



TEORI DAN PENDEKATAN KONSELING SFBT (SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY) BERBASIS ISLAM

Rena Rostini & Nurjannah

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

20200012066@student.uin-suka.ac.id, nurjannah@uin-suka.ac.id

Abstract : This study discusses the theory of SFBT which was developed and evaluated into Islamic-based guidance and counseling in practice. This is because the majority of Indonesian people are Muslim and need services to help find the best solution to the problems they face through an expert in the field of psychology. The purpose of guidance and counseling is to help a person to find a solution to his psychological problems both with a preventive and curative approach. Through this guidance and counseling, Counselors can help individuals to deal with various problems including education, family, school and community problems. This research uses the literature study method. Sources of data used in this study is secondary data or data obtained not from direct observation but from the results of previous researchers and data collection methods using the documentation method. The results of this study are the evaluation and development of SFBT theory into the concept of Islamic-based SFBT guidance, counseling and practice.

Keywords: Counseling, SFBT, Islam.

Abstrak : Penelitian ini membahas tentang teori SFBT yang dikembangkan dan dievaluasi menjadi bimbingan dan konseling berbasis islam dalam praktiknya. Hal ini karena masyarakat Indonesia mayoritas beragama islam dan membutuhkan layanan untuk membantu menemukan solusi terbaik dari masalah yang dihadapinya melalui seorang ahli dibidang psikologi. Tujuan dari bimbingan dan konseling adalah membantu seseorang untuk menemukan solusi dari masalah psikisnya baik dengan pendekatan yang bersifat pencegahan dan pengobatan. Melalui bimbingan dan konseling ini Konselor dapat membantu individu untuk menangani berbagai masalah antara lain masalah pendidikan, keluarga, sekolah dan masyarakat. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder atau data yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung tetapi berasal dari hasil peneliti-peneliti terdahulu dan metode pengumpulan data menggunakan metode dokumentasi. Hasil penelitian ini adalah evaluasi dan pengembangan dari teori SFBT menjadi konsep bimbingan, konseling dan praktik SFBT berbasis Islam.

Kata Kunci: Konseling, SFBT, Islam.

A. PENDAHULUAN

Manusia hidup tidak lepas dari permasalahan. Permasalahan yang dihadapi merupakan ujian yang diberikan oleh Allah SWT agar hambanya menjadi pribadi yang lebih kuat dan dapat mengambil hikmah dari sebuah permasalahan. Namun tidak dapat dipungiri bahwa setiap manusia belum tentu mampu menghadapi suatu masalah dan mengetahui solusi yang harus dilakukan dari permasalahan tersebut. Hal ini dapat menimbulkan berbagai penyakit fisik maupun psikis dikarenakan permasalahan begitu kompleks dan lemahnya iman seseorang. Kondisi ini menunjukkan bahwa setiap orang membutuhkan layanan bimbingan dan konseling dari seseorang yang ahli dibidangnya karena bertujuan untuk membantu menemukan solusi untuk memecahkan suatu permasalahan.

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu disiplin ilmu yang menghasilkan orang-orang ahli dalam bidang psikolog yang bermanfaat untuk membantu seseorang untuk menemukan solusi dari sebuah permasalahan psikis yang dihadapinya. Konselor juga memiliki peran pencegahan dan pengobatan psikis untuk semua lapisan lingkungan seperti lingkungan pendidikan, keluarga, sekolah dan masyarakat. Perkembangan ilmu dan praktik bimbingan dan konseling di Indonesia belum mengarah kepada bimbingan dan konseling berbasis islam. Faktor utama yang menyebabkan kondisi ini terjadi adalah orang-orang masih memiliki pandangan yang sempit tentang bimbingan dan konseling islami. Padahal realitanya masyarakat Indonesia membutuhkan bimbingan dan konseling berbasis islam karena mengingat masyarakat muslim di Indonesia sangat banyak. Maka dari itu perlu upaya untuk melakukan evaluasi dan pengembangan baik konsep maupun praktik pelayanan bimbingan dan konseling agar sejalan dengan syariat ajaran Islam.

Solution Focused Brief Therapy (SFBT) sebagai salah satu bentuk pendekatan yang efektif dan efisien karena memerlukan waktu yang singkat dalam penerapannya. Pendekatan ini sangat membantu konseli untuk menemukan solusi untuk memecahkan suatu permasalahan karena pikiran konseli akan dibimbing untuk fokus pada solusi sehingga mengesampingkan masalah.¹ Pendekatan SFBT dapat digunakan untuk memecahkan masalah-masalah seperti meningkatkan pengelolaan diri, mengurangi gairah remaja, membantu orang-orang yang sedang mencari jati.²

Pendekatan SFBT sangat membutuhkan perkembangan dan evaluasi agar menjadi bimbingan yang lebih baik dan sesuai dengan jaman. Hasil dari evaluasi tersebut adalah

¹ Khoirotul Ula, "Terapi Solution-Focused Brief Counseling Dalam Meningkatkan Manajemen Diri: Studi Kasus Pada Seorang Anak Tunagrahita Di Kelurahan Barata Jaya Kecamatan Gubeng Surabaya.," 2019.

² Hanah Pratini and Aini Nur Afifah, "Pendekatan Solution Focused Brief Therapy (Sfbt) Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa," *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 1, no. 2 (2018): 74–81.

bimbingan SFBT berbasis islam karena mengingat masyarakat indonesia mayoritas muslim dan membutuhkan bimbingan tersebut. Tujuan dari bimbingan berbasis islam adalah untuk mengingatkan orang-orang bahwa untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang terjadi dibutuhkan adanya usaha atau solusi serta memerlukan pendekatan diri kepada Allah SWT sehingga dapat tercipta kehidupan yang tenang dan bahagia dunia akhirat. Allah Swt berjanji bahwa setiap orang yang melakukan perintah dan aturan Allah SWT serta menjauhi larangan Allah akan dimudahkan dalam kehidupan dunia dan akhirat.

B. PEMBAHASAN

1. Deskripsi Teori

SFBT atau Solution Focused Brief Therapy merupakan konseling yang berfokus pada solusi dan hanya memerlukan waktu yang singkat sehingga efektif dalam memecahkan permasalahan. Metode yang dilakukan konseling ini adalah dengan menggali informasi mengenai masa depan yang diinginkan dan potensi yang ada dalam diri konseli.³

Menurut Gingerich SFBT atau Solution Focused Brief Therapy merupakan terapi yang fokus terhadap solusi sehingga dapat mencapai target yang diinginkan serta mengesampingkan pikiran konseli tentang masalah yang sedang dialaminya dan terapi ini dilakukan dengan waktu yang singkat. Sehingga konselor hanya terkait dengan konseli pada saat proses konseling saja dan akan selesai ketika masalah telah terpecahkan.⁴ hal tersebut sejalan dengan ilustrasi yang dikemukakan oleh De Shazer bahwa solusi diibaratkan sebagai kunci dan masalah diibaratkan sebagai pintu yang terkunci. Dari ilustrasi tersebut dapat disimpulkan bahwa kita harus menemukan cara atau kunci agar pintu dapat terbuka tanpa memikirkan kenapa pintu itu dapat terkunci.⁵

Milton Erikson memiliki pandangan mengenai SFBT bahwa setiap manusia memiliki naluri, kemampuan dan kekuatan untuk dapat menemukan solusi untuk memecahkan suatu permasalahan yang sedang dihadapinya.⁶ Realitanya SFBT tidak memiliki pandang secara

³ Iverson Chris, *Solution-Focused Brief Therapy*, vol. 8:149-157." (Advances in Pyschiatric Treatment ., 2002).

⁴ Barry Winbolt, *Solution Focused Therapy for the Helping Professions* (Jessica Kingsley Publishers, 2011).

⁵ Richard Sharf, *Psychotherapy And Counseling* (United States of America: Cengage Learning, 2012).

⁶ Samuel T Gladding, "Konseling Profesi Yang Menyeluruh," *Jakarta: Indeks*, 2012.

menyeluruh terhadap manusia tetapi lebih memandang secara general bahwa setiap manusia mempunyai kemampuan dan kekuatan tentang permasalahan-permasalahan yang ada di kehidupan, maka dua hal inilah yang perlu diperhatikan. Asumsi dasar dari pendekatan SFBT tidak selalu sama dengan realita setiap orang, karena setiap orang memiliki pemikiran yang berbeda antar satu dan yang lain. Hal tersebut membuat orang-orang kadang tidak paham dengan kemampuan dan potensi yang dimilikinya serta kehilangan arah dalam hidupnya.

Inti dari konsep dari bimbingan dan konseling SFBT yaitu setiap orang mampu untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya dengan memanfaatkan kecerdasan akal manusia. Menurut Walter Peller bahwa terdapat lima hal yang mendasari pendekatan SFBT antara lain:⁷

- a. Fokus terhadap hasil yang baik sehingga dapat mencapai kesuksesan
- b. Konseli sadar tentang pasti ada jalan keluar dari sebuah permasalahan apabila sudah menemukan solusi
- c. Perubahan besar kearah lebih baik bermula dari usaha-usaha kecil
- d. Semua konseli mampu menyelesaikan masalahnya sendiri
- e. Metode yang dilakukan dengan membangun motivasi yaitu berupa kalimat aktif, positif, dan dapat diukur.

Sejarah SFBT

Pendekatan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) merupakan konseling dan terapi psikis yang dipengaruhi oleh postmodern. Menurut beberapa literature pendekatan SFBT biasanya dikenal dengan terapi konstruktivis, terapi yang berfokus pada solusi, dan konseling singkat berfokus solusi. Pendekatan SFBT berkembang mengikuti perkembangan zamam. Banyak tokoh-tokoh terdahulu yang memberikan kontribusi terhadap perkembangan SFBT sejak tahun 1970 yaitu Steve de Shazer, Bil O'Hanlon, Michele Weiner-Davis, dan Inso Kim Berg. Adapun tokoh-tokoh yang paling berperan dalam perkembangan SFBT yaitu orang-orang yang bekerja di Mental Research Instiute di Palo Alto, California yaitu Richard Fisch, John Weakland, Paul Watzlawick, dan Gregory Bateson yang bekerja pada Mental Research Instiute di Palo Alto, California.

Banyak pendekatan-pendekatan konseling lain yang ikut berperan penting terhadap SFBT seperti Brief psychodynamic psychotherapy, Behavioral dan terapi cognitive-behavioral, Single

⁷ T Erford Bradley and HP Sutjipt, "TEKNIK Yang Harus Diketahui Setiap Konselor," *Pustaka Pelajar*, 2015.

Sesion Therapy serta Family therapy. Pendekatan-pendekatan ini lebih memfokuskan bagaimana masalah klien bisa diatasi dan kurang memperhatikan sejarah masa lalu klien. Solution Focused Brief Therapy (SFBT) pertama kali dipelopori oleh Inso Kim Berg dan Steve De Shazer. Keduanya adalah direktur eksekutif dan peneliti senior di lembaga nirlaba yang disebut Brief Family Therapy Center (BFTC) di Milwaukee, Wisconsin, Amerika Serikat pada akhir tahun 1982.

Inso Kim Berg merupakan juru bicara yang sangat berpengaruh terhadap terapi yang berorientasi pada solusi. Inso Kim Berg membuat banyak karya untuk menunjang terapi yang berorientasi pada solusi. Karyanya dibuat pada tahun 1980 dalam bentuk buku-buku dan rekaman video. Inso Kim Berg juga mengembangkan warisan budaya timur dan pengalamannya semasa di barat menjadi sebuah pendekatan psikoterapi yang merupakan perpaduan kreatif antara menumbuhkan kesadaran dan proses membuat pilhan perubahan.

O'Hanlon dan Weiner-Davis serta de Shazer dan Berg juga memberikan kontribusi melalui karyanya yaitu solution-oriented brief therapy. Terapi ini bertujuan untuk membantu konseli untuk fokus terhadap keberhasilan dan harapan masa depan. O'Hanlon dan Weiner-Davis mengesampingkan masalah atau akar permasalahan yang sedang dihadapi dan fokus terhadap solusi masalah agar dapat segera terselesaikan. Metode yang dilakukan pada teori ini yaitu dengan sudut pandang dan tindakan konseli terhadap masalah diubah menjadi fokus terhadap solusi dan menggali potensi diri konseli sehingga konseli menyadari kekuatan dan potensi yang ada dalam diri sehingga dapat menyelesaikan permasalahan.

2. Hakikat Manusia

SFBT mengasumsikan bahwa semua manusia memiliki kemampuan untuk mengkaji dan membuat suatu keputusan solusi dari sebuah masalah sehingga mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Maka, dapat disimpulkan bahwa manusia akan lebih fokus pada solusi dari pada masalah yang sedang dihadapi sehingga permasalahan tersebut dapat teratasi. Namun pada kenyataannya beberapa manusia ada yang kurang mampu dalam membuat solusi dan ada juga beberapa orang yang mampu dan memiliki banyak solusi bahkan lebih dari satu solusi. Dari penjabaran di atas maka bimbingan dan konseling SFBT sangat cocok diterapkan ada orang-

orang yang kurang mampu dalam membuat sebuah keputusan karena pada bimbingan ini konseli akan diarahkan untuk memilih tujuan-tujuan yang ingin capai dalam terapi dan eksplorasi masalah sehingga dapat menemukan suatu solusi.⁸

3. Perkembangan Perilaku

Perkembangan perilaku terdiri dari pribadi sehat dan pribadi bermasalah, berikut penjelasannya.

- a. Pribadi sehat merupakan pribadi yang sanggup membuat suatu solusi untuk sebuah masalah yang sedang dihadapi sehingga pribadi tidak fokus kepada permasalahan tetapi lebih fokus pada solusi dan action untuk memecahkan sebuah permasalahan.
- b. Pribadi bermasalah merupakan pribadi yang tidak mampu atau lemah untuk membuat sebuah solusi agar permasalahan yang dihadapinya cepat selesai. Kondisi ini individu akan merasa bahwa permasalahan yang ada dihidupnya merupakan kesalahannya sendiri sehingga akan berfokus pada permasalahan bukan fokus terhadap solusi.⁹

4. Prinsip Pendekatan Konseling SFBT

Prinsip dasar dalam SFBT adalah sangat menekankan pada solusi sehingga dapat memecahkan masalah. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan dari Gerald bahwa untuk memecahkan sebuah permasalahan tidak memerlukan penyebab dari masalah karena solusi dan penyebab permasalahan tidak berhubungan.¹⁰ Maka penerapan yang dilakukan pada SFBT yaitu konseling singkat berfokus solusi agar konseli lebih fokus terhadap solusi bukan fokus terhadap permasalahan dan penyebab permasalahan.¹¹

5. Teknik SFBT

⁸ Gerald B. Sklare, *Brief Counseling That Works: A Solution-Focused Approach* (California: Corwin Press, 2005).

⁹ Gerald Corey, "Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy Belmont. Brooks/Cole. Thomson Learning," 2005.

¹⁰ Corey.

¹¹ Khulaimata Zalfa, "PENERAPAN KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI (SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING) UNTUK MENGEMBANGKAN RESILIENSI SANTRI" (masters, Universitas Pendidikan Indonesia, 2014), https://doi.org/10.10/T_BP_1107146_Appendix.pdf.

Ada 5 teknik yang digunakan untuk terapi Solution Focused Brief Therapy. Berikut penjelasan tentang masing-masing teknik.

- a. Teknik Scaling merupakan teknik menggunakan soal-soal berskala dan dilakukan pada awal atau pertengahan sesi untuk mengetahui sejauh mana tujuan yang ingin dicapai konseli.¹² Konselor memberikan pertanyaan-pertanyaan yang dikemas dalam soal-soal kemudian konseli menjawab dengan skala. Skala yang digunakan adalah skala 0 sampai 10, dimana skala 0 mempunyai arti tidak ada masalah dan skala 10 mempunyai arti sangat bermasalah.
- b. Teknik Miracle Question merupakan teknik yang dapat dilakukan dengan cara memberikan waktu konseli untuk membayangkan kehidupan yang diinginkan kemudian mengungkapkan tujuan hidup yang sesuai dengan keinginannya dan. Setelah klien mengungkap tujuan atau target kemudian konselor akan menanyakan permasalahan-permasalahan yang terjadi sehingga merangsang munculnya solusi-solusi dari konseli. Fokus dari teknik ini adalah menemukan solusi yang diinginkan sehingga dapat direalisasikan untuk memecahkan suatu permasalahan oleh konseli dan bantuan konselor.¹³
- c. Teknik Exception merupakan teknik yang memegang asumsi bahwa setiap masalah memiliki dispensasi untuk mencari solusi. Dari pernyataan tersebut maka peran dari konselor adalah sebagai pembangkit berbagai solusi yang dapat ditemukan dari diri konseli sendiri dengan metode tanya jawab tentang permasalahan-permasalahan yang sedang dihadapinya.¹⁴
- d. Teknik Problem-Free Talk merupakan teknik yang disarankan untuk dilakukan pada sesi pertama konseling karena dapat menimbulkan hubungan dan komunikasi yang baik antara konseli dan konselor. Tujuannya adalah untuk mendapatkan banyak informasi dari konseli sehingga dapat fokus menemukan solusi dan mengesampingkan masalah.¹⁵ Dalam sesi ini

¹² Gerald B. Sklare, *Brief Counseling That Works: A Solution-Focused Approach*.

¹³ MODEL BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAMI, "SUMBER BELAJAR PENUNJANG PLPG 2017 MATA PELAJARAN/PAKET KEAHLIAN BIMBINGAN DAN KONSELING BAB I ESENSI BIMBINGAN DAN KONSELING PADA SATUAN JALUR, JENIS, DAN JENJANG PENDIDIKAN M. RAMLI NUR HIDAYAH ELIA FLURENTIN ELLA FARIDATI ZEN BLASIUS BOLI LASAN IMAM HAMBALI KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN DIREKTORAT JENDERAL GURU DAN TENAGA KEPENDIDIKAN 2017," n.d.

¹⁴ AH Pohan, *Be A Smart Leader* (Galangpress Publisher, 2010).

¹⁵ Ima Gustiana, "Penerapan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Dalam Meningkatkan Motivasi Relawan Dompot Dhuafa Banten.," 2019.

konselor akan lebih banyak mendengarkan tentang keterampilan dan kekuatan konseli karena hal tersebut merupakan sumber untuk menemukan solusi.¹⁶

- e. Teknik Flagging The Minefield merupakan teknik yang dapat membantu konseli untuk mengidentifikasi dan memilih cara agar dapat menghadapi dan menyelesaikan masalah. Cara yang dilakukan teknik ini menggunakan solusi yang berkesan pada masa yang lalu sehingga dapat dipakai untuk masalah yang terjadi saat ini.¹⁷

6. Kelebihan dan Kekurangan

Kelebihan :

- a. SFBT dapat diaplikasikan ke berbagai jenis masalah.
- b. Konseling yang berfokus pada solusi
- c. Tahapan yang dilakukan secara rinci
- d. SFBT memerlukan waktu yang singkat sehingga lebih efisien
- e. SFBT terbukti menjadi konseling yang efektif.

Kelemahan :

- a. Praktiknya sangat menekankan konselor untuk menggunakan bahasa yang cocok dan baik
- b. Tidak memperhatikan riwayat konseli.

7. Kritik SFBT

- a. SFBT memandang bahwa setiap orang memiliki kekuatan dan sanggup untuk mencari solusi dari setiap permasalahan yang terjadi. Hal tersebut bertolak belakang dengan kenyataan, karena pada dasarnya setiap orang tidak selalu memiliki problem solving. Problem solving dipengaruhi oleh faktor internal yang ada di dalam diri seseorang yang meliputi motivasi, kepercayaan, sikap, kebiasaan, dan emosi masing-masing individu. Sehingga pada kondisi ini konseli sangat mengandalkan konselor.

¹⁶ John Sharry, *Solution-Focused Workgroup* (London: Sage Publications., 2004).

¹⁷ Gerald B. Sklare, *Brief Counseling That Works: A Solution-Focused Approach*.

- b. Hanya berfokus pada solusi bertentangan dengan kaidah agama islam dimana sebelum memikirkan solusi untuk sebuah permasalahan perlu mengkaji suatu permasalahan. Hal ini sesuai dengan Q.S al-Hasyr ayat 18 yang artinya:

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

Maksud dari ayat tersebut adalah ayat ini memerintahkan manusia untuk memperhatikan persoalan yang terjadi sebelum memecahkan masalah. Dari hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa untuk memecahkan sebuah permasalahan maka dibutuhkan tahap evaluasi diri untuk menentukan akar masalah kemudian dapat mengambil solusi yang tepat untuk memecahkan masalah tersebut.

8. Pengembangan SFBT

Teori SFBT berkembang menjadi SFBT berbasis Islam. SFBT berbasis islam sangat memberikan banyak manfaat antara lain agar membantu konseli mampu menghadapi masalah-masalah hidupnya tetapi juga dapat mencapai kebahagiaan dunia akhirat dan ketenangan dalam jiwa. Bimbingan dan konseling berbasis Islam adalah proses bimbingan psikis yang dilakukan oleh konselor ahli psikologi kepada konseli yang berguna untuk membantu memberikan arahan kepada konseli supaya dapat menjalani kehidupan yang sesuai dengan aturan dan petunjuk Allah SWT sehingga dapat mencapai ketenangan dan kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Tujuan yang telah dijelaskan diatas dapat terwujud dengan adanya bantuan dari bimbingan konseling berbasis islam agar manusia dapat mencapai tujuan hidupnya di dunia dan di akhirat serta dapat menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang ada di hidupnya. Sebagaimana firman Allah Swt Q.S.Ar- Rum: 30 :

Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah); (tetapkanlah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui. (QS. Ar Rum: 30).

Dengan demikian dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam menghadapi permasalahan manusia perlu mencari solusi yang sesuai dengan kaidah agama islam dan meyakini bahwa Allah SWT pasti akan memberikan jalan yang terbaik setelah individu itu berusaha.

Contoh pengembangan Solution Focused Brief Therapy (SFBT), pada kasus siswa MTsN Bantul Kota terhadap self-esteem. Teknik pengembangan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) yang terbukti mampu merubah individu yang sebelumnya memiliki pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif sehingga individu lebih mengenal dirinya dan mampu mengoptimalkan potensi yang ada di diri serta menjadi pribadi yang lebih bahagia. Selain itu karakteristik pada pengembangan teori SFBT ini individu menjadi lebih mengenali tujuan dimasa depan sehingga mengeti strategi yang harus dilakukan untuk mencapainya serta lebih mendekatkan diri pada Allah SWT karena untuk mencapai sebuah kesuksesan dimasa depan perlu adanya usaha dan berdoa kepada Allah SWT.

Hasil dari penelian lain yang bertema Bimbingan dan Konseling SFBT adalah pengembangan teori dan praktik dari hasil evaluasi dalam bentuk bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam. Bimbingan dan konseling berbasis islam harus mengedepankan kebenaran-kebenaran yang sesuai dengan ajaran Islam karena konsep dari bimbingan ini mengacu pada setiap orang harus hidup sesuai dengan aturan-aturan dan ajaran agama islam. Setiap manusia harus yakin adanya kehidupan selanjutnya yang akan menentukan surga dan neraka, dari keyakinan tersebut diharapkan manusia dapat hidup sesuai dengan perintah dan menjauhi larangan Allah SWT.

C. KESIMPULAN

Konseling SFBT berfokus bertujuan untuk membantu konseli menemukan solusi dari suatu masalah. Konseling SFBT sangat bermanfaat untuk membantu orang-orang yang memiliki kemampuan problem solving yang buruk dan dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah antara lain masalah sekolah, keluarga, sosial dan lain lain. Konseling SFBT kemudian dikembangkan dan dievaluasi menjadi konseling SFBT berbasis islam. SFBT berbasis islam berasal dari konsep yang bersumber pada ajaran agama yaitu Al-Qur'an. Tujuan dari konseling

SFBT berbasis islam menyadari bahwa semua orang yang beragama islam harus menjalankan perintah Allah SWT dan menjauhi larangan Allah SWT. Hal tersebut dikarenakan amal dan perbuatan yang baik akan dicatat sebagai pahala, amal dan perbuatan yang buruk akan dicatat sebagai dosa, karena pahala dan dosa yang akan mengantarkan ke surga atau neraka dikehidupan selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

bradley, t erford, and hp sutjipt. “teknik yang harus diketahui setiap konselor.” *pustaka pelajar*, 2015.

chris, iverson. *solution-focused brief therapy*. vol. 8:149-157.”. *advances in pyschiatric treatment* ., 2002.

corey, gerald. “theory and practice of counseling and psychotherapy belmont. brooks/cole. thomson learning,” 2005.

gerald b. sklare. *brief counseling that works: a solution-focused approach*. california: corwin press, 2005.

gladding, samuel t. “konseling profesi yang menyeluruh.” *jakarta: indeks*, 2012.

gustiana, ima. “penerapan solution focused brief counseling (sfbc) dalam meningkatkan motivasi relawan dompet dhuafa banten.” 2019.

islami, model bimbingan dan konseling. “sumber belajar penunjang plpg 2017 mata pelajaran/paket keahlian bimbingan dan konseling bab i esensi bimbingan dan konseling pada satuan jalur, jenis, dan jenjang pendidikan m. ramli nur hidayah elia flurentin ella faridati zen blasius boli lasan imam hambali kementerian pendidikan dan kebudayaan direktorat jenderal guru dan tenaga kependidikan 2017,” n.d.

john sharry. *solution-focused workgroup*. london: sage publications., 2004.

pohan, ah. *be a smart leader*. galangpress publisher, 2010.

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, no. 2 (2018): 74–81.

sharf, richard. *psychotherapy and counseling*. united states of america: cengage learning, 2012.

ula, khoirotul. “terapi solution-focused brief counseling dalam meningkatkan manajemen diri: studi kasus pada seorang anak tunagrahita di kelurahan barata jaya kecamatan gubeng surabaya.” 2019.

winbolt, barry. *solution focused therapy for the helping professions*. jessica kingsley publishers, 2011.

zalfa, khulaimata. “penerapan konseling singkat berfokus solusi (solution-focused brief counseling) untuk mengembangkan RESILIENSI SANTRI.” Masters, Universitas Pendidikan Indonesia, 2014. https://doi.org/10/10/T_BP_1107146_Appendix.pdf.