

Konsep Bimbingan Konseling Berfokus Solusi Dalam Islam

Miftahul Huda¹, Erny Fitroh Nabila Muwafiqi², Slamet³

^{1,2}Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia
Jl. Gajayana No.50, Dinoyo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65144

³Universitas Islam Malang, Indonesia
Jl. Mayjen Haryono No.193, Dinoyo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65144
Email: mftlhhd2@gmail.com¹, naaaaaabiila@gmail.com², slamet.spsil7@gmail.com³

Abstract. *The purpose of this research is to describe the development of BK and Counseling Solution Focused Brief Therapy (SFBT) into Islamic-based SFBT guidance and counseling theory and practice. The type of research used in this research is library research on literature review objects by exploring data sources from books and digital or manual journals related to the theory and practice of Islamic-based SFBT guidance and counseling. The result of this research is the development of guidance and counseling services using the Solution Focused Brief Therapy (SFBT) approach to becoming guidance and counseling services with an Islamic-based SFBT approach and the practice of Islamic-based guidance and counseling services. The practice of Islamic-based SFBT guidance and counseling can be divided into four stages, namely: pre-session therapy, guidance, intervention, and closing of the session.*

Keywords: *Guidance Counseling, Focused Solutions, Islam*

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pengembangan BK dan Konseling *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) ke dalam teori dan praktek bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islami. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan terhadap objek kajian pustaka dengan menggali sumber data baik dari buku maupun jurnal digital atau manual yang berkaitan dengan teori dan praktik bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam. Hasil dari penelitian ini adalah pengembangan layanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) menjadi layanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan SFBT berbasis Islami dan praktik layanan bimbingan dan konseling berbasis Islami. Praktik bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam dapat dibagi menjadi empat tahapan, yaitu: terapi pra sesi, bimbingan, intervensi, dan penutupan sesi.

Kata kunci: Bimbingan Konseling, Berfokus Solusi, Islam

LATAR BELAKANG

Seluruh masyarakat internasional, khususnya masyarakat Indonesia, berada dalam kondisi dan situasi perubahan sosial yang cepat akibat modernisasi dan industrialisasi. Bagi individu yang tidak mampu mengikuti perubahan sosial, dampak negatifnya tidak dapat disangkal. Berbagai persoalan hidup semakin rumit, dan akhirnya muncul berbagai penyakit fisik dan mental akibat lemahnya keyakinan (Hawari, 1999). Situasi ini menunjukkan bahwa

masyarakat Indonesia saat ini membutuhkan layanan bantuan profesional untuk membantu setiap orang mengatasi masalah yang mereka hadapi dan menemukan solusi terbaik. Hal ini keilmuan Psikologi berfokus pada konseling sangat dibutuhkan (Huda, 2023).

Bimbingan konseling adalah suatu disiplin ilmu, dan telah lahir sekelompok ahli (konsultan), yang setara dengan peran psikolog, yaitu membantu individu (konseli) menemukan solusi masalah psikologis, yang setara dengan dokter membantu individu (pasien) menemukan masalah fisik mereka. Peran konselor adalah membantu individu (konseli) menghadapi masalah dan mencari solusinya, termasuk pendekatan preventif (pencegahan) dan kuratif (pengobatan) (Gibson, 2011). Konselor ada di sini untuk membantu konseli di semua lingkungan, termasuk lingkungan rumah, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat.

Metode bimbingan dan konseling di Indonesia berkembang cukup pesat, namun dalam proses perkembangannya belum sepenuhnya mencapai tujuan bimbingan dan konseling Islami. Faktor utama yang menyebabkan hal tersebut terjadi adalah karena pandangan yang sempit tentang bimbingan dan konseling Islam. Beberapa ahli membatasi bimbingan dan konseling Islam pada metode yang menggunakan Al-Qur'an dan Sunnah secara langsung, yaitu melalui ritual-ritual ibadah langsung (seperti sholat, dzikir, puasa, dan lain-lain). Perspektif ini tentunya memberikan andil yang besar dalam membantu konseli menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan. Namun, masalah psikologis banyak konseli yang belum terselesaikan dengan metode ini (Rahman, Indra & Kasman, 2018).

Sebagai negara dengan penduduk muslim terbesar di dunia, Indonesia tentunya membutuhkan layanan bimbingan dan konseling yang berbasis Islami. Ironisnya, metode bimbingan dan konseling yang sesuai dengan tujuan pendidikan Islam masih jarang ditemukan di negeri ini. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang sungguh-sungguh untuk mengevaluasi dan mengembangkan konsep dan praktik layanan bimbingan dan konseling agar sejalan dengan ajaran syariat.

Solution Focused Brief Therapy (SFBT), sebagai salah satu bentuk metode coaching dan konseling, merupakan pengobatan yang praktis, efektif dan sangat efektif karena digunakan dalam praktek dalam jangka waktu yang relatif singkat. Pendekatan ini membantu konseli dengan memberdayakan mereka untuk menemukan dan membangun solusi atas masalah yang mereka hadapi. Waktu dan tenaga konsultan lebih terfokus pada solusi daripada masalah (Palmer, 2016).

Penting untuk mengembangkan metode SFBT menjadi pendekatan bimbingan dan konseling berbasis Islam. Dengan demikian, metode bimbingan dan konseling yang diterapkan

tidak hanya membantu konseli untuk memecahkan masalah dalam kehidupan, tetapi juga memungkinkan individu untuk mewujudkan hakekat kedamaian lahir batin demi keamanan dan kebahagiaan dalam kehidupan ini dan kehidupan di alam *barzah*.

Bimbingan dan konseling Islam sering disebut sebagai “Islami”, “Sufi” atau “profetik”. Bimbingan dan konseling Islami adalah proses pemberian pertolongan secara terarah, berkesinambungan, dan sistemik kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau hakikat Keagamaannya secara optimal sehingga dapat hidup rukun sebagaimana yang diarahkan oleh Al-Qur’an dan As-Sunnah. Jika nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadits dihayati dan esensi keagamaan dikembangkan secara optimal, maka individu dapat mengembangkan hubungan yang baik dengan Allah, manusia dan alam semesta sebagai manifestasi dari perannya sebagai Khalifah di Bumi, juga memiliki fungsi mengabdikan kepada Allah SWT (Faqih, 2001).

Oleh karena itu pembinaan dalam bidang agama Islam merupakan kegiatan dakwah Islam. Karena misi yang dituju adalah memberikan tuntunan kepada umat Islam untuk mencapai keseimbangan dalam kehidupan *fid dunya wal akhirat*. Sifat manusia yang menjadi tujuan tuntunan Islam adalah terjalinnya hubungan vertikal yang baik (*hablun minallah*) dengan Allah, dan hubungan horizontal yang baik (*hablun minannas*) dengan sesama manusia dan lingkungan (Faqih, 2001).

Dalam realitas hari ini, terutama dalam menghadapi kehidupan di era globalisasi, banyak orang yang disibukkan dengan persoalan-persoalan sekuler dan juga paham materialisme, individualisme, dan lain-lain, yang berdampak negatif terhadap seluruh aspek kehidupan manusia, yang pada gilirannya menghasilkan sikap dan perilaku destruktif manusia seperti kesombongan, kikir, berbuat salah, penyangkalan, kebodohan, ketidakteraturan, dll. Sikap dan tindakan manusia yang merusak ini telah dijelaskan dalam Al-Qur'an. Sikap dan perilaku negatif tersebut jelas merupakan penyimpangan dari perkembangan fitrah religius manusia yang dianugerahkan oleh Allah SWT. Selain godaan nafsu setan, ada kesalahan dalam pendidikan sebelumnya dan bimbingan untuk terjadinya situasi ini.

Dalam kasus penyimpangan dari perkembangan esensial keagamaan ini, individu akan mendapati dirinya terlepas dari hubungannya dengan Allah, Meski hubungan dengan sesama manusia tetap berjalan dengan baik. Kondisi ini juga dapat menyebabkan individu kehilangan hubungan dengan manusia atau keadaan lain, meskipun hubungannya dengan Tuhan tetap ada. Kita juga dapat menemukan beberapa orang yang tidak memiliki hubungan yang baik dengan Tuhan. Mereka yang kehilangan kendali atas agamanya, terutama mereka yang bermasalah

dengan kehidupan beragamanya. Mereka adalah orang-orang yang membutuhkan terapi bimbingan dan konseling Islami.

Dengan terputus dari Tuhan, sesama manusia, dan lingkungan, individu merasa tanpa arah yang kuat. Individu merasa terombang-ambing dalam kesendirian, ia mungkin merasa stres dan kehilangan kepercayaan diri. Pada saat itulah bimbingan dan konseling Islam sangat diperlukan guna mengatasi berbagai kelainan dalam perkembangan fitrah keagamaan. Agar umat ini kembali menyadari keberadaannya sebagai ciptaan Tuhan, yang tugasnya mengabdikan kepada Tuhan, dan melanjutkan kehidupan beragama secara normal.

Setelah konseli menjalin hubungan baik dengan Tuhan, manusia, dan lingkungan, konselor secara bertahap dapat melepaskan hubungan dengan klien, sehingga konseli dapat menjalin hubungan baik dengan Tuhan, manusia, dan umatnya. Lingkungan bergantung pada diri sendiri. Pada titik ini, konseli telah menciptakan *hablun minallah* dan *hablun minannas* dengan baik sebagai wujud kesadarannya akan peran dan fungsinya sebagai ciptaan Tuhan. Dalam hal ini, konseli menemukan kembali wawasan keagamaannya melalui bimbingan dan konseling *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) berbasis Islam untuk mengatasi masalah-masalah yang menghiasi kehidupan akan berangsur-angsur pulih kembali dan konseli akan memiliki kepercayaan diri yang penuh untuk mengatasi masalah kehidupannya.

METODE PENELITIAN

Objek penelitian ini adalah terkait tentang layanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan SFBT berbasis Islam. Sumber data yang digunakan dalam penulisan artikel ini yaitu dari kepustakaan, buku, jurnal-jurnal yang peneliti akses lewat platform ternama seperti *mendeley*, *google scholar*, dan *open knowledge maps* (Sari & Asmendri, 2020). Dalam penulisan artikel ini metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan *library research* (penelitian literatur). Penelitian literatur dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi melalui pustaka, kemudian mencatat dan mengolah data yang sudah didapatkan. *Library research* adalah penelitian yang menggunakan cara untuk mendapatkan data informasi dengan menempatkan fasilitas yang ada di perpustakaan seperti buku, majalah, dokumen, catatan kisah-kisah sejarah atau penelitian kepustakaan murni yang terkait dengan obyek penelitian (Sholeh, 2005). Data yang didapatkan kemudian dianalisis dengan cara konten analisis atau mencocokkan satu sama lain antara beberapa data yang telah didapatkan dari studi pustaka (Subhan & Novianti, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT)

Pendekatan SFBT atau *Solution Focused Therapy* merupakan teknik konseling yang dipelopori oleh Steve de Shazer, Insoo Kim Berg (dalam Sumarwiyah, Zamroni & Hidayati, 2015). Dalam beberapa literatur, pendekatan SFBT disebut sebagai terapi konstruktivis. Terapi Berfokus Solusi (*Solution Focused Therapy*), selain itu juga dikenal sebagai konseling berfokus solusi jangka pendek. Konseling singkat adalah persyaratan untuk membantu konselor dalam memberikan layanan yang mengutamakan kebutuhan praktis, efektivitas dan efisiensi waktu terbatas, dan intervensi yang berfokus pada intervensi khusus untuk mencapai hasil yang diinginkan konseli. Terapi berfokus solusi mengikuti aliran terapi konstruktivis karena didasarkan pada teori pengetahuan konstruktivis. Pendekatan lain dengan dasar pemikiran yang sama termasuk Terapi Konstruksi Pribadi, Pemrograman Neurolinguistik, dan model pemecahan masalah ringkas yang dikembangkan di Institut Psikologi Palo Alto di California (Erford, 2016). Pendekatan ini lebih berfokus pada bagaimana menemukan solusi daripada menghadapi masalah. SFBT menciptakan rasa kolaborasi antara fasilitator dan konseli. Konsultan dipandang mampu dan mampu, dengan fokus pada bagaimana masa depan kita dibentuk dari apa yang kita lakukan di sini dan saat ini. Visi yang jelas tentang masa depan yang diinginkan dapat memotivasi dan menerangi pendekatan saat ini (Palmer, 2016).

Secara filosofis, pendekatan SFBT didasarkan pada pemikiran bahwa kebenaran dan realitas tidak mutlak, tetapi realitas dan kebenaran dapat dikonstruksikan. Konsisten dengan postmodernisme, ia menekankan realitas konseli tanpa memperdebatkan apakah itu akurat atau masuk akal. Pandangan ini didasarkan pada asumsi bahwa semua pengetahuan adalah relatif karena selalu ditentukan oleh konstruksi, budaya, bahasa atau teori yang kita terapkan pada fenomena tertentu. Oleh karena itu, realitas dan kebenaran kita yang terkonstruksi (*our construct reality*) adalah hasil dari budaya dan bahasa kita (Rahman Indra & Kasman, 2018). Dalam praktiknya, metode SFBT menciptakan kolaborasi antara konselor dan konseli, dimana konseli dipandang kompeten dan berdaya sehingga memiliki kemungkinan untuk menemukan solusi atas masalah yang dihadapinya. Peran konselor lebih mengarahkan konseli untuk menemukan atau membangunnya sendiri. Pendekatan SFBT menekankan bahwa masa depan kita terdiri dari apa yang kita lakukan sekarang. Memahami dengan jelas masa depan, tujuan yang diharapkan, dan tujuan nyata dari konseli, kemudian memotivasi dan mengklarifikasi konseli untuk mewujudkan tujuan tersebut secara bertahap sesuai dengan kemampuan konseli.

Tujuan dari pendekatan SFBT adalah untuk: mengidentifikasi dan memanfaatkan kekuatan dan kemampuan konseli secara maksimal; mengembangkan kemampuan konseli untuk mengidentifikasi masalah dan mengurutkan hal-hal yang tidak relevan (tidak menguntungkan) ketika masalah ditemukan; membantu konseli fokus pada pemikirannya. hal-hal yang jelas dan spesifik yang akan menyelesaikan masalah (Palmer, 2016).

Pendekatan SFBT berpendapat bahwa dialog dapat digunakan secara lebih efektif untuk memotivasi dan mendukung konselor untuk membuat perubahan. Dalam menjalankan tugasnya, seorang konselor perlu terampil memberikan motivasi dan pertanyaan yang tidak terfokus pada masalah (problem) tetapi pada solusinya. Berikut adalah contoh pertanyaan yang berfokus pada masalah dan pertanyaan yang berfokus pada solusi (Palmer, 2016).

Bimbingan dan Konseling Berbasis Islam

Dalam konteks etimologis, bimbingan berasal dari kata "*guidance*" dalam bahasa Inggris. Secara terminologis, bimbingan dapat diartikan sebagai proses bantuan yang diberikan kepada individu untuk mencapai pemahaman diri yang diperlukan guna mencapai penyesuaian diri yang optimal dalam lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat (Tohirin, 2013). Lebih rinci lagi, Hallen (2002) mendefinisikan bimbingan sebagai suatu proses yang terus-menerus dilakukan oleh seorang pembimbing kepada individu yang membutuhkan, dengan tujuan mengembangkan potensi mereka secara optimal melalui berbagai media dan teknik bimbingan dalam lingkungan yang sesuai agar tercapai kemandirian (Ketut & Nila, 2008). Dengan demikian, individu dapat memberikan manfaat bagi diri sendiri maupun orang lain (Hallen, 2002).

Bimbingan lebih menekankan pada pemahaman diri, menghubungkan pemahaman tersebut dengan lingkungan, serta memilih, menentukan, dan menyusun rencana yang sesuai dengan konsep diri dan tuntutan lingkungan berdasarkan norma-norma yang berlaku (Salahudin, 2010). Bimbingan Islami, menurut Masdudi (2008), adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar mereka dapat hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Konseling berasal dari terjemahan kata "*counseling*", yang berasal dari kata "*counsel*" dalam bahasa Latin, yaitu "*counselium*", yang berarti "bersama" atau "bicara bersama" (Latipun, 2006). Menurut Sutoyo, dkk (2009), konseling adalah kegiatan pemecahan masalah yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu konselor dan konseli, dengan tujuan membantu konseli mencapai tujuan hidupnya (Latipun, 2006). Konseling merupakan upaya membantu konseli melalui interaksi langsung, dengan tujuan agar konseli dapat mengambil tanggung jawabnya

sendiri dalam menghadapi berbagai persoalan atau masalah khusus yang dihadapinya (Salahudin, 2010). Konseling Islami, menurut Masdudi (2015), adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar mereka menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah, sehingga dalam kehidupan keagamaan mereka senantiasa hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, dengan harapan mencapai kehidupan yang baik di dunia dan di akhirat.

Bimbingan dan konseling berbasis Islam merupakan proses pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli, baik individu maupun kelompok individu, yang bersifat preventif untuk hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat melalui tanggung jawab sebagai abdullah dan khalifatullah. Selain itu, juga dilakukan pemberian bantuan kuratif dengan cara mengembalikan kesadaran konseli tentang eksistensinya sebagai makhluk Allah (memikul tanggung jawab sebagai abdullah dan khalifatullah), yang seharusnya menjalani kehidupannya selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, dengan harapan mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat (Samad, 2017).

Tujuan bimbingan dan konseling Islam adalah: Menghasilkan perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental individu; Menghasilkan perubahan, perbaikan, dan kesopanan tingkah laku yang bermanfaat baik bagi diri sendiri, keluarga, lingkungan kerja, maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya; Mengembangkan kecerdasan emosional individu sehingga muncul dan berkembangnya rasa toleransi, kesetiaan, tolong-menolong, dan rasa kasih sayang; Mengembangkan kecerdasan spiritual individu sehingga muncul dan berkembangnya keinginan untuk beribadah kepada Tuhan, ketulusan dalam mematuhi perintah-Nya, dan ketabahan dalam menghadapi ujian-Nya; Mengembangkan potensi ilahiyah individu sehingga mereka dapat menjalankan peran sebagai khalifah dengan baik dan benar (Faqih, 2001).

Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam meliputi: Fungsi preventif: Membantu individu dalam mencegah timbulnya masalah dan menjaga kesejahteraan dirinya; Fungsi kuratif atau korektif: Membantu individu dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya; Fungsi preservatif: Membantu individu dalam mempertahankan keadaan yang baik dan mencegah terjadinya masalah; Fungsi developmental atau pengembangan: Membantu individu dalam memelihara dan mengembangkan keadaan yang sudah baik agar tetap berkelanjutan dan menjadi bagian yang melembaga (Faqih, 2001).

Untuk mencapai tujuan tersebut di atas, maka melalui layanan bimbingan dan konseling Islam dilakukan upaya membantu individu mengetahui dan memahami hakikat dirinya.

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

Melalui layanan bimbingan dan konseling Islam, individu dibantu untuk menerima keadaan dirinya, baik kelebihan maupun keterbatasannya, serta mengenali kekuatan dan kelemahannya sebagai sesuatu yang telah ditentukan oleh Allah SWT. Individu diingatkan bahwa mereka memiliki kewajiban untuk berikhtiar dan mengoptimalkan potensi yang ada pada diri mereka guna mencapai derajat sebagai manusia yang sempurna (insan kamil), serta berperan sebagai hamba Allah (abdullah) dan khalifah Allah (khalifatullah). Dalam konteks ini, layanan bimbingan dan konseling Islam membantu individu memahami situasi dan kondisi yang sedang dihadapi saat ini. Mereka juga dibantu dalam merumuskan masalah yang dihadapi, mendiagnosis masalah tersebut, dan menemukan alternatif pemecahan masalah yang terbaik dan bermanfaat.

Layanan bimbingan dan konseling Islam melibatkan beberapa tahapan, yaitu analisis, sintesis, diagnosis, prognosis, dan konseling (Lubis, 2007). Pertama, tahapan analisis adalah langkah untuk memahami kehidupan konseli dengan cara mengumpulkan data dari berbagai sumber. Beberapa alat yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data dalam layanan bimbingan dan konseling Islam antara lain tes prestasi belajar, kartu pribadi siswa, pedoman wawancara, daftar riwayat hidup, catatan anekdot, tes psikologi, inventori, daftar cek masalah, kuesioner, sosiometri, dan sebagainya.

Kedua, tahapan sintesis adalah langkah yang menghubungkan data-data yang telah dikumpulkan pada tahap analisis. Data-data tersebut kemudian diorganisir, dirangkum, dan dipetakan sehingga gejala atau keluhan dari konseli menjadi jelas. Ketiga, tahapan diagnosis adalah langkah di mana konselor mulai mengidentifikasi masalah yang dialami oleh konseli. Tahapan ini melibatkan beberapa proses, seperti interpretasi data yang berkaitan dengan gejala masalah, kekuatan, dan kelemahan konseli. Dalam proses interpretasi data, konselor harus mampu menentukan penyebab masalah yang mendekati kebenaran atau menghubungkan akibat yang paling logis dan rasional.

Keempat, tahapan prognosis adalah langkah untuk menentukan alternatif bantuan yang dapat atau mungkin diberikan kepada konseli sesuai dengan masalah yang diidentifikasi pada tahap diagnosis. Kelima, tahapan bimbingan dan konseling merupakan tahap inti dari pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam. Pada tahap ini, konselor akan memberikan

treatment dengan menggunakan beberapa alternatif bantuan yang telah ditentukan pada tahap prognosis. Tahap ini dimulai dengan memberikan bimbingan, menanamkan nilai-nilai kebenaran Islam yang terkait dengan masalah konseli, dan melanjutkan dengan pendekatan konseling Islami.

Beberapa upaya yang dilakukan dalam tahap ini antara lain membangun rapport (hubungan baik) antara konselor dan konseli, membantu konseli meningkatkan pemahaman diri, memberikan informasi dan nasehat kepada konseli, merencanakan program kegiatan selama konseling dengan konseli, membantu konseli dalam melaksanakan keputusan atau rencana kegiatan yang dipilih, serta merujuk (referral) pada pihak lain jika diperlukan.

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

Hasil pengembangan pendekatan SFBT (Solution-Focused Brief Therapy) dalam bimbingan dan konseling berbasis Islam mengacu pada pandangan bahwa setiap manusia yang menjalani hidupnya harus sesuai dengan tujuan penciptaannya (eksistensi manusia) dalam perspektif Islam. Setiap sikap dan tindakan individu selalu terkait dengan konsep dosa dan pahala, dengan keyakinan bahwa kehidupan yang sejati terjadi setelah kematian. Dalam pandangan ini, terdapat dua kategori kehidupan di akhirat, yaitu berada di surga atau neraka. Selain itu, penting juga untuk memiliki keyakinan yang benar terhadap qada dan qodar (ketentuan dan takdir) dari Allah Swt.

Salah satu hasil mendasar dari konsep pendekatan SFBT adalah pandangan bahwa kebenaran dan realitas dapat dikonstruksikan. Kebenaran ini bersumber dari konstruksi, budaya, bahasa, atau teori yang diterapkan pada suatu fenomena atau komunitas tertentu. Dalam konteks bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam, kebenaran dan realitas yang dikonstruksikan harus didasarkan pada kebenaran-kebenaran ajaran Islam, dengan tetap menghargai pengetahuan dan kebenaran yang ada di luar ajaran Islam (Musnamar, 1992).

Dalam praktik pembinaan dan konseling SFBT berbasis Islam, konselor menjalin kemitraan dengan konseli, dimana konseli setara dengan konselor dan memiliki berbagai potensi yang dapat dikembangkan sehingga mampu menghadapi masalah. masalah dan mencari solusi terbaik. Peran konselor adalah membimbing konseli untuk menemukan atau membangunnya sendiri. Bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam memungkinkan konseli untuk mengidentifikasi tujuan hidup yang sebenarnya terbagi dalam jangka panjang dan jangka pendek sehingga mencapai tujuan yang sebenarnya melalui semua aspek dan peran kehidupan sehingga menjadikan konseli lebih berorientasi ke depan Abdullah dan Khalifa Tullah. Konselor selalu menekankan kepada mentee bahwa masa depan dibentuk oleh apa yang dilakukan pada saat ini, dan bahwa Allah SWT tidak akan mengubah suatu kaum jika orang itu

sendiri tidak mengubah Allah SWT, ada keberpihakan terhadap ketentuan Allah SWT karena Allah tergantung pada Allah SWT. Dan mendorong mentee untuk bersedia menerima keputusan Tuhan demi menyenangkan hatinya.

Praktik bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam dapat dibagi menjadi empat fase, yaitu: fase pra-terapi; bimbingan; intervensi; dan penutupan sesi (Rassool, 2019). Pertama, tahap pra-perawatan dilakukan, menjelaskan tentang prosedur bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam dan mengimplementasikan tujuan dari setiap tahap, mengidentifikasi dan menganalisis masalah yang dirasakan konseli dan faktor psikologis yang berkaitan erat dengan konseling. Pertanyaan-pertanyaan tersebut muncul dan kemudian menjadi tujuan dari proses bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam.

Kedua, fase induksi dilakukan dengan menanamkan kesadaran atau menemukan kembali hakekat diri (manusia) sebagai ciptaan Allah SWT yang paling sempurna dengan berbagai potensi yang ditawarkan Allah SWT kepada semua sehingga mereka memiliki kemungkinan untuk mewujudkan manusia seutuhnya. sedang gelar (insan kamil), yang bertindak sebagai Abdullah dan Khalifa Tullah. Selain itu, menanamkan kesadaran bahwa sikap dan perbuatan setiap orang terbagi menjadi dua kategori, pahala dan dosa, menanamkan keyakinan bahwa kehidupan yang sesungguhnya adalah kehidupan setelah kematian, menanamkan keyakinan surga dan neraka dan hidup bahagia untuk meraih ridha Allah. dan ditempatkan di surganya dan konsep qodla dan qodar serta bentuk kepercayaan yang benar terhadap qodla dan qodar yang ditetapkan oleh Allah SWT.

Ketiga, tahap intervensi sejalan dengan pandangan Bill O'Connell (Palmer, 2016) terdiri dari beberapa langkah. Pertama adalah perubahan pra-sesi intervensi, di mana konseli diminta untuk mengamati perubahan yang terjadi pada dirinya dan lingkungannya sebelum dan setelah sesi bimbingan. Pada tahap ini, konselor mengajukan pertanyaan untuk mengukur keyakinan konseli terhadap konsep penting, seperti hakikat manusia dan keimanan yang benar terhadap qadha dan qodar. Selanjutnya, konselor menggali masalah-masalah yang dialami konseli dan keyakinan konseli terhadap kemungkinan penyelesaian masalah di masa depan. Sesi ini dilakukan dengan cepat, dengan konselor berperan sebagai pendamping untuk membantu konseli mengkonstruksi masalahnya sendiri dan mencari solusi.

Tahap berikutnya adalah pencarian pengecualian, di mana konselor mengeksplorasi situasi-situasi yang menjadi pengecualian dari masalah yang sedang dialami konseli. Konselor mencari pengalaman berharga konseli dalam menghadapi peristiwa sulit di masa lalu dan merasakan kelegaan setelah masalah terselesaikan. Pengalaman kepuasan ini penting untuk

membangkitkan motivasi positif konseli dalam menghadapi masalah saat ini. Selanjutnya pencarian kompetensi, di mana konselor mengidentifikasi dan menegaskan sumber daya, potensi, kekuatan, dan kualitas konseli yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah. Konselor menggali aspek fisik, akal, qalb, serta dorongan nafsu dan emosi, serta bakat dan minat konseli. Pada tahap ini, penting untuk meyakinkan konseli tentang kekuatan Allah Swt yang Maha Mengatur dan Maha Kuasa atas segala sesuatu.

Selanjutnya, terdapat pertanyaan mukjizat (miracle question), di mana konselor mengajukan pertanyaan kepada konseli yang berorientasi pada masa depan. Konselor mendorong konseli untuk menggambarkan dengan rinci bagaimana kehidupannya jika masalahnya telah terpecahkan melalui usaha dan doa yang gigih kepada Allah Swt. Pertanyaan ini bertujuan untuk membantu konseli menyadari bahwa mereka perlu berusaha dan tidak putus asa, serta mengembangkan solusi yang unik sesuai dengan harapan dan keyakinan mereka akan pertolongan Allah Swt.

Tahap berikutnya adalah penggunaan skala, di mana konselor memberikan alat ukur untuk mengukur kematangan konseli dalam memahami hakikat manusia dan keimanan yang benar terhadap qadha dan qodar, menggunakan skala 0-10. Skala ini tidak dimaksudkan untuk menilai baik atau buruk, melainkan sebagai penilaian diri tentang posisi konseli sebelum dan setelah menerima layanan bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam. Tujuannya adalah untuk mengukur kemajuan dan menetapkan prioritas tindakan.

Terakhir, tahap pembersihan kembali bertujuan untuk membantu konseli melihat masalah dengan cara yang baru, dengan paradigma baru. Konselor menggali pandangan konseli tentang masalah tersebut, sehingga konseli dapat memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi masalah di masa depan.

Keempat, sesi ditutup dengan konselor menunjukkan kemajuan yang nyata yang telah dicapai oleh konseli, memberikan penghargaan tanpa berlebihan, dan memotivasi konseli tentang langkah-langkah yang dapat diambil dalam menjalani kehidupan selanjutnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uraian hasil dan pembahasan penelitian tentang konsep bimbingan dan konseling *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) berbasis Islam, dapat disimpulkan bahwa pendekatan ini dapat membantu konseli dalam mengembangkan keyakinan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah dan menemukan solusi yang sesuai dengan ajaran al-Qur'an dan hadis. Hal ini penting mengingat banyaknya teknik konseling Barat yang umum digunakan oleh para konselor dalam menyelesaikan masalah konseli. Bimbingan dan

konseling SFBT berbasis Islam digunakan untuk membantu konseli dalam mengatasi berbagai masalah psikologis, terutama bagi konseli yang mungkin tidak memiliki ketangguhan dalam menghadapi tantangan dan tanggung jawab yang sesuai dengan syariat Islam. Pendekatan ini mendorong konseli untuk memfokuskan energi mereka pada pencarian solusi, bukan terlalu banyak terfokus pada masalah yang sedang dihadapi. Dalam pengembangan bimbingan dan konseling SFBT berbasis Islam, pendekatan ini dapat membantu konselor atau terapis dalam mendukung konseli, terutama mereka yang beragama Islam, dalam menyelesaikan permasalahan hidup mereka. Dengan memadukan prinsip-prinsip SFBT dengan nilai-nilai dan ajaran Islam, pendekatan ini dapat memberikan bantuan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan konseli Muslim.

DAFTAR REFERENSI

- Erford, B. T. (2016). *Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Faqih, A. R. (2001). *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, Yogyakarta: UI Press.
- Gibson, J. (2011). *Organisasi Perilaku Struktur Proses*. Semarang: Bina Pura Aksara.
- Hallen, A. (2002). *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Jakarta: Ciputat Press.
- Hawari, D. (1999). *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa.
- Huda, M. (2023). Kontrol diri dan tawakal terhadap quarter-life crisis pada santri di pesantren. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 3(1), 284-297.
- Ketut, D. S., & Nila, K. (2008). *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Latipun. (2006). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press,
- Lubis, S. A. (2007). *Konseling Islami*, Yogyakarta: eLSAQ Press.
- Masdudi. (2008). *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*, Cirebon: STAIN Press.
- Mashudi, F. (2015). *Pedoman Lengkap Evaluasi & Supervisi Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Diva Press.
- Musnamar, T. (1992). *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. Yogyakarta: UII Press.
- Palmer, S. (2016). *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahman, I. K., Indra, H., & Kasman, R. (2018). Perilaku Prokrastinasi Akademik Dan Layanan Bimbingan Dan Konseling. *TADBIR MUWAHHID*, 2(2), 111-119.
- Rassool, H. (2019). *Konseling Islami Sebuah Pengantar Kepada Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Salahudin, A. (2010). *Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Pustaka Setia.

- Samad, D. (2017). *Konseling Sufistik: Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam*. Depok: Rajawali Pers.
- Sari, M., & Asmendri, A. (2020). Penelitian kepustakaan (library research) dalam penelitian pendidikan IPA. *Natural Science*, 6(1), 41-53.
- Sholeh, A. R. (2005). *Pendidikan Agama dan Pengembangan untuk Bangsa*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Subhan & Novianti, U. (2020). Analisis Metode Pembelajaran yang dapat digunakan pada Pembelajaran PAI. *Journal Evaluation in Education (JEE)*, 1(3), 109-114.
- Sumarwiyah, S., Zamroni, E., & Hidayati, R. (2015). Solution focused brief counseling (SFBC): Alternatif pendekatan dalam konseling keluarga. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(2).
- Sutoyo, A. (2009). *Bimbingan dan Konseling Islam*, Semarang: CV. Widya Karya.
- Tohirin. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.