

Pendekatan dan Teknik Konseling (Solution Focus Brief Counselling) Dalam Perspektif Islam: Studi Literatur

Chairunnisa

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Indonesia
chairunnisa1215k4@gmail.com

Amirah Diniaty

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Indonesia
amirah.diniaty@uin-suska.ac.id

Abstract

This study examines the Solution Focused Brief Counseling (SFBC) approach as a practical and efficient counseling method in helping individuals deal with various life problems that are seen as tests from Allah SWT. Using a literature review (library research) with a qualitative approach, this study thoroughly examines various theories, concepts, and previous research findings to map the effectiveness of SFBC and provide practical references for counselors. The results of the study show that SFBC, which is rooted in postmodern thinking, focuses on constructing future solutions and optimizing the internal potential of the client as an "expert" on their own life, rather than analyzing the root causes of problems or past traumas. Furthermore, this study proposes the development of SFBC through the integration of Islamic values, which include the process of self-evaluation (muhasabah), physical effort (ikhtiar), and prayer to achieve peace of mind and true happiness.

Keywords: Solution, Focus, Brief, Counselling, Therapy

Abstrak

Penelitian ini mengkaji pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) sebagai metode konseling yang praktis dan efisien dalam membantu individu menghadapi berbagai permasalahan hidup yang dipandang sebagai ujian dari Allah SWT. Menggunakan metode studi literatur (library research) dengan pendekatan kualitatif, penelitian ini menelaah secara mendalam berbagai teori, konsep, dan temuan penelitian terdahulu guna memetakan efektivitas SFBC serta memberikan acuan praktis bagi konselor. Hasil kajian menunjukkan bahwa SFBC, yang berakar pada pemikiran postmodern, menitikberatkan pada pengonstruksian solusi masa depan dan optimalisasi potensi internal konseli sebagai "ahli" atas hidupnya sendiri, daripada menganalisis akar masalah atau trauma masa lalu. Implementasi pendekatan ini didukung oleh teknik intervensi spesifik seperti Exception Question, Miracle Question, dan Scaling Question. Lebih lanjut, penelitian ini mengusulkan pengembangan SFBC melalui integrasi nilai-nilai Islam, yang mencakup proses evaluasi diri (muhasabah), usaha lahiriah (ikhtiar), dan doa guna mencapai ketenangan jiwa serta kebahagiaan hakiki.

Kata kunci: Solusi, Fokus, Singkat, Konseling, Terapi

A. PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk biopsikososial dan spiritual tidak dapat terlepas dari berbagai permasalahan kehidupan yang muncul dalam bentuk tekanan psikologis, konflik interpersonal, kesulitan akademik, maupun tantangan sosial lainnya. Dalam perspektif Islam, berbagai persoalan yang dihadapi manusia dipandang sebagai ujian dari Allah Swt. yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas keimanan, ketakwaan, dan kematangan pribadi. Namun demikian, tidak semua individu memiliki kemampuan yang memadai dalam menghadapi permasalahan tersebut sehingga berpotensi mengalami gangguan psikologis, kehilangan makna hidup, serta kesulitan dalam mengoptimalkan potensi diri yang dimiliki (Rostini & Nurjannah, 2021). Kondisi ini menunjukkan pentingnya layanan bantuan profesional yang mampu membantu individu menemukan solusi yang konstruktif terhadap permasalahan yang dihadapi.

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu bentuk layanan profesional yang bertujuan membantu individu memahami dirinya, mengembangkan potensi yang dimiliki, serta mengatasi berbagai hambatan yang mengganggu proses perkembangan secara optimal. Dalam perkembangannya, layanan konseling tidak lagi berorientasi semata-mata pada identifikasi masalah, tetapi juga menekankan pentingnya pengembangan kekuatan dan sumber daya yang dimiliki individu untuk mencapai perubahan yang lebih positif (Franklin et al., 2017). Pendekatan yang berorientasi pada kekuatan (*strength-based approach*) semakin mendapat perhatian karena dinilai lebih efektif dalam meningkatkan kemandirian, optimisme, dan kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah secara berkelanjutan.

Salah satu pendekatan yang berkembang pesat dalam praktik konseling modern adalah *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC). Pendekatan ini dikembangkan oleh Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg sebagai model konseling postmodern yang berfokus pada solusi, bukan pada analisis mendalam terhadap penyebab masalah. SFBC berasumsi bahwa setiap individu memiliki kemampuan, sumber daya, dan pengalaman keberhasilan yang dapat digunakan untuk membangun perubahan positif dalam kehidupannya (Kim et al., 2019). Oleh karena itu, konseling tidak diarahkan untuk mengeksplorasi kelemahan dan kegagalan masa lalu secara berlebihan, melainkan membantu konseli menemukan kekuatan yang dimiliki dan menggunakannya untuk mencapai kondisi yang diharapkan di masa depan.

Keunggulan utama SFBC terletak pada sifatnya yang singkat, efisien, praktis, dan berorientasi pada hasil. Pendekatan ini menggunakan berbagai teknik intervensi seperti *miracle question*, *exception question*, dan *scaling question* untuk membantu konseli mengidentifikasi tujuan, mengenali keberhasilan yang pernah dicapai, serta membangun langkah-langkah perubahan yang realistis (Habsy et al., 2024). Karakteristik tersebut menjadikan SFBC relevan diterapkan dalam berbagai setting layanan konseling, termasuk sekolah, perguruan tinggi, keluarga, komunitas, maupun layanan kesehatan mental. Di tengah meningkatnya kompleksitas permasalahan individu pada era digital dan keterbatasan waktu layanan konseling, pendekatan yang efektif dan efisien seperti SFBC menjadi semakin dibutuhkan.

Dalam konteks masyarakat Indonesia yang religius, implementasi SFBC memiliki peluang untuk dikembangkan melalui integrasi dengan nilai-nilai Islam. Islam mengajarkan bahwa setiap individu memiliki fitrah yang baik dan kemampuan untuk

memperbaiki diri melalui proses muhasabah, ikhtiar, tawakal, serta kedekatan kepada Allah Swt. Integrasi nilai-nilai tersebut dapat memperkuat efektivitas SFBC karena tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah secara psikologis, tetapi juga pada pencapaian ketenangan jiwa dan kesejahteraan spiritual (Masril & Afiat, 2020). Dengan demikian, pendekatan SFBC berbasis Islam berpotensi menjadi model konseling yang lebih kontekstual dan sesuai dengan karakteristik masyarakat Muslim.

Berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas SFBC dalam membantu individu mengatasi beragam permasalahan. Larasati et al. (2022) menemukan bahwa SFBC efektif mengurangi kecemasan akademik peserta didik melalui penguatan fokus pada solusi dan pengalaman keberhasilan yang pernah dimiliki. Wuisang et al. (2022) melaporkan bahwa pendekatan *Solution Focused Group Therapy* mampu meningkatkan kontrol diri peserta didik terhadap perilaku berisiko. Penelitian Tunnamirah et al. (2023) menunjukkan bahwa konseling singkat berfokus solusi berhasil mengurangi perilaku membolos siswa sekolah menengah atas. Selain itu, Habsy et al. (2024) menegaskan bahwa pendekatan SFBC mampu meningkatkan kemampuan pemecahan masalah dan kemandirian peserta didik, sedangkan Hafizah dan Neviyarni (2025) menemukan bahwa konseling kelompok berbasis SFBC efektif meningkatkan *flow in learning* pada santri melalui optimalisasi sumber daya internal yang dimiliki.

Meskipun demikian, kajian-kajian terdahulu umumnya berfokus pada efektivitas penerapan SFBC dalam mengatasi permasalahan tertentu melalui pendekatan eksperimen atau tindakan. Penelitian yang mengkaji secara komprehensif konsep, prinsip, teknik, hakikat manusia, perkembangan perilaku, serta pengembangan SFBC dalam perspektif Islam masih relatif terbatas. Selain itu, belum banyak penelitian yang melakukan sintesis literatur secara sistematis mengenai bagaimana pendekatan SFBC dapat diintegrasikan dengan konsep-konsep Islam seperti muhasabah, ikhtiar, tawakal, dan penguatan spiritualitas sebagai bagian dari proses perubahan perilaku konseli. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) berupa minimnya kajian konseptual yang mengintegrasikan teori SFBC dengan perspektif konseling Islam secara komprehensif.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) melalui studi literatur dengan menelaah sejarah perkembangan, hakikat manusia, perkembangan perilaku, prinsip-prinsip dasar, teknik intervensi, kelebihan dan kelemahan pendekatan SFBC, serta menganalisis pengembangannya dalam perspektif Islam. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling Islam serta menjadi referensi ilmiah bagi konselor dalam mengimplementasikan layanan konseling yang efektif, kontekstual, dan selaras dengan nilai-nilai spiritual masyarakat Muslim.

B. METODE

Metode penelitian studi literatur atau *library research* dalam mengkaji *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dilakukan secara kualitatif dengan menelaah secara mendalam berbagai teori, konsep, dan temuan penelitian terdahulu yang relevan. Proses pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi dengan menghimpun

sumber pustaka primer dan sekunder, seperti buku, jurnal akademik nasional maupun internasional, tesis, serta laporan penelitian dari basis data ilmiah seperti Google Scholar dengan relevansi topik serta rentang waktu publikasi sering kali dalam kurun waktu 5 hingga 10 tahun terakhir guna memastikan data yang dianalisis tetap mutakhir dan memiliki kredibilitas ilmiah yang tinggi.

Teknik analisis data yang diterapkan meliputi analisis isi (*content analysis*) dan sintesis naratif untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, serta menginterpretasikan informasi dari dokumen secara sistematis. Melalui tahapan persiapan, penyaringan data, hingga penarikan kesimpulan ini, studi literatur bertujuan untuk memetakan efektivitas SFBC dalam berbagai konteks, mengidentifikasi celah pengetahuan (*knowledge gaps*), serta memberikan acuan praktis bagi konselor dalam memberikan layanan bimbingan yang solutif bagi peserta didik.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) atau Konseling Singkat Berfokus Solusi adalah pendekatan terapeutik yang berfokus pada kekuatan dan sumber daya klien daripada mendalami akar masalah atau patologi masa lalu. Pendekatan ini didasarkan pada asumsi bahwa klien sebenarnya memiliki kapasitas untuk membangun solusi sendiri, sehingga peran konselor adalah membantu mereka mengidentifikasi pengecualian (*exceptions*) yaitu saat-saat di mana masalah tersebut tidak terjadi atau tidak terlalu berat. Dibandingkan mencari “mengapa” sebuah masalah muncul, SFBC lebih menekankan pada “bagaimana” masa depan yang diinginkan oleh klien dapat diwujudkan melalui langkah-langkah kecil yang konkret.

Secara operasional, SFBC menggunakan teknik-teknik komunikasi spesifik seperti *miracle questions* (pertanyaan keajaiban), *scaling questions* (pertanyaan skala), dan *exception-finding questions* untuk menggeser pola pikir klien dari orientasi masalah ke orientasi solusi. Pendekatan ini bersifat pragmatis, kolaboratif, dan terbatas secara waktu, menjadikannya sangat efektif untuk intervensi jangka pendek dalam berbagai konteks, termasuk sekolah dan layanan klinis. Dengan memusatkan perhatian pada apa yang sudah berhasil dilakukan oleh klien, SFBC membangun kepercayaan diri dan kemandirian individu dalam menghadapi tantangan hidup secara adaptif (Tunnamirah et al., 2023).

Solution Focused Brief Counseling (SFBC), yang juga dikenal sebagai *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) atau Terapi Konstruktivis, didefinisikan sebagai pendekatan konseling yang dipengaruhi oleh pemikiran postmodern (Indika et al., 2024). Tokoh perintisnya, Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg, memandang bahwa kebenaran dan realitas tidak bersifat absolut melainkan dapat dikonstruksikan melalui bahasa. Berbeda dengan terapi tradisional, De Shazer (1991) menegaskan bahwa memahami penyebab masalah tidaklah penting untuk terjadinya suatu perubahan, melainkan yang utama adalah mencari solusi-solusi yang tepat bagi individu. O'Hanlon dan Weiner-Davis turut menambahkan bahwa pendekatan ini lebih berfokus pada tujuan masa depan dan tidak peduli pada sejarah bagaimana masalah itu muncul atau dipertahankan (Sumarwiyah et al., 2015).

Para ahli lainnya seperti Roeden, Maaskant, dan Curfs mendefinisikan SFBC sebagai metode konseling singkat yang berfokus pada upaya konseli untuk mencapai

sebuah tujuan secara efektif dan efisien (Rahman et al., 2025). Corey (2013) menekankan bahwa SFBC berakar pada prinsip konstruktivisme, di mana realitas dianggap subjektif dan individu dibantu untuk membentuk interpretasi yang lebih adaptif atas hidupnya. Senada dengan hal tersebut, Palmer menjelaskan bahwa pendekatan ini merupakan bentuk terapi yang dibangun di atas kekuatan internal konseli untuk memunculkan solusi pada problem yang dihadapinya (Habsy et al., 2024). Secara fundamental, sebagaimana pandangan Milton Erickson, SFBC berpijak pada asumsi optimis bahwa setiap manusia adalah pribadi yang sehat, kompeten, cakap, dan ulet yang memiliki kapasitas alami untuk mengubah kehidupan mereka melalui langkah-langkah kecil yang realistis.

Sejarah *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC), yang juga dikenal sebagai *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) atau terapi konstruktivis, lahir dari pengaruh pemikiran postmodern. Pemikiran ini menekankan bahwa kebenaran dan realitas bersifat subjektif serta dapat dikonstruksikan melalui bahasa dan interaksi sosial. Perkembangan awalnya dimulai pada akhir tahun 1970-an dan awal 1980-an di Amerika Serikat. Akar dari pendekatan ini dapat ditelusuri ke kontribusi penting para peneliti di Mental Research Institute (MRI) di Palo Alto, California, seperti Richard Fisch, John Weakland, Paul Watzlawick, dan Gregory Bateson. Mereka memfokuskan perhatian pada bagaimana masalah dapat diatasi secara cepat dengan kurang memperhatikan sejarah masa lalu klien. Model ini kemudian menjadi fondasi bagi pengembangan konseling singkat yang lebih terstruktur dan berorientasi pada tujuan masa depan (Sumarwiyah et al., 2015).

Secara spesifik, SFBC dipelopori oleh Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg beserta kolega mereka di *Brief Family Therapy Center* (BFTC) di Milwaukee, Wisconsin, pada akhir tahun 1982. De Shazer dikenal melalui karya-karyanya yang menekankan petunjuk dan cara kerja terapi berorientasi solusi, sementara Insoo Kim Berg menjadi juru bicara yang sangat berpengaruh dalam mempromosikan pendekatan ini. Berg secara unik memadukan warisan budaya Timur dengan pelatihan pekerjaan sosial Barat untuk menciptakan proses perubahan yang kreatif.

Selain tokoh di Milwaukee, tokoh lain seperti Bill O'Hanlon dan Michele Weiner-Davis juga memberikan kontribusi signifikan melalui apa yang mereka sebut sebagai *solution-oriented brief therapy*. Menurut Adlya et al (2025) pendekatan ini membantu individu untuk fokus pada tujuan masa depan dan mengabaikan bagaimana masalah tersebut muncul atau dipertahankan. Sejak saat itu, SFBC berkembang pesat dan digunakan secara luas di berbagai bidang seperti sekolah, manajemen, kesehatan, hingga layanan sosial di seluruh dunia. Dalam perkembangannya, SFBC diakui sebagai metode yang singkat, efisien, dan berbasis kekuatan. Pendekatan ini terus berevolusi dari fokus awal pada terapi keluarga menjadi model yang fleksibel untuk konseling individu maupun kelompok di berbagai latar belakang budaya (Indika et al., 2024). Hingga kini, SFBC menjadi salah satu pilihan utama bagi konselor yang menghadapi beban jumlah konseli yang besar namun memiliki waktu pelayanan yang sangat terbatas.

Hakekat Manusia

Dalam pandangan SFBC, hakekat manusia didasarkan pada asumsi optimis bahwa manusia pada dasarnya sehat, mampu (kompeten), dan memiliki kapasitas untuk membangun solusi atas masalahnya sendiri. Manusia tidak dipandang sebagai makhluk yang rusak secara patologis, melainkan makhluk yang memiliki sumber daya internal untuk menciptakan perubahan positif. Fokus utamanya adalah pada kekuatan yang dimiliki konseli, bukan pada kekurangan atau analisis kegagalan masa lalu. SFBC meyakini bahwa manusia adalah “ahli” (*expert*) atas kehidupannya sendiri, sehingga mereka memiliki otoritas untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Konselor tidak bertindak sebagai pihak yang paling tahu, melainkan sebagai fasilitator yang membantu menggali potensi yang sudah ada pada diri konseli. Hal ini didasarkan pada keyakinan bahwa setiap individu memiliki keunikan dan cara tersendiri dalam merancang solusi yang paling sesuai bagi mereka (Rostini & Nurjannah, 2021).

Selain itu, pendekatan ini memandang bahwa manusia memiliki keinginan progresif untuk maju dan mampu mengubah persepsi mereka terhadap realitas. Karena realitas dianggap sebagai konstruksi sosial, manusia memiliki kemampuan untuk membingkai ulang pengalaman negatif menjadi narasi keberhasilan yang memberdayakan. Manusia didorong untuk tidak terpaku pada masalah, melainkan bertindak aktif untuk mewujudkan masa depan yang diinginkan.

Hakekat manusia dalam SFBC juga menekankan bahwa perubahan bersifat konstan dan tak terelakkan dalam kehidupan setiap individu. Manusia dipandang sebagai makhluk yang ulet dan banyak akal dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan. Dengan menyadari keberhasilan-keberhasilan kecil di masa lalu, manusia dapat membangun kepercayaan diri untuk menangani masalah di masa kini dan masa depan. SFBC berasumsi bahwa individu yang datang untuk meminta bantuan tetap memiliki kemampuan untuk berperilaku efektif, meskipun kemampuan tersebut mungkin terhalang sementara oleh pandangan negatif (Hafizah & Neviyarni, 2025). Manusia memiliki dorongan alami untuk mencari solusi dan mengerjakan yang terbaik agar perubahan benar-benar terjadi. Oleh karena itu, tugas terapeutik adalah membantu konseli melepaskan diri dari hambatan persepsi tersebut agar mereka bisa kembali menggunakan kapasitas alaminya.

Perkembangan Perilaku

Perkembangan perilaku dalam kerangka Solution Focused Brief Counseling (SFBC) berakar pada pandangan bahwa setiap individu pada hakikatnya adalah pribadi yang sehat, kompeten, dan memiliki kapasitas internal untuk merancang solusi sendiri. Pendekatan ini meyakini bahwa perubahan perilaku adalah sesuatu yang konstan dan tidak terelakkan dalam kehidupan manusia. Fokus utama perkembangan perilaku diarahkan pada pengoptimalan potensi alami individu untuk bertindak aktif dalam mewujudkan masa depan yang diinginkan tanpa harus terus-menerus terbebani oleh kegagalan masa lalu (Rani et al., 2025).

Secara spesifik, SFBC membedakan antara perilaku sehat dan bermasalah berdasarkan fokus perhatian individu terhadap realitas hidupnya. Pribadi yang sehat didefinisikan sebagai individu yang mampu menggunakan kekuatannya untuk membangun solusi dan memiliki orientasi masa depan yang jelas (Usmawati, 2019).

Sebaliknya, perilaku bermasalah muncul bukan karena penyakit mental, melainkan akibat ketidakefektifan individu dalam mencari atau menerapkan solusi yang sebenarnya sudah ada dalam diri mereka. Masalah berkembang ketika seseorang secara terus-menerus mengonstruksi narasi hidupnya dengan label “masalah” dan mengabaikan pengecualian saat keberhasilan terjadi.

Proses perubahan perilaku dalam SFBC sangat menekankan prinsip bahwa langkah-langkah kecil akan membawa perubahan besar secara sistemik. Menurut Adlya et al. (2025) perkembangan perilaku positif dimulai dari modifikasi tindakan yang sangat sederhana dan realistis, yang kemudian memicu rangkaian perubahan perilaku adaptif lainnya tanpa perlu gangguan besar pada sistem kehidupan individu (Larasati et al., 2022). Jika suatu pola perilaku yang dilakukan saat ini terbukti tidak memberikan hasil, konseli didorong untuk berani bereksperimen dengan melakukan “perilaku yang berbeda” agar pola baru yang lebih efektif dapat segera terbentuk.

Faktor kunci dalam perkembangan perilaku ini adalah transformasi bahasa dan makna yang dibangun selama sesi konseling. Perilaku positif berkembang pesat ketika individu mulai beralih dari “bahasa masalah” yang bersifat negatif menuju “bahasa solusi” yang penuh harapan dan optimisme. Melalui eksplorasi pengecualian (*exceptions*), yaitu saat-saat ketika masalah tidak terjadi, individu dibantu untuk mengonstruksi perilaku adaptif baru berdasarkan pengalaman sukses yang pernah mereka alami sebelumnya namun sempat terlupakan.

Pada akhirnya, perkembangan perilaku menuju “identitas kesuksesan” sangat bergantung pada kemandirian dan tanggung jawab konseli sebagai ahli atas hidupnya sendiri (Saman & Harum, 2022). Konseli didorong untuk mengambil kendali penuh atas tindakannya melalui penetapan tujuan yang konkret dan penggunaan skala penilaian untuk memantau kemajuan secara objektif. Dalam konteks yang lebih luas, perubahan perilaku ini juga dapat diintegrasikan dengan nilai spiritual untuk membantu individu kembali pada fitrah-nya dan mencapai ketenangan jiwa melalui kombinasi usaha lahiriah serta kedekatan diri kepada Sang Pencipta.

Prinsip *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

Solution Focused Brief Counseling (SFBC) adalah pendekatan postmodern yang berfokus pada pengonstruksian solusi masa depan ketimbang analisis masalah masa lalu. Pendekatan ini berpijak pada asumsi bahwa setiap individu sehat, kompeten, dan memiliki kekuatan internal untuk menyelesaikan masalahnya sendiri sebagai “ahli” atas hidupnya (Indika et al., 2024).

Prinsip operasional utamanya meliputi tiga kaidah: jika berhasil lakukan lebih sering, jika tidak berhasil lakukan sesuatu yang berbeda, serta keyakinan bahwa perubahan kecil akan memicu perubahan besar secara sistemik. Menurut Habsy et al. (2024) teknik intinya mencakup *Miracle Question* (visualisasi masa depan ideal), *Exception Question* (mencari keberhasilan masa lalu), dan *Scaling Question* (mengukur kemajuan konkret). Dalam perspektif Islam, SFBC diintegrasikan sebagai sarana menghadapi ujian Allah melalui evaluasi diri (*muhasabah*), usaha lahiriah (*ikhtiar*), dan doa guna mencapai ketenangan jiwa dan kebahagiaan hakiki (Masril & Afiat, 2020).

Teknik *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

Dalam pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC), terdapat berbagai teknik intervensi khusus yang dirancang untuk membangkitkan kesadaran konseli akan potensi dirinya dan membantu mereka membangun solusi praktis secara mandiri (Habsy et al., 2024). Berikut adalah teknik-teknik utama dalam SFBC menurut Sumarwiyah et al. (2015):

- a. **Pertanyaan Pengecualian (*Exception Question*):** Teknik ini digunakan untuk mengarahkan konseli pada waktu-waktu di masa lalu ketika masalah tersebut tidak ada atau intensitasnya berkurang. Eksplorasi ini membantu konseli menyadari bahwa masalah tidak terjadi sepanjang waktu dan membantu mereka menemukan kekuatan serta strategi yang pernah berhasil dilakukan.
- b. **Pertanyaan Keajaiban (*Miracle Question*):** Konselor mengajak konseli untuk berimajinasi tentang suatu situasi di mana keajaiban terjadi dan masalah mereka tiba-tiba hilang. Teknik ini sangat efektif untuk mengubah fokus konseli dari hambatan masa lalu menuju gambaran masa depan ideal yang diinginkan, sehingga mereka dapat mengidentifikasi langkah-langkah solusi konkret.
- c. **Pertanyaan Berskala (*Scaling Question*):** Teknik ini menggunakan skala angka (biasanya 0 hingga 10) untuk membantu konseli menjadikan perasaan atau masalah yang abstrak menjadi lebih terukur. Skala ini digunakan untuk mengamati kemajuan, tingkat kepercayaan diri, maupun intensitas emosi, serta membantu konseli menetapkan target perubahan kecil yang realistis.

Kelebihan dan Kelemahan Pendekatan SFBC

Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) menawarkan berbagai keunggulan yang menjadikannya salah satu metode intervensi paling populer dalam bimbingan dan konseling modern. Berikut adalah poin-poin kelebihan utama dari pendekatan ini:

- a. **Efisiensi Waktu dan Singkat:** Keunggulan utama SFBC terletak pada sifatnya yang singkat dan efisien secara waktu.
- b. **Berorientasi pada Solusi dan Masa Depan:** Pendekatan ini secara radikal mengalihkan “bahasa masalah” (*problem talk*) yang negatif menuju “bahasa solusi” (*solution talk*) yang penuh harapan dan berorientasi pada masa depan.
- c. **Memberdayakan Kekuatan Internal:** SFBC berpijak pada asumsi optimis bahwa setiap individu pada dasarnya sehat, kompeten, dan memiliki sumber daya internal yang cukup untuk mengatasi masalah mereka sendiri.
- d. **Perubahan Melalui Langkah Kecil:** Pendekatan ini meyakini bahwa langkah-langkah kecil yang realistis akan memicu rangkaian perubahan positif yang lebih besar secara sistemik.
- e. **Praktis dan Fleksibel:** Teknik-teknik intervensinya, seperti *Miracle Question*, *Scaling Question*, dan *Exception Question*, sangat praktis, intuitif, dan mudah dipahami.
- f. **Meminimalisir Beban Emosional:** Karena tidak menuntut konseli untuk menceritakan detail masalah yang menyakitkan secara mendalam, pendekatan ini mampu mereduksi beban emosional dan mencegah rasa putus asa.

- g. Meningkatkan Kemandirian dan Kepercayaan Diri: Dengan mendorong konseli menemukan solusi mereka sendiri, SFBC secara langsung membangun kemandirian, otonomi, dan rasa percaya diri.
- h. Tingkat Efektivitas yang Tinggi: Secara klinis, SFBC terbukti sangat efektif dalam menghasilkan perubahan perilaku positif, dengan estimasi tingkat keberhasilan mencapai 70% hingga 80% dibandingkan dengan pendekatan konseling tradisional lainnya.

Pendekatan ini juga memiliki beberapa kelemahan diantaranya sebagai berikut:

- a. Penyelesaian Tidak Tuntas: Fokus pada solusi jangka pendek sering kali mengabaikan penyelesaian masalah secara menyeluruh.
- b. Mengabaikan Masa Lalu: Minimnya perhatian pada sejarah masalah, trauma, atau alam bawah sadar individu.
- c. Tuntutan Bahasa Tinggi: Konselor wajib memiliki keterampilan berbahasa dan komunikasi persuasif yang sangat mumpuni.
- d. Hambatan Imajinasi: Sulit diterapkan jika konseli memiliki kemampuan imajinasi atau visualisasi masa depan yang rendah.
- e. Ketergantungan pada Konseli: Sangat bergantung pada keterbukaan, motivasi, dan partisipasi aktif konseli agar perubahan terjadi.
- f. Kesulitan Adaptasi: Klien dengan kesadaran diri rendah atau pola pikir kaku memerlukan waktu adaptasi yang jauh lebih lama.
- g. Kendala Multikultural: Posisi "tidak tahu" (*not-knowing position*) konselor dapat membingungkan dalam budaya yang mengharapkan arahan ahli secara langsung.
- h. Kritik Kapasitas Internal: Asumsi bahwa semua orang memiliki kekuatan internal untuk berubah sering kali bertentangan dengan realitas perbedaan motivasi dan kebiasaan setiap individu.
- i. Perspektif Islam: Dianggap kurang sesuai jika langsung melompat ke solusi tanpa melalui tahap evaluasi diri (*muhasabah*) untuk mencari hikmah di balik ujian

Usulan SFBC dalam Perspektif Islam

Teknik pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dalam perspektif Islam berlandaskan pada hakikat manusia sebagai makhluk yang diciptakan dalam bentuk terbaik (*fitrah*) dan memiliki potensi luar biasa untuk mengemban amanah sebagai *khalifah*. Dalam kerangka ini, setiap permasalahan dipandang sebagai ujian dari Allah SWT yang selaras dengan kemampuan hamba-Nya, sesuai dengan prinsip bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya (Q.S. Al-Baqarah: 286). Integrasi ini mengusulkan agar konselor membangkitkan optimisme konseli dengan menanamkan prinsip keimanan yang kokoh, sehingga individu menemukan sandaran hidup yang kuat dan yakin bahwa setiap keputusan solusi yang diambil berada dalam lindungan serta pengawasan-Nya (Masril & Afiat, 2020).

Berbeda dengan SFBC konvensional yang cenderung mengabaikan masa lalu, teknik dalam perspektif Islam mengusulkan adanya tahap evaluasi diri (*muhasabah*) berdasarkan Q.S. al-Hasyr ayat 18 untuk memperhatikan apa yang telah diperbuat sebagai landasan dalam merancang solusi masa depan. Teknik-teknik spesifik seperti *Exception Question* (mencari saat masalah tidak terjadi) atau *Miracle Question* (pertanyaan keajaiban) diperkuat dengan dorongan spiritual berupa ayat-ayat Al-

Qur'an dan Hadist yang relevan, seperti penggunaan prinsip *Man Jadda wa Jadda* untuk memberikan penguatan kognitif dan emosional (Fidya & Masril, 2024). Konselor berperan sebagai fasilitator yang mengarahkan konseli untuk membangun perubahan perilaku yang bertanggung jawab, yang didasari oleh niat berbuat taat dan ketulusan dalam memenuhi segala perintah-Nya (Rostini & Nurjannah, 2021).

Pada akhirnya, implementasi teknik ini menekankan bahwa perubahan nasib hanya akan terjadi jika individu memiliki keinginan kuat untuk mengubah diri mereka sendiri (*ikhtiar*), sebagaimana ditegaskan dalam Q.S. Ar-Ra'd ayat 11. Melalui kombinasi antara usaha lahiriah yang sistematis dan kekuatan doa, SFBC berbasis Islam bertujuan tidak hanya menyelesaikan masalah psikososial secara singkat, tetapi juga membimbing konseli menuju ketenangan jiwa (*tumaninah*) serta kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat. Pendekatan ini mengonstruksi hal-hal yang dilematik menjadi progresif dengan mengembalikan paradigma individu kepada orientasi ketakwaan, sehingga setiap kegagalan masa lalu menjadi batu loncatan untuk hidup lebih selaras dengan petunjuk Allah SWT.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi literatur, dapat disimpulkan bahwa *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) merupakan pendekatan konseling postmodern yang menempatkan konseli sebagai individu yang memiliki kapasitas, sumber daya, dan potensi untuk membangun solusi atas permasalahan yang dihadapinya. Pendekatan ini berorientasi pada pencapaian tujuan masa depan melalui penguatan pengalaman keberhasilan, optimalisasi kekuatan internal, dan pengembangan langkah-langkah perubahan yang realistis tanpa berfokus secara berlebihan pada penyebab masalah di masa lalu. Hasil kajian menunjukkan bahwa SFBC memiliki karakteristik praktis, efisien, kolaboratif, dan efektif dalam membantu mengatasi berbagai permasalahan akademik, psikologis, sosial, maupun perilaku melalui penggunaan teknik *exception question*, *miracle question*, dan *scaling question*. Dalam perspektif Islam, pendekatan ini memiliki relevansi yang kuat karena dapat diintegrasikan dengan nilai-nilai spiritual seperti *muhasabah*, *ikhtiar*, *tawakal*, dan doa, sehingga proses konseling tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah secara psikologis, tetapi juga pada pencapaian ketenangan jiwa (*tuma'ninah*) dan kesejahteraan spiritual. Temuan ini memberikan implikasi bahwa pengembangan model SFBC berbasis nilai-nilai Islam berpotensi menjadi alternatif layanan konseling yang lebih kontekstual bagi masyarakat Muslim dan dapat memperkaya khazanah keilmuan bimbingan dan konseling Islam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model konseptual maupun model intervensi SFBC berbasis Islam yang teruji secara empiris melalui penelitian eksperimen, tindakan, maupun studi longitudinal pada berbagai jenjang pendidikan dan setting konseling guna memperoleh bukti efektivitas yang lebih komprehensif serta memperkuat implementasinya dalam praktik profesional.

DAFTAR PUSTAKA

Adlya, S. I. (2025). Solution-focused brief counseling (SFBC) dalam konseling kelompok: Sebuah tinjauan literatur. *Counseling & Humanities Review*, 5(2), 45–58.

- Corey, G. (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Fidya, D., & Masril. (2024). Pendekatan realistis dan solution focused brief therapy dalam bimbingan dan konseling Islam. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 1086–1100. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5814>
- Franklin, C., Trepper, T. S., Gingerich, W. J., & McCollum, E. E. (2017). *Solution-focused brief therapy: A handbook of evidence-based practice*. Oxford University Press.
- Habsy, B. A., Rahmawati, A., Ariyanti, D. W., Zahro, C. I., & Santoso, H. R. P. (2024). Pendekatan solution focused brief counseling dalam konseling kelompok. *Jurnal Pendidikan Nonformal*, 1(4), 14–24. <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i4.515>
- Hafizah, M., & Neviyarni. (2025). The effectiveness of group counseling using the solution focused brief counseling (SFBC) approach to improve flow in learning for Islamic boarding school students. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 11(9), 654–659. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v11i9.12394>
- Habsy, B. A. (2023). *Pendekatan kontemporer dalam bimbingan dan konseling*. Media Nusa Creative.
- Indika, C., & Karneli, Y. (2024). Pengentasan permasalahan pribadi peserta didik melalui layanan pendekatan solution-focused brief therapy (SFBT). *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(3), 2250–2262.
- Kim, J. S. (2019). *Solution-focused brief therapy: A multicultural approach* (2nd ed.). Sage Publications.
- Kim, J. S., Brook, J., & Akin, B. (2018). Solution-focused brief therapy with children and adolescents: A systematic review. *Children and Youth Services Review*, 88, 32–44. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.02.045>
- Larasati, N. G., Lestari, I., & Rahardjo, S. (2022). Penerapan solution focus brief counseling untuk mengatasi kecemasan akademik daring di SMA Negeri 1 Jakenan. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling*, 1(1), 47–53. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v1i1.8592>
- Masril, M., & Afiat, Y. (2020). Solution focus brief counseling dalam perspektif Al-Qur'an sebagai manifestasi pendidikan masa kini. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 17(1), 17–32. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2020.171-02>
- Nelson-Jones, R. (2018). *Introduction to counselling skills: Text and activities* (5th ed.). Sage Publications.
- Rahman, G., Sari, N. P., & Makaria, E. C. (2025). Efektivitas pendekatan solution focused brief counseling dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMA. *Journal of Education Research*, 6(1), 112–124.
- Rani, R. K., Andriani, R., Akhsania, K. N., Nafisah, J., & Lubis, S. H. B. (2025). Implementasi konseling individu pendekatan solution focused brief counseling teknik exception question untuk meningkatkan self-acceptance. *Edutainment: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Kependidikan*, 13(2), 85–96.
- Rostini, N., & Nurjannah. (2021). Teori dan pendekatan konseling SFBT (solution focused brief therapy) berbasis Islam. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(2), 81–95. <https://doi.org/10.22373/taujih.v4i2.11743>

- Saman, A., & Harum, A. (2022). Penerapan teknik solution focused brief counseling untuk mengurangi stres belajar siswa di SMK Negeri 7 Majene. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 6(2), 67–78.
- Sharf, R. S. (2020). *Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases* (6th ed.). Cengage Learning.
- Sumarwiyah, S., Zamroni, E., & Hidayati, R. (2015). Solution focused brief counseling (SFBC): Alternatif pendekatan dalam konseling keluarga. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(2), 1–10. <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i2.409>
- Syaddiyah, H., & Karneli, Y. (2025). Pendekatan solution focus brief counseling (SFBT) format kelompok dalam menangani masalah prokrastinasi akademik siswa. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(10), 145–156. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15459621>
- Trepper, T. S., Dolan, Y., McCollum, E. E., & Nelson, T. (2021). *Practicing solution-focused brief therapy: A guide for effective helping*. Routledge.
- Tunnamirah, S. A., Samad, S., & Latif, S. (2023). Penerapan konseling singkat berfokus solusi untuk mengurangi perilaku membolos siswa sekolah menengah atas di Kabupaten Gowa. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 3(2), 56–67.
- Wuisang, V. S. C., Hidayat, R. R., & Makhmudah, U. (2022). Pengembangan panduan solution focused group therapy untuk meningkatkan kontrol diri terhadap alkohol. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 5(2), 100–113. <https://doi.org/10.20961/jpk.v5i2.51118>