

**TEORI *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING* (SFBC)
TERINTEGRASI DENGAN NILAI-NILAI SPIRITUAL SEBAGAI
LAYANAN KONSELING**

AHMAD FADLIANSYAH

**UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
fadliahmad1412@gmail.com**

ABSTRAK

Solution Focused Brief Counseling merupakan suatu teori konseling kontemporer yang dikembangkan oleh barat yang diarahkan pada memfokuskan kepada solusi. Tulisan ini sebagai kajian dalam mengintegrasikan nilai-nilai Agama dan budaya terhadap SFBC. Setidaknya tulisan ini juga berusaha mengembangkan teori SFBC yang dipadukan dengan pendekatan Spiritualitas. Setelah melakukan penilaian, ditemukan bahwa SFBC pada asumsi dasarnya terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual, dan dalam teknik SFBC juga dapat didukung atau dilengkapi menggunakan pendekatan spiritualitas. Setelah melakukan perpaduan teori SFBC dengan Pendekatan Spiritualitas, maka dapat ditransformasikan menjadi sebuah konsep gagasan konseling baru yang akan dilanjutkan dan diujikan pada penelitian tesis untuk menemukan model dari perpaduan teori ini. Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian studi pustaka (*library research*).

Kata Kunci : *Solution Focused Brief Counseling, Integrasi, Nilai spiritualitas.*

ABSTRACT

Solution Focused Brief Counseling is a contemporary counseling theory developed by the west aimed at focusing on solutions. This paper is a study in integrating religious and cultural values with SFBC. At least this article also tries to develop SFBC theory which is integrated with Spirituality approach. After conducting an assessment, it was found that SFBC basically assumptions are integrated with spiritual values, and SFBC techniques can also be supported or equipped using a spirituality approach. After integrating the SFBC theory with the Spirituality Approach, it can be transformed into a new concept of counseling ideas that will be continued and tested in thesis research to find a model of this theory integration. The research method used is the type of library research (library research).

Keywords: *Solution Focused Brief Counseling, Integration, Spiritual Values.*

PENDAHULUAN

Keluarga harmonis merupakan impian setiap insan. Keluarga yang utuh akan membangun kebahagiaan yang berkesan. Namun, setiap keluarga akan menghadapi masalah-masalah yang akan mengguncang keharmonisan keluarga tersebut. Dalam perspektif Islam, Masalah-masalah yang muncul dalam keluarga merupakan bentuk cobaan kepada manusia untuk menguji kekokohan iman mereka dalam mengarungi kehidupan sekaligus mengangkat derajat mereka dan untuk sebagai pelajaran. Terkadang masalah yang muncul dalam keluarga mereka tidak kemudian fokus untuk menemukan solusinya, mereka malah menjadikan masalah sebagai bahan perdebatan yang tidak berujung pada penyelesaian. Dalam hal ini *Solution Focused Brief*

Counseling ditawarkan untuk mengatasi keluarga yang bermasalah.

Solution Focused Brief Counseling menjadi salah satu teori terapi konseling kontemporer yang menjadi terapan untuk mengatasi masalah-masalah dalam keluarga dengan pandangan memfokuskan solusi permasalahan daripada terjebak dalam memikirkan hanya pada masalah. Karena kebanyakan keluarga yang memiliki masalah tak kunjung damai karena sering mengingat-ingat masalah mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian studi pustaka. Peneliti mencari sumber data dari literature-literatur yang membahas tentang teori *Solution Focused Brief Counseling* (SFBT) dan spiritual. Peneliti mencari bentuk integrasi teori *Solution Focused Brief Counseling* dengan pendekatan

spiritualitas. Sehingga dengan mengintegrasikan kedua teori itu, diharapkan melahirkan teori baru yang akan menjadi gagasan teori konseling spiritual dan sebagai layanan konseling untuk diterapkan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi.

Solution Focused Brief Counseling (SFBC)

Solution Focused Brief Counseling merupakan sebuah pendekatan konseling yang menekankan penyelesaian masalah dengan mencari solusi secara cepat dan tepat dalam mengatasi masalah-masalah yang ada dalam keluarga³⁵. Pendekatan ini menjadi sangat relevan diterapkan pada keluarga-keluarga yang memiliki kesibukan diatas rata-rata keluarga pada

umumnya sehingga waktu yang dimiliki untuk berkomunikasi sangat terbatas.

Pendekatan konseling dan psikoterapi yang dipengaruhi oleh pemikiran postmodern salah satunya adalah pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT). Dalam beberapa literatur pendekatan SFBT juga disebut sebagai Terapi Konstruktivis (*Constructivist Therapy*), ada pula yang menyebutnya dengan Terapi Berfokus Solusi (*Solution Focused Therapy*), selain itu juga disebut Konseling Singkat Berfokus Solusi (*Solution Focused Brief Counseling*) dari semua sebutan untuk SFBC sejatinya semuanya merupakan pendekatan yang didasari oleh filosofi postmodern sebagai landasan konseptual pendekatan-pendekatan tersebut (Arjanto, 2011).

³⁵Sumarwiyah Sumarwiyah, Edris Zamroni, and Richma Hidayati, "Solution Focused Brief Counseling (sfbc): Alternatif Pendekatan Dalam Konseling Keluarga," *JURNAL KONSELING GUSJIGANG* 1, no. 2 (November 26, 2015), <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i2.409>.

SFBC mempunyai asumsi-asumsi bahwa manusia itu sehat, mampu (kompeten), memiliki kapasitas untuk membangun, merancang ataupun mengkonstruksikan solusi-solusi, sehingga individu tersebut tidak terus menerus berputar dalam problem-problem yang sedang ia hadapi. Manusia tidak perlu terpaku pada masalah, namun ia lebih berfokus pada solusi, bertindak dan mewujudkan solusi yang ia inginkan (Arjanto, 2011).

Asumsi-asumsi dasar³⁶ yang dimiliki SFBC (Corey, 2009) diantaranya adalah: *pertama*, individu yang datang ke terapi mampu berperilaku efektif meskipun kelakuan keefektifan ini mungkin dihalangi sementara oleh pandangan negatif. *kedua* ada keuntungan-keuntungan untuk sebuah fokus

positif pada solusi dan pada masa depan. *Ketiga* ada penyangkalan pada setiap problem. Dengan membicarakan penyangkalan-penyangkalan ini, klien dapat mengontrol apa yang terlihat menjadi sebuah problem yang tidak mungkin diatasi, penyangkalan ini memungkinkan terciptanya sebuah solusi.

Keempat klien sering hanya menampilkan satu sisi dari diri mereka, SFBT mengajak klien untuk menyelidiki sisi lain dari cerita yang sedang mereka tampilkan. *Kelima*, perubahan kecil adalah cara untuk mendapatkan perubahan yang lebih besar. Setiap problem dipecahkan sekali dalam satu langkah. *Keenam*, klien yang ingin berubah mempunyai kapasitas untuk berubah dan mengerjakan yang terbaik untuk membuat suatu perubahan itu terjadi. Dan yang *ketujuh*, klien dapat

³⁶Sumarwiyah, Zamroni, and Hidayati.

dipercaya pada niat mereka untuk memecahkan problem. Tiap individu adalah unik dan demikian juga untuk tiap-tiap solusi.

Teori dengan menerapkan fokus terhadap solusi telah dibuktikan keefektifannya oleh beberapa penelitian, salah satunya yaitu dalam sebuah jurnal penelitian³⁷, Wiyono menyebutkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Newsome (2004) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok singkat berfokus solusi efektif untuk meningkatkan prestasi akademik dan kehadiran siswa SMP. Selanjutnya, mendukung penelitian Newsome & Kelly (2004) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok singkat berfokus solusi efektif untuk meningkatkan

pengasuhan kakek dan nenek terhadap cucunya dalam setting sekolah.

Begitu pula, sesuai dengan hasil review meta-analisis Kim (2008) yang menemukan bahwa konseling kelompok singkat berfokus solusi menunjukkan perubahan kecil, tapi positif untuk: masalah perilaku eksternal, masalah perilaku internal, serta masalah keluarga dan hubungan. Selanjutnya, mendukung penelitian Saadatzaade & Khalili (2012) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok singkat berfokus solusi dapat meningkatkan regulasi diri dan prestasi akademik siswa SMP. Begitu pula, mendukung penelitian Baskoro (2013) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok singkat berfokus solusi efektif untuk menurunkan perilaku agresif remaja.

³⁷Bambang Diby Wiyono, "Keefektifan Solution-Focused Brief Group Counseling untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Sekolah Menengah Kejuruan" *Jurnal Konseling Indonesia*, Vol. 1 No. 1, Oktober 2015: 34.

Berdasarkan hasil temuan Kim pada meta-analisisnya, bahwa perubahan yang dihasilkan dari penggunaan konseling berfokus solusi hanya berskala kecil. Artinya masih terdapat kekurangan pada teori berfokus pada solusi, meskipun dampak perubahan positif itu tetap ada.

Teknik dalam Konseling SFBC

Dalam aplikasinya, pendekatan SFBC memiliki beberapa teknik intervensi khusus. Teknik ini dirancang dan dikembangkan dalam rangka membantu konseli untuk secara sadar membuat solusi atas permasalahan yang ia hadapi. Beberapa teknik dari SFBC (Corey, 2005; Capuzzi dan Gross, 2003) sebagaimana dikutip oleh Arjanto (2011) adalah:

pertama, pertanyaan pengecualian (*Exception Question*) terapi SFBT menanyakan

pertanyaan-pertanyaan *exception* untuk mengarahkan konseli pada waktu ketika masalah tersebut tidak ada. *Exception* merupakan pengalaman-pengalaman masa lalu dalam hidup konseli ketika pantas mempunyai beberapa harapan masalah tersebut terjadi, tetapi bagaimanapun juga tetap tidak terjadi (De Shazer, 1985 dalam Corey 2005). Eksplorasi ini mengingatkan konseli bahwa masalah-masalah tidak semua kuat dan tidak selamanya ada, hal itu juga memberikan suatu tempat dari kesempatan untuk menimbulkan sumber daya, menggunakan kekuatan-kekuatan dan menempatkan solusi-solusi yang mungkin.

Kedua, pertanyaan keajaiban (*Miracle Question*) Meminta konseli untuk mempertimbangkan bahwa suatu keajaiban membuka suatu

tempat untuk kemungkinan-kemungkinan dimasa depan. Konseli didorong untuk membiarkan dirinya sendiri bermimpi tentang suatu cara/jalan untuk mengidentifikasi jenis-jenis perubahan yang paling mereka inginkan. Pertanyaan ini memiliki fokus masa depan dimana konseli dapat mulai untuk mempertimbangkan kehidupan yang berbeda yang tidak didominasi oleh masalah-masalah masa lalu dan sekarang kearah pemuasan hidup yang lebih dimasa mendatang.

Ketiga pertanyaan berskala (*Scalling Question*) Memungkinkan konseli untuk lebih memperhatikan apa yang mereka telah lakukan dan bagaimana mereka dapat mengambil langkah yang akan mengarahkan pada perubahan-perubahan yang mereka inginkan. Terapis SFBT selalu menggunakan *Scalling Question* ketika perubahan dalam

pengalaman seseorang tidak dapat diamati dengan mudah seperti perasaan, suasana hati (*mood*), atau komunikasi.

Keempat, rumusan tugas sesi pertama (*Formula First Session Task/FFST*) FFST adalah suatu format tugas yang diberikan konselor kepada konseli untuk diselesaikan pada antara sesi pertama dan sesi kedua. konselor dapat berkata : “ diantara saat ini dan pertemuan kita selanjutnya, saya berharap anda dapat mengamati sehingga anda dapat menjelaskan pada saya pada pertemuan yang akan datang, tentang apa yang terjadi pada (keluarga, hidup, pernikahan, hubungan) anda yang diharapkan terus terjadi” (de Shazeer, 1985 dalam Corey 2005). Pada sesi kedua, konseli dapat ditanya tentang apa yang telah mereka amati dan apa yang mereka

inginkan dapat terjadi dimasa mendatang.

Kelima, umpan balik (*Feedback*). Para praktisi SFBT pada umumnya mengambil waktu 5 sampai 10 menit pada akhir setiap sesi untuk menyusun suatu ringkasan pesan untuk konseli. Selama waktu ini terapis memformulasikan umpan balik yang akan diberikan pada konseli. Dalam pemberian umpan balik ini memiliki tiga bagian dasar yaitu sebagai pujian, jembatan penghubung dan pemberian tugas.

Implikasi Teori SFBC

Solution Focused Brief Counseling menekankan aspek perumusan dan penentuan solusi yang disepakati bersama dalam mengatasi sebuah permasalahan keluarga. Pemanfaatan dinamika psikologis melalui teknik-teknik yang diterapkan memungkinkan konseli untuk terus membagi dirinya

dalam dimensi penyelesaian masalah dan dimensi orang yang sedang bermasalah. Hal ini bertujuan agar konseli juga memiliki kesempatan untuk secara mandiri belajar menyelesaikan masalah-masalah yang mungkin saja dihadapi di kehidupan yang akan datang.

Pendektan Spiritualitas

Spiritualitas merupakan kebutuhan tertinggi manusia³⁸. Makna inti dari kata spirit berikut kata turunannya seperti spiritual dan spiritualitas (*spirituality*) adalah bermuara kepada kehakikian, keabadian dan ruh, bukan yang sifatnya sementara dan tiruan. Dalam perspektif Islam, dimensi spiritualitas senantiasa berkaitan secara langsung dengan realitas Ilahi, Tuhan Yang Maha Esa. Spiritualitas

³⁸Hajir Tajiri, "Gagasan Pengembangan Metode Konseling Dalam Perspektif Integratif," *Anida (Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah)* 14, no. 2 (December 22, 2015): 310.

bukan sesuatu yang asing bagi manusia, karena merupakan inti (*core*) kemanusiaan itu sendiri³⁹

Abraham Maslow sebagai tokoh ahli jiwa yang termasyhur, dalam Makalahnya *Hierarchy of Needs* menggunakan istilah aktualisasi diri (*self-actualization*) sebagai kebutuhan dan pencapaian tertinggi seorang manusia. Maslow menemukan bahwa, tanpa memandang suku atau asal-usul seseorang, setiap manusia mengalami tahap-tahap peningkatan kebutuhan atau pencapaian dalam kehidupannya. Kebutuhan tersebut meliputi: Kebutuhan fisiologis (*Physiological*), meliputi kebutuhan akan pangan, pakaian, tempat tinggal maupun kebutuhan biologis. Kebutuhan keamanan dan keselamatan (*Safety*), meliputi

kebutuhan akan keamanan kerja, kemerdekaan dari rasa takut ataupun tekanan, keamanan dari kejadian atau lingkungan yang mengancam, Kebutuhan rasa memiliki, sosial dan kasih sayang (*Social*), meliputi kebutuhan akan persahabatan, berkeluarga, berkelompok, interaksi dan kasih sayang, Kebutuhan akan penghargaan (*Esteem*), meliputi kebutuhan akan harga diri, status, prestise, respek dan penghargaan dari pihak lain, Kebutuhan aktualisasi diri (*self-actualization*), meliputi kebutuhan untuk memenuhi keberadaan diri (*self fulfillment*) melalui memaksimalkan penggunaan kemampuan dan potensi diri⁴⁰.

Paling tidak ada lima hal yang diajarkan oleh agama untuk membantu seseorang meningkatkan

³⁹Ahmad Fauzi, "Membangun Epistemologi Pendidikan Islam Melalui Kepemimpinan Spiritual: Suatu Telaah Diskursif," *EMPIRISMA* Vol. 24, no. 2 (July 1, 2015): 159.

⁴⁰Tajiri, "Gagasan Pengembangan Metode Konseling Dalam Perspektif Integratif," *Anida* | Vol.14 No. 2 Juli-Desember 2015: 310.

kecerdasan spiritualnya, yaitu⁴¹:
Pertama, iman atau keyakinan. Manusia harus menyadari dan meyakini sebagai ciptaan Tuhan dan memiliki potensi yang luar biasa untuk menjadi dan memiliki apa pun yang diharapkan. Potensi dan peluang yang tidak terbatas inilah yang harus dieksplorasi dan dikembangkan dalam rangka mewujudkan impian-impian serta misi hidup manusia bagi sesama dan dunia pada umumnya.

Kedua, ketenangan dan keheningan, yaitu suatu upaya ritual untuk menurunkan frekuensi gelombang otak manusia sehingga mencapai alpha (*relaks*) sampai tahap meditatif pada keheningan yang dalam. Semua agama mengajarkan cara untuk bersembahyang dan meditasi. Dalam Islam adalah Shalat, yang sebenarnya

merupakan tahap di mana otak membutuhkan istirahat untuk mencapai kejernihan dan ketenangan. Sembahyang lima waktu merupakan kebutuhan manusia untuk memasuki frekuensi gelombang otak yang rendah, untuk mencapai kecerdasan yang lebih tinggi, kreativitas, intuisi dan tuntunan Ilahi. Pada frekuensi rendah juga terjadi peremajaan sel-sel tubuh (*rejuvenation*) sehingga kita menjadi lebih sehat dan awet muda.

Ketiga, pembersihan diri, berupa detoksifikasi yaitu pembuangan racun-racun. Misal melalui puasa karena puasa merupakan sebuah proses bagi seseorang untuk membersihkan tubuh dari segala racun racun dan sisa pembuangan metabolisme tubuh, serta memberi waktu bagi tubuh untuk beristirahat. Jadi terlihat jelas bahwa berpuasa adalah kebutuhan

⁴¹Tajiri, 311–12.

mutlak seseorang untuk memelihara kesehatannya, selain bahwa puasa membantu pelakunya untuk mencapai ketenangan (frekuensi gelombang otak yang rendah) sehingga ia dapat mencapai kesadaran tertinggi (*superconsciousness*).

Keempat, beramal dan mengucap syukur (*Charity and Gratitude*). Beramal bukan untuk kebutuhan orang lain semata. Justru seseorang butuh untuk melakukan amal karena terbukti dalam penelitian bahwa rasa iba dan kasih sayang menstimulasi pembentukan hormon yang meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan kita. Beramal dan mengucap syukur adalah sebuah pernapasan rohani, yang jika tidak lakukan maka manusia akan mati secara spiritual dalam arti semakin tidak dapat

mencapai tahapan aktualisasi diri atau pemenuhan diri yang sempurna.

Kelima, penyerahan diri secara total. Ini adalah tahapan tertinggi dalam perjalanan spiritualitas seseorang, yaitu ketika dia sudah tidak punya rasa kuatir akan apa yang akan terjadi. Dia memiliki rasa pasrah secara total kepada Tuhan, karena sebagai makhluk spiritual, dia telah mencapai penyatuan dengan sang Pencipta. Mengapa orang naik Haji diberangkatkan dengan doa seperti orang mendoakan yang meninggal. Selain mungkin bahwa ada risiko meninggal dalam menjalankan ibadah haji, hal tersebut bermakna bahwa ketika seseorang berangkat haji, berarti dia sudah menyerahkan hidupnya sepenuhnya kepada Sang Pencipta.

Integrasi Nilai-Nilai Agama Dan Budaya Terhadap Asumsi Dasar SFBC

Berdasarkan pandangan SFBC terkait tentang manusia, bahwa manusia itu sehat dalam arti jiwanya memiliki energi positif yang meliputi aspek mampu (kompeten), memiliki kapasitas untuk membangun, merancang ataupun mengkonstruksikan solusi-solusi, sehingga individu tersebut tidak terus menerus berputar dalam problem-problem yang sedang ia hadapi.

Penulis akan lebih lanjut mengintegrasikan nilai-nilai spiritualitas kepada asumsi-asumsi dasar SFBT yang dikemukakan oleh Corey pada pembahasan sebelumnya, ketika klien datang ke tempat terapi masih mampu berperilaku efektif, namun keefektifannya masih terhalang sementara oleh pikiran negatifnya

atas masalah yang menyimpannya, dan itu merupakan perasaan atau prasangka. Dalam Islam, prasangka seseorang akan menghasilkan kenyataan prasangka itu, dalam pengertian apa yang disangkakan seseorang, Tuhan akan menjadikan prasangka itu menjadi nyata.

Asumsi *Solution Focused Brief Counseling* tentang perubahan kecil adalah cara mendapatkan perubahan yang lebih besar, satu masalah dipecahkan dalam satu langkah.

Asumsi SFBC tentang klien dipercaya pada niat mereka bisa memecahkan masalah. Hal ini menunjukkan suatu perubahan, di mana dalam Islam Allah swt tidak akan merubah kehidupan seseorang menjadi lebih baik jika seseorang itu tidak kuat niatnya untuk melakukan perubahan.

Berdasarkan uraian di atas, asumsi-asumsi dasar SFBC yang terintegrasi dengan nilai-nilai Agama Islam dapat digambarkan sebagai berikut:

No .	Asumsi SFBC	Nilai-nilai
1.	Manusia itu sehat, (berkompeten untuk membangun solusi)	Manusia terlahir dalam keadaan fitrah memiliki sifat mukmin. (potensi baik)
2.	Klien memiliki fikiran negatif dan positif	Manusia memiliki prasangka (<i>dzonni</i>) baik dan buruk kepada Tuhannya. Allah sesuai prasangka hamba-Nya
3.	Menyangkal masalah-masalah yang dianggap tidak bisa di atasi sehingga menjadikan solusi	Manusia tidak akan dibebani Allah swt kecuali manusia itu mampu mengatasinya
4.	Perubahan kecil yang dilakukan klien adalah cara mendapatkan perubahan	Kontinuitas (<i>istiqamah</i>) dalam ibadah yang kecil bernilai besar di hadapan Allah swt.

	yang lebih besar. Satu masalah dipecahkan dalam satu langkah.	
5.	Klien dipercaya pada niatnya untuk melakukan pemecahan masalah	Manusia bisa merubah kehidupannya dengan izin Allah swt apabila didasari niat yang kuat untuk mengubahnya.

Integrasi Teknik SFBC Dengan Pendekatan Spiritualitas

Pada bagian ini, penulis mencoba mengintegrasikan teknik terapi SFBC dengan pendekatan Spiritualitas . Sebagaimana telah diuraikan di atas, teknik SFBC dalam penerapannya tahap *pertama* yaitu pertanyaan pengecualian (*Exception Question*) yang mana klien diarahkan pada waktu masalah itu tidak dalam pikirannya sehingga eksplorasi itu mengingatkan konseli bahwa masalah tidak selamanya ada kemudian memberikan ruang untuk

menggunakan daya fikiran memunculkan solusi-solusi yang memungkinkan.

Dalam pendekatan Spiritualitas, untuk meningkatkan kecerdasan spiritual yakni keheningan, dan ketenangan. Dalam Islam untuk menciptakan keheningan dan ketenangan adalah melalui shalat. Hal ini sangat membantu pada teknik SFBC karena untuk menghilangkan masalah-masalah dalam arti mengistirahatkan fikiran untuk menciptakan ketenangan. Setelah itu barulah konselor melakukan arahan kepada konseli untuk mencari solusi permasalahan.

Tahap *kedua* adalah pertanyaan keajaiban (*Miracle Question*) di mana konselor Meminta konseli untuk mempertimbangkan bahwa suatu keajaiban membuka suatu tempat untuk kemungkinan-kemungkinan dimasa depan.

kemudian konseli di dorong untuk memimpikan tentang suatu cara/jalan untuk mengidentifikasi jenis-jenis perubahan yang paling mereka inginkan.

Dalam pendekatan spiritualitas , meningkatkan kecerdasan spiritual yaitu dengan iman dan keyakinan. Dengan keyakinan bahwa manusia adalah ciptaan Tuhan yang memiliki potensi yang dapat dieksplorasi dan dikembangkan untuk mewujudkan impian-impian yang diinginkan. Bagaimana melakukannya? yaitu dengan ikhtiar dan do'a, karena do'a merupakan senjata orang mukmin. Kekuatan do'a sangatlah dahsyat, oleh karenanya seorang muslim yang ingin mendapatkan masa depan yang baik, tidak terlepas dari do'a. Sebagai contoh, ketika seseorang yang ingin menikah, ketika mendapatkan beberapa pilihan, ia

dalam keraguan, maka biasanya melaksanakan shalat Istikharah, memohon kepada Allah untuk diberikan petunjuk melalui kata batin.

Dengan demikian, melalui teknik SFBC setelah mendorong konseli untuk bermimpi tentang suatu jalan untuk mengidentifikasi jenis-jenis perubahan yang diinginkan, hendaknya menyertakan berdoa dengan memohon petunjuk kepada Allah untuk menemukan jalan perubahan kehidupan yang benar.

Tahap *ketiga* adalah pertanyaan berskala (*Scalling Question*) Memungkinkan konseli untuk lebih memperhatikan apa yang mereka telah lakukan dan bagaimana mereka dapat mengambil langkah yang akan mengarahkan pada perubahan-perubahan yang mereka inginkan. Dalam tahap ini, bisa

didukung dengan perhitungan (*muhasabah*) terhadap diri, melihat kekurangan-kekrangan apa yang ada dalam diri sehingga dapat mengetahui apa yang harus dibenahi dalam dirinya.

Tahap *keempat* rumusan tugas sesi pertama (*Formula First Session Task/FFST*) pada tahap ini konselor memberikan tugas kepada konseli pada sesi yang pertama untuk melakukan pengamatan sehingga konseli dapat menjelaskan kepada konselor pada pertemuan yang akan datang, tentang apa yang terjadi pada (keluarga, hidup, pernikahan, hubungan) konseli yang diharapkan terus terjadi. Pada sesi kedua, konseli dapat ditanya tentang apa yang telah mereka amati dan apa yang mereka inginkan dapat terjadi dimasa mendatang. Dalam proses ini dapat diintegrasikan dengan beramal dan mengucap syukur (*Charity and*

Gratitude). Karena akan memunculkan kasih sayang menstimulasi pembentukan hormon yang meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan.

Tahap yang *kelima* adalah umpan balik (*Feedback*). Pada tahap terakhir ini konselor memberikan pesan yang telah disusun dan diringkas sekaligus pemberian umpan balik yang memiliki tiga bagian dasar yaitu sebagai pujian, jembatan penghubung dan pemberian tugas. Dalam tahap akhir ini dapat diintegrasikan dengan penyerahan diri secara total kepada Tuhannya (*tawakkal*).

Berdasarkan uraian di atas integrasi teknik SFBC dengan pendekatan spiritualitas dapat digambarkan sebagai berikut:

No	Teknik SFBC	Pendekatan Spiritualitas
1	Pertanyaan pengecualian (<i>Exception Question</i>)	Menciptakan Keheningan dan ketenangan.
2	Pertanyaan keajaiban (<i>Miracle Question</i>)	Iman dan keyakinan
3	Pertanyaan berskala (<i>Scaling Question</i>)	<i>Muhasabah</i> diri
4	Rumusan tugas sesi pertama (<i>Formula First Session Task/FFST</i>)	Beramal dan mengucapkan syukur (<i>Charity and Gratitude</i>)
5	Umpan balik (<i>Feedback</i>).	Penyerahan diri secara total kepada Tuhan.

KESIMPULAN

Setelah melakukan pembedahan terhadap teori *Solution focused brief counseling*, ternyata dapat diintegrasikan dengan nilai-nilai Agama dan budaya atau spiritualitas di mana asumsi-asumsi SFBC terhadap manusia terdapat kecocokan dalam ontologis dalam agama. Dengan demikian pendekatan Spiritualitas mampu melengkapi

kekurangan SFBC dalam penerapan tekniknya.

Melalui pendekatan spiritualitas akan membantu klien untuk lebih menjernihkan pikiran, menstabilkan emosi, sehingga ketika siap untuk dikonseling akan lebih mudah dalam menemukan solusi-solusi untuk mengatasi masalah guna membangun masa depan yang diinginkannya. Penulis kira jika kedua teori itu diterapkan dengan baik maka akan menghasilkan lebih besar keberhasilan yang positif daripada hanya penerapan pada teori SFBC saja sebagaimana hasil meta-analisis Kim yang menunjukkan perubahan kecil pada konseling berfokus solusi singkat.

DAFTAR PUSTAKA

Damis, Rahmi. "Nilai-nilai Pendidikan Karakter Pada Ajaran Cinta Dalam Tasawuf." *Al-Ulum*, Volume. 14 (2014): 127-152.

Fauzi, Ahmad. "Membangun Epistemologi Pendidikan Islam Melalui Kepemimpinan Spiritual: Suatu Telaah Diskursif." *EMPIRISMA* 24, no. 2 (July 1, 2015): 155-167

Isnaeni, Ahmad. "Studi Kritis Atas Pandangan Sarjana Barat Tentang Problematika Al-Qur'an M. Djidin" *AL-FIKR*, Volume. 14, No.1 (2011): 109-125.

Pransiska, Toni. "Konsepsi Fitrah Manusia Dalam Perspektif Islam Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Islam Kontemporer." *Jurnal Ilmiah Didaktika* 17, no. 1 (July 19, 2017): 1-17.

Sumarwiyah, Sumarwiyah, Edris Zamroni, and Richma Hidayati. "Solution Focused Brief Counseling (sfbc): Alternatif Pendekatan Dalam Konseling Keluarga." *JURNAL KONSELING GUSJIGANG* 1, no. 2 (November 26, 2015)

Tajiri, Hajir. "Gagasan Pengembangan Metode Konseling Dalam Perspektif Integratif." *Anida (Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah)* 14, no. 2 (December 22, 2015): 300-313

Wiyono, Bambang Dibyو. "Keefektifan Solution-Focused Brief Group Counseling untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Sekolah Menengah Kejuruan" Vol.1 No.1, Oktober 2015:29 – 37