi ke depan, merupakan suatu keadaan ketika konseli tidak bermasalah. Keadaan ini merupakan visualisasi tujuan konseli. Beberapa konseli mengalami kesulitan mengartikulasikan tujuan, apalagi tujuan yang terfokus solusi. Pertanyaan mukjizat membantu konseli menyatakan tujuannya. Konseli didorong mengemajinasikan tentang cara dan jenis-jenis perubahan yang diinginkan. Pertanyaan pengecualian dapat dimulai dengan mempertimbangkan kehidupan yang berbeda pada masa depan serta



tidak didominasi oleh masalah-masalah masa lalu. (Corey, 2015; Ratner et al., 2012).

Pertanyaan keajaiban membuka kemungkinan-kemungkinan masa depan yang luas. Konseli bebas bermimpi sebagai cara mengenali perubahan yang diinginkan. Metode ini mengalihkan fokus dari penekanan masalah masa lalu maupun masa sekarang, ke arah masa akan datang (Corey, 2015; Ratner et al., 2012). Contoh pertanyaan: “Jika anda besok bangun dari tidur dan keajaiban terjadi, keadaan berbeda seperti apa yang anda inginkan? Apa yang terjadi jika keajaiban tersebut benar-benar terjadi dalam kehidupan anda”. Pertanyaan keajaiban juga dapat seperti ini. “Jika keajaiban terjadi dan masalah anda terpecahkan dalam semalam, bagaimana anda tahu bahwa masalah itu telah hilang dan terselesaikan? Hal apakah yang berbeda dalam hidup anda, ketika masalah itu benar-benar nyata terselesaikan? Para konselor berharap konseli mengembangkan tujuan positif, apa yang akan dilakukan agar menjadi lebih baik serta memberikan kepastian keberhasilan (Corey, 2015; Ratner et al., 2012).

d. Pertanyaan berskala (Scaling Question)

Pertanyaan berskala memungkinkan konseli lebih memperhatikan hal yang telah dilakukan, bagaimana mereka dapat mengukur serta mengambil langkah untuk perubahan-perubahan bertahap. Pertanyaan berskala digunakan ketika perubahan yang diinginkan tidak dapat diamati dengan mudah, seperti perasaan, suasana hati, atau komunikasi. Teknik ini untuk mengidentifikasi perbedaan derajat tujuan. Konseli sendiri diminta menilai mereka berada pada posisi skala berapa dan kemudian digunakan untuk mengidentifikasi berbagai sumber daya untuk mencapai target tujuan itu (Corey, 2015; Ratner et al., 2012).

Contoh : “Sekarang ini, dalam skala dari 0-10, dimana 0 paling rendah dan 10 paling tinggi, perasaan kejengkelan atau kemarahan anda terletak pada skala berapa?” “Di posisi skala berapa Anda menjadi merasa cukup baik? Apa yang akan terjadi apabila suatu hari Anda berada pada titik skala tersebut?”

e. Rumusan tugas sesi pertama (Formula First Session Task/FFST)

FFST merupakan format tugas yang diberikan kepada konseli untuk diselesaikan antara sesi pertama dan sesi kedua. Konselor dapat berkata: “Antara sekarang dan pertemuan selanjutnya, saya ingin Anda

mengamati....., sehingga Anda dapat menjelaskan kepada saya pada pertemuan mendatang, tentang hal yang anda harapkan terus terjadi pada (keluarga, hidup, pernikahan, hubungan) Anda”. Pada sesi kedua, konseli dapat ditanya tentang hasil pengamatan dan hal yang diinginkan terjadi di masa mendatang. Cara seperti ini cenderung meningkatkan optimisme dan harapan konseli tentang keadaan mereka. FFST digunakan setelah konseli mengekspresikan keprihatinan, pandangan, dan cerita mereka (Corey, 2015; Ratner et al., 2012).

f. Umpan balik (Feedback)

Para praktisi SFBT, umumnya mengambil waktu 5 sampai 10 menit pada akhir setiap sesi untuk menyusun ringkasan pesan untuk konseli. Konselor merumuskan umpan balik bagi konseli. Umpan balik memiliki tiga bagian dasar yaitu sebagai pujian, jembatan penghubung, dan pemberian tugas. Penjelasannya sebagai berikut (Corey, 2015; Ratner et al., 2012).

- (1) Pujian adalah diberikan kepada konseli yang telah melakukan solusi yang efektif. Memuji tidak dilakukan dengan mekanis, tetapi dengan cara yang tulus, menggembirakan, menciptakan harapan, dan menyampaikan harapan..
- (2) “Jembatan” menghubungkan pujian awal kepada tugas anjuran yang diberikan. Jembatan memberikan alasan yang masuk akal, agar konseli terus terdorong melakukan tindakan-tindakan efektif untuk mencapai tujuan.
- (3) Pemberian tugas kepada konseli, berupa pekerjaan rumah misalnya, mengamati beberapa aspek kehidupan mereka. Observasi diri ini membantu konseli memperhatikan perbedaan ketika ada hal yang lebih baik, terutama hal yang berbeda tentang cara berpikir, merasa, atau berperilaku. Tugas p ini dimaksudkan agar konseli memberikan perhatian kepada beberapa aspek kehidupan mereka.

g. Mengambil jam istirahat dan berkumpul kembali.

Praktek konseling dapat diobservasi oleh berbagai pihak, atas ijin konseli. Hasil observasi selama proses konseling, didiskusikan bersama pada akhir setiap sesi. Pada jam akhir sesi yang disepakati, para observer dapat memberikan masukan dan umpan balik proses konseling. Biasanya sesi ini melibatkan diskusi antara konselor, kolega, tim supervisi untuk memberikan umpan balik dan saran bagi konselor. Pengamat memberikan umpan balik,

pujian, dan saran bagi konselor maupun konseli (Corey, 2015; Ratner et al., 2012).

h. Mengatasi Pertanyaan/Coping Question (CQ)

Teknik Coping Question dirancang untuk memperoleh informasi tentang berbagai sumber daya yang dimiliki konseli, yang saat itu hilang (dilupakan). Sumber daya yang dimiliki konseli ada dua yaitu:

- (1) Sumberdaya internal mencakup keterampilan, kekuatan, kepercayaan, dan kapasitas konseli.
- (2) Sumberdaya external mencakup relasi yang mendukung seperti sejawat, keluarga, saudara, teman, kelompok agama, dan juga kelompok lainnya yang memberikan dukungan.

Contoh: “Saya melihat hal itu benar-benar sulit bagi Anda, namun saya kaget melihat fakta bahwa meskipun dalam kondisi seperti itu, Anda mampu mengelola diri untuk bangkit, dan setiap pagi Anda melakukan semua yang diperlukan keluargamu. Bagaimana anda melakukannya?” (Corey, 2015; Ratner et al., 2012)

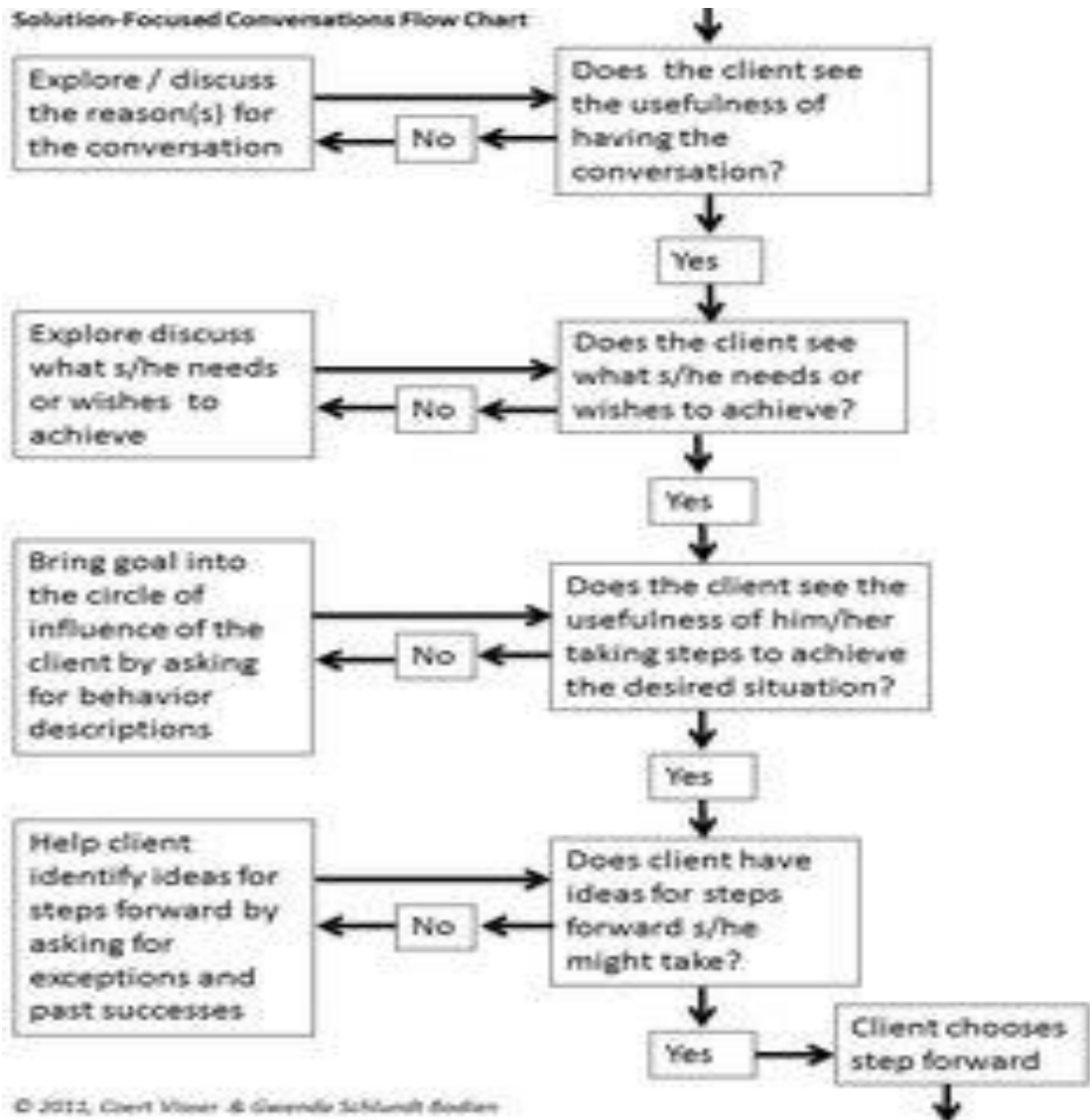
i. Penghentian

Dari awal mula wawancara konseling, konselor selalu berpikir melakukan proses ini dengan cepat. Begitu konseli mampu membangun solusi yang memuaskan, hubungan terapi dapat dihentikan. Sebelum konseling berakhir, konselor membantu konseli mengenali hal-hal yang yang dapat dilakukan untuk melanjutkan perubahan-perubahan positif di masa yang akan datang.

Konseli juga dibantu mengenali hambatan yang kemungkinan ditemui dalam memelihara perubahan yang telah mereka lakukan. Karena model terapi ini singkat, berpusat pada masa sekarang, dan dimaksudkan untuk keluhan tertentu sangat mungkin konseli mengalami persoalan-persoalan lain dikemudian hari. Konseli dapat mengajukan pertemuan tambahan kapan saja ketika dibutuhkan (Corey, 2015; Ratner et al., 2012).

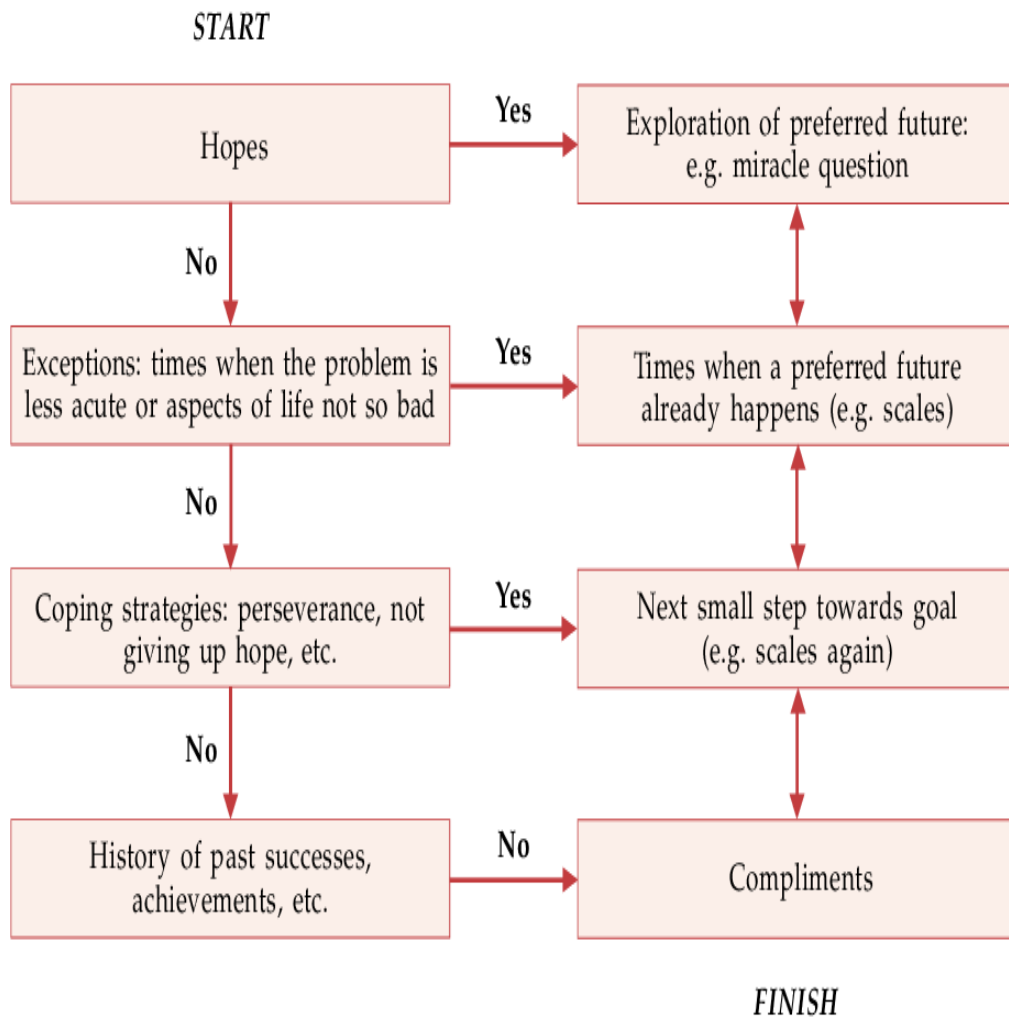
## **8. Tahapan Proses Terapi**

Berikut adalah alur *Solution-Focused Brief Therapy*. Dalam tulisan ini disajikan dua pola prosedur SFBT yang digambarkan sebagai berikut.



Gambar: Alur Proses SFBT sumber <https://www.pinterest.it/pin/495747871455330829/>

Pola kedua, sebagaimana dinyatakan oleh Chris Iveson, tahun 2002, dalam jurnal *Advances in Psychiatric Treatment* (2002), vol. 8, pp. 149–157, yang digambarkan sebagai berikut.



**Fig. 2 The 'flow' of a session**

Gambar: Alur SFBT, Sumber Iveson, 2002; 152.

Merujuk pada bagan di atas, terdapat beberapa hal penting dalam langkah SFBT sebagai berikut (Puspitasari & Purwoko, 2018).

- a. Harapan: harapan merupakan pijakan pertama dalam proses konseling. Semakin besar harapan serta tekad konseli, maka semakin mendukung kualitas konseling yang lebih baik. Sebaliknya jika konseli memiliki harapan yang rendah maka konselor harus menggunakan ketrampilan yang lebih keras dalam melakukan konseling agar proses selanjutnya dapat berjalan dengan baik.
- b. Eksplorasi masa depan konseli, misalnya dengan pertanyaan keajaiban. Pertanyaan ini membantu pandangan baru kepada konseli mengenai kemungkinan-kemungkinan di masa depan yang mendorong konseli melakukan perubahan positif. Contoh pertanyaan misalnya “jika masalah yang kamu

hadapi lenyap dalam waktu semalam, apa yang anda rasakan dan apa yang akan anda lakukan?”

- c. Pertanyaan pengecualian, untuk mengungkap keadaan ketika masalah kurang begitu berat atau tidak begitu buruk. Pertanyaan untuk menyadarkan bahwa masalah yang dihadapi tidak sekuat yang dibayangkan. Konseli juga menjadi menyadari bahwa masalah itu tidak memenjara dirinya selamanya. Ada kalanya situasi masalah itu tidak terjadi dalam kehidupannya. Pertanyaan yang diberikan misalnya “anda mengatakan, bahwa hampir seharian ini sangat jenuh. Adakah suatu waktu dalam sehari yang lamanya 24 jam tersebut, anda merasa lebih semangat dan tidak jenuh?”

Contoh lainnya “anda mengatakan jika anda tidak punya uang, anda tidak akan bertahan. Namun, adakah suatu waktu ketika anda tidak mempunyai uang namun tetap bisa bertahan?”

- d. Pertanyaan berskala. Merupakan pertanyaan yang diberikan kepada konseli terkait keadaan yang dialami ataupun yang diinginkan dengan menempatkan rentangan angka. Skala angka ini untuk menggambarkan keadaan diri konseli yang mungkin sulit dijelaskan dengan bahasa. Contoh pertanyaan, “jika saya memberikan angka dari rentang 0-10, dimana 0 menggambarkan keadaan yang rendah sampai 10 keadaan yang paling tinggi, pada angka berapa perasaan amarah anda?”

Contoh lain “anda sulit menggambarkan kesedihan itu dengan jelas. Jika saya memberikan rentangan angka 0-10, dimana 0 paling sedih dan 10 perasaan paling bahagia, pada angka berapa anda sekarang ini?”

- e. Strategi Coping, digunakan untuk memperoleh informasi sumber daya yang dimiliki konseli, dari sumberdaya internal maupun eksternal.

Contoh pertanyaan “Saya memahami apa yang anda rasakan sekarang ini begitu menyakitkan. Namun, pada situasi seperti sekarang ini, anda masih dapat berprestasi dengan mendapatkan nilai belajar yang memuaskan. Hal ini sangatlah hebat. Bagaimana anda dapat melakukannya?”

- f. Langkah-langkah kecil menuju tujuan. Tujuan akhir berupa perubahan yang besar dicapai melalui tahapan tindakan yang kecil-kecil secara berkelanjutan. Setiap akhir sesi pertemuan, konseli mendapat tugas rumah. Tugas itu berwujud hal yang dilakukan diantara sesi pertemuan. Rangkaian tugas itu berupa solusi tindakan-tindakan kecil yang bermuara pada tujuan akhir.

- g. Sejarah keberhasilan. Pengalaman keberhasilan masa lalu dapat menjadi model bagi konseli. Ketika konselor melihat kekuatan konseli saat ini hilang dan membangkitkan kembali kekuatan tersebut dapat dilakukan dengan memunculkan sejarah keberhasilan yang pernah di alami. Contohnya, “masalah yang anda hadapi memang cukup berat. Namun dengan masalah yang anda hadapi itu, anda dapat melakukan tugas kuliah dengan baik. Bagaimana anda dapat melakukan hal tersebut?”
- h. Pujian merupakan umpan balik yang diberikan kepada konseli di akhir tahap untuk menghargai kerja keras konseli.

## 9. Hasil Penelitian Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)

Berikut adalah beberapa penelitian penerapan SFBT.

- a. *The Application of Solution Focused Brief Therapy (SFBT) to Enhance High School Students Self Esteem: An Embedded Experimental Design*, Tahun 2014. Penulis: Mulawarman Soedjito Taathadi (School of Psychology, Central China Normal University, China). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi penerapan terapi SFBT untuk meningkatkan harga diri siswa di sekolah menengah. Untuk menjawab masalah penelitian digunakan embedded eksperimental design yang digunakan untuk mengembangkan perlakuan, menguji proses intervensi, dan menindaklanjuti hasil eksperimen. Desain ini juga dilengkapi dengan data kualitatif yang termasuk dalam desain eksperimental. Hasil data dapat dilihat secara kuantitatif dari perbedaan tingkat harga diri siswa ketika sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi SFBT. Dengan menggunakan Uji Wilcoxon Signed-Rank, dimana nilai z yang dihitung adalah -2,207 dan nilai p adalah 0,027. Dengan kata lain, intervensi SFBT memiliki efek terapeutik untuk meningkatkan harga diri siswa. Secara kualitatif berdasarkan hasil analisis percakapan menemukan bahwa pernyataan konseli dari harga diri yang rendah diubah menjadi harga diri yang tinggi (Taathadi, 2014).
- b. *The Effect of Solution-Focused Brief Counseling on Reducing Test Anxiety*, Tahun 2016. Penulis: Yunus Altundağ & Sefa Bulut. Berikut ini rangkuman artikelnya. Kecemasan ujian adalah fenomena yang sangat umum ditemui pada tingkat pendidikan K-12 di seluruh dunia. Hal ini dapat menyebabkan bentuk yang lebih kompleks dan penuh tekanan di negara-negara yang menggunakan ujian nasional untuk masuk di universitas. Turki merupakan salah satu dari negara tersebut. Sejak pendidikan tinggi digratiskan untuk semua warga negara, siswa telah menemukan

diri mereka untuk menghadapi budaya ujian yang sangat kompetitif. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas pendekatan konseling SFBT pada kecemasan tes siswa SMA. Sebuah studi eksperimental dilakukan di sebuah sekolah menengah Anatolia di Bolu, Turki pada tahun akademik 2015-2016. Enam belas siswa berpartisipasi dalam penelitian ini, delapan dari mereka berada di kelompok eksperimen, delapan lainnya berada di kelompok kontrol. Usia siswa bervariasi antara 16 dan 18 tahun; usia rata-rata kelompok eksperimen adalah 17, sedangkan pada kelompok kontrol usia rata-rata 16, 87. Enam dari peserta adalah laki-laki, sedangkan sepuluh adalah perempuan. Karena sebaran data tidak terdistribusi normal dan jumlah peserta kurang dari 30, tes nonparametrik lebih disarankan untuk analisis data. Tes Mann Whitney-U dan Wilcoxon Signed Rank, yang merupakan teknik nonparametrik, digunakan dalam pemrosesan data. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa konseling SFBT efektif untuk mengurangi kecemasan tes pada siswa. Temuan ini ditemukan konsisten dengan literatur terkait.

- c. *Solution-Focused Brief Therapy Group Counseling to Increase Academic Resilience and Self-Efficacy*, Tahun 2019. Penulis: Hendar Kus, Awalya, & Sunawan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji dan menganalisis efektivitas Konseling kelompok Terapi Berfokus Solusi untuk meningkatkan akademik ketahanan dan kemandirian diri. Penelitian ini menggunakan rancangan kelompok kontrol pre-test - post-test. Teknik purposive sampling digunakan untuk memilih 14 siswa sebagai subjek eksperimen yang ditempatkan secara acak menjadi dua kelompok, sehingga masing-masing kelompok terdiri dari tujuh siswa. Hasil tes MANOVA menunjukkan Konseling Kelompok Terapi berfokus Solusi adalah efektif dalam meningkatkan akademik ketahanan ( $F(3,10) = 36,40; \eta^2 = 0,91; p < 0,01$ ) dan self efficacy ( $F(3,10) = 40,62; \eta^2 = 0,92; p < 0,01$ ). Selanjutnya, hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa dalam kelompok eksperimen ada peningkatan ketahanan akademik ( $Z = -2,38; p < 0,05$ ) dan self-efficacy ( $Z = -2,41; p < 0,05$ ). Kelompok kontrol menunjukkan peningkatan ketahanan akademik ( $Z = -2,53; p < 0,05$ ) tetapi efikasi diri menunjukkan tidak ada peningkatan ( $Z = -1,85; p > 0,05$ ). Temuan dalam penelitian ini menyampaikan bahwa kelompok konseling Solution Focused Brief Therapy efektif dalam meningkatkan ketahanan akademik dan self-efficacy



## 10. Contoh Analisis Masalah Dengan *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT)

Berikut adalah analisis masalah menggunakan *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) :

### **Deskripsi Kasus 1:**

Anton adalah siswa yang mengalami kesulitan di sekolah. Anton sudah beberapa kali diberikan peringatan sekolah, bahkan ini merupakan peringatan terakhir bagi Anton. Peringatan itu berhubungan dengan perilaku pelanggaran serta nilai akademik Anton yang rendah. Anton merasa tepinggirkan, namun ia mengatakan tidak ingin dikecualikan di sekolah karena kemampuan akademiknya. Dia benci sekolah dan memandang semua guru tidak menyukainya. Anton menyampaikan walaupun dia lemah dalam akademik, namun dirinya mahir dalam bermain basket daripada teman-temannya yang lain. Anton hanya menyukai pelajaran olahraga. Menurutnya olahraga dapat membuat Anton diterima dan dihargai oleh teman-temannya (Iveson, 2002; PEBRIANTI, 2017).

### **Analisis kasus 1 menurut *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) :**

SFBT memandang manusia mempunyai kemampuan untuk membangun suatu solusi sebagai bentuk perubahan yang berarti di kehidupannya. Dalam kasus ini, Anton diarahkan konselor dalam membangun solusi yang dapat membuat perubahan dalam kehidupannya, khususnya agar Anton tidak dikeluarkan dari sekolah. Anton mempunyai kemampuan dalam bidang non akademik yaitu olahraga Basket. Dari kemampuan basketnya, konselor melihat kekuatan Anton yang dapat dimanfaatkan untuk membangun solusi. Anton dipandang sebagai individu yang kompeten dan memiliki sumber daya dalam menyelesaikan masalah dengan solusi yang dibuatnya. Setelah Anton menjelaskan masalahnya, maka konselor bekerjasama dengan konseli membangun tujuan. Dalam masalahnya bahwa Anton akan dikeluarkan dari sekolah dan ini merupakan kesempatan terakhir baginya. Jadi tujuan yang disepakati adalah membangun solusi agar Anton tidak dikeluarkan dari sekolah. Setelah menyepakati tujuan, konselor menanyakan saat kapan masalah sekolah itu tidak mengganggu Anton. Kemungkinan besar jawaban Anton adalah ketika dia sedang dalam pelajaran olah raga utamanya ketika sedang bermain basket bersama teman-temannya. Menurutnya saat olah raga seperti ini, merupakan situasi menyenangkan. Anton merasa dapat berinteraksi dengan teman-temannya dan merasa percaya diri. Konselor dapat memberikan teknik pertanyaan berskala

kepada konseli seperti “Anton, jika kamu saya berikan angka 0-10, menurutmu skor berapa yang kamu berikan untuk menilai kemampuanmu bermain basket? Anton yang menilai dirinya memiliki kemampuan lebih dalam basket kemungkinan akan memilih skor 9. Kemudian konselor dapat memberikan pertanyaan berskala lagi mengenai sekolahnya yaitu “Anton, jika kamu diberikan angka 0-10, menurutmu saat ini kamu berada pada skor berapa untuk menggambarkan kemampuan akademik sekolahmu?” Kemungkinan Anton akan menjawab dengan skor 3, karena ia tidak menyukai akademik sampai akan dikeluarkan dari sekolah.

Berdasar skor akademiknya itu, Anton didorong menggunakan keyakinan, kemampuan, dan sumberdayanya untuk membangun solusi. Anton dapat memberikan skala peningkatan akademiknya dari 3, karena dia memiliki kemampuan mencapai skala yang lebih tinggi dibuktikan kecakapan akademiknya yang berskor 9. Konselor dapat mengarahkan kepada skala keberhasilan solusi yang ditetapkan Anton. Anton dapat mewujudkan pilihan tindakannya yaitu rajin masuk sekolah agar skala akademiknya dapat seimbang dengan skala minatnya pada olahraga basket. Anton menggunakan kekuatan dan sumberdayanya agar dapat masuk sekolah dengan rutin, menikmati suasana kelas, dan bekerja keras belajar seperti usahanya mencapai prestasi bermain basket. Seiring usaha yang dilaksanakan secara bertahap maka akademiknya akan naik dari 3 menuju skala 9. Keberhasilan solusi akan terjadi secara bertahap. Konselor perlu mengarahkan dan memantau pilihan tindakan solusi yang telah dijalankan oleh Anton, misalnya dari presensi Anton masuk sekolah (Iveson, 2002; PEBRIANTI, 2017).

### **Deskripsi Kasus 2:**

Konseli adalah seorang siswa laki-laki bernama Andre yang mengalami kecanduan rokok berat serta obat-obatan sehingga ia harus dirawat pada pusat rehabilitasi anak. Sebelum dirawat pada pusat rehabilitasi, Andre adalah siswa yang tidak begitu tertarik kepada sekolah. Andre sering mengkonsumsi obat terlarang dan rokok. Sekolah sudah memberikan peringatan kepada Andre namun tidak dipedulikan oleh Andre. Orang tua Andre pun tidak bisa berbuat apapun karena ketergantungan Andre semakin hari semakin parah bahkan dilakukan di sekolah. Sekolah tidak ingin perbuatan Andre ini dapat menyebabkan siswa lain menjadi seperti Andre sehingga sekolah dan konselor sepakat dengan orang tua Andre agar Andre dirawat di pusat rehabilitasi remaja. Konselor sekolah setiap minggu sekali mengunjungi Andre untuk melihat perkembangan keadaan Andre. Setelah dirawat

sekitar seminggu Andre merasakan kesakitan dan merasakan betapa sulitnya, tidak enaknyanya, dan kesepiannya jauh dari orang tua dan teman-teman Andre.

### **Analisis kasus 2 menurut *Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)*:**

Mengidentifikasi kekuatan adalah kunci SFBT, dimana kekuatan tersebut dapat digunakan oleh konselor dalam membangun sebuah solusi. Andre mempunyai kekuatan untuk membangun solusi dilihat dari perasaan sadarnya setelah menjalani rehabilitasi selama seminggu. Andre merasakan tidak enaknyanya, kesulitan, serta perasaan sepi yang membuatnya ingin kembali ke kehidupan sebelumnya. Konselor dapat menggunakan keadaan tersebut untuk mendorong Andre keluar dari masalahnya dan dapat kembali hidup normal. Ketika bertemu dengan konseli, konselor dapat memberikan pertanyaan keajaiban yang dapat menggugah Andre melakukan suatu tindakan yang dapat mengubah hidupnya menjadi lebih baik. Kesadaran akan rasa sulitnya isolasi dapat dijadikan kekuatan misalnya dengan pertanyaan keajaiban berikut “Andre, jika seandainya esok kamu terbangun dari tidurmu dan kamu terlepas dari keadaan mu yang sekarang bagaimana perasaanmu?” Kemungkinan besar Andre akan menjawab begitu leganya dia dan bahagianya. Jawaban ini dapat dijadikan kekuatan pendorong Andre agar membangun solusi tindakan yang akan dilakukan agar jawaban dari pertanyaan keajaiban terwujud. Dari sinilah Andre akan berusaha untuk melakukan solusi tindakan agar segera tercapainya tujuan yang di harapkan. Konselor setiap minggu memantau perubahan yang dilakukan oleh Andre terkait keseriusan Andre untuk tidak mengkonsumsi rokok serta obat agar Andre dapat segera kembali ke sekolah, keluarga dan teman-temannya.

### **Deskripsi kasus 3:**

Sara merupakan siswi yang memiliki masalah pencurian peralatan sekolah di kelasnya. Sara menemui Konselor dan menceritakan masalahnya. Pencermatan wawancara pada awal konseling diketahui bahwa, Sara melakukan pencurian itu untuk menarik perhatian dari kedua orang tuanya. Sara sangat sedih dan khawatir karena telah mendengar kedua orang tuanya akan bercerai. Sara seringkali menjumpai kedua orang tuanya bertengkar. Ayahnya bahkan memaki dan memukul ibunya. Sara pernah melarikan diri dari rumah karena tidak ingin mendengar dan melihat kedua orangtuanya bertengkar terus. Sebulan kemudian setelah Sara minggat dari rumah, Ayahnya pun malah tidak pernah pulang ke rumah. Keterangan

yang disampaikan Sara, sumber pertengkaran itu adalah terbatasnya keuangan di keluarganya. Ibunya sering mengeluhkan masalah keuangan untuk biaya hidup sehari-hari. Sara seringkali melihat kedua orangtuanya tidur terpisah, oleh karenanya Sara menganggap mereka sudah tidak saling mencintai. Dalam kesehariannya, Sara merasa lebih dekat dengan ibunya. Ibunya sering mengeluhkan bahwa sudah cukup lama tidak mendapat uang dari ayahnya. Tagihan keuangan yang tinggi, membuat ibu Sara berniat menjual rumah warisan orang tuanya itu. Keadaan ini memicu Sara harus bekerja untuk mencari uang demi mencukupi kebutuhan hidup sehari-hari bersama ibunya. Setiap pulang sekolah sampai malam hari, Sara bekerja membantu tetangganya yang berusaha Laundry dan seterika. Karena gaji yang didapatkan terlalu kecil, Sara memutuskan untuk berhenti bekerja di tempat itu (Lines, 2006:124; dalam Pebriyanti & Purwoko, 2017).

### **Analisis kasus 3 menurut *Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)*:**

SFBT memandang bahwa setiap individu sehat, memiliki kekuatan, dan sumber daya untuk membangun solusi masalahnya. Berdasarkan cerita kasus itu, Sara adalah gadis kecil yang cerdas, dia telah mampu mengupayakan solusi masalahnya, ia bertindak mengatasi masalahnya sendiri, bahkan Sara berpikir lebih dewasa dari pada umurnya. Hanya saja, solusi yang dilakukan ada yang tepat dan ada solusi yang kurang tepat. Hal ini dapat dimaklumi karena Sara masih 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 Sara sangatlah besar, yaitu kekuatan tekad untuk membantu ibunya mendapatkan uang bahkan Sara melakukan berbagai macam cara. Konselor dapat memberikan teknik percakapan *copying*, 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 “Sara, 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.

Kesimpulannya, SFBT berfokus pada kekuatan konseli dan bukan masalah yang sedang terjadi. Konselor dapat menunjukkan bahwa konseli dapat merubah kehidupannya, meyakinkan bahwa konseli memiliki keterampilan dan pengetahuan untuk berhasil. Dalam konseling, pujian dinilai penting sebagai dorongan untuk mencapai tujuan, membangun kepercayaan diri, membangun kekuatan untuk solusi. Konselor dapat membantu dengan teknik-teknik SFBT untuk menumbuhkan tanggung jawab dan membantu konseli memahami bahwa mereka dapat melakukan dan membangun solusi dengan kekuatannya sendiri.

## C. Penutup: Rangkuman Konsep Utama SFBT

### 1. Konsep Dasar SFBT

Dalam pendekatan SFBT, ada beberapa konsep utama yang menjadi kriteria terapi tersebut meliputi:

#### a. Bersikap Positif

Ungkapan tujuan terapeutik tidak berpusat pada pernyataan-pernyataan diri yang sifatnya negatif. Namun mengandung pernyataan “maka, sebagai gantinya (*instead*). Sebagai contoh: ungkapan tujuan, “Saya akan meninggalkan kebiasaan minum-minuman keras” atau “Saya akan keluar dari perasaan depresi dan cemas”. Pernyataan-pernyataan tersebut belum cukup mewujudkan suasana positif. Suasana positif akan terwujud jelas ketika pernyataan tersebut memberikan muatan tindakan positif (berbarengan) yang akan dilakukan oleh konseli. Dalam proses terapiutik pernyataan dapat diwujudkan dengan “Apa yang akan anda lakukan sebagai gantinya Anda meninggalkan kebiasaan minum-minuman keras”. Atau dapat juga konseli menyatakan bahwa “Sebagai ganti kebiasaan minum-minuman keras, Saya berolah raga secara teratur tiga kali dalam seminggu” “Sebagai ganti rasa depresi dan cemas, Saya mengikuti perkumpulan pengajian setiap hari Jum’at dan Minggu malam”. (Corey, 2015, Sutanto, 2016)

#### b. Mengandung Proses

Kata kunci yang mewakili proses adalah *bagaimana*. Pertanyaan berorientasi pada *bagaimana* mengisyaratkan dan mengandung suatu proses suatu peristiwa yang dialami oleh konseli. Bentuk pertanyaan itu misalnya “Bagaimana Anda akan melaksanakan alternatif yang lebih sehat dan lebih membuahkan kenyamanan dan

kebahagiaan pada tersebut?” Pertanyaan ini juga sebagai jawaban sebagai tujuan terapeutik yang ingin dicapai oleh konseli.

c. Merangkum gagasan tentang kurun waktu kini

Perubahan terjadi kini, bukan kemarin, bukan pula esok. Pertanyaan sederhana yang bisa membantu adalah, “Setelah Anda meninggalkan hal yang lama hari ini, dan kemudian Anda tetap berada pada jalur yang tepat, hal apa yang akan Anda lakukan dengan cara yang beda atau apa pula yang akan Anda katakan berbeda kepada diri Anda sendiri, hari ini bukan besok?”

d. Bersifat praktis

Sifat praktis itu terwakili oleh jawaban yang memadai atas pertanyaan “Sejauh mana tujuan anda bisa dicapai?”. Kata kunci di sini adalah *dapat dicapai (attainable)*, *dapat dilaksanakan*. Para konseli yang hanya menginginkan pasangan mereka, karyawan mereka, orang tua mereka, atau guru mereka berubah, tidak memiliki solusi yang dapat di laksanakan, dan mereka hanya akan berada dalam kehidupan yang dimuati lebih banyak problem.

e. Berusaha untuk merumuskan tujuan spesifik mungkin

Hal tersebut terwakili oleh jawaban yang memadai atas pertanyaan “Spesifik apa Anda akan melakukan pekerjaan Anda?”. Tujuan yang bersifat global, abstrak, atau ambigu (mendua) semisal yang terwakili oleh pernyataan “Menggunakan waktu lebih banyak bersama keluargaku”, tidak seefektif ujian spesifik, seperti yang terwakili oleh pernyataan. “Secara spesifik aku akan menggunakan waktu 15 menit untuk berjalan-jalan dengan isteriku setiap sore” atau “Aku akan secara sukarela melatih regu sepakbola anakku” atau “Aku akan bermain golf dengan anakku pada hari sabtu”.

f. Adanya kendali di tangan konseli

Hal tersebut terwakili oleh jawaban atas pertanyaan “Apa yang akan Anda lakukan ketika alternatif baru terwujud?. Kata kunci di sini adalah *Anda*, konseli, karena *Anda* memiliki kompetensi, tanggung jawab, dan kendali (kontrol) untuk mewujudkan hal-hal yang lebih baik.

g. Menggunakan bahasa konseli

Gunakan kata-kata konseli untuk membentuk tujuan, bukan bahasa teoritis konselor atau terapis. “Aku akan bercakap-cakap sebagai sesama orang dewasa dengan ayahku lewat telepon seminggu sekali” (bahasa konseli), ini lebih efektif daripada mengatakan “Aku akan menyelesaikan konflik oedipalku dengan ayahku” (bahasa teoritis konselor/terapis).

Pentingnya peran perumusan tujuan terapeutik dalam SFBT mencerminkan pandangan bahwa konseling atau psikoterapi berlangsung pada masa sekarang (saat ini) dengan dipandu tujuan-tujuan positif spesifik yang dibangun dalam bahasa konseli dan berada di bawah kendali konseli. Konseling/psikoterapi tidak berurusan dengan kepribadian dan psikopatologi, dan tidak pula terutama dengan urusan dengan problem dan masa lampau.

## 2. Proses Terapi Dalam SFBT

Secara keseluruhan proses terapi SFBT mencakup dua aktivitas utama, yaitu aktivitas menumbuhkembangkan kesadaran (*consciousness raising*) dan aktivitas membuat pilihan sadar (*choosing*)

### a. Menumbuhkembangkan kesadaran

Pada umumnya konseli datang ke sesi konseling karena keterpakuan pada problem-problem yang dialaminya. Mereka mengatakan, misalnya “Aku depresi sepanjang waktu”, “Aku tidak bisa mengendalikan keinginanku untuk minum-minuman keras”, “Aku tidak bisa tidur”, “Aku tidak pantas untuk hidup, terlalu banyak dosa yang aku perbuat”, “ Aku merasa tidak bermakna dalam hidupku”, dan sebagainya. Sebagai tanggapan atas pernyataan-pernyataan tersebut (problem-problem tersebut) yaitu berupa pengajuan pertanyaan bertema “Mengapa?” Anda depresi?” Mengapa Anda minum-minuman keras sampai tak terkendali? “Mengapa Anda dan pasangan hidup Anda selalu bertengkar?” (Corey, 2015, Sutanto, 2016)

Para terapis atau konselor bisa menerapkan teori-teori favorit mereka untuk membangun jawaban buat pertanyaan-pertanyaan kausal. Namun apakah itu semua membantu? Semua itu bisa membantu konseli untuk menjadi makin menyadari problem-problem beserta sejumlah besar pengalaman masa lalu mereka yang berdampak membuahkan problem-problem tersebut. Penyusunan penjelasan-penjelasan tentang beragam peristiwa masa lampau memang bisa menjadikan konseli dan konselor merasa lebih baik, namun apakah hal tersebut menjadikan konseli hidup lebih baik? (Corey, 2015, Sutanto, 2016)

Para terapis atau konselor SFBT membantu konseli untuk makin menyadari pengecualian-pengecualian (*exceptions*) yang terlepas dari pola-pola problem mereka. Dalam kenyataan, selalu terdapat pengecualian dimana problem tersebut mempunyai periode keberlakuan. Dengan berbicara tentang pengecualian-pengecualian tersebut, dapat diharapkan konseli mencapai kendali atas sesuatu yang selama ini terasa sebagai problem yang tak mungkin diatasi atau dihilangkan. Konselor/terapis SFBT akan

menanyakan pada konseli “Kapan Anda tidak lagi merasakan depresi?” Mungkin jawabannya adalah, “Oh ya, ketika aku pergi beribadah, ketika aku berolah raga, ketika aku mendengarkan musik kesukaanku”. Penumbuhkembangan kesadaran tentang pengalaman-pengalaman yang justru merupakan pengecualian dari pola baku problem-problem yang selama ini memaku perhatian dan kehidupan konseli. (Corey, 2015, Sutanto, 2016).

Contoh lainnya misalnya: “kapan kamu paling bisa mengendalikan keinginanmu untuk minum-minuman keras?” Mungkin jawabannya adalah “Oh ya, ketika aku menghadiri pertemuan-pertemuan klub mantan pecandu alkohol secara teratur, juga ketika aku semangat dalam aktivitas rohani, dan ketika aku berada di sekitar orang-orang yang peduli dan menyayangi diriku”. Jika diperhatikan secara cermat, dapat ditangkap isyarat-isyarat tentang cara-cara mengendalikan keinginan untuk minum-minuman keras di tengah ungkapan-ungkapan yang mencerminkan peningkatan kesadaran tentang periode-periode tertentu dimana problem-problem tersebut tidak “dirasakan atau dijera” oleh konseli walaupun sejenak dalam kehidupan konseli. (Corey, 2015, Sutanto, 2016)

Selain itu, periode pengecualian-pengecualian yang positif pada kehidupan konseli ini, konselor dapat mengajukan pertanyaan mukjizat (*miracle question*), misalnya “Jika suatu mukjizat datang pada Anda, dan Anda bebas dari problem-problem Anda sepanjang malam, seberbeda apakah kehidupan Anda jadinya?” Penumbuhkembangkan pengalaman pengecualian yang positif dalam imajinasi bisa membaantu konseli makin menyadari realitas yang sedang berlangsung dalam kehidupan mereka bukanlah merupakan satu-satunya jenis realitas dalam keseluruhan kehidupan mereka. Dengan demikian dapat diharapkan bahwa terapi bisa membantu konseli mentransformasikan realitas yang pada mulanya diimajinasikan menjadi tujuan-tujuan spesifik dan praktis yang bisa mereka capai.

#### b. Membuat Pilihan Secara Sadar

Tujuan-tujuan yang dipilih menentukan masa depan kehidupan individu tersebut. Seiring dengan makin meningkatnya kesadaran konseli tentang pengecualian-pengecualian positif di tengah kehidupannya yang penuh dengan problematika, mereka dapat membuat pilihan sadar untk menciptakan lebih banyak lagi pengecualian-pengecualian seperti yang tersebut diatas. Konseli yang selalu berfokus pada sebuah kehidupan yang sarat depresi bisa membuat pilihan secara sadar untuk berpartisipasi dalam lebih banyak kegiatan rohani, lebih banyak berolah raga,



dan mendengarkan lebih banyak musik favoritnya, terutama musik meningkatkan kegembiraan.

Walter dan Peller (1992) dalam Prochaska & Norcross, 2007 memberikan empat panduan untuk membuat pilihan secara dasar yang bersifat terapeutik:

- 1) Jika pilihan yang dibuat bisa bekerja efektif, jangan berhenti, lebih bersemangatlah dalam menjalankan pilihan tersebut.
- 2) Jika pilihan yang dibuat itu bekerja kurang efektif, perjuangkan agar ia menjadi lebih efektif.
- 3) Jika pilihan yang dibuat itu sama sekali tidak efektif, maka bereksperimenlah, juga mengimajinasikan mukjizat-mukjizat.
- 4) Pilihan untuk masing-masing sesi pada suatu pendekatan konseling seolah-olah sesi itu adalah sesi terakhir. Maka mulailah berubah mulai sekarang, bukan esok atau pekan depan.

c. Melaksanakan Tahapan Terapi

Secara umum proses atau tahapan pelaksanaan SFBT menurut De Shazer (1994 dalam Proschaka & Norcross, 2007) adalah sebagai berikut :

1) Memfokuskan pada tujuan

Konseling diawali dengan fokus pada tujuan-tujuan masa kini yang bisa membangun masa depan yang lebih baik. Pertanyaan penting dalam cakupan langkah ini adalah “Apa tujuan Anda ketika Anda datang kemari”. Konselor membungkus tujuan konseling di seputar tujuan saat ini, bukan di seputar problem-problem di masa lampau.

2) Memfokuskan pada problem (sejenak mendengarkan konseli membicarakan masalahnya)

Jika konseli menanggapi dengan berbicara tentang problem-problem dan keluhan-keluhan, terapis perlu memahami dan berempati, Namun segera setelah kisah tentang problem-problem disampaikan oleh konseli, konselor bersiap-siap berpindah fokus pembicaraan yaitu pada solusi.

3) Memfokuskan pada solusi

Taap ini diaplikasikan oleh pertanyaan-pertanyaan “ketika problem terselesaikan, tindakan apa yang akan anda lakukan secara berbeda?”, “apakah konseli siap untuk mulai melakukan bagian kecil dari tindakan yang beda itu?” jika siap, perubahan mulailah dengan segera.

4) Memfokuskan pada pengecualian

Pertanyaan-pertanyaan yang bisa dipakai untuk menemukan pengecualian-pengecualian positif adalah: “Bagaimana Anda di hari ini (saat ini) mewujudkan tindakan yang beda?” atau, “Kapan problem yang biasanya terjadi tidak terjadi lagi?” Pengajuan pertanyaan-pertanyaan tersebut dapat meningkatkan kepercayaan konseli

5) Membuat kategori antara pilihan sadar dan spontanitas

Apakah pengalaman-pengalaman yang bebas dari problem terjadi karena pilihan yang dibuat secara sadar dan sengaja? Ataukah pengalaman-pengalaman tersebut yang lebih sehat dan lebih menggembirakan itu terjadi secara spontan, kebetulan dan tak terduga?

Jika pengecualian-pengecualian itu berada dalam kendali konseli, dapat segera dibangun tujuan-tujuan spesifik yang mendorong konseli membuat pilihan sadar untuk melakukan lebih banyak lagi hal-hal yang bisa membantu dirinya. Namun, jika pengecualian-pengecualian tersebut terjadi secara spontan, fokus dapat diarahkan ke proses terjadinya pengecualian-pengecualian itu. Misalnya pengecualian terjadi sebagai akibat kunjungan teman, tindakan yang bisa dilakukan adalah mengundang teman demi menghentikan perilaku yang tidak diinginkan. Selain itu, jika konseli menanggapi pertanyaan-pertanyaan itu dengan jawaban ”saya tidak tahu”, Konselor perlu berusaha menerangkan pada konseli bahawa pengecualian yang terjadi itu merupakan pertanda yang baik. Dapat diharapkan, upaya tersebut akan membantu konseli berpikir beda, dan mulai membangun alternatif-alternatif yang sebelumnya tidak terbayangkan (Corey, 2015, Sutanto, 2016).

6) Melangkah dari perubahan-perubahan kecil ke perubahan yang lebih besar.

Sesi-sesi lanjutan dilaksanakan atas dasar capaian-capaian dan tujuan-tujuan yang dibangun pada awal terapi. Seorang konseli melukiskan perubahan yang ia alami dalam konseling, “perubahan yang saya alami bagaikan memutar arah kapal pengangkut barang, bukan sekedar *speed boart*. Perlahan, namun begitu saya telah berada pada arah baru, saya tidak pernah bergerak mundur kembali “.

7) Selalu menyadari bahwa setiap solusi itu sifatnya unik (berbeda antara masalah satu dengan yang lainnya, antara individu satu dengan yang lainnya).

Sebagaimana setiap konseli adalah individu yang unik, setiap solusi pun unik. Konselor perlu menyiapkan diri untuk terkejut menyaksikan keunikan solusi konseli. Contohnya: Seorang wanita tua yang hidup sendirian di tengah sebuah kota membangun solusi kreatif. Untuk membebaskan diri dari rasa depresi, ia

bergabung dengan tiga gereja sekaligus: gereja Katolik, gereja Baptis, dan gereja Evangelis. Dengan tindakannya itu, ia menerima dukungan sosial dan kesempatan bersosialisasi tiga kali lipat, dan dengan demikian ia telah sangat mengurangi waktu kosong yang memerangkap dirinya dalam depresi (Corey, 2015, Sutanto, 2016).

8) Mengembangkan solusi dari buah percakapan

Solusi muncul dari dialog-dialog dengan diri sendiri maupun percakapan dalam konseling atau terapi. Jika konseling mendorong konseli untuk berbicara tentang problem-problem lama ia akan tetap menjadi diri yang lama, perubahan di mulai ketika konseli berbicara tentang solusi. Jika konseling meyakini akan berlangsung singkat, maka yakinilah untuk sesegera mungkin mengembangkan percakapan terapeutik ke arah solusi-solusi (Corey, 2015, Sutanto, 2016).

9) Menggunakan bahasa konseli sendiri

Konselor atau terapis yang bahasanya dipenuhi dengan istilah-istilah teknis tentang teori kepribadian dan psikopatologi adalah konselor atau terapis yang hanya akan menjalankan terapi jangka panjang, yang hanya akan berfungsi mengulang-ulang masa lalu saja. Pada perspektif demikian, konseli tidak kunjung berubah. Konseli yang berubah adalah konseli yang mulai berbicara mengenai tujuan-tujuan yang bersifat pribadi dan praktis di masa kini dan akan terlihat juga sebagai konseli adalah orang yang berusaha untuk mengubah realitanya.

## 1. Peran Konselor dan Konseli

Dalam pendekatan SFBT konselor atau terapis mempunyai peran sebagai pemandu konseli untuk mengeksplorasi kekuatan-kekuatan yang dimilikinya dan membangun solusi. Para terapis SFBT menggunakan suatu posisi “ Tidak mengetahui ” (*not-knowing*) sebagai jalan untuk meletakkan konseli dalam posisi menjadi ahli tentang kehidupan mereka sendiri. Konselor atau terapis juga berusaha untuk menciptakan hubungan-hubungan kolaboratif karena mereka yakin bahwa dengan melakukan hal tersebut akan membuka batas-batas dari kemungkinan perubahan saat ini dan masa depan. Konselor atau terapis berupaya menciptakan suatu iklim saling respek, saling menghargai, dan membangun suatu dialog yang bisa menggali konseli untuk mengembangkan kisah-kisah yang mereka pahami dan hayati dalam kehidupan mereka. Selain itu, konselor membantu konseli untuk menumbuhkembangkan tanggung jawab pada konseli dan memiliki kemampuan untuk merespon ungkapan-ungkapan atau harapan-harapan dari konseli. Serta dalam hal ini konselor atau terapis membantu konseli untuk membayangkan

tentang bagaimana mereka menginginkan sesuatu menjadi berubah dan apa yang akan dilakukan untuk membuat perubahan-perubahan tersebut.

Sedangkan konseli pada dasarnya adalah ahli yang paling mengetahui tujuan-tujuan apa yang ingin mereka bangun. Konseli juga mempunyai peran sebagai individu yang memiliki kemampuan untuk berkolaborasi dengan konselor dalam rangka membangun solusi dari permasalahan yang ia hadapi.

## 2. Teknik-teknik SFBT

Dalam aplikasinya, pendekatan SFBT memiliki beberapa teknik intervensi khusus. Teknik ini dirancang dan dikembangkan dalam rangka membantu konseli untuk secara sadar membuat solusi atas permasalahan yang ia hadapi. Beberapa teknik dari SFBT (Corey, 2005; Capuzzi dan Gross, 2003) adalah:

### a. Pertanyaan pengecualian (*Exception question*)

Terapis SFBT menanyakan pertanyaan-pertanyaan *Exception* untuk mengarahkan konseli pada waktu ketika masalah tersebut tidak ada. *Exceptions* merupakan pengalaman-pengalaman masa lalu dalam hidup konseli ketika pantas untuk mempunyai harapan masalah tersebut terjadi, tetapi bagaimanapun juga tetap tidak terjadi (de Shazer, 1985 dalam Corey, 2005). 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 Mu'jizat (Miracle Question)

Meminta konseli untuk mempertimbangkan bahwa suatu keajaiban membuka suatu tempat untuk kemungkinan-kemungkinan di masa depan. Konseli didorong 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 ke arah pemuasan hidup yang lebih di masa mendatang. Terapis bertanya, “jika suatu keajaiban terjadi dan masalah Anda terpecahkan semalam, bagaimana Anda tahu bahwa hal tersebut telah terpecahkan, dan apa yang menjadi berbeda?” Konseli kemudian didorong untuk melakukan “apa yang menjadi berbeda” kendati permasalahan dirasakan (Corey, 2015, Sutanto, 2016).

### c. Pertanyaan berskala

*Scaling Questions* 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 questions* ketika perubahan dalam pengalaman seseorang tidak dapat diamati dengan mudah, seperti perasaan, suasana hati (mood), atau komunikasi. Contohnya, seorang wanita yang melaporkan perasaan-perasaan panik atau kegelisahan mungkin dapat ditanya: “Pada skala nol sampai 10, dimana 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?”

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

FFST adalah suatu format tugas yang diberikan oleh terapis kepada konseli untuk diselesaikan pada antara sesi pertama dan sesi kedua. Terapis dapat berkata: “Diantara saat ini dan pertemuan kita selanjutnya, saya berharap Anda dapat mengamati, sehingga Anda dapat menjelaskan pada saya pada pertemuan yang akan datang, tentang apa yang terjadi pada (keluarga, hidup, pernikahan, hubungan) Anda yang harapkan terus terjadi” (de Shazer, 1985, hal. 137). Pada sesi kedua, konseli dapat ditanya tentang apa yang telah mereka amati dan apa yang mereka inginkan dapat terjadi di masa mendatang.

e. Umpan Balik

Para parktisi SFBT pada umumnya menganbil 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.

**D. Latihan penguasaan konseling SFBT**

**1. Refleksi diri penguasaan konsep**

Setelah membaca konsep-konsep pendekatan konseling SFBT, maka saudara diminta untuk memberikan refleksi diri pada apa yang telah saudara pahami, rasakan dan lakukan berkaitan dengan diri saudara sebagai konselor. Hal ini ditujukan guna mengidentifikasi dan menguji diri sejauhmana pemahaman saudara terhadap diri saudara sendiri, terhadap materi serta keyakinan saudara untuk melaksanakan konseling SFBT. Berikan refleksi diri dengan menjawab pertanyaan sesuai dengan keadaan diri saudara dalam masing-masing kotak dibawah ini (Sutanto, 2016):

*Menurut saudara, apa yang telah Saudara dapatkan dari konsep-konsep berkaitan dengan materi konseling pendekatan SFBT (deskripsikan jawaban Saudara dengan jelas)*

.....

.....

.....

.....

*Menurut saudara, konsep-konsep kunci apakah yang perlu dipahami berkaitan materi konseling pendekatan SFBT (tuliskan dengan singkat dan jelas)*

.....

.....

.....

*Menurut saudara, apakah pribadi saudara sesuai dengan kepribadian seorang konselor khususnya konselor dengan pendekatan posmodern (SFBT)? (bila menjawab “ya”, berikan deskripsi pada sisi mana yang sama dan bila menjawab “tidak”. Berikan pula deskripsinya)*

.....  
.....  
.....  
.....

*Menurut saudara, kekurangan-kekurangan apakah yang saudara miliki berkaitan dengan keterampilan teknis dasar konseling (keterampilan dasar konseling).*

.....  
.....  
.....  
.....

*Apa yang Saudara yakin dengan keberhasilan konseling yang telah Saudara lakukan selama ini? (baik jawaban “ya atau tidak” disertai dengan alasan yang konkrit)*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Bila Anda diminta menilai diri Saudara sendiri dalam bentuk persentase, berapa persen Saudara meyakini kemampuan konseling saat ini? (tuliskan jawaban disertai dengan deskripsi konkrit mengenai kondisi riil yang ada pada diri Saudara)*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Menurut Saudara, hal-hal apakah yang perlu Saudara lakukan untuk mengatasi kekurangan-kekurangan yang Saudara miliki berkaitan dengan konsep dan praktik konseling profesional? (jawaban konkrit & mudah saudara yakini dapat dilakukan dengan melihat kemampuan yang Saudara miliki)*

.....  
.....  
.....  
.....

.....20...

Konselor,

(.....)

## **2. Membangun Hubungan (Rapport Building) dan Kolaboratif**

Untuk membangun hubungan baik dan kolaboratif, konselor dapat mempergunakan keterampilan kehadiran (*attending*). Attending dilakukan oleh konselor dengan

memusatkan perhatian kepada konseli agar ia merasa dihargai dan terbina suasana yang kondusif sehingga konseli bebas mengekspresikan atau mengungkapkan tentang apa saja yang ada dalam pikiran, perasaan ataupun tingkah lakunya.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam attending ini adalah posisi tubuh, kontak mata dan keterampilan untuk mendengarkan aktif.

- a. Contoh mewujudkan posisi tubuh adalah; (1) Duduk dengan badan menghadap klien, (2) Responsif dengan menggunakan bagian wajah, umpamanya senyum spontan atau anggikan kepala sebagai persetujuan atau pemahaman dan kerutan dahi tanda tidak mengerti, (3) Badan tegak lurus tanpa kaku dan sesekali condong kearah konseli untuk menunjukkan kebersamaan dengan konseli.
- b. Contoh mewujudkan kontak mata yaitu dengan melihat dan memperhatikan konseli pada waktu dia berbicara kepada konselor dan sebaliknya. Kontak mata harus dipertahankan atau dipelihara dengan menggunakan pandangan spontan yang mengekspresikan minat dan keinginan mendengarkan serta merespon konseli.
- c. Contoh mewujudkan mendengarkan aktif adalah; (1) Memelihara perhatian penuh dengan terpusat kepada konseli, (2) Mendengarkan segala sesuatu yang dikatakan oleh klien, (3) Mendengarkan keseluruhan pribadi konseli (kata-katanya, perasaan dan perilakunya). Memahami pesan baik verbal maupun non verbal dari diri konseli, (4) Mengarahkan apa yang konselor katakan terhadap apa yang telah dikatakan oleh konseli.

Hal tersebut dimaksudkan agar di sesi awal konseling konselor memberikan kesan bahwa dalam proses konseling bukanlah proses yang “menakutkan, menimbulkan gelisah ataupun ketidaknyamanan”, namun konseling merupakan proses yang menyenangkan, nyaman, aman serta memberikan kepercayaan diri bagi konseli bahwa bersama konselor ia dapat membuat penyelesaian masalah atas dirinya. Selain itu, konselor juga memberikan kesan bahwa antara ia dengan konseli memiliki kesejajaran derajat, artinya dalam proses konseling konselor bukan memiliki derajat lebih tinggi daripada konseli (karena konselor lebih tua, lebih pintar) namun ia memosisikan sebagai “partner/ teman konseli” yang siap merespon dan membantu kisah-kisah yang dikemukakan konseli dalam proses terapeutik.

Konselor juga memosisikan sebagai orang yang sama sekali tidak tahu menahu tentang konseli atau bukan ahli yang tahu tentang segalanya tentang konseli termasuk pemecahan atas permasalahan yang dihadapi konseli. Dengan kata lain, konselor menempatkan bahwa dalam konseling ini konselilah orang yang tahu tentang apa dan



bagaimana dirinya (ahli) termasuk kemungkinan pemecahan masalah yang dihadapinya. Untuk mewujudkan posisi tersebut konselor dapat mempergunakan teknik bertanya misalnya: “...*Coba ceritakan kepada bapak/ibu bagaimana kondisi yang Sita alami saat ini*”. “*Dapatkah Sita jelaskan lebih lanjut arti disia-siakan itu?*”

a. Membuka Pembicaraan Konseling

Untuk meragakan pembicaraan konseling pada sesi awal proses terapeutik konselor mengajak konseli untuk membicarakan hal-hal yang tidak terkait dengan masalah konseli (topik netral). Dalam keterampilan dasar konseling hal topik netral termasuk dari bagian teknik membuka (*opening*). Misalnya konselor mengucapkan salam, mempersiapkan duduk dan mengawali pembicaraan dengan hal-hal terkait dengan bahan pembicaraan yang sifatnya umum dan tidak menyinggung perasaan klien. Selain itu juga bahan pembicaraan topik netral dapat berupa kejadian-kejadian hangat di lingkungan konseli hobi konseli, bahan-bahan atau gambar-gambar yang ada di ruang konseling, potensi, lingkungan asal konseli, dll.

Konselor juga dapat masuk pada pembicaraan konseling dengan memfokuskan pada tujuan-tujuan konseli pada masa kini. Pertanyaan penting dalam cakupan tahap ini misalnya dengan (1) “*Apa tujuan Sita datang menemui bapak ibu?*” (2) “*Apa yang dapat Sita ceritakan kepada bapak/ ibu sehingga bapak/ibu dapat benar-benar memahami kondisi yang Sita alami saat ini?*”

Pada sesi-sesi awal konseling ini, konselor dapat mengajukan pertanyaan yang berorientasi pada proses, bukan pertanyaan yang mengandung unsur mengapa masalah terjadi pada diri konseli. Bentuk pertanyaan itu misalnya (1) “*agaimana masalah itu bisa terjadi pada diri Anda, bisakah Anda jelaskan lebih lanjut*”, (2) “*Bagaimana Anda akan melaksanakan alternatif yang lebih sehat dan lebih membuahken kenyamanan dan kebahagiaan pada tersebut?*”.

Untuk pertanyaan-pertanyaan lanjutan, konselor dapat menggunakan pertanyaan yang memungkinkan konseli dapat mencapai (*attainable*) atau dapat dilaksanakan oleh konseli dalam rangka menuju solusi permasalahan yang konseli alami. Bentuk pertanyaan ini misalnya”..*Sejauh mana tujuan Anda bisa dicapai?*”

b. Rumusan Tugas Antar Sesi Konseling

Untuk meragakan rumusan tugas pada akhir sesi konseling, konselor mengejawantahkannya bersama-sama dengan konseli merangkum beberapa hal yang telah dibicarakan selama sesi konseling berlangsung. Dapat dimungkinkan pada sesi awal ini konseli belum memahami hakikat solusi yang dikehendaki dan

masih berkuat untuk membicarakan masalah yang ia alami. Hal tersebut dapat dipahami oleh konselor sebagai suatu kewajaran dimana konseli sebagai individu menginginkan “melepaskan atau mengekspresikan” keluh kesahnya kepada konselor. Agar konseli lebih dapat memberikan penjelasan yang lebih nyata dan akurat dalam sesi konseling berikutnya, maka konselor dapat mempergunakan teknik Rumusan Tugas Sesi Pertama (*Formula First Session Task/FFST*).

Bentuk pernyataan untuk teknik ini misalnya konselor dapat mengatakan dengan: “*Diantara saat ini dan pertemuan kita selanjutnya, saya berharap Sita dapat mengamati, sehingga Sita dapat menjelaskan pada saya pada pertemuan yang akan datang, tentang apa yang terjadi pada (keluarga, hidup, dsb) Sita yang harapkan terus terjadi.*” Dengan demikian pada sesi kedua, konseli dapat ditanya tentang apa yang telah mereka amati dan apa yang mereka ingin dapat terjadi dimasa mendatang.

c. Contoh Percakapan Konseling

Berikut ini adalah contoh percakapan konseling antara konselor (K) dengan konseli (Ki) pada tahap II:

Ki	“Assalamu alaikum...”	
K	“Walaikumsalam... mari masuk mbak, silahkan duduk di kursi mana saja yang sekiranya Mbak merasa nyaman (konselor tersenyum dan bersikap ramah?)”	<i>Attending Skills</i>
Ki	“Iya Bu terima kasih, saya duduk disini saja”	
K	“Iya silahkan (sambil mengangguk dan memberikan air mineral). Bagaimana mbak perjalanan kesini, macet tidak? Biasanya Kalau weekend jalanan ndak terlalu macet.”	<i>Attending Skills</i>
Ki	“Alhamdulillah Bu tadi ndak macet, cuma ya namanya di kota weekend pun juga jalan ramai.”	
K	“Iya mbak, sekarang orang kalau weekend juga senang jalan-jalan sama keluarga jadi jalan tetep ramai.”	<i>Attending Skills, Neutral topics</i>
Ki	“Iya benar Bu, sekarang weekend atau weekday sama saja jalan ramai bahkan macet.”	
K	“Ooo iya mbak Mawar ini baru pertama kali kita ketemu ya, sebelumnya hanya komunikasi lewat whatsapp. Salam kenal nama saya Melati disini saya sebagai konselor yang mana peran saya membantu Mbak Mawar menemukan solusi yang tepat mengenai masalah yang sedang mbak Mawar hadapi. Apakah Mbak Mawar pernah mengikuti proses konseling sebelumnya?”	<i>Structuring skills</i>
Ki	“Saya sudah pernah mengikuti proses konseling sebelumnya tapi sudah lama sekitar 8 bulan yang lalu.”	

K	“Oh bagus sekali... berarti Mbak Mawar sudah familiar dengan proses konseling ya jadi kita lebih mudah untuk melakukan proses ini.”	
Ki	“Iya Bu... semoga dengan konseling ini beban berat yang saya rasakan bisa segera selesai karena sebelumnya saya merasa kurang nyaman dengan konselornya soalnya beliau laki-laki”	
K	“Baik Mbak.. disini saya hanya mengingatkan bahwa selama proses konseling Anda boleh menyampaikan apapun yang ingin Anda sampaikan bahkan meluapkan emosi perasaan tanpa rasa canggung namun yang sewajarnya tidak berlebihan. Untuk proses konseling sendiri nanti akan terdiri dari beberapa pertemuan, banyak sedikitnya sesi pertemuan tergantung pada kemajuan dari permasalahannya apakah dirasa sudah mencapai tujuan yang ingin dicapai atau belum.”	
Ki	“Iya Bu...saya mengerti, saya manut saja sama Bu Melati.”	
K	“Baik..silahkan diceritakan hal apa yang mengganggu Mbak Mawar hingga Mbak Mawar rela datang kesini untuk konseling?”	
Ki	“Jadi begini Bu (raut muka konseli mulai sedih). Orang tua saya pilih kasih. Mereka lebih memperhatikan dan menyayangi kakak saya karena mereka lebih bangga memiliki anak laki-laki daripada perempuan”	
K	“Bisa Anda gambarkan, sikap yang pilih kasih itu bagaimana?”	<i>Clarifying</i>
Ki	“Ya..kakak saya lebih diperhatikan seperti makan itu selalu disiapkan sama ibu, kakak minta sesuatu selalu dibelikan sedangkan saya mau makan harus bikin sendiri walaupun ibu masak pasti lauknya	

	<p>didahulukan buat kakak. Pernah saat liburan sekolah saat saya masih SMP kelas 2, saya membantu ibu menjaga toko, kemudian ada pelanggan yang berkata “Enak ya punya anak perempuan ada yang bantuin, rajin pula anaknya”, bukannya bangga tapi ibu malah mengatakam “Anak itu tidak pernah membantu orang tua cuma main-main saja beda sama kakaknya yang rajin”. Perkatan itu sangat menyakitkan sampai saya ingin menangis namun saya tahan karena malu sama pelanggan. Saat saya sudah bekerja saya membeli motor sendiri tanpa meminta uang sepeserpun dari mereka sedangkan kakak malah dibelikan mobil baru. Padahal kakak tidak membutuhkan mobil itu karena dia lebih sering naik motor. ”</p>	
K	<p>“Perkataan itu sepertinya sangat melukai hati Anda hingga Anda masih mengingatnya dengan jelas hingga sekarang ini.”</p>	<i>Paraphrasing</i>
Ki	<p>“Iya Bu benar sekali. Perkatan itu membuat saya merasa menjadi anak yang tidak diinginkan dalam keluarga.”</p>	
K	<p>“Mbak Mawar tadi mengatakan bahwa orang tua pilih kasih. Lalu bagaimana dengan sikap ayah Anda?”</p>	<i>Clarifying</i>
Ki	<p>“Sikap ayah cenderung cuek terhadap keluarga. Mungkin karena kesibukannya di kantor membuat kita jarang bertemu. Ketika di rumah atau sedang weekend ayah lebih banyak ngobrol dengan ibu dan yaa pastinya ibu lebih banyak cerita tentang kakak daripada saya. Saya ngobrol dengan ayah hanya sekedar bertanya mengenai tugas kuliah yang tidak saya pahami karena kebetulan jurusan kuliah kami sama, selebihnya ayah tidak bertanya bagaimana keseharian saya. ”</p>	

K	“Oh..begitu ya.. (sambil mengangguk-angguk). Apakah Anda pernah menyampaikan perasaan ini pada orang tua?”	
Ki	“Saya pernah menyampaikan hal ini pada ibu tapi belum pernah menyampaikan ke ayah karena kita sulit untuk bertemu.”	
K	“Lalu bagaimana respon ibu ketika Anda menyampaikan hal ini?”	<i>Probe</i>
Ki	“Ibu justru memarahi saya dan menganggap tidak sopan mengatakan hal tersebut. Dulu paman juga pernah menegur ibu karena sikapnya yang pilih kasih itu, namun ibu tidak menghiraukannya karena menganggap sikapnya itu tidak salah. Karena itu saya sudah malas untuk menyampaikan perasaan tidak suka ini kepada mereka lagi karena yang ada saya malah kena marah. ”	
K	“Ehm... Anda merasa putus asa karena usaha yang Anda lakukan untuk menyampaikan perasaan ini justru direspon negatif oleh ibu Anda.”	<i>Reflection</i>
Ki	“Iya bu benar.”	
K	“Berdasarkan cerita yang Anda sampaikan tadi. Hal apa yang ingin Anda capai atau lakukan untuk menyelesaikan masalah ini?”	<i>Problems identifying and Goal Setting</i>
Ki	“Saya datang kesini karena otak saya sudah buntu bagaimana caranya supaya orang tua bisa mengubah sikapnya terhadap saya. Saya sudah berbuat baik kepada mereka, tetap patuh meskipun mereka sering menyakiti hati saya dengan perkataan maupun tidakan yang seolah-olah lebih bangga dengan kakak dibSitangkan saya. Saya juga berusaha untuk dekat dengan kakak supaya orang tua tergerak hatinya untuk memperhatikan saya. Tapi nyatanya hasilnya sama saja. Jadi saya tidak tau apa yang harus saya lakukan lagi saat ini.	

	Harapan saya mengikuti konseling ini adalah menemukan cara supaya orang tua bisa menyukai dan memperhatikan saya.”	
K	“Anda mengatakan berusaha untuk dekat dengan kakak. Lau bagaimana hubungan Anda dengan kakak?”	
Ki	“Saya dengan kakak tidak ada masalah, ya seperti kakak adik pada umumnya. Karena kakak itu cowok jadi sering main di luar jarang sekali kita keluar bareng atau ngobrol lama. Yaa..bisa dibilang tidak terlalu akrab, saya maklum lah dengan hal itu kakak adik yang beda jenis kelamin kadang kan memang tidak akrab dan sering berantem. Pernah saya bilang ke kakak kalau saya iri dia lebih diperhatikan tapi dia malah bilang saya itu baper-an.”	
K	“ Ehm...seperti itu (sambil mengangguk-angguk). Anda telah menceritakan masalah Anda hingga mendorong Anda untuk datang kesini demi mencari solusi terbaik untuk menyelesaikannya. Tapi saya yakin Anda yang lebih tahu solusi yang tepat untuk mengatasi masalah ini.”	<i>Not- Knowing position</i>
Ki	“Iya bu saya paham akan hal itu tapi bagaimana saya tahu solusi yang tepat?”	
K	“Saya sebagai konselor akan membantu dan kita bersama-sama mencari solusi yang tepat sehingga keinginan Anda untuk mendapat perhatian dari orang tua dapat terwujud. Untuk mendapatkan solusi tentunya membutuhkan beberapa kali pertemuan untuk melihat perkembangan masalah ini.”	<i>Structuring skill (Role Limit)</i>
Ki	“kira-kira kita berapa kali pertemuan ya bu?”	
K	“Untuk banyaknya pertemuan saya tidak bisa memastikan tergantung pada upaya Anda untuk	

	menyelesaikannya. Jika Anda rasa masalah ini sudah tidak mengganggu, maka Anda boleh menghentikannya. Jeda waktu antara satu pertemuan dengan pertemuan selanjutnya saya harap Anda memberikan semacam laporan mengenai peristiwa apa yang terjadi berkaitan dengan masalah Anda. ”	
Ki	“Peristiwa seperti apa dan bagaimana saya melaporkannya?”	
K	“ (memberikan lembar tugas antar sesi konseling) ini adalah format yang harus Anda isi. Anda bisa menuliskan peristiwa apapun yang berkaitan dengan hubungan Anda dengan orang tua, sikap orang tua ke Anda bagaimana dan sebagainya. Apakah Anda memahaminya?”	
Ki	“Iya bu saya paham. Apa saya bisa menuliskannya di buku harian sesuai dengan format ini? takutnya banyak peristiwa yang saya alami tapi kolomnya tidak cukup?”	
K	“Tidak masalah Mbak Mawar.”	
Ki	“Baik bu terima kasih.”	
K	“Baik Mbak Mawar untuk pertemuan kita kali ini saya rasa cukup sampai disini saja, Insya Allah kita ketemu dua minggu lagi. Tetap semangat, jangan menyerah.”	
Ki	“Iya bu terima kasih banyak atas waktunya, saya lebih optimis untuk mengatasi masalah ini. Saya permisi dulu bu, assalamualaikum.”	
K	“Walaikumsalam, hati-hati Mbak.”	



## RUMUSAN TUGAS ANTAR SESI KONSELING

Nama konseling : Mawar Merah

### ***Petunjuk***

*Isilah kotak di bawah ini dengan hasil pengamatan yang Saudara lakukan berkaitan dengan masalah yang sedang Saudara alami. Isilah sesuai dengan keadaan sebenarnya. Jangan lupa untuk menuliskan waktu dan tempat ketika peristiwa yang Saudara alami itu terjadi. Selanjutnya bawalah hasil pengamatan itu pada sesi konseling berikutnya.*

**Tanggal kejadian: 8 Agustus 2019 Jam: 14.10 Tempat: Rumah Bu Purwanti**

Siang itu ketika saya sudah mulai bersiap-siap untuk berangkat kerja ibu saya meminta untuk diantarkan ke rumah bu Purwanti (tetangga saya) rumahnya ada di gang 7, selisih 3 gang dari rumah saya. Waktu itu saya baru saja selesai mSita, tetapi dari dalam rumah ibu saya sudah berteriak dan meminta diantar ke rumah bu Purwanti yang katanya ingin mengantarkan pesanaan kuenya. Akhirnya selesai bersiap-siap saya mengantar ibu ke rumah bu Purwanti. Sesampainya disana, bukannya ibu segera pamit selesai mengantar kue malah ibu ngobrol panjang lebar dengan bu Purwanti. Padahal saat itu waktu sudah menunjukkan pukul 14.15 sedangkan saya harus sampai di tempat kerja sebelum pukul 15.00. Ketika saya bilang untuk segera pulang karena saya akan bekerja, ibu malah membentak saya. Dan tidak ingin menuruti permintaan saya. Alhasil saya meminta ijin untuk pulang terlebih dahulu dengan alasan saya ingin berangkat bekerja.

**Tanggal kejadian: ..... Jam: ..... Tempat: .....**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### **3. Merumuskan Secara Spesifik Tujuan-tujuan Terapeutik**

Untuk mengejawantahkan rumusan spesifik dari tujuan-tujuan terapeutik, konselor mempergunakan pertanyaan-pertanyaan yang didasarkan pada kisah-kisah yang telah diungkapkan oleh konseli. Contoh pertanyaan konselor misalnya; (1) “Menurut Sita, apa yang akan kamu lakukan pertama kali untuk mewujudkan sikap menghargai dengan teman-teman dikelas?”, (2) Bagaimana Sita tahu teman-temanmu bisa menghargaimu di kelas?”, (4) “ Apa yang akan menjadi berbeda dalam hidupmu ketika masalah-masalahmu terselesaikan?”.

Sebagai catatan tambahan bahwa dalam merumuskan tujuan-tujuan spesifik pada proses terapeutik ini konselor dapat merumuskannya dalam tiga bentuk rumusan yaitu (1) mengubah perlakuan pada situasi yang menjadi masalah, (2) mengubah cara pandang konseli atas masalah yang ia alami dan (3) mengakses sumber-sumber, solusi-solusi atau kekuatan-kekuatan yang dimiliki konseli dalam rangka pemecahan masalahnya

a. Mengeser Percakapan Berfokus Masalah Kepada Percakapan Berfokus Solusi

Dalam mewujudkan percakapan berfokus solusi pada proses terapeutik ini, konselor menggunakan teknik bertanya, misalnya “Setelah kejadian yang Sita kemukakan itu berulang kali kamu rasakan menyakitkan dan mungkin Sita ingin merubahnya mulai hari ini, menurutmu hal apa yang akan kamu lakukan sehingga kejadian yang menyakitkan dirimu itu tidak terus membebanimu?”.

Selain itu konselor dapat juga menggunakan pertanyaan mukjizat (miracle question) untuk mengeser percakapan kearah solusi. Bentuk pertanyaan mukjizat yang dapat digunakan oleh konselor misalnya, “Ketika suatu malam pada waktu Sita tidur, keajaiban terjadi dan masalah yang Sita alami terpecahkan semalam, bagaimana Sita tahu bahwa hal tersebut telah terpecahkan, dan apa yang Sita rasakan berbeda ketika Sita bangun keesokan harinya?.

Agar lebih meyakinkan konseli atas tujuan spesifik apa yang akan diubah dan apa yang mungkin konseli rasakan, lakukan maupun pikirkan berdasarkan hasil pertanyaan dengan menggunakan teknik bertanya ataupun pertanyaan mukjizat, maka konselor dapat menggunakan lembar analisis tujuan supaya diisi oleh konseli. Dengan demikian secara tertulis pun konseli ikut bertanggungjawab terhadap apa yang ia kehendaki dan solusi apa yang sesuai untuk dirinya berkaitan dengan masalah yang ia hadapi.

b. Contoh Percakapan Konseling

Berikut ini adalah contoh percakapan konseling antara konselor (K) dengan konseli (Ki) pada tahap III:

<b>K/Ki</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>Ket</b>
K	“Bagaimana Mbak Mawar, apa yang sudah Anda lakukan selama dua minggu ini untuk memuat hubungan Anda dengan oang tua lebih baik?”	<i>Mengakses apa yang telah dilakukan oleh konseli sebelumnya (pra-therapy change)</i>
Ki	“Selama dua minggu ini tidak banyak peristiwa berbeda yang saya alami sih bu. Orang tua tetap bersikap cuek terhadap saya. Sekarang ini saya berusaha memberikan perhatian lebih kepada ibu dan ayah. Saya bangun lebih pagi supaya bisa membersihkan rumah, membantu ibu memasak,	

	dan juga membuka toko. Ibu sepertinya merasakan tindakan saya itu sebagai cara menarik perhatiannya.”	
K	“Anda mengatakan bahwa ibu mengetahui bahwa Anda mencoba menarik perhatiannya. Darimana Anda mengetahui hal tersebut?”	
Ki	“Saya merasa ibu sedikit terbuka kepada saya. Beberapa kali saya diajak ngobrol, cerita masalah pelanggan, ya curhat gitu bu. Tapi ibu kembali jengkel ke saya gara-gara beberapa hari sebelumnya saat saya mau berangkat kerja, ibu meminta saya mengantarnya ke rumah tetangga yang jaraknya cukup jauh dari rumah. Saya pikir hanya sebentar jadi saya antar tapi ternyata ibu ngobrol lama hingga saya harus mengajaknya untuk segera pulang. Begitu sampe rumah ibu bilang saya tidak sopan ada orang tua bicara malah disuruh pulang. Disitu saya takut dan bingung bu.”.	
K	“Takut dan bingung kenapa mbak?”	
Ki	“Takut ibu makin tidak suka dengan saya.. Sampai kemudian saya membuatnya jengkel kembali. Saya bingung harus gimana bu.”	
K	“Mbak Mawar...saya mengapresiasi sekali tindakan baik Anda untuk menarik perhatian ayah dan ibu. Hal itu menyiratkan bahwa Anda anak yang tetap berbakti kepada orang tua meskipun ada rasa kecewa terhadap mereka. Itu suatu yang berat sekali tapi Anda mampu melakukannya”	<i>Intention</i>
Ki	“Iya bu terima kasih, tapi rasanya apa yang saya lakukan hasilnya kok sama saja, gagal terus.”	
K	“Usaha yang Anda lakukan memang terkadang hasilnya tidak sesuai harapan. Namun lambat laun sesuatu yang positif akan Anda dapatkan. Orang tua akan terketuk hatinya melihat usaha Anda untuk menyenangkan mereka.”	<i>Consequence</i>
Ki	“Iya bu saya mengerti tapi saya sudah jenuh dengan keadaan ini.”	
K	“Bisa Anda gambarkan rasa jenuh dengan keadaan ini seperti apa??”	<i>Merumuskan dalam tujuan spesifik</i>
Ki	“Saya sudah merasa orang tua pilih kasih itu sejak saya SD hingga saya dewasa mereka tetap tidak berubah padahal saya selalu berusaha bersikap baik terus kepada mereka. Saya ingin sekarang ini semuanya berubah. Setidaknya mereka sedikit peduli dengan hal-hal kecil seperti bertanya ‘pulang jam berapa? mau makan apa? atau mengatakan hati-hati di jalan’ itu adalah hal yang sudah cukup untuk saya. Jika menginginkan lebih dari itu saya paham akan sulit didapa dalam	

	waktu dekat. Banyak hal yang saya pikirkan, tidak hanya masalah keluarga jadi saya berusaha untuk legowo menerima semuanya”	
K	“Saya memahami bahwa mengalami kejadian ini dalam waktu yang lama membuat kita seringkali ingin menyerah. Tetapi Mbak Mawar, jika Anda berhasil menemukan solusi atas masalah ini bagaimana perasaan Anda?”	<i>Exception/counter example</i>
Ki	“Tentu sangat senang bu, saya akan menerapkan solusi tersebut dengan sebaik-baiknya supaya kehidupan keluarga saya menjadi lebih akrab.”	
K	“Nah...pastinya rasa senang itu tidak mungkin di dapat jika kita hanya berdiam diri dan menyerah terhadap keadaan kan. Menurut Anda apa yang bisa dilakukan saat ini, yang berbeda dari sebelumnya, agar keinginan itu dapat terwujud?”	<i>Exception/counter example</i>

### LEMBAR ANALISIS TUJUAN

Nama Konseli : Mawar Merah

#### ***Petunjuk***

Isilah tabel ***tujuan*** dibawah ini dan isilah ***hal-hal yang berbeda*** yang saudara lakukan berkaitan dengan masalah yang Saudara alami. Isilah sesuai dengan keadaan sebenarnya.

<p><b>TUJUAN SPESIFIK YANG HENDAK DICAPAI</b></p> <p>Setelah saya berusaha untuk terus menarik perhatian orang tua dengan berbuat baik kepada mereka, saya merasa orang tua khususnya ibu menjadi sedikit terbuka kepada saya. Untuk itu sekarang saya ingin memberikan perhatian terus kepada mereka dan mengubah mindset saya bahwa berbuat baik kepada orang tua adalah sebuah kewajiban tanpa menuntut balasan. Selanjutnya biarkan kebaikan yang saya lakukan itu dengan sendirinya bekerja mengetuk hati mereka. Saya ingin menghilangkan rasa jengkel kepada orang tua dan rasa iri kepada kakak</p>
<p><b>HAL-HAL YANG MUNGKIN BERBEDA (PERASAAN/TINDAKAN/PIKIRAN)</b></p> <p>Ketika saya mencoba untuk legowo, pikiran saya jauh lebih santai. Rasa jengkel dan benci ketika ibu mulai membSitakan saya dengan kakak memang masih ada tetapi kemudian saya berpikir bahwa tidak ada ibu yang jahat kepada anaknya. Setiap hari saya brusaha patuh dan membantu orangtua dengan ikhlas tanpa tujuan untuk mendapatka apresiasi dari mereka.</p>

Surabaya, 20 Agustus 2019

(Mawar Merah)

#### 4. Penerapan Teknik-Teknik Konseling SFBT

##### 1. Membangun Solusi

Dalam membangun solusi dan mengajak konseli berimajinasi sebagai upaya pemecahan masalahnya, konselor dapat menggunakan teknik bertanya dengan menggunakan teknik pertanyaan pengecualian (*exemption question*). Bentuk pertanyaan pengecualian ini misalnya; (1) *“Kapan problem yang” biasanya terjadi tidak terjadi lagi?”*, (2) *“Tadi mengungkapkan kepada Bapak/Ibu bahwa sepanjang hari ketika di sekolah Sita merasa minder....,menurut Sita adakah waktu meskipun sedikit saja Sita tidak merasa minder ketika di sekolah?”..Apa yang Sita lakukan berbeda dengan sebelumnya ketika tidak merasa minder?”*, (3) *“Kapan kamu paling bisa mengendalikan keinginanmu untuk minum-minuman keras?”*

##### 2. Mengajak berimajinasi

Pada tahap ini konselor juga mengajak kembali konseli untuk berimajinasi dengan menggunakan pertanyaan mukjizat. Dalam hal ini pertanyaan mukjizat lebih digunakan sebagai penguat dari beberapa solusi yang mungkin telah terbesit dibenak konseli namun konseli belum meyakinkannya. Contoh dari pertanyaan mukjizat misalnya: (1) *“Coba Sita bayangkan ketika Sita berada di suatu tempat dimana disitu Sita marasa nyaman dan tenang, menurutmu apa yang akan Sita lakukan secara berbeda?”*, (2) *“Tadi Sita mengatakan hampir setiap malam sholat tahajud mencoba Sita bayangkan ketika Sita Sholat, mukjizat datang dan ajaib masalah yang Sita alami tertuntaskan...., menurutmu apa yang berbeda pada dirimu atau apa yang kamu rasakan berbeda, lakukan berbeda dari hari-hari sebelumnya?”*

Agar lebih meyakinkankonseli atas apa yang konseli imajinasikan berdasarkan hasil pertanyaan dengan menggunakan teknik pertanyaan mukjizat maupun pertanyaan pengecualian, maka konselor dapat menggunakan lembar imajinasi dan solusi untuk diisi oleh konseli.

##### ➤ Catatan

Ketika konselor menggunakan teknik pertanyaan mukjizat, disarankan agar dinyatakan dengan pelan, menggunakan nada suara yang bersifat hipnotis (*hypnotic tone of voice*).

Dalam menggunakan pertanyaan mukjizat atau pertanyaan pengecualian, seyogyanya konselor menghantar pertanyaan-pertanyaan tersebut pada suatu kondisi dimana konseli dengan imajinasinya merasa nyaman atau menyukai

kondisi yang ia harapkan terjadi. Artinya bahwa pertanyaan mukjizat atau pertanyaan pengecualian dapat diadaptasikan bersama-sama atau disesuaikan (*compatible*) dengan konsep-konsep yang dirasakan konseli bermakna dalam hidupnya. Misalnya, konseli merasakan bermakna ketika ia sedang berdoa (sembahyang), ketika konseli menjadi juara kelas, dan lain sebagainya.

### 3. Contoh Percakapan Konseling

Berikut ini adalah contoh percakapan konseling antara konselor (K) dengan konseli (Ki) pada tahap IV:

K/Ki	Pernyataan	Ket
K	“Menurut Anda apa yang bisa dilakukan saat ini, yang berbeda dari sebelumnya, agar keinginan itu dapat terwujud?”	<i>Exception counter example</i>
Ki	“Saya rasa saya harus lebih dekat dengan kakak karena selama ini saya tidak terlalu dekat dengannya. Dia dulu anak yang nakal tapi sekarang sudah berubah. Jarang keluyuran malam, selesai kerja langsung pulang.”	
K	“Bagus sekali mbak Mawar. Nah...untuk bisa mewujudkan hal tersebut apa yang mungkin bisa Anda lakukan?”	<i>Imajinasi</i>
Ki	“Saya bisa cerita mengenai masalah ini ke dia. Mungkin sekarang dia bisa lebih simpati dan menganggap ini adalah hal serius bukan karena saya baper. Setidaknya bisa membantu mengatakan kepada orang tua bahwa saya terganggu dengan sikap mereka”.	
K	“Sebelum menceritakan hal tersebut, sekiranya bagaimana Anda memulai percakapan dengan kakak agar komunikasi yang terjalin bisa lebih hangat dan kakak menganggap hal ini sangat mengganggu Anda?”	<i>Change frame size dan leading</i>
Ki	“Saya akan coba beberapa hari ini untuk berbicara mengenai hal ringan-ringan dengan dia, karena jujur saya malas berbicara dengan dia. Kebetulan dia pernah menawarkan diri untuk mengantarkan saya kerja karena hari Selasa jam masuknya siang. Jadi selasa depan saya akan memintanya untuk mengantarkan saya kerja.	

K	“Bagus sekali mbak Mawar...jika Anda mampu melakukan itu dengan baik saya yakin kebersamaan kalian akan dilihat oleh orang tua sehingga mereka juga akan memperhatikan Anda. Terlebih lagi jika kakak mampu mengatakan kepada ayah dan ibu mengenai sikapnya yang Anda nilai pilih kasih tersebut”	<i>Minimal encourage dan predicitive reassurance</i>
Ki	“Amin bu semoga ini berjalan sesuai harapan.”	
K	“Ini silahkan diisi ya mbak (memberikan lembar imajinasi dan alternatif solusi) sehingga saya tau alternatif solusi yang dimiliki oleh mbak Mawar.”	
Ki	“ (menerima lembaran yang dierikan dan melihatnya) baik bu akan saya isi.”	

### LEMBAR IMAJINASI DAN ALTERNATIF SOLUSI

Nama Konseli : Mawar Merah

#### Petunjuk

Isilah tabel *kondisi-kondisi ketika tidak terjadi masalah* dibawah ini dan isilah *hal yang dilakukan setelah mukjizat/keajaiban datang* dan *kemungkinan solusi berdasarkan* dengan hasil imajinasi yang Saudara lakukan berkaitan dengan masalah yang Saudara alami. Isilah sesuai dengan keadaan sebenarnya.

<b>KONDISI-KONDISI KETIKA TIDAK TERJADI MASALAH</b>
Saya tentu akan merasa sangat bahagia memiliki keluarga yang begitu menyayangi saya. Saya juga tentu tidak akan merasa iri dengan saudara kandung saya sendiri. Hal yang akan membuat saya merasa sangat-sangat bahagia adalah kehadiran saya yang dapat diterima oleh keluarga saya dan kedua orangtua saya tidak membedakan saya dengan kakak saya. Sehingga akhirnya saya tidak perlu merasa iri dengan orang lain dan saya akan menjalani kehidupan dengan sangat bahagia.
<b>HAL YANG DILAKUKAN SETELAH MUKIZAT/KEAJAIBAN DATANG</b>
Setelah saya melakukan sholat tahajud setiap malam untuk memohon membukakan pintu hati kedua orang tua saya agar mampu menerima saya sebagai anaknya tanpa membSitungka dengan saudara saya yang lain akhirnya pagi ini ibu saya sudah mulai bersikap baik terhadap saya. Pagi ini ibu sudah mulai perhatian dengan saya, hal itu dibuktikan dengan adanya sekotak bekal untuk saya bawa ke kantor.
<b>KEMUNGKINAN SOLUSI</b>

Solusi yang dapat saya lakukan untuk menyelesaikan masalah ini adalah merubah pola pikir saya terhadap perilaku orang tua saya dengan cara memperbaiki kualitas diri saya, bekerja dengan sungguh-sungguh untuk mencapai target, berusaha meraih penghargaan dalam pekerjaan agar saya bisa sukses dan membuktikan kepada orang tua bahwa saya masih mampu menjadi yang terbaik untuk mereka.

Surabaya, 20 Agustus 2019

( Mawar Merah )

## **5. Penerapan Teknik-Teknik Konseling SFBT**

### **a. Menumbuhkan Pemahaman dan Kesadaran Konseli**

Dalam mengejawantahkan pemahaman dan kesadaran konseli atas solusi-solusi yang telah ia buat, maka konselor dapat memberikan pertanyaan-pertanyaan yang hakekatnya memberikan pilihan kepada konseli dalam rangka solusi masalah yang ia hadapi. Pengejawantahan pemahaman dan kesadaran konseli secara khusus teraplikasi pada contoh pertanyaan seperti : (1) “ *Bagaimana kamu dapat membuat agar perubahan-perubahan yang kamu inginkan tadi dapat terjadi?*”, (2) “ *jika kondisi-kondisi itu yang Sita inginkan, menurutmu siapa yang harus membuat perubahan-perubahan agar kondisinya seperti yang kamu inginkan?*”, (3) “ *Bagaimana sesuatu dapat dilakukan secara berbeda ketika kamu telah melakukan sesuatu itu sebelumnya?*”

Dengan mengejawantahkan pertanyaan-pertanyaan tersebut, maka sejatinya konseli diajak untuk memahami bahwa ketika ia menginginkan perubahan maka konseli secara tidak langsung diminta agar membuat pilihan terhadap apa yang telah ia lakukan dengan apa yang nanti akan dia lakukan. Dengan kata lain konseli dapat melihat dan menyadari apakah perilaku atau perubahann yang sebelumnya ia lakukan efektif dalam mengatasi masalah yang ia hadapi. Ketika sesuatu yang dilakukan konseli dirasakan tidak berefek pada perubahan yang diinginkan, maka konselor menawarkan sesuatu yang lebih efektif kepada konseli berdasarkan atas apa yang konseli ungkapkan. Pertanyaan-pertanyaan tersebut membantu konseli untuk lebih peduli terhadap kemungkinan-kemungkinan perubahan yang dapat ia lakukan dalam rangka solusi masalahnya.

### **b. Membuat Pilihan Positif Berdasarkan Kesadaran Konseli**



Setelah konseli memahami dan menyadari kemungkinan-kemungkinan solusi yang ia buat dan belajar untuk membuat pertimbangan maupun pilihan atas apa yang telah dan akan ia lakukan terkait dengan solusi masalahnya, maka konselor dapat membantu konseli mengejawantahkan pilihan-pilihan positif dengan menyatakannya dalam pertanyaan untuk di respon oleh konseli dengan pernyataan positif. Sebagai contoh ungkapan pernyataan tersebut adalah, “*Apa yang akan anda lakukan sebagai gantinya Anda meninggalkan kebiasaan minum-minuman keras?*”. Atau dapat juga konseli menyatakan bahwa “*Sebagai ganti kebiasaan minum-minuman keras, Saya berolah raga secara teratur tiga kali dalam seminggu*”, “*Sebagai ganti rasa minder dan cemas, Saya mengikuti perkumpulan pelatihan kepribadian setiap hari Jum’at dan Minggu malam*”.

Dengan demikian konseli menyatakan tujuan-tujuan terapiutik dalam suatu pernyataan diri yang sifatnya positif. Hal tersebut dapat dijadikan gambaran atau citra diri konseli sejauh mana ia mencitrakan dirinya terkait dengan cara konseli untuk mengatasi masalah yang ia hadapi.

Untuk mengetahui pernyataan-pernyataan positif berdasarkan pemahaman dan kesadaran konseli atas solusi yang ia buat, konselor dapat meminta konseli untuk memberikan responnya pada Lembar Aktivitas Pilihan Sadar.

### c. Contoh Percakapan Konseling

Berikut ini adalah contoh percakapan konseling antara konselor (K) dengan konseli (Ki) pada tahap V :

K Ki	Pernyataan	Keterangan
K	“Mbak Mawar mengatakan akan berusaha dekat dengan kakak karena kemungkinan ia dapat membantu mengungkapkan permasalahan ini kepada orang tua. Nah.. adakah orang terdekat lainnya yang bisa membantu Anda mengatakan hal ini kepada orang tua?”	<i>Conscious raising, Paraphrasing, reality strategy</i>
Ki	“Sepertinya kakek tapi saya belum pernah cerita kepada beliau. Kemarin ibu bilang katanya kakek untuk sementara tinggal di rumah kami karena paman dan bibi akan pergi haji.”	
K	“Jadi menurut Anda kakek orang yang dapat dipercaya untuk mengatakan kepada orang tua mengenai hal ini?”	

Ki	“Iya bu saya rasa ibu dan ayah akan mendengarkan jika kakek yang berbicara. Ya setidaknya mereka akan sungkan jika menyangkal dan merasa yang paling benar. Tapi bu saya tidak yakin dengan kedua orang tersebut bisa membuat orang tua sadar . Saya malah takut jika ibu dan ayah berpikir saya mencari perhatian ke orang lain dan menganggap saya menjelekan mereka.”	
K	“Bukankah kita tidak boleh menyerah sebelum berjuang?”	
Ki	“iya bu saya belum mencoba tetapi sudah negatif thinking dulu.”	
K	“Menurut Anda bagaimana cara menghilangkan negatif thinking tersebut? Tentunya hal itu sangat mengganggu kan?”	<i>Choosing</i>
Ki	“Mengganggu sekali bu, saya berusaha untuk melakukan hal positif tanpa berpikir panjang terhadap hasilnya. Harus yakin bahwa usaha yang baik akan membuahkan hasil yang baik pula.”	
K	“Luar biasa sekali cara pandang Anda mbak, saya yakin Anda mampu melakukannya dengan baik. Mengubah pikiran yang negative menjadi positif..”	<i>Minimal encourage</i>
Ki	“Terima kasih bu, mohon bantuan doanya.”	
K	“seperti sesi sebelumnya saya akan memberikan semacam tugas untuk Anda. Kali ini tolong isi lembaran ini (memberikan pada konseli). Lembaran ini bisa jadi sarana intropeksi diri bagi Anda untuk mengetahui kebiasaan buruk apa yang sering dilakukan yang ternyata bisa memicu masalah yang dihadapi sekarang. Nah dengan begitu Anda pasti akan menemukan cara untuk mengubah kebiasaan buruk tersebut. Jangan pernah bosan untuk menjalani konseling ini ya mbak karena saya terus memberikan tugas pada Anda (hehe)”	

## **LEMBAR AKTIVITAS PILIHAN SADAR**

Nama Konseli : Mawar Merah

### **Petunjuk**

Isilah Tabel Aktivitas Kebiasaan yang menimbulkan masalah di bawah ini dan isilah Aktivitas pengganti terkait dengan solusi sesuai dengan keadaan sebenarnya.

### **AKTIVITAS/KEBIASAAN YANG MENIMBULKAN MASALAH :**

1. Saya sering bangun kesiangan sehingga tidak membantu ibu menyiapkan sarapan
2. Saya sering malas berbicara kepada kakak
3. Saya selalu merasa jengkel ketika ibu mulai memanjakan kakak
4. Ketika emosi sedang tidak stabil saya sering mengurung diri di dalam kamar berharap orang rumah membujuk saya untuk makan atau lainnya
5. Saya sering berpikir untuk pergi dari rumah
6. Saya sering mengeluh dan meratapi keadaan yang menyebalkan

### **AKTIVITAS PENGGANTI TERKAIT DENGAN SOLUSI**

1. Sebagai ganti aktivitas bangun kesiangan saya akan tidur lebih awal saat malam hari
2. Sebagai ganti aktivitas malas malas berbicara pada kakak Saya akan berusaha banyak ngobrol dengan kakak
3. Sebagai ganti aktivitas merasa jengkel dengan ibu ketika kakak lebih dimanjakan Saya akan berusaha berpikir bahwa ibu tidak mau memanjakan saya karena menginginkan saya menjadi anak yang mSitari
4. Sebagai ganti aktivitas mengurung diri dalam kamar Saya akan mengendalikan emosi agar tidak bersikap seperti anak kecil
5. Sebagai ganti aktivitas mengeluh dan meratapi keadaan Saya akan melakukan aktivitas yang positif untuk mengatasi kesedihan, seperti mendengarkan musik, nonton film sama teman, atau mengikuti kajian di masjid

Surabaya, 16 September 2019

( Mawar Merah)

## **6. Penerapan Teknik-Teknik Konseling SFBT**

### **a. Mengevaluasi Pencapaian Perubahan Konseli**

Pada sesi terakhir SFBT, konselor berupaya untuk mengevaluasi perubahan-perubahan yang dilakukan oleh konseli selama proses terapeutik. Perubahan-perubahan ini tidak terjadi secara langsung, namun perubahannya berangsur-angsur dan masing-masing memiliki makna. Untuk menegajawantahkan dan meragakan evaluasi terhadap capaian perubahan yang konseli lakukan, maka konselor dapat menggunakan teknik pertanyaan berskala (*scalling question*). Contoh pertanyaan berskala yang digunakan konselor untuk mengukur sejauh mana perubahan yang telah dirasakan oleh konseli sebagai berikut :

- (1) *“Pada skala nol (0) sampai sepuluh (10) dimana nol adalah bagaimana perasaan Sita ketika pertama kali dating untuk berkonseling dengan bapa dan 10 adalah*

*perasaan Sita ketika terjadi keajaiban dan masalah Sita hilang, bagaimana Sita menilai kegelisahanmu saat ini?"*

- (2) *"Bila Sita diberikan kesempatan untuk menilai pada skala nol sampai sepuluh, dimana nol adalah masalah yang sangat membebani dirimu, bagaimana Sita memberikan penilaian terhadap apa yang Sita alami saat ini?"*

Berdasarkan dengan pencapaian yang di ukur dengan menggunakan pertanyaan berskala. Konselor dapat menanyakan kepada konseli untuk kelanjutan sesi-sesi konseling berikutnya. Contoh, *"Menurut Sita dengan perubahan yang telah kamu lakukan dan kemajuan-kemajuan telah kamu nilai tadi, apakah Sita ingin melanjutkan sesi-sesi konseling untuk minggu depan?"*

#### **b. Pemeliharaan Terhadap Perubahan yang Konseli Lakukan**

Untuk mengejawantahkan pemeliharaan terhadap perubahan-perubahan yang telah dilakukan oleh konseli, konselor dapat menggunakan teknik umpan balik (*feedback*) kepada konseli. Misalnya dengan mengatakan (1) *"Bagus, setelah anda berusaha menjelaskan dan meminta maaf atas kesalahan yang anda perbuat ternyata teman anda sekarang dapat memaafkan dan bersikap baik kepada anda"*. (2) *"Bagus, jika Sita mulai berani mencoba untuk menyapa teman-teman sekelasmu terlebih dahulu, walaupun Sita tahu jarang ada temanmu yang akan menyapamu lebih dahulu, dengan demikian tidak mustahill lho kamu akan lebih percaya diri di depan teman-teman di kelas lain"*.

#### **c. Mengidentifikasi Rencana dan Kemungkinan Adanya Konseling Lanjutan**

Dalam mengidentifikasi apakah dimungkinkan adanya konseling lanjutan terhadap permasalahan yang di alami oleh konseling, konselor dapat mengejawantahkan pengidentifikasiannya itu dengan meminta konseli menjelaskan kemungkinan rintangan atau hambatan-hambatan yang konseli alami dalam mempertahankan perubahan-perubahan yang telah mereka buat. Konselor dapat menggunakan pertanyaan ; (1) *"Menurutmu hal-hal apakah yang akan kamu lakukan selanjutnya, agar kamu dapat menyelesaikan masalahmu dengan tuntas"*, (2) *"Baiklah, setelah Sita merasakan dan melakukan perubahan-perubahan tersebut, mungkin Sita dapat menjelaskan hambatan-hambatan apa yang terjadi selama perubahan tersebut berlangsung. Sehingga nanti kita dapat membicarakan alternative atau kemungkinan adanya konseling lanjutan"*, (3) *" menurutmu apa hal-hal yang bisa menjadi hambatan dalam melakukan perubahan yang kamu kehendaki?"*

Selama meminta konseli untuk menjelaskan hambatan-hambatan yang mungkin dialami dalam rangka mempertahankan perubahan, konselor juga meminta konseli untuk menjelaskan kemungkinan rencana-rencana tindakan yang akan dilakukan

konseli bilamana hambatan tersebut terjadi. Contoh, “*Bagaimana menurut Sita, ketika hambatan-hambatan-hambatan yang tadi kamu sampaikan benar-benar terjadi?*”...”*Apa yang mungkin bisa Sita lakukan bilamana terjadi hambatan tersebut?*”

Untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai perubahan-perubahan yang terjadi dan hal-hal yang perlu diidentifikasi serta kemungkinan-kemungkinan adanya konseling lanjutan, konselor dapat meminta konseli untuk menuliskan rencana Lembar Evaluasi Pencapaian Tujuan Perubahan (LEPTP). Selain konseli mengisi LEPTP, untuk melihat capaian tujuan konseling dalam kehidupan sehari-hari (akademik) konseli dapat mengisi pula Angket Pencapaian Tujuan (APT)

#### **d. Contoh Percakapan Konseling**

Berikut ini adalah contoh percakapan konseling antara konselor (K) dengan konseli (Ki) pada tahap VI:

K/Ki	Pernyataan	Ket
K	“Baik mbak Mawar, kalau Anda diminta untuk menilai antara 1-10 kemajuan apa yang Anda rasakan sekarang daripada sebelumnya?”	<i>Scaling</i>
Ki	“Alhamdulillah sekarang pada skor 7. Saya merasa lebih baik, saya sudah akrab dengan kakak, ibu kecuali ayah karena memang beliau jarang di rumah. Seringkali ibu mengajak saya untuk menjaga toko, ke rumah temannya atau belanja di swalayan serta yang paling penting ibu sering bertanya saya pulang kerja jam berapa. Meskipun kadang masih sering membeda-bedakan saya dengan kakak tp itu tidak masalah.”	
K	“Ehm, bagus artinya Anda mulai merasakan ada perubahan dalam mengatasi masalah. Kebaikan yang Anda lakukan selama ini terbukti membuahkan hasil yang membahagiakan”	
Ki	“Iya bu Alhamdulillah.”	
K	“Apakah selama Anda menjalani proses penyelesaian masalah ini ada hambatan yang dialami?”	
Ki	“Ada sih bu, kesulitan untuk mengontrol emosi. Jadi ketika ibu mulai membSitakan saya dengan kakak saya sering	

	keceplosan mengucapkan hal yang tidak sopan kepada ibu. Jadi hal itu bisa saja membuat ibu tidak respect lagi sama saya.”	
K	“Perubahan memang membutuhkan waktu yang tidak sebentar untuk menjadi kebiasaan. Apakah hambatan itu dapat Anda control dengan baik? Jika sangat mengganggu kita bisa melakukan konseling lanjutan jika berkenan.”	<i>Consequence</i> <i>Chunk-down</i>
Ki	“Sejauh ini saya masih bisa mengontrolnya bu, tidak terlalu menjadi masalah serius yang bisa memutuskan hubungan saya dengan ibu kembali.”	
K	“Alhamdulillah bila seperti itu, jadi Anda tidak membutuhkan konseling lanjutan ya mbak?”	
Ki”	“Iya bu untuk saat ini tidak membutuhkan konseling lanjutan.”	
K	“Saya merasa bahwa perubahan yang berusaha Anda lakukan mulai mengubah diri Anda menjadi pribadi yang lebih positif. Kesulitan mengontrol emosi memang sering kali melanda setiap manusia. Itu adalah hal yang wajar, yang penting Anda menyadari bahwa itu adalah hal yang tidak baik. Nah selanjutnya bolehkah saya meminta Anda untuk mengisi lembar ini (sambil memberikan sebuah kertas) untuk mengetahui sejauhmana usaha Anda dalam menyelesaikan masalah.”	<i>Minimal</i> <i>encourage</i>
Ki	“ Oh iya bu bisa. Terima kasih banyak telah membantu saya selama ini ya bu.”	
K	“ Sesuai yang dikatakan oleh Anda tadi, bahwa Anda tidak membutuhkan konseling lanjutan karena tidak ada masalah berat yang mengganggu. Untuk itu saya minta tolong mbak mengisi form ini sebagai evaluasi konseling yang telah kita jalani selama ini.”	

Ki	“iya akan saya isi. Terima kasih banyak ya Bu Melati telah membantu saya selama ini.”	
K	“ iya mbak sama-sama sudah kewajiban saya membantu Anda. Sekiranya ada waktu luang silahkan Anda berkunjung kemari lagi.”	

**LEMBAR EVALUASI PENCAPAIAN TUJUAN PERUBAHAN**

Nama Konseli : Mawar Merah

Petunjuk : Isilah table dibawah ini dengan keadaan saudara yang sebenarnya.

<p><b>PERUBAHAN-PERUBAHAN YANG TELAH DICAPAI MELALUI PROSES KONSELING :</b></p> <p>Saya sudah akrab dengan kakak dan ibu, namun tidak dengan ayah karena ayah jarang di rumah. Ibu saya seringkali sudah mengajak saya untuk menjaga toko, ke rumah teman ibu atau berbelanja di swalayan, serta ibu sudah sering bertanya jam berapa saya pulang kerja.</p>
<p><b>HAMBATAN-HAMBATAN YANG DITEMUI:</b></p> <p>Kesulitan untuk mengontrol emosi.</p>
<p><b>ALTERNATIF TINDAKAN TERHADAP HAMBATAN :</b></p> <p>Saya sudah berusaha untuk mengontrol emosi yang ada pada diri saya sendiri secara perlahan-lahan.</p>
<p><b>RENCANA-RENCANA TINDAKAN LANJUTAN</b></p> <p>Tidak perlu melakukan tindakan lanjutan.</p>

Surabaya, 28 September 2019

( Mawar Merah )

**ANGKET PENCAPAIAN TUJUAN (APT)**

Nama : Mawar Merah

Tanggal: 28 September 2019

Jawab dan isilah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini sesuai dengan keadaan pada diri Anda.

1. Apa yang menjadi tujuan Anda pada awal semester?(periksa tujuan-tujuan yang telah Anda rencanakan pada awal semester)
2. Ketika Anda sedang mencapai tujuan tersebut, Apa hambatan-hambatan yang Anda hadapi dalam rangka mencapai atau mengapai tujuan Anda?
3. Pilih satu dari beberapa hambatan yang Anda coba memecahkan atau menyelesaikannya (isikan dalam tabel di bawah ini)

Hambatan	Apa yang dapat saya lakukan	Sumber-sumber/ kemungkinan positif apa yang dapat membantu saya menyelesaikan hambatan
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kesulitan untuk mengontrol emosi</li><li>• Mudah menyerah sebelum berjuang, negatif thinking</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saya akan berusaha untuk mengontrol emosi saya secara perlahan-lahan.</li><li>• Berpikir positif, menghilangkan rasa takut akan hasilnya.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Keinginan saya untuk mendapatkan hati dari kedua orangtua saya sehingga mereka tidak membedakan perlakuan mereka terhadap saya dan kakak saya.</li></ul>

4. Jika Anda diminta untuk mengukur kemajuan tercapainya tujuan-tujuan tersebut, maka ukurlah kemajuan (progress) pada skala 1 sampai 10, dimana skala 1 bermakna tidak ada kemajuan dan skala 10 bermakna tercapai tujuan (kemajuan yang sangat pesat)  
Skala yang Anda lihat sebagai pertanda kemajuan pada sebuah rentangan. Pertimbangkan kriteria-kriteria yang ada dibawah ini sebelum Anda melingkari angka 1 sampai dengan 10 yang menunjukkan kemajuan yang Anda capai.

Kriteria:

- a. Hubungan dengan orangtua dan kakak

Lingkari angka dibawah ini yang menunjukkan kemajuan yang Anda untuk kehadiran ke sekolah

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- b. Kemampuan untuk mengotrol emosi

Lingkari angka di bawah ini yang menunjukkan kemajuan yang Anda untuk jumlah tugas-tugas yang dapat terselesaikan!

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



c. Kemampuan untuk selalu berpikir positif

Lingkari angka di bawah ini yang menunjukkan kemajuan yang Anda untuk Kualitas tugas-tugas yang Anda kerjakan !

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Sebutkan tiga tujuan yang kamu rencanakan untuk masa mendatang

1. Menjaga keharmonisan keluarga
2. Terus berbuat baik kepada orang tua tanpa mengharap balasan apapun
3. Bekerja dengan giat dan mandiri untuk mengajak ibu dan ayah umroh sebagai pembuktian kepada orang tua bahwa saya anak perempuan yang patut dibanggakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*: Nelson Education.
- De Shazer, S., & Dolan, Y. (2012). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*: Routledge.
- Duncan, B. L., Hubble, M. A., & Miller, S. D. (1996). *Handbook of solution-focused brief therapy*: Jossey-Bass.
- Franklin, C., Trepper, T. S., McCollum, E. E., & Gingerich, W. J. (2012). *Solution-focused brief therapy: A handbook of evidence-based practice*: Oxford University Press.
- Franklin, C., Zhang, A., Froerer, A., & Johnson, S. (2017). Solution focused brief therapy: A systematic review and meta-summary of process research. *Journal of marital and family therapy*, 43(1), 16-30.
- Iveson, C. (2002). Solution-focused brief therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 8(2), 149-156.
- Kelly, M. S., Kelly, M. S., Kim, J. S., & Franklin, C. (2008). *Solution focused brief therapy in schools: A 360 degree view of research and practice*: Oxford University Press.
- Korman, H., Bavelas, J. B., & De Jong, P. (2013). Microanalysis of formulations in solution-focused brief therapy, cognitive behavioral therapy, and motivational interviewing. *Journal of systemic Therapies*, 32(3), 31-45.
- Metcalf, L., & Thomas, F. (1994). Client and therapist perceptions of solution focused brief therapy: A qualitative analysis. *Journal of Family Psychotherapy*.
- Nelson, T. S., & Thomas, F. N. (2012). *Handbook of solution-focused brief therapy: Clinical applications*: Routledge.
- O'Connell, B. (2012). *Solution-focused therapy*: Sage.
- PEBRIANTI, D. (2017). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Solution-focused Brief Therapy (Sfbt). *Jurnal BK UNESA*, 7(2).
- Puspitasari, D., & Purwoko, B. (2018). Studi Kepustakaan Penerapan Konseling Solution-focused Brief Therapy (Sfbt) dalam Lingkup Pendidikan. *Jurnal BK UNESA*, 8(2).
- Ratner, H., George, E., & Iveson, C. (2012). *Solution focused brief therapy: 100 key points and techniques*: Routledge.
- Sutanto, L. (2014). Praktik Solution focuses brief therapy: Universitas Negeri Malang (makalah tidak diterbitkan)
- Taathadi, M. S. (2014). Application of Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) to Enhance High School Students Self-Esteem: An Embedded Experimental Design. *International Journal of Psychological Studies*, 6(3), 96-105.
- Thomas, F. N., & Nelson, T. S. (2007). Assumptions and practices within the solution-focused brief therapy tradition.
- Young, S., & Holdorf, G. (2003). Using solution focused brief therapy in individual referrals for bullying. *Educational Psychology in Practice*, 19(4), 271-282.