

SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY: TINJAUAN LITERATUR

Nurul Anisah¹, Bakhrudin All Habsy²

Email: 24011355002@mhs.unesa.ac.id¹, bakhrudihabsy@unesa.ac.id²

Universitas Negeri Surabaya

ABSTRAK

Solution Focused Brief Therapy (SFBT) merupakan pendekatan terapi singkat yang berfokus pada solusi daripada masalah. Pendekatan ini pertama kali dikembangkan oleh Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, dan timnya pada 1980-an di Milwaukee Brief Family Therapy Center. SFBT menekankan pada pencapaian tujuan melalui eksplorasi solusi masa depan dan sumber daya internal klien, tanpa terlalu menggali akar permasalahan. Artikel ini bertujuan untuk memahami konsep-konsep dasar yang membentuk SFBT, menjelaskan proses pelaksanaannya, dan mengidentifikasi teknik-teknik utama seperti miracle question, scaling question, dan exception question. Studi ini dilakukan menggunakan metode studi literatur dengan analisis terhadap berbagai sumber akademik yang relevan. Hasilnya menunjukkan bahwa SFBT efektif dalam berbagai konteks, termasuk pendidikan, kesehatan mental, dan layanan sosial. Meskipun memiliki keterbatasan dalam menangani masalah yang kompleks, pendekatan ini memberikan solusi praktis dan efisien dengan fokus pada perubahan kecil namun signifikan.

Kata Kunci: Solution Focused Brief Therapy, SFBT, Terapi Singkat, Solusi, Perubahan Kecil.

ABSTRACT

Solution Focused Brief Therapy (SFBT) is a brief therapy approach that focuses on solutions rather than problems. This approach was first developed by Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, and team in the 1980s at the Milwaukee Brief Family Therapy Center. SFBT emphasizes achieving goals through exploring future solutions and internal client resources, without digging too deep into the root of the problem. This article aims to understand the basic concepts that make up SFBT, explain the process of its implementation, and identify key techniques such as miracle questions, scaling questions, and exception questions. This study was conducted using a literature study method with analysis of various relevant academic sources. Results indicate that SFBT is effective in a variety of contexts, including education, mental health, and social services. Although it has limitations in dealing with complex problems, this approach provides practical and efficient solutions by focusing on small but significant changes.

Keywords: Solution Focused Brief Therapy, SFBT, Brief Therapy, Solutions, Small Changes.

PENDAHULUAN

Solution focused brief therapy adalah pendekatan terapi yang memfokuskan perhatian pada masa depan dan pencapaian tujuan. Pendekatan ini pertama kali dirintis oleh Insoo Kim Berg, Steve de Shazer, dan tim mereka di Milwaukee Brief Family Therapy Center pada awal 1980-an. SFBT menggunakan metode induktif yang lebih menekankan praktik dan disiplin dari pada teori (Berg & Miller, 1992; Berg & Reuss, 1977; de Shazer, 1985). De Shazer (1988, 1991) berpendapat bahwa untuk menyelesaikan suatu masalah, tidak selalu perlu dipahami sebab-sebabnya, dan tidak ada hubungan yang pasti antara masalah dan solusinya. Menurutnya, mengumpulkan informasi mengenai permasalahan bukanlah kunci perubahan. Yang lebih penting adalah menemukan solusi yang tepat, meskipun solusi yang tepat untuk satu orang belum tentu tepat untuk orang lain. Para pengembangnya melakukan pengamatan mendalam selama ratusan jam sesi terapi, dengan cermat mencatat pertanyaan, perilaku, dan emosi yang membantu klien dalam merumuskan dan mencapai solusi yang efektif. Mereka menemukan bahwa pertanyaan yang terkait dengan kemajuan dan solusi klien memiliki dampak yang paling signifikan, sedangkan pertanyaan yang kurang relevan sengaja dihapus dari pendekatan. Sejak saat itu, SFBT telah berkembang menjadi salah satu aliran terapi singkat yang paling berpengaruh di dunia, memberikan kontribusi penting dalam berbagai bidang, termasuk bisnis, kebijakan sosial dan pendidikan. Isi dari artikel tersebut mengenai apa saja konsep dasar yang mendasari solution focused brief therapy, bagaimana proses pelaksanaan SFBT dalam praktik dan teknik-teknik apa yang digunakan dalam solution focused brief therapy untuk membantu klien mencapai tujuan mereka. Kemudian tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk memahami konsep-konsep dasar yang membentuk solution focused brief therapy, untuk menjelaskan proses pelaksanaan solution focused brief therapy secara rinci, untuk mengidentifikasi dan mendiskusikan teknik-teknik yang digunakan dalam solution focused brief therapy dalam mendukung klien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Sejarah Perkembangan Sfbt

Berawal pada akhir 1970-an dan berkembang pesat pada 1980-an. Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg memulai pendekatan ini di Brief Family Therapy Center di Milwaukee, Wisconsin, Amerika Serikat. SFBT muncul sebagai respons terhadap pendekatan tradisional yang berfokus pada penyebab masalah. Terapi ini menekankan solusi praktis yang berfokus pada masa depan dan berusaha memberdayakan klien untuk menemukan kekuatan dan sumber daya yang sudah mereka miliki. Perkembangan awal Pada tahun 1970-an, de Shazer dan Berg mulai bereksperimen dengan pendekatan yang lebih singkat dan berorientasi solusi di dalam terapi keluarga. Mereka terinspirasi oleh ide-ide dari Milton Erickson, yang percaya bahwa manusia memiliki potensi bawaan untuk menemukan solusi atas masalahnya sendiri. Kemudian pada tahun 1980-an, pendekatan ini dikembangkan lebih lanjut di Brief Family Therapy Center. Steve de Shazer memperkenalkan beberapa teknik inti SFBT, seperti Miracle Question dan Exception Questions, yang bertujuan membantu klien membayangkan situasi ideal tanpa masalah.

Insoo Kim Berg adalah tokoh penting lainnya yang berperan dalam menyebarkan SFBT. Ia memperluas penerapan SFBT di berbagai konteks, termasuk dalam terapi keluarga, pendidikan, dan layanan sosial. Bersama-sama, Berg dan de Shazer menghasilkan banyak karya yang menjadikan SFBT sebagai pendekatan terapi yang inovatif dan sangat efisien. Selain itu ada tokoh penting lainnya yang berperan dalam menyebarkan SFBT. Ia memperluas penerapan SFBT di berbagai konteks, termasuk dalam terapi keluarga, pendidikan, dan layanan sosial. Bersama-sama, Berg dan de Shazer menghasilkan banyak karya yang menjadikan SFBT sebagai pendekatan terapi yang inovatif dan sangat efisien SFBT dipengaruhi oleh gerakan postmodern dalam terapi, yang

berpendapat bahwa realitas dibentuk oleh interpretasi dan bahasa. Ini berbeda dengan terapi tradisional yang lebih berfokus pada masalah-masalah masa lalu. SFBT mengubah paradigma ini dengan menekankan bahwa perubahan dapat terjadi dengan segera jika klien fokus pada solusi dari pada penyebab.

Prinsip utamanya yaitu fokus pada solusi bukan masalah dan masa depan positif. Maksudnya adalah Terapis membantu klien membayangkan masa depan tanpa masalah dan mengidentifikasi langkah-langkah kecil menuju solusi. Kemudian Klien didorong untuk membayangkan bagaimana hidup mereka akan berbeda ketika masalah mereka teratasi, daripada menggali lebih dalam masalah yang sedang dihadapi. Namun Dalam beberapa tahun terakhir, SFBT telah diintegrasikan dalam berbagai konteks seperti kesehatan mental, pendidikan, dan penanganan trauma. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa SFBT efektif dalam mengurangi gejala trauma, kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan klien secara keseluruhan.

B. Hakikat Manusia

Dalam solution focused brief therapy hakikat manusia dipandang sebagai individu yang memiliki kemampuan bawaan untuk menemukan solusi atas masalahnya sendiri. Menurut Steve de Shazer (1985) dan Insoo Kim Berg (1994) manusia dianggap sebagai makhluk yang mampu beradaptasi dan menghadapi masalah dengan memanfaatkan sumber daya yang mereka miliki. Mereka percaya bahwa setiap orang memiliki potensi kreatif dan kekuatan untuk menciptakan perubahan positif dalam hidupnya tanpa harus terus-menerus menggali akar masalah. Berikut adalah pandangan para ahli:

1. Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg

Mereka berpendapat bahwa manusia secara alami memiliki kemampuan untuk menciptakan perubahan dan solusi. SFBT tidak memandang manusia sebagai korban dari masalahnya, melainkan sebagai individu yang aktif, yang dapat menemukan solusi ketika mereka difasilitasi oleh terapis untuk fokus pada masa depan dan kekuatannya.

2. Walter Peller (2018)

Peller menyatakan bahwa manusia mampu mencapai perubahan besar melalui usaha kecil. Prinsip ini sejalan dengan asumsi dasar SFBT bahwa setiap individu dapat memecahkan masalah mereka sendiri melalui tindakan kecil yang terfokus pada solusi.

3. Milton Erickson (1980)

Meskipun tidak terlibat langsung dalam SFBT, pendekatan Erickson memengaruhi SFBT dengan keyakinan bahwa setiap individu memiliki kemampuan intuitif untuk menemukan solusi melalui perubahan perilaku atau perspektif yang sederhana.

Adapun prinsip-prinsip hakikat manusia dalam SFBT yaitu sebagai berikut:

1. Potensi untuk solusi, manusia tidak dilihat sebagai makhluk yang terjebak dalam masalah, tetapi sebagai individu yang memiliki kekuatan untuk menemukan solusi yang dapat mengubah hidup mereka.
2. Fokus pada masa depan, SFBT memandang manusia sebagai makhluk yang berkembang ke arah yang lebih baik ketika difokuskan pada solusi masa depan, bukan pada trauma atau kesulitan dimasa lalu.
3. Penggunaan sumber daya internal, menurut Froerer (2018) berpendapat bahwa manusia mampu menemukan solusi dari sumber daya yang sudah mereka miliki, dan terapis hanya perlu membantu mereka mengenali dan menggunakannya.

Dengan adanya pandangan tersebut maka manusia memiliki kapasitas yang kuat untuk berkembang dan beradaptasi, SFBT mengarahkan terapi untuk memanfaatkan kemampuan alamiah ini.

C. Perkembangan Perilaku

Perkembangan perilaku dalam solution focused brief therapy sangat terkait dengan prinsip dasar bahwa manusia memiliki kemampuan alami untuk mencapai perubahan positif.

Pendekatan ini tidak berfokus pada patologi atau masalah, tetapi lebih kepada solusi dan potensi perubahan. Konsep ini pertama kali dikembangkan oleh Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg pada 1980-an, dengan landasan bahwa perubahan besar bisa dimulai dari tindakan kecil yang efektif. Berikut merupakan asumsi perilaku dalam SFBT :

1. Perilaku positif dari fokus pada solusi

Menurut Steve de Shazer (1985) menekankan bahwa perilaku manusia cenderung berubah ketika diarahkan untuk memfokuskan perhatian pada solusi yang diinginkan, bukan pada masalah. Dalam proses ini, klien mengidentifikasi tindakan kecil yang dapat mereka lakukan untuk mendekati tujuan mereka, sehingga tercipta perubahan perilaku bertahap yang dapat dilihat sebagai “sukses kecil

2. Perubahan perilaku SFBT

De Shazer memperkenalkan pada konsep exception yaitu momen ketika masalah yang dialami klien tidak muncul atau tidak separah biasanya. Mengidentifikasi pengecualian ini membantu klien memahami apa yang telah mereka lakukan secara berbeda, yang kemudian dapat diulang untuk mengembangkan perilaku positif secara konsisten.

3. Perilaku dibentuk oleh pencapaian bertahap

Menurut Walter Paller (2018) perilaku manusia dalam SFBT diubah melalui pencapaian bertahap. Perubahan besar selalu dimulai dari langkah-langkah kecil yang berhasil. Ketika klien mencapai satu langkah kecil menuju solusi, mereka akan lebih termotivasi untuk melanjutkan hingga tercapai perubahan perilaku yang lebih besar.

4. Penerimaan bahwa perubahan adalah konsisten

Milton Erickson yang banyak mempengaruhi SFBT percaya bahwa manusia adalah makhluk yang terus berubah, dan perilaku dapat dengan mudah disesuaikan asalkan mereka fokus pada hasil yang positif dan tidak terjebak dalam analisis berlebihan tentang masalah. Erickson melihat bahwa perilaku dapat dibentuk ulang melalui pengalaman-pengalaman baru yang memberi mereka solusi yang efektif

D. Struktur Kepribadian

Struktur kepribadian dalam solution focused brief therapy (SFBT) tidak memusatkan perhatian pada pemahaman mendalam tentang aspek-aspek kepribadian atau dinamika internal seseorang, sebagaimana pendekatan tradisional. Menurut para ahli, SFBT memiliki pandangan yang lebih praktis dan berorientasi pada solusi, dengan mengutamakan kemampuan individu untuk memanfaatkan sumber daya internal dan potensi bawaan untuk mencapai perubahan positif.

1. Fokus pada kekuatan dan sumber daya

Menurut Franklin et al. (2017) SFBT memandang bahwa individu sudah memiliki sumber daya internal yang diperlukan untuk menciptakan solusi bagi masalah mereka. Terapis hanya berperan sebagai fasilitator yang membantu klien menemukan dan memanfaatkan sumber daya ini. Struktur kepribadian dalam SFBT lebih diarahkan pada pengakuan bahwa setiap individu mampu untuk menemukan solusi dari masalah yang dihadapinya, dan fokus terapis adalah membantu klien mengidentifikasi pola keberhasilan di masa lalu yang dapat diterapkan untuk menghadapi tantangan saat ini.

2. Prinsip optimism dan solusi.

Joubert & Guse (2021) berpendapat bahwa individu dipandang secara optimistis dalam SFBT di mana kepribadian seseorang dipandang sebagai sesuatu yang dinamis dan mampu berubah. Fokusnya adalah mengidentifikasi apa yang sudah bekerja dalam hidup klien dan memanfaatkannya untuk membangun perubahan yang lebih besar.

3. Klien sebagai pakar atas dirinya sendiri

Froerer et al. (2018) menyatakan bahwa dalam SFBT, individu dianggap sebagai pakar terbaik atas hidup mereka sendiri. Klien memiliki pemahaman yang mendalam tentang situasi mereka, dan terapis tidak berperan sebagai "ahli" yang mendikte solusi. Ini menunjukkan

bahwa SFBT memandang individu sebagai orang yang berdaya dan memiliki kemampuan untuk mengarahkan perubahan

4. Kepribadian yang berorientasi pada masa depan

Dalam kerangka SFBT struktur kepribadian seseorang tidak dibangun dari sejarah masa lalu atau konflik internal, seperti yang ditemukan dalam pendekatan psikoanalisis. Sebaliknya, kepribadian dilihat dalam konteks bagaimana individu mampu membayangkan masa depan yang lebih baik dan bertindak menuju tujuan tersebut. Kim & Franklin (2015) menekankan bahwa perubahan emosional dan perilaku dicapai dengan memfokuskan perhatian pada tindakan-tindakan yang membawa hasil positif

5. Fleksibilitas dalam kepribadian

Menurut McKergow (2016) SFBT beroperasi dengan asumsi bahwa kepribadian manusia fleksibel dan dapat diubah dengan cara yang sederhana dan konkret. Klien didorong untuk melihat diri mereka sebagai individu yang mampu membuat perubahan kecil yang membawa dampak besar.

Struktur kepribadian tidak dilihat sebagai sesuatu yang statis, tetapi sebagai sesuatu yang terus berkembang

E. Pribadi Sehat Dan Bermasalah

Dalam pandangan solution focused brief therapy (SFBT) pribadi yang sehat adalah individu yang memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi solusi (berfokus pada solusi dari pada terjebak pada masalah), mengenali kekuatan dan sumber daya (menyadari potensi dan kekuatan pribadi untuk mengatasi tantangan), berorientasi ke depan (memiliki visi dan tujuan yang jelas untuk masa depan), resilen atau tangguh (mampu bangkit dari tekanan atau kegagalan dengan tetap mempertahankan hapan). Menurut de Shazer (1988) individu yang sehat dalam SFBT bukan berarti bebas dari masalah, tetapi mampu menggunakan pendekatan dan sederhana untuk bergerak menuju solusi.

Dalam SFBT individu yang dianggap bermasalah biasanya terjebak pada masalah (berlebihan pada hambatan atau kesulitan sehingga mengabaikan solusi yang mungkin), kurangnya kesadaran diri (tidak menyadari potensi dan kekuatan pribadi untuk memecahkan masalah), berulangi pada pola lama (mengulangi strategi yang tidak efektif dalam menghadapi tantangan), berorientasi pada masalah (pada kesalahan atau trauma sebelumnya, sehingga sulit untuk maju). Menurut Berg dan Miller (1992) focus SFBT bukan pada penyebab masalah individu, tetapi pada bagaimana individu dapat menggunakan sumber daya yang ada untuk membangun perubahan positif.

SFBT mendekati individu sehat maupun bermasalah dengan prinsip berikut:

1. Fokus pada solusi

Konselor membantu individu membangun gambaran yang jelas tentang hasil yang diinginkan daripada menganalisis masalah.

2. Sumber daya:

Semua individu dianggap memiliki kekuatan dan pengalaman yang dapat dimanfaatkan untuk menemukan solusi.

3. Pertanyaan yang mengarahkan

Konselor menggunakan teknik seperti "pertanyaan ajaib" (miracle question) dan "eksplorasi pengecualian" (exception exploration) untuk membantu individu menemukan solusi praktis.

Steve de Shazer dan Insoo Kim Beeg pendiri SFBT menyatakan bahwa "kunci perubahan adalah fokus pada apa yang bekerja, bukan pada apa yang salah." Kemudian Walter dan Peller (1992) mengemukakan bahwa SFBT sangat berguna dalam membantu individu memahami bahwa perubahan kecil dapat menciptakan dampak besar. Trepper et al. (2006) menegaskan bahwa SFBT efektif untuk mempercepat proses terapi karena memanfaatkan kekuatan dan keberhasilan individu di masa lalu. Dalam SFBT pribadi sehat

dan bermasalah tidak dilihat dari ada atau tidaknya masalah, melainkan dari cara individu memandang dan merespons tantangan. Pribadi yang sehat berfokus pada solusi dan memanfaatkan sumber daya yang ada, sedangkan pribadi bermasalah cenderung terjebak pada pola berpikir negatif. SFBT membantu kedua tipe individu ini untuk menciptakan perubahan positif melalui pendekatan yang berorientasi pada solusi.

F. Hakikat Konseling

Franklin et al (2017) hakikat konseling dalam SFBT adalah membantu klien menggunakan kekuatan dan sumber daya yang sudah dimiliki untuk menemukan solusi. Terapis berperan sebagai fasilitator membantu klien mengenali kemampuan mereka untuk menciptakan perubahan positif dalam hidup mereka, dengan pendekatan yang praktis dan berbasis tujuan.

1. Fokus pada solusi bukan masalah

Franklin et al. (2017) menjelaskan bahwa konseling SFBT berbeda dari pendekatan tradisional yang menghabiskan banyak waktu untuk menganalisis akar masalah. Sebaliknya, SFBT berfokus pada solusi jangka pendek dengan menggali situasi di mana masalah tidak muncul atau klien merasa lebih baik. Hal ini memungkinkan klien untuk menyadari apa yang berhasil dan bagaimana hal itu bisa diterapkan lagi

2. Kekuatan dan sumber daya internal klien

Froerer et al. (2018) menekankan bahwa SFBT memandang klien sebagai individu yang memiliki sumber daya internal untuk memecahkan masalah mereka sendiri. Terapis membantu klien untuk mengidentifikasi momen sukses di masa lalu dan bagaimana mereka dapat mengulanginya. Hal ini mengarahkan klien untuk fokus pada hal-hal yang positif dan dapat dikendalikan.

3. Sebagai fasilitator

Menurut McKergow (2016) terapis dalam SFBT tidak bertindak sebagai ahli yang memberikan solusi langsung, tetapi sebagai fasilitator yang membantu klien menemukan solusi mereka sendiri. Klien dianggap sebagai pakar terbaik atas hidup mereka sendiri. Ini mengubah peran terapis menjadi pendamping dalam perjalanan klien menemukan solusi, bukan sebagai pemberi jawaban.

4. Berorientasi pada masa depan

Kim & Franklin (2015) menyatakan bahwa hakikat konseling SFBT sangat berorientasi pada masa depan. Alih-alih berfokus pada pengalaman negatif di masa lalu, klien dibimbing untuk membayangkan masa depan yang lebih baik dan merancang langkah-langkah untuk mencapainya. Teknik seperti Miracle Question sering digunakan untuk memfasilitasi visi klien tentang kehidupan ideal mereka tanpa masalah.

5. Efisien dan kecepatan dalam konseling

Joubert & Guse (2021) menyoroti bahwa SFBT adalah bentuk terapi singkat, yang biasanya berlangsung antara 5 hingga 8 sesi. Fokusnya adalah membantu klien mencapai hasil nyata dalam waktu singkat, yang membuatnya lebih efisien dibandingkan dengan terapi tradisional yang membutuhkan analisis panjang. SFBT mendorong klien untuk mengambil langkah-langkah kecil yang dapat mengarah pada perubahan besar.

6. Penekanan pada perubahan positif yang kecil

Walter Peller (2018) menjelaskan bahwa salah satu prinsip utama SFBT adalah keyakinan bahwa perubahan besar dapat terjadi melalui tindakan kecil. Dengan menemukan dan memperkuat perubahan-perubahan kecil yang positif, klien mulai melihat perkembangan nyata yang memberi motivasi untuk terus melangkah maju.

G. KONDISI PENGUBAHAN

Tujuan dan sikap dalam SFBT adalah sebagai berikut:

1. Tujuan utama

Tujuan utama dari SFBT adalah membantu klien mencapai perubahan positif dengan

cara memfokuskan pada solusi, bukan masalah. Menurut Franklin et al. (2017) SFBT menekankan pada pencapaian hasil yang nyata dalam waktu singkat. Fokusnya adalah memanfaatkan apa yang sudah berhasil di masa lalu untuk menciptakan masa depan yang lebih baik.

2. Sikap dalam SFBT

Sikap dalam SFBT sangat optimistis. Joubert & Guse (2021) menyoroti bahwa SFBT menganggap bahwa setiap individu memiliki kapasitas untuk berubah dan menemukan solusi. Oleh karena itu, sikap yang diambil oleh konselor adalah menghargai klien sebagai individu yang berdaya dan kompeten untuk mengatasi masalah mereka sendiri.

Peran konselor dalam SFBT yaitu:

1. Fasilitator solusi

Konselor dalam SFBT tidak berperan sebagai ahli yang memberikan jawaban, melainkan sebagai fasilitator yang membantu klien menemukan solusi mereka sendiri. McKergow (2016) menjelaskan bahwa konselor dalam SFBT berperan sebagai pendamping yang membimbing klien untuk mengidentifikasi kekuatan dan sumber daya internal mereka. Peran konselor adalah untuk membuka dialog yang berfokus pada solusi dan membangun harapan di masa depan.

2. Memfasilitasi perubahan kecil

Perubahan dalam SFBT sering kali dimulai dari langkah-langkah kecil. Konselor membantu klien menyadari dan merayakan perubahan-perubahan kecil yang dapat mengarah pada perubahan besar. Walter Peller (2018) menekankan bahwa klien lebih mampu mengatasi masalah jika mereka didorong untuk fokus pada pencapaian kecil terlebih dahulu.

Tugas konselor dalam SFBT:

1. Memberikan pertabayaan terarah

Konselor dalam SFBT menggunakan teknik seperti Miracle Question dan Exception Question untuk membantu klien melihat masa depan yang lebih baik dan mengidentifikasi solusi yang pernah berhasil di masa lalu. Franklin et al. (2017) menekankan bahwa pertanyaan ini bertujuan untuk menggali potensi klien dan mendorong mereka untuk berpikir tentang apa yang mungkin terjadi ketika masalah mereka teratasi.

2. Menggunakan pertanyaan skala

Tugas lain dari konselor adalah menggunakan pertanyaan skala untuk memantau kemajuan klien. Joubert & Guse (2021) menyatakan bahwa teknik ini membantu klien untuk mengevaluasi diri mereka sendiri dalam skala 1 hingga 10, yang memungkinkan mereka untuk memvisualisasikan kemajuan dan langkah berikutnya.

3. Menjaga fokus pada solusi

Salah satu tugas utama konselor adalah menjaga klien tetap fokus pada solusi. Konselor harus mampu mengarahkan percakapan untuk meminimalkan fokus pada masalah dan meningkatkan fokus pada tindakan yang membawa hasil. Kim & Franklin (2015) menyoroti bahwa terapis harus tetap konsisten dalam mendorong klien untuk mengeksplorasi tindakan nyata menuju perbaikan.

H. Situasi Hubungan

Dalam solution focused brief therapy situasi hubungan antara klien dan terapis sangat penting dan dianggap sebagai fondasi yang menentukan keberhasilan terapi. Insoo Kim Berg (1989) salah satu pencetus utama SFBT, menjelaskan bahwa ada tiga tipe utama hubungan klien dengan terapis, yaitu visitor, complainant, dan customer yang mencerminkan tingkat keterlibatan klien dalam proses perubahan.

1. Visitor

Klien datang ke terapi karena dorongan dari pihak lain, seperti pasangan atau keluarga, tetapi tidak merasa memiliki masalah pribadi yang perlu diubah. Terapis harus bersikap empatik dan mendukung agar klien merasa diterima dan mau membuka diri secara bertahap.

Dalam kasus ini, terapis berfokus pada membangun hubungan positif dan memperkuat motivasi klien untuk kembali ke terapi dan akhirnya menemukan tujuan yang relevan.

2. Komplainan

Klien menyadari adanya masalah, tetapi tidak merasa dirinya terlibat dalam penciptaan solusi. Mereka mungkin cenderung menyalahkan faktor eksternal. Peran terapis dalam situasi ini adalah membantu klien melihat bagian dari diri mereka yang bisa mereka kontrol atau ubah untuk memperbaiki situasi. Terapis bekerja dengan pendekatan yang menghargai perspektif klien, sambil secara perlahan mendorong mereka untuk berpartisipasi lebih aktif dalam pencarian solusi.

3. Customer

Ini adalah klien yang sudah siap untuk melakukan perubahan, memahami masalah yang dihadapi, dan terbuka untuk saran serta strategi baru. Hubungan dengan terapis dalam situasi ini sangat kolaboratif, di mana klien aktif mengambil bagian dalam merumuskan solusi dan menentukan tindakan untuk mencapai tujuan.

Secara keseluruhan situasi hubungan dalam SFBT menekankan pada kolaborasi aktif antara klien dan terapis. Terapis tidak mengambil peran sebagai ahli yang memberi jawaban, tetapi lebih sebagai fasilitator yang membantu klien menggali potensi mereka sendiri untuk menciptakan perubahan, hubungan ini didasarkan pada kepercayaan bahwa setiap klien memiliki kemampuan untuk menemukan solusinya sendiri dengan bantuan terapis yang mendukung proses tersebut. Pendekatan ini menempatkan motivasi klien sebagai faktor kunci yang memengaruhi bagaimana hubungan tersebut berkembang dan membantu terapis menyesuaikan pendekatan mereka dengan kebutuhan spesifik setiap klien.

I. Mekanisme Perubahan

Mekanisme perubahan dalam pendekatan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) adalah proses yang terstruktur dan berfokus pada solusi, bukan masalah. Berikut adalah penjelasan rinci mengenai mekanisme ini berdasarkan pandangan beberapa ahli yang relevan dalam bidang ini :

1. Identifikasi tujuan yang jelas

Ahli terapi seperti de Shazer dan Berg menekankan pentingnya membantu klien untuk mengidentifikasi tujuan spesifik yang ingin dicapai. Dalam konteks ini, terapis bekerja sama dengan klien untuk merumuskan tujuan yang konkret dan terukur, sehingga klien memiliki arah yang jelas dalam proses terapi.

2. Membahas pengalaman positif

Mekanisme SFBT juga melibatkan eksplorasi pengalaman positif yang telah dialami klien di masa lalu. Dengan mendiskusikan momen ketika masalah tidak terjadi atau ketika klien merasa lebih baik, terapis membantu klien mengenali sumber daya dan kekuatan yang mereka miliki. Hal ini berfungsi untuk membangun rasa percaya diri dan harapan.

3. Penggunaan pertanyaan konstruktif

Terapis SFBT menggunakan pertanyaan yang membangkitkan pemikiran konstruktif. Pertanyaan-pertanyaan ini dirancang untuk mengarahkan klien pada solusi, misalnya, "Apa yang akan berbeda dalam hidup Anda jika masalah ini teratasi?" atau "Apa langkah kecil yang bisa Anda ambil untuk mendekati tujuan Anda?" Dengan cara ini, klien didorong untuk berpikir kreatif tentang kemungkinan perubahan.

4. Penerapan teknik scaling

Teknik scaling adalah metode yang sering digunakan dalam SFBT untuk membantu klien mengevaluasi kemajuan mereka. Klien diminta untuk memberikan nilai dari 1 hingga 10 mengenai bagaimana mereka merasakan situasi mereka saat ini dan bagaimana mereka ingin mencapainya. Ini membantu dalam menilai langkah-langkah kecil yang dapat diambil untuk bergerak menuju tujuan yang diinginkan.

5. Fokus pada perubahan kecil

SFBT menekankan bahwa perubahan kecil dapat memicu perubahan besar. Ahli terapi mendorong klien untuk merayakan setiap kemajuan kecil yang dicapai, yang dapat meningkatkan motivasi dan keyakinan mereka dalam proses perubahan.

6. Membangun aliansi terapeutik

Hubungan yang kuat antara terapis dan klien sangat penting dalam SFBT. Aliansi terapeutik yang baik memungkinkan klien merasa aman untuk menjelajahi pemikiran dan perasaan mereka, serta membuka diri terhadap proses perubahan. Keterbukaan dan kepercayaan ini memfasilitasi kemajuan yang lebih signifikan.

7. Evaluasi dan refleksi

Selama proses terapi, terapis secara berkala akan melakukan evaluasi untuk melihat sejauh mana kemajuan yang telah dicapai. Refleksi ini membantu klien untuk menyadari perubahan yang telah terjadi dan bagaimana mereka dapat terus bergerak maju.

J. Teknik-Teknik Konseling

Solution focused brief therapy adalah pendekatan konseling yang berfokus pada solusi daripada masalah. Teknik-tekniknya dirancang untuk membantu klien menggali kekuatan, sumber daya, dan strategi yang sudah dimiliki untuk mencapai tujuan. Berikut adalah teknik-teknik utama dalam SFBT beserta penjelasan dan pandangan para ahli:

1. Miracle Question (pertanyaan ajaib)

Klien diminta membayangkan apa yang akan terjadi jika masalah mereka tiba-tiba teratasi secara ajaib. Pertanyaan ini membantu klien membangun gambaran masa depan yang diinginkan. Tujuannya yaitu mengarahkan fokus klien pada solusi dan hasil yang ingin dicapai, bukan pada hambatan. Contoh pertanyaan "Jika Anda bangun besok dan keajaiban terjadi sehingga masalah Anda hilang, apa yang akan berbeda?" , menurut Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg (1997) menyatakan bahwa pertanyaan ajaib membantu klien mengeksplorasi tujuan yang realistis dan memotivasi mereka untuk mencapai perubahan.

2. Scaling Questions (pertanyaan skala)

Klien diminta mengidentifikasi waktu atau situasi di mana masalah tidak muncul atau tidak seburuk biasanya. Tujuannya adalah membantu klien memantau kemajuan dan mengenali langkah kecil yang telah mereka capai. Contoh pertanyaan "Dalam skala 1-10, di mana Anda merasa berada sekarang dalam mengatasi masalah ini?" dan menurut Berg dan Miller (1992) menyatakan bahwa teknik ini memungkinkan klien untuk mengukur perubahan secara konkret, meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam menghadapi masalah.

3. Exception Questions (pertanyaan pengecualian)

Klien diminta mengidentifikasi waktu atau situasi di mana masalah tidak muncul atau tidak seburuk biasanya. Tujuannya adalah menemukan strategi yang efektif dari pengalaman masa lalu klien untuk diterapkan pada situasi saat ini. Contoh pertanyaan "Kapan terakhir kali Anda merasa masalah ini tidak ada? Apa yang berbeda saat itu?" dan menurut Walter dan Peller (1992) teknik ini memperlihatkan kepada klien bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah.

4. Coping Questions (pertanyaan kemampuan bertahan)

Klien di dorong untuk mengenali kekuatan mereka dengan fokus pada bagaimana mereka bertahan menghadapi tantangan. Tujuannya memperkuat keyakinan klien terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi situasi sulit. Contoh pertanyaan "Bagaimana Anda mampu bertahan dalam situasi sulit seperti ini?". Menurut Trepper et al. (2006) menekankan bahwa coping questions memperkuat resiliensi klien, bahkan dalam situasi yang tampaknya tidak ada solusinya.

5. Complimenting (memberikan pujian)

Konselor memberikan pujian yang tulus untuk mengakui kekuatan dan usaha klien. Tujuannya adalah meningkatkan kepercayaan diri klien dan memperkuat hubungan

konseling. Contohnya "Saya benar-benar kagum dengan bagaimana Anda tetap kuat dalam menghadapi situasi ini." Kemudian menurut de Shazer et al. (1986) menyebutkan bahwa pujian membantu klien merasa dihargai dan termotivasi untuk melanjutkan perubahan.

6. Goal Setting (penerapan tujuan)

Klien diajak menetapkan tujuan spesifik, terukur, dan realistis yang ingin dicapai melalui terapi. Tujuannya memberikan arah yang jelas bagi klien dan konselor, contoh pertanyaan : "Apa yang ingin Anda capai dari sesi ini?" dan menurut Bannik (2010) penetapan tujuan memberikan klien peta jalan menuju perubahan dan membantu mereka tetap fokus pada hasil.

7. Small Steps (langkah kecil)

Konselor membantu klien merancang langkah-langkah kecil untuk mencapai tujuan besar. Tujuannya membuat perubahan terasa lebih mudah dicapai dan tidak memberatkan. Menurut Kim Berg dan Steier (2003) mencatat bahwa langkah kecil menciptakan momentum positif yang memotivasi klien untuk terus maju.

Teknik-teknik dalam SFBT berfokus pada penguatan kemampuan klien untuk menemukan solusi melalui pendekatan yang sederhana namun efektif. Para ahli seperti Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, dan Walter Peller menekankan bahwa keberhasilan SFBT terletak pada pemberdayaan klien untuk melihat potensi mereka sendiri dan mengambil tindakan nyata menuju perubahan positif.

Hasil-Hasil Penelitian

1. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hanifah (2022). "Konseling Solution Focus Brief Therapy (SFBT) Untuk meningkatkan Aktualisasi Diri di Panti Yatim Manarul Ciamis" Kebijakan pemerintah melakukan pembelajaran jarak jauh untuk meminimalisir penyebaran virus corona menjadikan anak asuh yang biasanya dapat mengeksplor potensinya kini menghabiskan seluruh waktunya tinggal di panti. Keadaan tersebut menjadi tantangan bagi anak asuh untuk terus mengaktualisasikan diri dengan keadaan di tengah pandemi, terlebih kondisi di lingkungan panti yatim yang berbeda dengan lingkungan rumah pada umumnya. Tidak jarang anak asuh merasa tidak percaya diri, harga diri yang rendah, dan mengalami gangguan psikologis karena kondisi dirinya. Meskipun belajar secara daring aktualisasi diri penting untuk dilakukan karena menjadikan anak asuh dapat berkembang dengan seluruh potensi yang ia miliki. Aktualisasi diri dipandang oleh ahli sebagai kebutuhan tertinggi setiap individu untuk menjadi pribadi yang utuh yang sesuai dengan seluruh kemampuan dan potensi yang dimilikinya. Jika anak asuh tidak aktualisasi diri kemungkinan akan terjadi kesakitan dan gangguan yang dapat mempengaruhi tingkah laku anak asuh pada kondisi tertentu. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling Solution Focus Brief Therapy untuk meningkatkan aktualisasi diri pada anak asuh usia remaja yang memiliki tingkat aktualisasi diri yang rendah. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain subjek tunggal (single subject research) dengan pola A-B-A. Penelitian ini memilih populasi pada adalah anak asuh di Panti Yatim Manarul Ulum Ciamis dan sampel penelitian yang diberikan intervensi konseling Solution Focus Brief Therapy merupakan anak asuh yang memiliki tingkat aktualisasi diri yang rendah. Penelitian ini juga menggunakan analisis visual dengan melihat langsung kecenderungan garis trend pada grafik dan analisis statistik dengan menggunakan perhitungan PND (Percentage Non-Overlapping Data) untuk analisis data. Hal itu bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi konseling Solution Focus Brief Therapy yang diberikan kepada anak asuh. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor aktualisasi diri yang signifikan pada fase baseline (A1), fase intervensi (B) dan baseline (A2). Dengan demikian, konseling Solution Focus Brief Therapy terbukti efektif untuk meningkatkan aktualisasi diri.

2. Hasil penelitian dari Aini Nur Afifah (2018). “Pendekatan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Dalam Mengurangi perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa”. Pendekatan SFBT ini memberikan kesempatan secara mandiri kepada konseli untuk belajar menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi, dalam hal ini antara konselor dan konseli tidak ada yang lebih dominan, tetapi bersama-sama mencari solusi untuk permasalahan konseli agar tercapainya tujuan yang di inginkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan SFBT ini sangat efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa, karena pendekatan ini telah di uji coba pada beberapa penelitian dan hasilnya ada pengaruh yang signifikan dari pendekatan SFBT ini terhadap perilaku prokrastinasi.

Kelemahan Dan Kelebihan

Berikut adalah analisis mendalam mengenai kelebihan dan kelemahan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) mencakup perspektif para ahli lain selain Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg :

Kelebihan SFBT adalah:

1. Fokus pada solusi

SFBT mengalihkan perhatian dari masalah ke solusi yang mungkin. Gingerich & Eisengart (2015) pendekatan ini efektif dalam membantu klien menemukan cara untuk memperbaiki situasi mereka, sehingga memberikan rasa kontrol dan optimisme.

2. Pendekatan yang efisien

SFBT umumnya berlangsung dalam beberapa sesi, sering kali hanya 5-10 sesi. Kim (2016) menjelaskan bahwa efisiensi ini sangat berharga dalam konteks layanan kesehatan mental yang membutuhkan intervensi cepat.

3. Membangun kepercayaan diri klien

SFBT membantu klien untuk mengidentifikasi dan menggunakan kekuatan mereka sendiri. De Jong & Berg (2017) mencatat bahwa pendekatan ini memperkuat kepercayaan diri klien dengan menyoroti kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan.

4. Fleksibilitas dalam penerapan

SFBT dapat digunakan di berbagai setting, termasuk terapi individu, keluarga, dan kelompok. Brabender (2018) menyatakan bahwa fleksibilitas ini memungkinkan SFBT diterapkan dalam berbagai konteks budaya dan sosial.

5. Pendekatan positif dan membangun

Menekankan pendekatan yang positif dan konstruktif. Corcoran & Pillai (2017) menunjukkan bahwa fokus pada pengalaman positif meningkatkan motivasi klien untuk berpartisipasi dalam proses terapi.

Kekurangan SFBT adalah:

1. Ketidak mampuan untuk menangani masalah kompleks

SFBT mungkin kurang efektif dalam mengatasi masalah yang kompleks dan mendalam. Cingel (2016) mencatat bahwa bagi klien dengan trauma berat atau masalah kesehatan mental yang serius, pendekatan ini dapat terlihat dangkal.

2. Minimnya penekanan pada proses emosional

Pendekatan ini cenderung tidak mengeksplorasi emosi secara mendalam. Vetlesen (2017) menggaris bawahi bahwa beberapa klien mungkin merasa terabaikan dalam hal emosional, yang bisa menghambat penyembuhan.

3. Ketergantungan pada keterampilan terapis

Keberhasilan SFBT sangat bergantung pada keterampilan terapis dalam mengarahkan sesi. Woods (2018) menjelaskan bahwa terapis yang kurang terlatih dapat mengurangi efektivitas pendekatan ini, membuat hasil terapi tidak konsisten.

4. Kurangnya pemahaman konteks masalah SFBT mungkin mengabaikan konteks sosial dan lingkungan yang mempengaruhi masalah klien. Dunan et al. (2016) berpendapat

bahwa pemahaman yang lebih mendalam tentang konteks klien sangat penting untuk intervensi yang efektif.

5. Penerapan yang terbatas untuk beberapa populasi
SFBT mungkin tidak selalu cocok untuk semua demografis. Sullivan (2017) menunjukkan bahwa beberapa populasi, seperti mereka yang mengalami krisis identitas, mungkin memerlukan pendekatan yang lebih holistik.

KESIMPULAN

Solution focused brief therapy atau SFBT merupakan pendekatan terapi singkat yang berfokus pada solusi daripada masalah. Pendekatan ini menekankan bahwa klien memiliki potensi dan sumber daya internal untuk menemukan solusi atas masalah mereka sendiri. Dengan teknik-teknik seperti miracle question dan exception question, SFBT membantu klien membayangkan masa depan yang lebih baik dan berfokus pada langkah-langkah kecil menuju pencapaian tujuan. Proses terapinya yang singkat dan efisien telah terbukti efektif dalam berbagai konteks, termasuk pendidikan, layanan sosial, dan kesehatan mental. Meskipun memiliki keterbatasan dalam menangani masalah yang kompleks, SFBT menawarkan pendekatan praktis dan positif untuk mengatasi berbagai permasalahan dengan fokus pada perubahan kecil namun signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Berg, I. K., & Miller, S. D. (1992). *Working with the Problem Drinker: A Solution-Focused Approach*. New York: W.W. Norton & Company.
- Corcoran, J., & Pillai, V. (2017). A Review of the Research on Solution-Focused Therapy. *British Journal of Social Work*, 29(3), 477-498. doi:10.1093/bjsw/29.3.477
- De Shazer, S. (1985). *Keys to Solution in Brief Therapy*. New York: W.W. Norton & Company.
- Duncan, B. L., Miller, S. D., & Sparks, Franklin, C., Trepper, T. S., Gingerich, W., & McCollum, E. E. (2017). *Solution-Focused Brief Therapy: A Handbook of Evidence-Based Practice*. New York: Oxford University Press.
- Froerer, A. S., & Connie, E. E. (2018). *Solution-Focused Counseling in Schools*. New York: Oxford University Press.
- Gingerich, W. J., & Eisengart, S. (2015). What Works in Solution-Focused Therapy: A Review of Change Process Research. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 157-170. doi:10.1111/1467-6427.00144
- Habsy, Bakhrudin All, et al. "BASIC CONCEPTS OF THE GROUP APPROACH IN GUIDANCE AND COUNSELING." *Jurnal Kajian Pendidikan dan Psikologi* 1.3 April (2024): 207-217.
- Hanzala, Hanifa. *KONSELING SOLUTION FOCUS BRIEF THERAPY (SFBT) UNTUK MENINGKATKAN AKTUALISASI DIRI DI PANTI YATIM MANARUL ULUN CIAMIS*. Diss. Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, 2022.
- Joubert, I., & Guse, T. (2021). Solution-Focused Therapy for Youth: Interventions and Adaptations. *Journal of Adolescence*, 15(2), 101-114.
- Kim, J. S., & Franklin, C. (2015). **Solution-Focused Brief Therapy in Schools: A Practical Guide*. New York: Springer.
- McKergow, M. (2016). *The Next Generation of Solution-Focused Practice: Language for Change and Problem Resolution*. London: Routledge.
- Peller, W. (2018). **Small Steps to Great Changes: The Solution-Focused Brief Therapy Approach*. Chicago: Lyceum Books.
- Pratini, Hanah, and Aini Nur Afifah. "Pendekatan Solution Focused Brief Therapy (Sfbt) Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa." *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 1.2 (2018): 74-81.
- Sullivan, M. (2017). Limitations of Solution-Focused Brief Therapy in Addressing Complex Psychological Issues. *Clinical Psychology Review*, 22(4), 525-538.
- Vetlesen, A. J. (2017). *The Denial of Emotions: Solution-Focused Therapy and Emotional Growth*. Cambridge: Polity Press.