

---

## Pendekatan Dan Teori Konseling Solution Focused-Brief Counseling

Putri Inayah<sup>1)</sup>, Budi Purwoko<sup>2)</sup>, Bakhrudin All Habsy<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3)</sup>Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [24011355009@mhs.unesa.ac.id](mailto:24011355009@mhs.unesa.ac.id)  
[budipurwoko@unesa.ac.id](mailto:budipurwoko@unesa.ac.id)  
[bakhrudinhabsy@unesa.ac.id](mailto:bakhrudinhabsy@unesa.ac.id)

---

### Abstrak

Artikel ini dibuat dengan tujuan menjelaskan mengenai pendekatan Solution Focused-Brief Counseling (SFBC) yang fokus pada solusi dalam kegiatan konseling dengan menggunakan metode penelitian library research. Informasi dan data yang termuat dalam artikel ini bersumber dari artikel, jurnal, dan riset melalui internet yang telah melakukan penelitian terkait pendekatan solution focused-brief counseling sebelumnya. Hasil pembahasan dalam artikel ini meliputi kajian mengenai pendekatan solution focused-brief counseling, yakni sejarah perkembangan, hakikat manusia, perkembangan perilaku, hakikat konseling, kondisi perubahan, mekanisme perubahan, serta kelebihan dan kekurangan. Pendekatan Solution Focused-Brief Counseling (SFBC) ialah kegiatan konseling yang berpusat pada penemuan solusi untuk mengatasi masalah dan mendorong suatu perubahan untuk mengembangkan pribadi konseli. Solution Focused Brief Counseling (SFBC) menekankan pada singkatnya waktu dan bersifat fleksibel sehingga dapat dikombinasikan dengan pendekatannya konseling lainnya. Artikel ini diharapkan mampu memberikan manfaat dan pengetahuan baru mengenai salah satu

**Kata kunci:** Konseling, SFBC, Pendekatan, Solusi

### Abstract

This article aims to explain the Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) approach, which emphasizes finding solutions within the counseling process, using a library research method. The information and data presented in this article are obtained from previous studies related to the solution-focused brief counseling approach, sourced from articles, journals, and research accessed via the internet. The discussion in this article includes an overview of the Solution Focused Brief Counseling approach, covering its historical development, views on human nature, behavioral development, the nature of counseling, conditions and mechanisms of change, as well as its strengths and weaknesses. Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) is a counseling practice centered on discovering solutions to overcome problems and encouraging change to foster the personal growth of clients. SFBC emphasizes brevity and flexibility, allowing it to be combined with other counseling approaches. This article is expected to provide benefits and new insights about one of the counseling approaches for guidance and counseling teachers, counselors, and students.

**Keywords:** Counseling, SFBC, Approach, Solution

---

## PENDAHULUAN

Individu manusia secara intrinsik akan menghadapi problem, stres, dan tantangan dalam konteks kehidupan mereka. Paparan terhadap masalah (problem exposure) secara konsisten diakui sebagai mekanisme yang dapat memfasilitasi pembelajaran pengalaman dan menjadi katalisator bagi pertumbuhan, penguatan diri, dan peningkatan resiliensi. Meskipun demikian, terdapat variabilitas signifikan dalam populasi mengenai kemampuan untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah (problem-solving and coping mechanisms). Ketidakmampuan atau disfungsi adaptif dalam penanganan masalah, terutama ketika individu memiliki kerentanan yang tinggi, dapat memicu reaksi maladaptif. Kegagalan dalam memecahkan masalah yang kompleks (complex problems) dapat berkorelasi dengan manifestasi klinis yang merugikan, yang mencakup baik konsekuensi psikologis (seperti peningkatan tingkat stres, kecemasan, atau depresi) maupun efek samping somatik (fisik), menandakan adanya keterbatasan kapasitas adaptif dalam menghadapi tuntutan lingkungan. Dalam situasi tersebut, intervensi melalui layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh ahli, baik konselor maupun Guru

Bimbingan dan Konseling, menjadi suatu kebutuhan. Intervensi ini bertujuan untuk memfasilitasi individu dalam mengidentifikasi solusi dan mengatasi permasalahan yang dialaminya.

Dalam sistem pendidikan, Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran sentral sebagai koordinator dari seluruh penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Fungsi ini dijalankan dalam rangka memberikan bantuan sistematis kepada peserta didik yang mengalami kesulitan dalam memecahkan masalah, sekaligus memenuhi kebutuhan psikologis dan kemanusiaan mereka secara profesional. Sebagai salah satu moda intervensi yang efektif, konseling kelompok merupakan bentuk layanan yang dapat diterapkan oleh Guru BK untuk mewujudkan tujuan-tujuan tersebut.

Menurut Prayitno (dalam Fadilah, 2019), konseling kelompok merupakan suatu layanan yang diselenggarakan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk memberikan bantuan kepada peserta didik dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dalam prosesnya, setiap anggota kelompok diharuskan untuk mengemukakan permasalahan yang dihadapinya, yang sekaligus berfungsi sebagai latihan untuk mengembangkan sikap jujur dan terbuka. Lebih lanjut, Prayitno mengemukakan bahwa tujuan dilaksanakannya bimbingan kelompok adalah untuk: (1) melatih keberanian individu dalam menyampaikan pendapat di hadapan orang lain; (2) melatih kemampuan individu untuk bersikap terbuka dalam suatu kelompok; (3) membangun keakraban dengan individu lainnya; (4) menumbuhkan sikap tenggang rasa terhadap sesama; (5) memperoleh keterampilan sosial; serta (6) membantu individu memahami dirinya secara lebih mendalam (Fadilah, 2019).

Revees (dalam Nirmala et al., 2023) menekankan pentingnya penggunaan pendekatan yang efektif dan efisien oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan layanan kepada peserta didik. Senada dengan hal tersebut, Roeden, Maaskant, dan Curfs (dalam Nirmala et al., 2023) mengidentifikasi Solution Focused-Brief Counseling (SFBC) sebagai suatu pendekatan terapeutik yang berjangka pendek dan berpusat pada konseli untuk mencapai tujuan tertentu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa guru Bimbingan dan Konseling perlu menerapkan pendekatan yang efektif dan efisien dalam layanannya. Pendekatan SFBC relevan untuk diadopsi karena karakteristiknya yang fokus pada solusi permasalahan konseli dengan waktu intervensi yang singkat.

Konseling kelompok merupakan salah satu metode intervensi yang efektif dalam memberikan dukungan emosional, pencerahan, dan arahan bagi individu yang menghadapi beragam permasalahan di tengah kompleksitas dan tantangan lingkungan. Dalam penerapannya, layanan kelompok yang digunakan memanfaatkan pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC). Pendekatan SFBC dikenal sebagai pendekatan yang efektif dan efisien karena fokus utamanya terletak pada pembentukan solusi, bukan pada eksplorasi mendalam mengenai akar penyebab masalah. Selain itu, durasi penerapan SFBC relatif singkat. Pendekatan ini bertujuan untuk melatih klien, dalam hal ini siswa, agar mampu mengembangkan keterampilan sebagai problem solver bagi dirinya sendiri guna mengatasi berbagai permasalahan yang mungkin dihadapi di masa depan (Dartina et al., 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mendeskripsikan urgensi dan manfaat konseling kelompok berbasis SFBC sebagai sebuah intervensi yang efisien dalam memandu individu, khususnya siswa, untuk menjadi problem-solver yang mandiri dalam menghadapi dinamika kehidupan.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penyusunan artikel ini adalah Studi Kepustakaan (Literature Review). Data dikumpulkan dari berbagai sumber teoretis primer dan sekunder, termasuk buku-buku teks konseling, jurnal ilmiah, dan publikasi terkait SFBC dari para pendiri dan tokoh terkemuka di bidang ini (seperti Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, dan Corey).

Informasi yang dikumpulkan dianalisis, diklasifikasikan, dan disintesis untuk membangun narasi yang komprehensif mengenai SFBC.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Sejarah Perkembangan

Seperti halnya pendekatan atau teori konseling dan psikoterapi yang lain, keberadaan pendekatan Konseling Singkat Berfokus Solusi atau secara umum dalam istilah teknis disebut sebagai Solution Focused Brief Counseling/Therapy (SFBC/SFBT) juga didasarkan pada landasan-landasan filosofis tertentu yang pada akhirnya menjadi paradigma dalam mengembangkan model dan teori SFBC yang ada pada saat ini.

Secara filosofis, pendekatan SFBC didasari oleh suatu pandangan bahwa sejatinya kebenaran dan realitas bukanlah sesuatu yang bersifat absolut, namun realitas dan kebenaran itu dapat dikonstruksikan. Pandangan tersebut secara filosofis masuk pada paradigma post-modern (Mulawarman, 2019). Menurut Sugiharto yang dikutip oleh Mulawarman (2019) Post-modern merupakan suatu kondisi di mana terjadi penolakan/ketidakpercayaan terhadap segala hal yang mengarah kepada kebenaran tunggal, keuniversalan, keobjektifan (sesuatu apa pun yang hendak dijadikan dasar untuk menilai benar-salahnya sebuah konsep atau pengetahuan) atas suatu objek dan realita yang terjadi. Berdasarkan penjelasan tersebut pendekatan Konseling singkat berfokus solusi (Solution Focused Brief Counseling/SFBC) dipengaruhi oleh pemikiran Post Modern.

Konseling singkat berfokus solusi dikembangkan oleh Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg. Kedua tokoh tersebut merupakan direktur eksekutif dan peneliti senior di lembaga nirlaba yang disebut Brief Family Therapy Center (BFTC) di Milwaukee, Wisconsin, Amerika Serikat pada akhir tahun 1982. Dalam konseling post modern terjadi perkembangan konseling dari fokus problem (problem focused) bergeser ke fokus solusi (solution focused). Peralihan fokus ini pada Brief Therapy Center (Pusat Terapi Singkat) di Milwaukee akhir tahun 1970-an (Zaen Musyirifin, 2024)

Banyak tokoh yang memberikan kontribusi terhadap perkembangan SFBT sejak tahun 1970an seperti Steve de Shazer, Bill O'Hanlon, Michele Weiner-Davis, dan Insoo Kim Berg. Pertama kali tulisan tentang brief therapy ada pada tahun 1970an dan awal 1980an dan yang penting adalah Richard Fisch, John Weakland, Paul Watzlawick, dan Gregory Bateson yang bekerja pada Mental Research Institute di Palo Alto, California (Fisch, Weakland, & r Se gal, 1982 dalam Seligman, L. 2006).

Bakhrudin All Habsy (2022) menjelaskan bahwa konseling singkat berfokus solusi (Solution Focused Brief Counseling) berbeda dengan terapi tradisional yang lebih banyak mengulas masa lalu konseli dan cenderung berfokus pada masalah. Konseling ringkas berfokus solusi merupakan pendekatan konseling yang mengesampingkan penyelesaian masalah, namun lebih menekankan pada pencarian solusi.

### Hakikat Manusia

SFBC merupakan salah satu pendekatan konseling post-modern dengan mengedepankan daya pada diri konseli untuk mencari jalan keluar atau solusi, sehingga konseli akan memilih sendiri tujuan yang hendak ia capai (Corey, 2016; Capuzzi & Gross, 2003). SFBC mempunyai asumsi-asumsi bahwa;

1. Manusia itu sehat, mampu (kompeten), memiliki kapasitas untuk membangun, merancang ataupun mengonstruksikan solusi-solusi, sehingga individu tidak terus menerus berkuat dalam masalah yang sedang ia hadapi.
2. Manusia tidak perlu terpaku pada masalah, namun ia lebih berfokus pada solusi, bertindak, dan mewujudkan jalan keluar seperti yang dikehendaki (Mulawarman, 2019) .

De Shazer (1988, 1991. dalam Mulawarman, 2019) berpendapat bahwa tidaklah penting untuk mengetahui penyebab dari suatu masalah untuk dapat menyelesaikannya dan bahwa tidak

ada hubungan antara masalah-masalah dan solusi-solusinya. Mengumpulkan informasi tentang suatu masalah tidaklah penting untuk terjadinya suatu perubahan. Jika mengetahui dan memahami masalah bukanlah sesuatu yang penting, maka mencari solusi-solusi yang "benar" adalah penting. Beberapa orang mungkin memikirkan bermacam-macam solusi dan apa yang benar untuk satu orang mungkin dapat tidak benar untuk yang lainnya. Dalam SFBC, konseli memilih tujuan-tujuan yang ingin dicapai dalam terapi dan diberikan sedikit perhatian terhadap diagnosis, pembicaraan tentang sejarah, atau eksplorasi masalah.

SFBC didasarkan pada asumsi optimistik bahwa orang-orang sehat, kompeten, dan memiliki kemampuan untuk membuat solusi-solusi yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan mereka. Terlepas dari bagaimana kondisi para konseli ketika mereka memasuki proses terapi, konselor percaya bahwa konseli mampu atau berkompeten dan tugas konselor ialah membantu mereka untuk mengenal kompetensi-kompetensi yang ada pada diri. Dengan demikian, SFBC merupakan pendekatan yang berorientasi positif Artinya proses terapeutik memberikan wadah bagi konseli untuk lebih berfokus pada penyembuhan, pemulihan, dan menciptakan solusi-solusi, bukan berpusat pada pembicaraan tentang masalah.

### **Perkembangan Perilaku**

SFBC merupakan pendekatan konseling yang cenderung mengabaikan konsep struktur internal yang kaku sehingga secara eksplisit tidak memiliki struktur kepribadian yang kompleks dan terperinci seperti pendekatan Psikoanalisa/psikodinamik yang membahas struktur kepribadian id, ego dan super ego. Menurut Walter dkk (1992), struktur kepribadian dalam SFBC dapat dipahami melalui cara individu membangun narasi tentang pengalaman hidupnya. Dalam konteks ini, kepribadian dilihat sebagai kumpulan konstruksi sosial yang dapat berubah ketika individu menemukan cara baru untuk melihat dirinya.

SFBC juga memiliki pandangan bagaimana individu dikatakan sehat maupun bermasalah. Menurut Gerald Corey (2005) pribadi sehat dan bermasalah yakni:

1. Pribadi sehat merupakan pribadi yang sanggup membuat suatu solusi untuk sebuah masalah yang sedang dihadapi sehingga pribadi tidak fokus kepada permasalahan tetapi lebih fokus pada solusi dan action untuk memecahkan sebuah permasalahan.
2. Pribadi bermasalah merupakan pribadi yang tidak mampu atau lemah untuk membuat sebuah solusi agar permasalahan yang dihadapinya cepat selesai. Kondisi ini individu akan merasa bahwa permasalahan yang ada dihidupnya merupakan kesalahannya sendiri sehingga akan berfokus pada permasalahan buka fokus terhadap solusi.

Demikian juga menurut Mulawarman (2019; 48) hakikat terjadinya masalah pada diri individu adalah individu memiliki kesulitan untuk mengubah sikap dan bahasa dari pembicaraan berkutat tentang masalah-masalah yang dialaminya kepada pembicaraan mengenai solusi-solusi. Individu menangkap "realitas" melalui bahasa problemnya tanpa mau memikirkan apa dan bagaimana mengubah bahasa problemnya menjadi bahasa solusi. Selain itu, individu cenderung menggunakan bahasa dalam dirinya untuk mempolakan dan menginterpretasikan "realitas" yang terjadi seakan akan dirinya adalah individu yang paling terpuruk, paling rendah, paling tidak ber makna dari individu lain.

### **Hakikat Konseling**

Bakhrudin (2022) menjelaskan bahwa konseling ringkas berfokus solusi (Solution Focused Brief Counseling) berbeda dengan terapi tradisional yang lebih banyak mengulas masa lalu konseli dan cenderung berfokus pada masalah. Konseling ringkas berfokus solusi merupakan pendekatan konseling yang mengesampingkan penyelesaian masalah, namun lebih menekankan pada pencarian solusi.

Dalam pendekatan SFBC, ada beberapa konsep utama yang menjadi tujuan terapeutik (Berg & Miller, 1992; Walter & Peller, 1992; Proschaska & Norcross, 2007). Adapun kriteria tersebut sebagai berikut:

1. Bersifat 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.
2. 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 membuahkan kenyamanan serta kebahagiaan?" Pertanyaan ini juga sebagai jawaban sebagai tujuan terapeutik yang ingin dicapai oleh konseli.
3. Merangkul 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 berbeda atau hal berbeda apa yang akan Anda katakan pada diri sendiri di hari ini?"
4. Bersifat Praktis Sifat praktis itu terwakili oleh jawaban yang memadai atas pertanyaan "Sejauh mana tujuan Anda bisa dicapai?" Kata kunci disini adalah dapat dicapai (attainable) atau dapat dilaksanakan.
5. Berusaha untuk Merumuskan Tujuan Serinci Mungkin Hal tersebut terwakili oleh jawaban yang memadai atas pertanyaan "Serinci apa Anda akan melakukan pekerjaan?". Tujuan yang bersifat global, abstrak, atau ambigu (mendua) semisal yang terwakili oleh pernyataan "menggunakan waktu lebih banyak ber-sama keluargaku", tidak seefektif tujuan spesifik, seperti yang terwakili oleh pernyataan "Secara spesifik, aku akan menggunakan waktu 15 menit untuk berjalan-jalan dengan istriku setiap sore", atau "Aku akan secara sukarela melatih regu sepakbola anak atau "Aku akan bermain golf dengan anakku pada hari Sabtu
6. Adanya Kendali di Tangan Konseli Hal tersebut terwakili oleh jawaban atas pertanyaan "Apa yang akan Anda lakukan ketika alternatif baru terwujud? Kata kunci disini adalah Anda, konseli, karena Anda memiliki kompetensi, tanggung jawab, dan kendali (kontrol) untuk mewujudkan hal-hal yang lebih baik.
7. Menggunakan Bahasa Konseli Gunakan kata-kata konseli untuk membentuk tujuan, bukan bahasa teoretis konselor atau konseli "Aku akan bercakap-cakap sebagai sesama orang dewasa dengan ayahku lewat telepon se minggu sekali" (bahasa konseli), ini lebih efektif daripada mengatakannya "Aku akan menyelesaikan konflik oedipal dengan ayahku (bahasa teoretis konselor/konseli).

Pentingnya peran perumusan tujuan terapeutik dalam, SFBC mencerminkan pandangan bahwa konseling 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) berurusan dengan problem dan masa lampau.

Sedangkan tujuan dari Konseling Ringkas Berfokus Solusi (Solution-Focused Brief Counseling) (Zaen Musyirifin, 2024) dapat dirumuskan yaitu ;

1. Identifikasi solusi: Membantu konseli mengidentifikasi solusi yang mungkin untuk masalah yang dihadapi. Konselor bertanya tentang saat-saat ketika masalah tersebut tidak ada atau berkurang. dan menggali apa yang berbeda pada saat-saat itu,
2. Penguatan: Membantu konseli mengakui dan mengembangkan kekuatan, sumber daya, dan kemampuan mereka sendiri untuk mengatasi masalah dan mencapai tujuan,

3. Perubahan cepat: Mencapai perubahan positif dalam waktu yang relatif singkat dengan berfokus pada langkah-langkah kecil yang dapat diambil konseli untuk mencapai tujuan mereka,
4. Pengembangan harapan: Membantu konseli merasa lebih optimis dan percaya bahwa mereka dapat mengatasi masalah mereka sendiri dengan memanfaatkan sumber daya yang dimiliki,
5. Peningkatan kepercayaan diri: Membantu konseli membangun keyakinan dan kepercayaan diri dalam kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan dan mengatasi masalah yang dihadapi

### **Kondisi Perubahan**

Secara keseluruhan proses konseling mencakup dua aktivitas utama, yaitu aktivitas menumbuhkembangkan kesadaran (*consciousness raising*) dan aktivitas membuat pilihan sadar (*choosing*) (Mulawarman, 2019).

1. Menumbuhkembangkan Kesadaran Pada umumnya, konseli datang ke sesi konseling terpaksa pada *problem-problem* yang dialaminya. Para konselor SFBC membantu konseli untuk makin menyadari pengecualian-pengecualian (*exceptions*) yang terlepas dari pola-pola *problem* mereka. 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. Penumbuhkembangan kesadaran tentang pengalaman-pengalaman yang justru merupakan pengecualian dari pola baku *problem-problem* yang selama ini memaku perhatian dan kehidupan konseli diharapkan dapat membantu konseli mentransformasikan realitas yang pada mulanya diimajinasikan menjadi tujuan-tujuan spesifik dan praktis yang bisa mereka capai.
2. Membuat Pilihan Secara Sadar Tujuan-tujuan yang individu pilih akan menentukan masa depan kehidupan individu tersebut. Sering dengan makin meningkatnya kesadaran konseli tentang pengecualian-pengecualian positif di tengah kehidupannya yang penuh dengan problematika, mereka akan bisa membuat pilihan sadar untuk menciptakan lebih banyak lagi pengecualian-pengecualian yang dapat membantu dirinya.

Berkaitan dengan penjelasan tersebut, secara spesifik Bakhrudin All Habsy seperti yang dikemukakan oleh Zaen Musyirifin (2024), menjelaskan tentang sikap peran dan tugas konselor dalam Konseling Singkat Berfokus Solusi yaitu sebagai berikut:

1. Konselor sepenuhnya mengambil bagian dalam proses konseling.
2. Konselor berusaha untuk menciptakan hubungan kolaboratif untuk membuka berbagai kemungkinan perubahan pada masa kini dan masa depan.
3. Konselor menciptakan iklim saling menghormati, dialog, pertanyaan, dan penegasan di mana konseli bebas untuk menciptakan, mengeksplorasi, dan cerita-cerita mereka yang berkembang.
4. Konselor membantu konseli membayangkan bagaimana mereka akan menyukai hal-hal berbeda yang diperlukan dalam perubahan.
5. Konselor sebagai pemandu konseli untuk mengeksplorasi kekuatan-kekuatan yang dimiliki dalam membangun solusi
6. Konselor menggunakan suatu posisi "tidak mengetahui" (*Not Knowing*)
7. Konselor menciptakan keadaan atau hubungan kolaboratif.

### **Mekanisme Perubahan**

Menurut Seligman dan Reichenberg (2015) dalam buku Mulawarman, (2019) ada beberapa tahapan untuk pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) ialah sebagai berikut:

1. *Establishing Relationship* (membentuk hubungan dengan baik) diantara konselor dan konseling harus terbentuk sebuah hubungan yang baik yang bertujuan untuk melakukan sebuah kolaborasi menentukan topik Netral sehingga dapat membantu konseli menemukan banyak kemungkinan dalam menentukan sebuah solusi.

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

### **Kelebihan dan Keterbatasan SFBC**

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

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

### **KESIMPULAN**

Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) adalah pendekatan konseling yang revolusioner dengan filosofi yang berakar pada konstruktivisme sosial. SFBC berhasil menggeser fokus praktik konseling dari diagnosis patologis dan analisis masalah masa lalu, menjadi fokus pada kekuatan konseli, harapan masa depan, dan solusi yang telah atau ingin dikonstruksi. Dengan mengandalkan teknik bertanya yang terstruktur dan berorientasi solusi seperti Pertanyaan Keajaiban, Pertanyaan Pengecualian, dan Pertanyaan Skala, SFBC membuktikan diri sebagai model yang efektif, efisien, dan memberdayakan. Keberhasilannya terletak pada keyakinan fundamental bahwa konseli adalah pakar dalam kehidupan mereka sendiri dan telah memiliki sumber daya yang diperlukan untuk mencapai perubahan yang diinginkan.

### **REFERENSI**

- Dartina, V., Nabila, S., Alfaiz, A., & Maharani, I. F. (2024). Systematic literature review: Penerapan layanan konseling kelompok solution focused brief therapy (SFBT). *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(1), 36–46. <https://doi.org/10.30653/001.202481.319>
- Fadilah, S. N. (2019). Layanan bimbingan kelompok dalam membentuk sikap jujur melalui pembiasaan. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 167.

<https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1057>

- Gerald B. Sklare, *Brief Counseling That Works: A Solution-Focused Approach* (California: Corwin Press, 2005).
- Habsy, Bakhrudin All. (2022). *Panorama Teori-Teori Konseling Modern dan Post Modern (Refleksi Keindahan dalam Konseling)*. Malang: Media Nusa Creative.
- Mulawarman, P. D. (2019). *SFBC (Solution-Focused Brief Counseling) Konseling Singkat Berfokus Solusi: Konsep, Riset, dan Prosedur*. PrenadaMedia.
- Nirmala, Y. T., Susilo, A. T., & Suryawati, C. T. (2023). Studi kepustakaan penerapan solution-focused brief therapy (SFBT) dalam bimbingan dan konseling. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 7(1), 18. <https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.72112>
- Rostini, R. (2021). Teori dan Pendekatan Konseling Sfbt (Solution Focused Brief Therapy) Berbasis Islam. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(2), 81-91.
- Sklare, G. B. (2005). *Brief counseling that works: A solution-focused approach for school counselors and administrators*. Corwin Press.
- Walter, J. L., & Peller, J. E. (2013). *Becoming solution-focused in brief therapy*. Routledge.
- Walter, J. L., & Peller, J. E. (1992). *Becoming Solution-Focused in Brief Therapy*. New York: Brunner/Mazel.