

## Konsep Bimbingan dan Konseling *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) Berbasis Islam

Siti Zidni Ilman<sup>1</sup>, Nur Jannah<sup>2</sup>

Universitas Negeri Islam Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

Email : [sitizidniilman@gmail.com](mailto:sitizidniilman@gmail.com), [nurjannah@uin-suka.ac.id](mailto:nurjannah@uin-suka.ac.id)

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pengembangan bimbingan dan konseling *solution focused brief therapy* (SFBT) menjadi teori dan praktik bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam. Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *library research* pada objek kajian literature dengan menggali sumber-sumber data baik dari buku-buku maupun jurnal digital atau manual yang terkait dengan teori dan praktik bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam. Hasil penelitian ini adalah pengembangan layanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan *solution focused brief therapy* (SFBT) menjadi layanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan SFBT berbasis Islam dan praktik layanan bimbingan dan konseling berbasis Islam. Praktik bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam dapat diuraikan menjadi empat tahap, yaitu : pra-sesi terapi, bimbingan, intervensi, dan penutupan sesi.

**Kata Kunci : Bimbingan Dan Konseling, Solution Focused Brief Therapy, Berbasis Islam.**

### ABSTRACT

*The purpose of this study is to describe the development of guidance and counseling solution focused brief therapy (SFBT) into the theory and practice of Islamic-based SFBT guidance and counseling. The type of research used in this study is library research on the object of literature review by exploring data sources both from books and digital journals or manuals related to the theory and practice of Islamic-based SFBT guidance and counseling. The results of this study are the development of guidance and counseling services with a solution focused brief therapy (SFBT) approach into guidance and counseling services with an Islamic-based SFBT approach and practice of Islamic-based guidance and counseling services. The practice of Islamic-based SFBT guidance and counseling can be broken down into four stages, namely: pre-session therapy, guidance, intervention, and session closing*

**Keywords : Guidance And Counseling, Solution Focused Brief Therapy, Based On Islam**

## PENDAHULUAN

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

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu disiplin ilmu yang melahirkan sejumlah ahli (konselor), setara dengan peran psikolog yakni membantu individu (konseli) menemukan solusi dari masalah psikisnya, setara dengan dokter yang dapat membantu individu (pasien) menemukan masalah fisiknya. Konselor berperan membantu individu (konseli) menghadapi dan menemukan solusi terhadap masalah-masalahnya baik dengan pendekatan yang bersifat preventif (pencegahan) juga bersifat kuratif (pengobatan) (Gibson: 2011, 46). Konselor hadir untuk membantu konseli pada semua lingkungan, baik lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat.

Pendekatan bimbingan dan konseling di Indonesia mengalami perkembangan cukup pesat namun dalam perkembangannya belum sepenuhnya mengarah kepada tujuan bimbingan dan konseling islami. Faktor utama yang menyebabkan kondisi ini terjadi adalah karena pandangan tentang bimbingan dan konseling islami yang sempit. Beberapa ahli membatasi bimbingan dan konseling islami sebagai pendekatan yang menggunakan al-Qur'an dan hadits secara langsung, pendekatan melalui ritual ibadah secara langsung seperti melalui shalat, dzikir, puasa dll. Pandangan ini tentu memiliki andil yang besar dalam upaya membantu konseli menghadapi berbagai masalah hidupnya. Namun tidak sedikit pula masalah psikologis konseli yang belum terjawab melalui pendekatan tersebut (Rahman dan Indra, 2018: 62-72).

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

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

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

Bimbingan dan konseling berbasis Islam sering dinamai 'Islami' 'Sufistik' atau 'profetik'. Bimbingan konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Quran dan hadis Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Quran dan hadis. Apabila internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam Alquran dan hadis telah tercapai dan fitrah beragama itu telah berkembang secara optimal maka individu tersebut dapat menciptakan hubungan yang baik dengan Allah, dengan manusia dan

alam semesta sebagai manifestasi dari peranannya sebagai khalifah di muka bumi yang sekaligus juga berfungsi untuk mengabdikan kepada Allah SWT (Amin, 2015 :23).

Dengan demikian, bimbingan di bidang agama Islam merupakan kegiatan dari dakwah islamiah. Karena dakwah yang terarah ialah memberikan bimbingan kepada umat Islam untuk betul-betul mencapai dan melaksanakan keseimbangan hidup *fid dunya wal akhirah*. Karakteristik manusia yang menjadi tujuan bimbingan Islami ini adalah manusia yang mempunyai hubungan baik dengan Allah sebagai hubungan vertikal (*hablun minallah*), dan hubungan baik dengan sesama manusia dan lingkungan sebagai hubungan horizontal (*hablun minannas*) (Amin, 2015 :24).

Dalam kenyataan sekarang ini, terlebih lagi dalam menghadapi kehidupan di era globalisasi, banyak didapati individu-individu yang sibuk dengan permasalahan duniawi, juga paham materialistik, individualistik, dan sebagainya yang berpengaruh negatif dalam segi kehidupan manusia, yang pada akhirnya melahirkan sikap-sikap dan perilaku manusia yang destruktif seperti sombong, kikir, zalim, ingkar, bodoh, mau menang sendiri, dan sebagainya. Sikap dan perilaku manusia yang destruktif tersebut sudah dijelaskan di dalam Al-Qur'an. Sikap dan perilaku negatif demikian jelas merupakan bentuk penyimpangan dari perkembangan fitrah beragama manusia yang diberikan Allah SWT. Hal tersebut dapat terjadi karena kesalahan pendidikan dan bimbingan yang diberikan sebelumnya, di samping godaan hawa nafsu yang bersumber dari nafsu setan.

Dalam kondisi penyimpangan dari perkembangan fitrah beragama yang demikian itu, individu akan menemukan dirinya terlepas hubungannya dengan Allah, meskipun hubungan dengan sesama manusia tetap berjalan dengan baik. Kondisi tersebut dapat pula mengakibatkan individu terlepas hubungannya dengan manusia lain atau lingkungan, meskipun hubungan dengan Allah tetap terjalin. Kita juga dapat menemukan individu yang sama sekali tidak memiliki hubungan yang baik dengan Allah. Mereka yang kehilangan pegangan keagamaan adalah mereka yang memiliki masalah dalam kehidupan keagamaan khususnya. Mereka inilah yang perlu memperoleh penanganan bimbingan dan konseling Islam.

Dalam kondisi yang terputus hubungan baik dengan Allah, maupun dengan sesama manusia dan lingkungan, individu tersebut merasa tidak memiliki pegangan yang kuat sebagai pedoman. Individu tersebut merasa terombang-ambing dalam kesendiriannya, ia bisa mengalami stres dan kehilangan kepercayaan dirinya. Pada saat demikian itulah diperlukan bimbingan dan konseling islami yang berfungsi untuk mengatasi berbagai penyimpangan dalam perkembangan fitrah beragama tersebut, sehingga individu tersebut kembali menemukan kesadaran akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang berfungsi untuk mengabdikan kepada-Nya, dan agar mereka kembali menjalani kehidupan keagamaannya dengan baik..

Setelah terbentuk hubungan yang baik antara konseli dengan Allah, sesama manusia dan lingkungannya, konselor bisa secara perlahan melepaskan hubungannya dengan klien tersebut sehingga konseli mampu membina hubungan yang baik dengan Allah, dengan sesama manusia maupun dengan lingkungannya dengan sendirinya. Pada saat ini pada diri konseli telah tercipta *hablun minallah* dan *hablun minanas* secara baik, sebagai manifestasi dari kesadarannya atas peranan dan fungsinya sebagai makhluk Allah. Dalam hal ini konseli telah menemukan religious insight-nya kembali melalui bimbingan dan konseling *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) berbasis Islam untuk mengatasi masalah-masalah yang menghiasi kehidupan akan berangsur-angsur pulih kembali dan konseli akan memiliki kepercayaan diri yang penuh untuk mengatasi masalah kehidupannya.

## **PENELITIAN TERDAHULU**

Penelitian terdahulu merupakan penelitian yang relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Penelitian terdahulu digunakan sebagai bahan masukan bagi penelitian untuk memperkuat penelitian yang akan mengungkap tentang pengembangan konsep bimbingan konseling SFBT berbasis Islam sebagai teori dan praktik dalam dunia perkonselingan. Peneliti menyajikan perbedaan dan persamaan dalam bidang kajian yang diteliti antara peneliti dengan penulis-penulis sebelumnya. Hal ini, perlu peneliti kemukakan untuk menghindari adanya

pengulangan kajian terhadap hal-hal yang sama, dengan demikian akan diketahui sisi-sisi apa yang membedakan antara penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian terdahulu.

*Pertama*, Erna Yunanda. (2018). "Penerapan Konseling Islam Dalam Perkembangan Moral Siswa SMP Muhammadiyah 3 Medan". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan konseling Islami yang dilakukan oleh guru BK, mengetahui bagaimana keberhasilan konseling Islami dalam perkembangan moral siswa SMP Muhammadiyah 3 Medan. Adapun persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama membahas pengembangan konseling Islami dan perbedaannya adalah penerapan dan konsep bimbingan konseling Islam.

*Kedua*, Kaharja, Eva Latipah. (2016). "Pengaruh Konseling Islami *Solution Focused Brief Therapy* Terhadap *Self-Esteem* Siswa Mtsn Bantul Kota". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling Islami *solution focused brief therapy* untuk meningkatkan *self-esteem* siswa MTs Negeri Bantul Kota. Adapun persamaan dalam penelitian ini adalah membahas bimbingan konseling Islam dengan pendekatan SFBT. Perbedaannya adalah penerapan dan pengaruh bimbingan konseling Islami dengan pendekatan SFBT, sedangkan dalam penelitian ini lebih kepada konsep pengembangan bimbingan konseling dengan pendekatan SFBT berbasis Islam sebagai teori dan praktik.

*Ketiga*, Fendi & Imas. (2018). "Efektifitas *Solution Focused Brief Therapy* Islami guna meningkatkan regulasi diri Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh SFBT Islami dalam meningkatkan regulasi diri mahasiswa yang mengalami prokrastinasi. Hasil penelitian ini menunjukkan pendekatan SFBT islami berhasil meningkatkan regulasi diri mahasiswa yang mengalami prokrastinasi tersebut setelah diadakannya konseling. Persamaan penelitian ini dengan penelitian dalam artikel ini adalah pembahasannya mengenai pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* dalam bimbingan dan konseling Islam. Adapun perbedaannya, dalam artikel ini peneliti bertujuan untuk mengembangkan bimbingan dan konseling SFBT yang umum ke dalam Bimbingan dan konseling SFBT yang berbasis Islam. Sedangkan dalam penelitian terdahulu bertujuan untuk menerapkan bimbingan dan konseling SFBT islami guna meningkatkan regulasi diri mahasiswa yang mengalami prokrastinasi.

*Keempat*, Yodi Fitadi Potabunga. (2020). " Pendekatan Realitas dan *Solution Focused Brief Therapy* dalam Bimbingan dan Konseling Islam". Persamaan penelitian artikel ini dengan penelitian terdahulu adalah pengembangan teori dan praktik dalam melakukan konseling yang berbasis Islam. Perbedaan, dalam penelitian artikel ini pengembangannya dari bimbingan dan konseling SFBT umum ke bimbingan dan konseling SFBT yang berbasis Islam, sedangkan dalam penelitian terdahulu pengembangannya dari pendekatan realitas ke pendekatan SFBT dalam bimbingan dan konseling Islam.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian *library research* pada objek kajian literature dengan menggali data menggunakan kajian literatur buku, dan jurnal baik digital maupun manual. Adapun literatur yang kita bahas terkait tentang layanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan SFBT berbasis Islam.

Cara mengumpulkan data dalam penelitian ini dengan menulis, mengklarifikasi dan mengobservasi pembahasan-pembahasan terkait penelitian yang peneliti lakukan. Selanjutnya peneliti melakukan editing dengan cara melaksanakan pemeriksaan data yang sudah dikumpulkan terkait dengan tema bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam. Setelah data terkumpul kemudian diperiksa untuk di editing, mengklarifikasi dan observasi langkah seterusnya peneliti harus melakukan analisis dalam penelitian literatur ini digunakan untuk mengidentifikasi sebuah layanan dan konseling SFBT berbasis Islam.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT)**

Pendekatan SFBT atau terapi berfokus solusi (*Solution Focused Therapy*) merupakan teknik konseling yang dipelopori oleh Steve de Shazer, Insoo Kim Berg (dkk). Dalam beberapa literature

pendekatan SFBT dikenal dengan *Constructivist Therapy*. Terapi berfokus solusi (*Solution Focused Therapy*), selain itu juga disebut konseling singkat berfokus solusi. Konseling singkat merupakan tuntutan membantu konselor dalam memberikan layanan yang mengutamakan kebutuhan kepraktisan, efektifitas dan efisiensi waktu kendala dan intervensi berfokus pada intervensi yang spesifik untuk mencapai hasil yang diinginkan oleh konseli. Terapi berfokus solusi mengikuti aliran terapi konstruksionis karena mendasarkan dirinya pada teori pengetahuan konstruksionis. Pendekatan lain yang memiliki landasan teoritis yang sama adalah terapi konstruksi personal, pemrograman neuro-linguistik dan model pemecahan problem ringkas yang dikembangkan oleh Mental Research Institute di Palo Alto, California (Erford, 2016: 1). Pendekatan ini lebih terfokus pada bagaimana menemukan solusi dari pada berorientasi masalah. SFBT membangun rasa kerjasama antara konselor dan konseli. Konseli dipandang kompeten dan berdaya, penekanannya adalah pada bagaimana masa depan kita terbentuk dari yang dilakukan saat ini. Mengetahui secara jelas masa depan yang diinginkan, memotivasi dan mengklarifikasi pendekatan pada saat ini (Palmer, 2016: 546).

Secara filosofis, pendekatan SFBT didasari oleh suatu pandangan bahwa kebenaran dan realitas bukanlah suatu yang bersifat absolute namun realitas dan kebenaran itu dapat dikonstruksikan. Sejalan dengan suatu postmodern yang menekankan pada realitas konseli tanpa memperdebatkan apakah hal tersebut akurat atau rasional. Dalam hal ini SFBT melihat bahwa pengetahuan hanya sebuah konstruksi sosial saja (Jurnal Konseling Gusjigang, 2015 vol.1 No2). Pandangan ini didasari oleh asumsi bahwa semua pengetahuan bersifat relatif karena ia selalu ditentukan oleh konstruk, budaya, bahasa atau teori yang kita terapkan pada suatu fenomena tertentu. Dengan demikian, realitas dan kebenaran yang kita bangun (realitas yang kita konstruksikan) adalah hasil dari budaya dan bahasa kita (Rahman dan Indra, 2018: 62-72). Dalam praktik pendekatan SFBT membangun kerjasama antara konselor dan konseli di mana konseli dipandang kompeten dan berdaya sehingga memungkinkan baginya menemukan solusi dari masalah yang dihadapi. Peran konselor lebih bersifat mendampingi mengarahkan agar konseli menemukan atau mengkonstruksi sendiri. Pendekatan SFBT lebih menekankan bahwa masa depan kita terbentuk dari yang dilakukan saat ini. Mengetahui secara jelas masa depan, goals yang diharapkan, tujuan konseli yang sesungguhnya selanjutnya memotivasi dan mengklarifikasi konseli secara bertahap mencapai goals tersebut sesuai kemampuan yang mungkin diraih oleh konseli.

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

Pendekatan SFBT memandang bahwa percakapan lebih efektif digunakan untuk memotivasi dan mendukung konseli menuju perubahan. Dalam melaksanakan tugasnya, konselor dituntut memiliki keterampilan yang memadai dalam memberikan motivasi dan pertanyaan yang tidak berfokus pada problem (masalah) tetapi berfokus pada solusi. Berikut adalah contoh pertanyaan-pertanyaan yang berfokus pada problem dan pertanyaan-pertanyaan yang berfokus pada solusi (Palmer, 2016: 553).

Pertanyaan-pertanyaan berfokus pada problem diantaranya: Bagaimana caranya saya membantu Anda?; Silahkan ceritakan problem Anda?; Apakah problem itu gejala dari sesuatu yang lebih dalam?; Bisakah diceritakan lebih rinci problem Anda?; Bagaimana saya dapat memahami problem itu dari sudut masa lalu anda?; Bagaimana cara anda melindungi diri dari problem tersebut?; Dengan cara apa agar relasi antara konselor dan konseli dapat menggambarkan relasi masa lalu?; Berapa banyak sesi yang kita butuhkan? (Palmer, 2016: 554).

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

dapat bekerja sama dengan anda agar dapat menemukan solusi?; Apakah kita telah cukup sampai pada tujuan? (Palmer, 2016: 554).

### **Bimbingan dan Konseling Berbasis Islam**

Secara etimologis, bimbingan merupakan terjemahan dari kata “*guidance*”, secara terminologis pengertian bimbingan menurut Miller (1961) merupakan proses bantuan terhadap individu untuk mencapai pemahaman diri yang dibutuhkan untuk melakukan penyesuaian diri secara maksimal pada lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat (Tohirin, 2013: 17). Lebih detil Hallen (2002: 9) mendefinisikan bimbingan sebagai sebuah proses pemberian bantuan yang terus menerus dari seorang pembimbing kepada individu yang membutuhkan dalam rangka mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya secara optimal dengan menggunakan berbagai macam media dan teknik bimbingan dalam suasana asuhan yang normatif agar tercapai kemandirian (Ketut dan Nila, 2008:2) sehingga individu dapat bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain (Hallen, 2002: 9).

Bimbingan lebih menekankan pada memahami diri sendiri, menghubungkan pemahaman tentang dirinya sendiri dengan lingkungan, memilih, menentukan dan menyusun rencana sesuai dengan konsep dirinya dan tuntutan lingkungan berdasarkan norma -norma yang berlaku (Salahudin, 2010: 15). Bimbingan Islami menurut Masdudi (2008: 1) adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Konseling merupakan terjemahan dari “*counseling*”, berasal dari kata “*counsel*” yang diambil dari bahasa latin yaitu *counselium*, artinya “bersama” atau “bicara bersama” (Latipun, 2006: 4). Konseling menurut Sutoyo (2009:23) adalah aktivitas atau kegiatan pemecahan masalah yang dilakukan oleh dua pihak yaitu, konselor dan konseli; membantu konseli dalam mencapai tujuan hidupnya (Latipun, 2006: 6-7). Adalah upaya membantu konseli secara tatap muka dengan tujuan agar konseli dapat mengambil tanggung jawabnya sendiri dalam menghadapi berbagai persoalan atau masalah-masalah khusus yang sedang dihadapi (Salahudin, 2010: 15). Konseling Islami menurut (Masdudi, 2008: 33) adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaannya senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kehidupan di dunia dan di akhirat.

Bimbingan dan konseling berbasis Islam adalah proses pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli (individu atau sekelompok individu) yang bersifat preventif agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat yang dapat diwujudkan dengan kemampuan bertanggung jawab sebagai *abdullah* dan *khalifatullah*. Dan pemberian bantuan kepada konseli (individu atau sekelompok individu) yang bersifat kuratif dengan cara mengembalikan konseli menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah (memikul tanggung jawab *abdullah* dan *khalifatullah*) yang seharusnya dalam menjalani kehidupannya senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat (Samad, 2017: 6).

Tujuan bimbingan dan konseling Islam adalah: Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental; Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya; Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetia-kawanan, tolong-menolong dan rasa kasih sayang; Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya serta ketabahan menerima ujian-Nya; Untuk menghasilkan potensi Illahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar (Fakih, 2001: 35).

Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam meliputi: Fungsi preventif, kuratif dan korektif, preservatif, developmental (Fakih, 2001: 37). Fungsi Preventif, yakni membantu individu menjaga

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

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

Melalui layanan bimbingan dan konseling Islam membantu individu menerima keadaan dirinya (kelebihan dan keterbatasannya), kekuatan serta kelemahannya, sebagai sesuatu yang memang telah ditetapkan Allah Swt dan menyadari bahwa manusia diwajibkan untuk berikhtiar, menjadikan semua potensi pada dirinya menjadi kekuatan untuk mencapai derajat manusia seutuhnya (insan kamil) dengan berperan sebagai *abdullah* sekaligus *kebalifatullah*. Melalui layanan bimbingan dan konseling Islam membantu individu memahami keadaan (situasi dan kondisi) yang dihadapi saat ini, membantu merumuskan masalah yang dihadapinya, dan mendiagnosis masalah tersebut untuk menemukan alternatif pemecahan masalah yang terbaik dan maslahat.

Layanan bimbingan dan konseling Islam dilakukan melalui beberapa tahapan, yakni analisis, sintesis, diagnosis, prognosis, dan konseling (Lubis, 2007: 67).

*Pertama*, tahapan analisis merupakan langkah memahami kehidupan koseli dengan cara menghimpun data dari berbagai sumber. Alat-alat yang dapat digunakan untuk menghimpun data dalam layanan bimbingan dan konseling Islam adalah; tes prestasi belajar, kartu pribadi siswa, pedoman wawancara, daftar riwayat hidup, catatan anekdot, tes psikologi, inventori, daftar cek masalah, kuesioner, sosiometri, daftar cek masalah, dll.

*Kedua*, tahapan sintesis merupakan langkah yang menghubungkan data-data yang telah dikumpulkan pada tahap analisis yang kemudian dalam tahap ini data-data yang ada diorganisasikan dan dirangkum serta dipetakan sehingga akan nampak dengan jelas gejala atau keluhan dari konseli.

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

*Keempat*, tahapan prognosis merupakan langkah untuk menentukan alternatif bantuan yang dapat atau mungkin diberikan kepada konseli sesuai dengan masalah yang ditemukan pada tahap diagnosis.

*Kelima*, tahapan bimbingan dan konseling, yaitu tahap inti dari pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam, dimana pada tahap ini konselor akan melakukan treatment dengan menggunakan beberapa alternatif bantuan yang telah ditentukan dalam tahap prognosis diawali dengan pemberian bimbingan, menanamkan nilai-nilai kebenaran Islam yang terkait dengan masalah konseli selanjutnya tritmen dalam bentuk pendekatan konseling Islami.

Beberapa upaya yang dilakukan dalam tahap ini antara lain; memabangun *rapport* (hubungan baik) antara konselor dngan konseli; membantu konseli meningkatkan pemahaman diri; memberikan beberapa informasi kepada konseli, dapat juga informasi yang berupa nasehat kepada konseli; merencanakan program kegiatan selama konseling dengan konseli; membantu konseli dalam melaksanakan keputusan atau rencana kegiatan yang dipilih; dan merujuk (referal) pada pihak lain jika diperlukan.

## **Bimbingan dan Konseling Islam *Solution Focused Brief Therapy* (RFBT)**

Hasil pengembangan pendekatan SFBT bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam mengacu pada pandangan bahwa setiap manusia menjalani hidup harus sesuai dengan hakikat tujuan diciptakannya (eksistensi manusia) dalam perspektif Islam, setiap sikap dan tindakannya selalu terkait dengan konsep dosa dan pahala, keyakinan akan kehidupan yang sesungguhnya adalah kehidupan setelah kematian, terdapat dua kategori kehidupan di akhirat yakni berada di surga atau neraka dan memiliki keyakinan atas qada dan qodar dari Allah Swt serta mengimaninya dengan benar.

Hasil yang mendasar dari konsep pendekatan SFBT adalah pandangan bahwa kebenaran dan realitas dapat dikonstruksikan, bersumber dari kebenaran yang tidak bersifat absolut dan tidak perlu dinilai tingkat akurasi atau rasionalitasnya karena realitas bersumber dari konstruk, budaya, bahasa atau teori yang diterapkan pada suatu fenomena atau komunitas tertentu. Dalam bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam kebenaran dan realitas yang dikonstruksi harus bersumber dari kebenaran- kebenaran ajaran Islam dengan menghargai kebenaran terhadap ilmu pengetahuan di bawah kebenaran ajaran Islam (Musnamar, 1992: .

Dalam praktik bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam, konselor membangun kerjasama dengan konseli di mana konseli sejajar dengan konselor sebagai manusia yang telah dibekali berbagai potensi yang dapat ditumbuhkembangkan sehingga kompeten dalam menghadapi masalah dan menemukan solusi terbaik yang maslahat. Peran konselor bersifat mendampingi mengarahkan agar konseli menemukan atau mengkonstruksi sendiri.

Bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam membawa konseli lebih berorientasi masa depan dengan dihantarkan pada kemampuan menentukan tujuan hidup yang hakiki diurai menjadi tujuan jangka panjang dan jangka pendek untuk meraih tujuan hakiki melalui berbagai aspek kehidupan baik dalam perannya sebagai abdullah juga khalifatullah. Konselor senantiasa menekankan kepada konseli keyakinan bahwa masa depan terbentuk dari yang dilakukan saat ini, Allah Swt tidak akan merubah suatu kaum kalau kaum itu sendiri tidak merubahnya, berprasangka baik atas ketetapan Allah Swt karena Allah bergantung pada prasangka hambanya, dan mendorong konseli memiliki kerelaan menerima atas ketetapan Allah untuk memperoleh ridha-Nya.

Praktik bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam dapat diuraikan menjadi empat tahap yaitu: Pra-sesi terapi; Bimbingan; Intervensi; dan Penutupan sesi (Rassool, 2019: 201).

*Pertama*, tahap Pra-sesi terapi dilakukan untuk menjelaskan mengenai prosedur bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam dan tujuan pelaksanaan masing- masing sesi tahapan, mengidentifikasi dan menganalisis masalah yang dirasakan oleh konseli dan faktor psikhis yang terkait erat dengan munculnya masalah tersebut, dan selanjutnya menetapkan tujuan (*goals*) dari proses bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam.

*Kedua*, tahap bimbingan dilakukan dengan menanamkan kesadaran atau menemukan kembali hakikat diri (eksistensi manusia) sebagai makhluk Allah Swt yang paling sempurna dengan berbagai potensi yang telah dibekalkan oleh Allah Swt kepada semua individu sehingga memungkinkan bagi dirinya untuk meraih derajat manusia seutuhnya (insan kamil) yakni berperan sebagai abdullah sekaligus sebagai khalifatullah. Selanjutnya menanamkan kesadaran tentang setiap sikap dan tindakan manusia dinilai dalam dua kategori yaitu pahala dan dosa, menanamkan keyakinan bahwa kehidupan yang sesungguhnya adalah kehidupan setelah kematian, menanamkan keyakinan adanya surga dan neraka dan kehidupan yang bahagia adalah meraih ridla Allah dan ditempatkan dalam surga-Nya dan konsep qodla dan qodar serta bentuk-bentuk keimanan yang benar terhadap qodla dan qodar yang telah ditetapkan Allah Swt.

*Ketiga*, tahap intervensi sejalan dengan pandangan Bill O'Connell (Palmer, 2016: 559) terdiri dari perubahan pra-sesi intervensi, pencarian pengecualian, pencarian kompetensi, pertanyaan mukjizat, penggunaan skala, dan pembangkitan kembali. Perubahan pra-sesi intervensi adalah tahap di mana konseli diminta untuk mengamati perubahan yang terjadi pada dirinya dan lingkungannya sebelum mengikuti tahap bimbingan dengan setelah mengikuti bimbingan, pada tahap ini konselor mengajukan sejumlah pertanyaan untuk mengukur kematangan keyakinan

konseli tentang konsep penting (hakikat manusia dan keimanan yang benar terhadap qadha dan qodar), selanjutnya menggali masalah-masalah yang dialami konseli dan keyakinan akan kemungkinan teratasinya masalah tersebut di kemudian hari. Sesi ini dilakukan dengan proses yang cepat dengan peran konselor mendampingi konseli mengkonstruksi sendiri masalahnya dan kemungkinan teratasi masalah tersebut. Tahap pencarian pengecualian yaitu tahap mengeksplorasi situasi yang menjadi pengecualian (*exceptions*) dari apa yang sedang dialami oleh konselor saat itu, yaitu saat-saat ketika problem belum muncul. Maksudnya konselor menggali pengalaman berharga konseli dari peristiwa-peristiwa sulit yang pernah dialami konseli dan ia telah mampu menghadapinya dengan baik. Sesi ini saatnya konselor menanamkan keyakinan konseli merasakan kembali saat-saat telah melalui masalah (beban) dan terlepas dari masalah dengan akhir yang menggembirakan. Pengalaman *satisfaction* ini penting dibangkitkan agar menjadi motivasi positif untuk berjuang menghadapi masalah yang sedang dihadapinya. Tahap pencarian kompetensi yaitu konselor mengidentifikasi dan menegaskan sumber daya, potensi, kekuatan dan kualitas konseli yang bisa digunakan untuk memecahkan masalah. Konselor dapat menggantinya dari aspek fisik, akal, qalb, serta dorongan nafs (need dan emosi), dapat pula menggali dari bakat dan minat konseli. Hal penting pada fase ini meyakinkan konseli tentang adanya kekuatan Allah Swt yang Maha Mengatur dan Maha Kuasa atas segala sesuatu. Pertanyaan keajaiban (*miracle question*) yaitu konselor mengajukan pertanyaan kepada konseli yang lebih berorientasi masa depan. Fase ini konselor mendorong konseli menggambarkan sedetail mungkin akan seperti apa kehidupannya begitu masalahnya telah terpecahkan karena telah dikelola dengan baik melalui kegigihannya dan do'anya kepada Allah Swt. Diantara contoh pertanyaan mukjizat "*bagaimana perasaan anda seketika masalah telah terselesaikan berkat usaha gigihmu dan tidak putus harapan akan datangnya pertolongan Allah Swt?*". Pertanyaan mukjizat ini diharapkan mengarahkan konseli menyadari bahwa manusia diwajibkan untuk berikhtiar bukan meratapi kelemahan atau menyalahkan orang lain. Tahap ini memungkinkan konseli untuk bangkit melampaui atau keluar dari pikiran yang sempit dan negatif, sehingga ia mampu mengembangkan sendiri solusi unik sesuai imajinasi harapannya dengan mengukur kemampuan diri dan keyakinan akan pertolongan Allah Swt. Tahap penggunaan skala yaitu konselor memberikan alat ukur kematangan konseli tentang hakikat manusia dan keimanan yang benar terhadap qadla dan qodar dengan menggunakan skala 0-10. Skala ini tidak dimaksudkan untuk menilai baik buruk tetapi lebih bersifat penilaian diri pada posisi mana konseli dari pernyataan yang diajukan dalam skala. Diantara yang penting diajukan dalam skala adalah penilaian diri saat sebelum layanan bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam dan setelahnya. Tujuannya untuk mengukur kemajuan dan menetapkan prioritas untuk tindakan. Pembimbingan kembali, tahap ini bertujuan untuk membantu konseli menemukan cara lain untuk memandang masalah, cara baru dengan paradigma baru. Konselor menggali konseli untuk mengkonstruksikan pandangannya terhadap masalah. Hal ini dapat membekali konseli untuk percaya diri dalam menghadapi masalah di masa yang akan datang.

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

## **PENUTUP**

Berdasarkan uraian dari hasil dan pembahasan penelitian tentang konsep bimbingan dan konseling *solution focused brief therapy* (SFBT) berbasis Islam dapat disimpulkan bahwasannya bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam dapat membantu konseli memiliki keyakinan bahwa ia berkemampuan menghadapi masalah dan menemukan solusi dengan teknik yang sesuai al-Qur'an dan hadist, karena kebanyakan dalam dunia konseling para konselor banyak menggunakan teknik barat untuk membantu menyelesaikan masalah konseli. Bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam ini digunakan untuk membantu konseli dalam beberapa masalah psikologis terutama konseli yang tidak memiliki ketangguhan dalam menghadapi tantangan dan tanggung jawab sesuai dengan syari'at. Inti dari pendekatan ini adalah mendorong konseli memfokuskan energinya untuk menemukan solusi bukan menghabiskan energi pada

masalahnya. Dalam pengembangan bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam ini dapat memudahkan konselor/terapis dalam membantu konseli yang khususnya konseli yang beragama Islam dalam menyelesaikan permasalahan dalam hidupnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ad-Dzaky, M. Hamdani Bakran. (2011). *Konseling dan Psikoterapi Islam Penerapan Metode Sufistik*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Agustin, Inayah. (2012). *Terapi dengan Pendekatan Solution Focused Brief Therapy Pada Individu Yang Mengalami Quarterlife Crisis (Tesis)*, Jakarta: Fak. Psikologi UI.
- Amir, Samsul Munir. (2015). *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah.
- Baharuddin, (2007). *Paradigma Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Az-Zahrani, Musfir bin Said, (2005). *Konseling Terapi*, Penerjemah: Nuri Sarilita & Miftahul Jannah. Jakarta Gema Insani.
- Baskoro, DS. (2013). *Model Solution Focused Brief Therapy Untuk Perilaku Agresif Remaja, Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*.Vol (1) UMM.
- Corey, Gerald. (2005). *Theory and Practice Counseling & Psychotherapy (seventh edition)*, New Zealand: Thomson Learning Inc.
- Eryanti, Devi. (2020). Solution Focused Brief Therapy Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Remaja. *Prophetic: Professional, Emphaty and Islamic Counseling Journal*, 3 (2), 221-233.
- Fakih, Ainur Rahim. (2001). *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, Yogyakarta: UI Press.
- Fernando, Frendi & Imas K. R. (2018). Efektifitas Solution Focused Brief Therapy Islami guna meningkatkan regulasi diri Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Reserarch*, 2 (02), 16-31.
- Ghufron, (2010). *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Kaharja. (2016). Pengaruh Solution Focused Brief Therapy Sebagai Salah Satu Teknik Konseling Islam Dalam Meningkatkan *Self-Esteem* (Penelitian Eksperimen pada Siswa MTs Negeri Bantul Kota Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016 (Tesis) Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, *Jurnal Pendidikan Agama Islam* Vol. XIII, No. 1, Juni 2016.
- Lubis, Syaiful Ahyar. (2007). *Konseling Islami*, Yogyakarta: eLSAQ Press.
- Masdudi. (2008). *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*, Cirebon: STAIN Press.
- Mu'awanah. Elfi, dan Rifa Hidayah. (2009). *Bimbingan Konseling Islami*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Nelson, Richard-Jones. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Neong Muhajir. (2000). *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Rake Sarasin.
- Palmer, Stephen. (2016). *Konseling dan Psikoterapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. II.
- Salahudin, Anas. (2010). *Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Pustaka Setia.
- Samad, Duski, (2017). *Konseling Sufistik : Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam*. Depok: Rajawali Pers.
- Sutoyo, Anwar. (2009). *Bimbingan dan Konseling Islam*, Semarang: CV. Widya Karya Semarang.
- Udhma, Vica Salthonatin. (2018). Bimbingan dan Kondeling Islam untuk Meningkatkan Harga Diri Muallaf di Lingkungan Pondok Sosial Sidokare Sidoarjo (skripsi) Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya. Surabaya