

**SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC): ALTERNATIF  
PENDEKATAN DALAM KONSELING KELUARGA**

**Sumarwiyah  
Edris Zamroni  
Richma Hidayati**

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
FKIP Universitas Muria Kudus  
e-mail : [sumarwiyah31@yahoo.com](mailto:sumarwiyah31@yahoo.com)

---

**Info Artikel**

*Sejarah artikel*  
Diterima April 2015  
Disetujui Mei 2015  
Dipublikasikan Juni 2015

**Kata Kunci:**

Brief Counseling,  
Konseling Keluarga

**Keywords:**

*Brief Counseling,  
Family Counseling*

---

---

**Abstrak**

*Solution Focused Brief Counseling* merupakan pendekatan konseling yang didasari oleh suatu pandangan bahwa sejatinya kebenaran dan realitas bukanlah suatu yang bersifat absolute namun realitas dan kebenaran itu dapat dikonstruksikan. Dalam konteks konseling keluarga dominasi salah satu anggota dana tau kepala keluarga sering menjadi pemicu masalah sehingga perlu didudukkan pada satu konteks penyelesaian masalah berbasis pada realitas yang ada. Konsleing keluarga dengan pendekatan ini memungkinkan konseli yang bermasalah dalam konteks keluarga memperoleh kemandirian dalam menyelesaikan masalah dan mencari solusi secara cepat dan tepat dalam mengatasi masalah-maslah yang ada dalam keluarga.

---

**Abstract**

*Solution Focused Brief Counseling is a counseling approach based on a view that the real truth and reality that is not an absolute, but the reality and the truth can be constructed. In the context of family counseling dominance of one member of the family head funds often triggers problems that need to be seated in the context of the settlement of the problem based on the existing realities. Family counseling with approach enables counselees problematic in the context of the family gained independence in solving problems and find solutions quickly and appropriately in addressing the issue in families.*

---

## PENDAHULUAN

Konseling adalah bantuan yang diberikan oleh seseorang pembimbing (konselor) kepada seseorang konseli atau sekelompok konseli (klien, terbimbing, seseorang yang memiliki problem) untuk mengatasi problemnya dengan jalan wawancara dengan maksud agar klien atau sekelompok klien tersebut mengerti lebih jelas tentang problemnya sendiri dan memecahkan problemnya sendiri sesuai dengan kemampuannya dengan mempelajari saran-saran yang diterima dari Konselor. Sedangkan arti dari keluarga adalah suatu ikatan persekutuan hidup atas dasar perkawinan antara orang dewasa yang berlainan jenis yang hidup bersama atau seorang laki-laki atau seorang perempuan yang sudah sendirian dengan atau tanpa anak-anak, baik anaknya sendiri atau adopsi dan tinggal dalam sebuah rumah tangga.

Bimbingan dalam keluarga merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada individu secara berkelanjutan dan sistematis, yang dilakukan oleh seorang ahli yang telah mendapat latihan khusus untuk itu, dimaksudkan agar individu dapat memahami dirinya, lingkungan keluarganya serta dapat mengarahkan diri dengan baik dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan untuk dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal untuk kesejahteraan dirinya dan kesejahteraan masyarakat, khususnya untuk kesejahteraan keluarganya.

Konseling keluarga pada dasarnya merupakan penerapan konseling pada situasi yang khusus. Konseling keluarga ini secara memfokuskan pada masalah-

masalah berhubungan dengan situasi keluarga dan penyelenggaraannya melibatkan anggota keluarga. Menurut D. Stanton konseling keluarga dapat dikatakan sebagai konselor terutama konselor non keluarga, yaitu konseling keluarga sebagai (1) sebuah modalitas yaitu klien adalah anggota dari suatu kelompok, yang (2) dalam proses konseling melibatkan keluarga inti atau pasangan (Capuzzi, 1991)

Konseling keluarga memandang keluarga secara keseluruhan bahwa anggota keluarga adalah bagian yang tidak mungkin dipisahkan dari anak (klien) baik dalam melihat permasalahannya maupun penyelesaiannya. Sebagai suatu system, permasalahan yang dialami seorang anggota keluarga akan efektif diatasi jika melibatkan anggota keluarga yang lain. Pada mulanya konseling keluarga terutama diarahkan untuk membantu anak agar dapat beradaptasi lebih baik untuk mempelajari lingkungannya melalui perbaikan lingkungan keluarganya (Brammer dan Shostrom, 1982). Yang menjadi klien adalah orang yang memiliki masalah pertumbuhan di dalam keluarga. Sedangkan masalah yang dihadapi adalah menetapkan apa kebutuhan dia dan apa yang akan dikerjakan agar tetap survive di dalam sistem keluarganya.

*Solution Focused Brief Counseling* merupakan sebuah pendekatan konseling yang menekankan penyelesaian masalah dengan mencari solusi secara cepat dan tepat dalam mengatasi masalah-maslah yang ada

dalam keluarga. 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. Penerapan konseling dengan pendekatan ini menjadi tantang bagi setiap konselor keluarga karena menuntut pemikiran cepat dan tepat dalam menghadapi dinamika permasalahan yang ada dalam sebuah keluarga. Akan tetapi, akan langsung terasa manfaatnya bagi pengentasan sebuah masalah keluarga.

## PEMBAHASAN

### *Konseling Keluarga*

Konseling keluarga memandang keluarga secara keseluruhan bahwa anggota keluarga adalah bagian yang tidak mungkin dipisahkan dari anak (klien) baik dalam melihat permasalahannya maupun penyelesaiannya. Sebagai suatu system, permasalahan yang dialami seorang anggota keluarga akan efektif diatasi jika melibatkan anggota keluarga yang lain. Pada mulanya konseling keluarga terutama diarahkan untuk membantu anak agar dapat beradaptasi lebih baik untuk mempelajari lingkungannya melalui perbaikan lingkungan keluarganya (Brammer dan Shostrom,1982). Yang menjadi klien adalah orang yang memiliki masalah pertumbuhan di dalam keluarga. Sedangkan masalah yang dihadapi adalah menetapkan apa kebutuhan dia dan apa yang akan dikerjakan agar tetap survive di dalam sistem keluarganya. Pada masa lalu, menurut Moursund (1990), konseling

keluarga terfokus pada salah satu atau dua hal, yaitu :

- 1) keluarga terfokus pada anak yang mengalami bantuan yang berat seperti gangguan perkembangan dan skizofrenia, yang menunjukkan jelas-jelas mengalami gangguan; dan
- 2) keluarga yang salah satu atau kedua orang tua tidak memiliki kemampuan, menelantarkan anggota keluarganya, salah dalam member kelola anggota keluarga, dan biasanya memiliki sebagian masalah.

Anak di dalam suatu keluarga sering kali mengalami masalah dan berada dalam kondisi yang tidak berdaya di bawah tekanan dan kekuasaan orang tua. Permasalahan anak adakalanya diketahui oleh orang tua dan sering kali tidak diketahui orang tua. Permasalahan yang diketahui orang tua jika fungsi-fungsi psikososial dan pendidikannya terganggu orang tua akan mengantarkan anaknya ke konselor jika mereka memahami bahwa anaknya sedang mengalami gangguan yang berat. Karena itu konseling keluarga lebih banyak memberikan pelayanan terhadap keluarga dengan anak yang mengalami gangguan.

Hal kedua berhubungan dengan keadaan orang tua. Banyak dijumpai orang tua tidak berkemampuan dalam mengelola rumah tangganya, menelantarkan kehidupan rumah tangganya sehingga tidak terjadi kondisi yang berkesinambungan dan penuh konflik, atau memberi perlakuan secara salah (*ubuse*) pada anggota keluarga lain, dan sebagainya merupakan keluarga yang memiliki berbagai masalah. Jika mengerti

dan berkeinginan untuk membangun kehidupan keluarga yang lebih stabil, mereka membutuhkan konseling.

Konseling keluarga menjadi efektif untuk mengatasi masalah-masalah tersebut jika semua anggota keluarga bersedia untuk mengubah system keluarganya yang telah ada dengan cara-cara baru untuk membantu mengatasi anggota keluarga yang bermasalah. Sebagaimana di kemukakan di bagian awal, konseling keluarga dalam beberapa hal memiliki keuntungan. Namun demikian konseling keluarga juga memiliki beberapa hambatan dalam pelaksanaannya, dan perlu dipertimbangkan oleh konselor jika bermaksud melakukannya. Hambatan yang dimaksud di antaranya:

- 1) Tidak semua anggota keluarga bersedia terlibat dalam proses konseling karena mereka menganggap tidak berkepentingan dengan usaha ini, atau karena alasan kesibukan, dan sebagainya; dan
- 2) Ada anggota keluarga yang merasa kasulitan untuk menyampaikan perasaan dan sikapnya secara terbuka dihadapan anggota keluarga lain, padahal konseling membutuhkan keterbukaan ini dan saling percayaan satu sama lain.

Perkembangan belakangan konseling keluarga tidak hanya menangani dua hal tersebut. Permasalahan lain yang juga ditangani karena anggota keluarga mengalami kondisi yang kurang harmonis di dalam keluarga akibat stressor perubahan-perubahan budaya, cara-cara baru dalam mengatur keluarganya, dan cara

menghadapi dan mendidik anak-anak mereka. Berdasarkan pengalaman dalam penanganan konseling keluarga, masalah yang dihadapi dan dikonsultasikan kepada konselor antara lain: keluarga dengan anak yang tidak patuh terhadap harapan orangtua, konflik antar anggota keluarga, perpisahan diantara anggota keluarga karena kerja di luar daerah dan anak yang mengalami kesulitan belajar atau sosialisasi. Berbagai permasalahan-permasalahan keluarga tersebut dapat diselesaikan melalui konseling keluarga.

### ***Solution Focused Brief Counseling***

Salah satu pendekatan konseling dan psikoterapi yang dipengaruhi oleh pemikiran postmodern 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)

Banyak tokoh yang memberikan kontribusi terhadap perkembangan SFBT sejak tahun 1970an seperti Steve de Shazer, Bill O'Hanlon, Michele Weiner-Davis, dan Insoo Kim Berg. Pertama kali tulisan tentang *brief therapy* ada pada tahun 1970an dan awal 1980an dan yang memberikan kontribusi penting adalah Richard Fisch, John Weakland, Paul Watzlawick, dan Gregory Bateson yang bekerja pada

*Mental Research Institute* di Palo Alto, California (Fisch, Weakland, & r Se gal, 1982 dalam Seligman, L. 2006). Banyak pendekatan-pendekatan konseling lain juga memberikan kontribusi penting terhadap SFBT seperti *Brief psychodynamic psychotherapy*, *Behavioral* dan terapi *cognitive-behavioral*, *Single Session Therapy* serta *Family therapy*. Pendekatan-pendekatan ini lebih memfokuskan bagaimana masalah klien bisa diatasi dan kurang memperhatikan sejarah masa lalu klien.

Pada tahun 1980-an dan 1990-an, Steve de Shazer (1985, 1988), Insoo Kim Berg (Dejong & Berg, 2002), O'Hanlon Bill, dan Michele Weiner-Davis (O'Hanlon & Weiner Davis, 1989; Weiner-Davis , 1992) juga memberikan kontribusi penting untuk SFBT. Namun *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) pertama kali dipelopori oleh Insoo 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. Insoo Kim Berg adalah juru bicara terapi yang berorientasi solusi yang sangat berpengaruh. Ia memulai karya-karyanya pada pertengahan tahun 1980an hingga kini ia telah menerbitkan buku-buku dan rekaman video tentang pendekatan berfokus solusi. Sebagai seorang Amerika yang bertanah air Korea, Insoo Kim Berg mengembangkan pengaruh warisan budaya timur dari nenek moyangnya dengan pengalaman pelatihan sebagai pekerja sosial di barat. Hasilnya adalah sebuah pendekatan

psikoterapi yang merupakan perpaduan kreatif antara menumbuhkembangkan kesadaran dan proses membuat pilihan perubahan.

O'Hanlon dan Weiner-Davis dipengaruhi oleh karya de Shazer dan Berg, juga memberikan kontribusi yang disebut *solution-oriented brief therapy*. *Therapy* mereka membantu orang untuk fokus pada tujuan masa depan. O'Hanlon dan Weiner-Davis tidak peduli dengan bagaimana permasalahan muncul atau bagaimana mereka dipertahankan tetapi hanya peduli dengan bagaimana masalah itu akan dipecahkan. Dengan membuat gambaran dari apa yang mungkin akan dilakukan untuk meningkatkan kesadaran akan potensi mereka dan berusaha mengubah sudut pandang dan tindakan klien sehingga mereka dapat menemukan solusi.

Secara filosofis, pendekatan SFBT didasari oleh suatu pandangan bahwa sejatinya kebenaran dan realitas bukanlah suatu yang bersifat absolute namun realitas dan kebenaran itu dapat dikonstruksikan. Pada dasarnya semua pengetahuan bersifat relatif karena ia selalu ditentukan oleh konstruk, budaya, bahasa atau teori yang kita terapkan pada suatu fenomena tertentu. Dengan demikian, realitas dan kebenaran yang kita bangun (realitas yang kita konstruksikan) adalah hasil dari budaya dan bahasa kita. Apa yang dikemukakan tersebut merupakan beberapa pandangan yang dilontarkan oleh para penganut konstruktivisme sosial yang mengembangkan paradigmanya berdasarkan filosofis postmodern. Dalam perspektif terapeutik, *konstruktivisme social* merupakan sebuah perspektif

terapeutik dengan suatu pandangan postmodern yang menekankan pada realitas konseli tanpa memperdebatkan apakah hal tersebut akurat atau rasional (Weishaar, 1993 dalam Corey, 2009). Artinya bahwa pandangan postmodern melihat bahwa pengetahuan hanya sebuah konstruksi sosial saja.

Bagi orang-orang konstruksionisme sosial, realitas didasarkan pada penggunaan bahasa dan umumnya merupakan fungsi situasi dimana orang-orang itu sendiri tinggal. Contohnya ketika seseorang merasa depresi, maka seketika itu dia mendefinisikan atau dia adopsi bahwa dirinya sedang depresi. Ketika sebuah definisi tentang diri telah diadopsi, akan sulit bagi individu tersebut untuk mengenali adanya perilaku yang berlawanan dengan definisi tersebut; contoh, sulit bagi seseorang yang menderita depresi untuk menyadari dan menghargai adanya masa-masa didalam hidupnya dimana suasana hati/mood merasa baik atau senang (Corey, 2009)

Dalam pemikiran postmodern, bahasa dan penggunaannya menciptakan makna dalam cerita-cerita yang disampaikan oleh individu. Dengan demikian akan terdapat banyak sekali makna-makna cerita sebanyak orang-orang menceritakan kisah tersebut dan masing-masing cerita tersebut benar bagi orang yang menceritakannya. Pemikiran postmodern tersebut memberikan dampak terhadap perkembangan teori konseling dan psikoterapi serta mempengaruhi praktik konseling dan psikoterapi kontemporer.

### ***Cara Pandang pada Manusia dan Masalahnya***

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 berkuat 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)

De Shazer (1991) berpendapat bahwa tidaklah penting untuk mengetahui penyebab dari suatu masalah untuk dapat menyelesaikannya dan bahwa tidak ada hubungan antara masalah-masalah dan solusi-solusinya. Mengumpulkan informasi tentang suatu masalah tidaklah penting untuk terjadinya suatu perubahan. Jika mengetahui dan memahami masalah bukanlah sesuatu yang penting, maka mencari solusi-solusi yang “benar” adalah penting. Beberapa orang mungkin memikirkan bermacam-macam solusi, dan apa yang benar untuk satu orang mungkin dapat tidak benar untuk yang lainnya. Dalam SFBT, konseli memilih tujuan-tujuan yang mereka ingin capai dalam terapi, dan diberikan sedikit perhatian terhadap diagnosis, pembicaraan tentang sejarah, atau eksplorasi masalah (Bertolino & O’Hanlon, 2002; Gingerich & Elisengart, 2000; O’Hanlon & Weiner-Davis, 1989 dalam Corey, 2009).

Berikut ini beberapa asumsi dasar tentang SFBC (Corey, 2009)

1. Individu yang datang ke terapi mampu berperilaku efektif meskipun

kelakuan keefektifan ini mungkin dihalangi sementara oleh pandangan negatif

2. Ada keuntungan-keuntungan untuk sebuah fokus positif pada solusi dan pada masa depan.
3. 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.
4. Klien sering hanya menampilkan satu sisi dari diri mereka, SFBT mengajak klien untuk menyelidiki sisi lain dari cerita yang sedang mereka tampilkan.
5. Perubahan kecil adalah cara untuk mendapatkan perubahan yang lebih besar. Setiap problem dipecahkan sekali dalam satu langkah
6. Klien yang ingin berubah mempunyai kapasitas untuk berubah dan mengerjakan yang terbaik untuk membuat suatu perubahan itu terjadi.
7. Klien dapat dipercaya pada niat mereka untuk memecahkan problem. Tiap individu adalah unik dan demikian juga untuk tiap-tiap solusi.

#### **Beberapa Teknik dalam Konseling**

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:

#### a. 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.

#### b. Pertanyaan Keajaiban (*Miracle Question*)

Meminta konseli untuk mempertimbangkan bahwa suatu keajaiban membuka suatu tempat untuk kemungkinan-kemungkinan dimasa depan. Konseli di dorong 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.

#### c. Pertanyaan Berskala (*Scaling Question*)

*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.

d. Rumusan Tugas Sesi Pertama (*Formula First Session Task/FFST*)

FFST adalah suatu format tugas yang diberikan oleh terapis kepada konseli untuk diselesaikan pada antara sesi pertama dan sesi kedua. Terapis 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.

e. 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 Dalam Konseling Keluarga***

Pada masa lalu, menurut Moursuned (1990), konseling keluarga terfokus pada salah satu atau dua hal, yaitu (1) keluarga dengan anak yang mengalami gangguan yang berat seperti gangguan perkembangan dan skizofrenia, yang menunjukkan jelas-jelas mengalami gangguan; dan (2) keluarga yang salah satu atau kedua orang tua tidak memiliki kemampuan, menelantarkan anggota keluarganya, salah dalam membri kelola anggota keluarga, dan biasanya memiliki berbagai masalah.

Berbagai permasalahan-permasalahan keluarga tersebut dapat di selesaikan melalui konsleing keluarga. Konseling keluarga menjadi efektif untuk mengatasi masalah-masalah tersebut jika semua anggota keluarga ersedia untuk mengubah sistem keluarganya yang telah ada dengan cara-cara baru untuk membantu mengatasi anggota keluarga yang bermasalah. Dalam kaitannya dengan bentuknya, konseling keluarga dikembangkan dalam berbagai bentuk sebagi pengembangan dari konseling kelompok. Bentuk konseling keluarga dapat terdiri dari ayah, ibu, dan anak sebagai bentuk konvensionalnya. Saat ini juga dikembangkan dalam bentuk lain, misalnya ayah dan anak laki-laki, ibu dan anak perempuan, ayah dan anak perempuan, ibu dan anak laik-laki, dan sebagainya (Ohison, 1977)

Bentuk konsleing keluarga ini disesuaikan dengan keperluannya.

Namun banyak ahli yang mengajurkan agar anggota keluarga dapat ikut serta dalam konseling. Perubahan pada sistem keluarga dapat dengan mudah diubah jika seluruh anggota keluarga terlibat dalam konseling, karena mereka tidak hanya berbicara tentang keluarganya tetapi juga terlibat juga dalam penyusunan rencana perubahan dan tindakannya.

*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.

Peran konselor dalam membantu konseli dalam konseling keluarga dan perkawinan dikemukakan oleh Satir (Cottone, 1992) di antaranya sebagai berikut.

1. Konselor berperan sebagai “*facilitative a comfortable*”, membantu klien melihat secara jelas dan objektif dirinya dan tindakan-tindakannya sendiri.
2. Konselor menggunakan perlakuan atau treatment melalui setting peran interaksi.
3. Berusaha menghilangkan pembelaan diri dan keluarga.
4. Membelajarkan konseli untuk berbuat secara dewasa dan untuk

bertanggung jawab dan melakukan *self-control*.

5. Konselor menjadi penengah dari pertentangan atau kesenjangan komunikasi dan menginterpretasi pesan-pesan yang disampaikan konseli atau anggota keluarga.
6. Konselor menolak perbuatan penilaian dan pembantu menjadi *congruence* dalam respon-respon anggota keluarga.

## SIMPULAN DAN SARAN

### *Kesimpulan*

Konseling keluarga pada dasarnya merupakan penerapan konseling pada situasi yang khusus. Konseling keluarga ini secara memfokuskan pada masalah-masalah berhubungan dengan situasi keluarga dan penyelenggaraannya melibatkan anggota keluarga. Untuk memahami mengapa suatu keluarga bermasalah dan bagaimana cara mengatasi masalah-masalah keluarga tersebut, *Solution Focused Brief Counseling* merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada pengembangan kapasitas pribadi individu dalam keluarga untuk berfokus dan menyelesaikan masalahnya. Kecepatan dan keakuratan dalam mencari menggali alternative solusi menjadi hal yang penting bagi konselor maupun konseli dalam proses konseling dengan pendekatan ini.

### *Saran*

Bagi calon konselor yang ingin berfokus pada konseling keluarga menjadi hal penting untuk terus menggali dan belajar dalam berpikir dan bertindak cepat dan akurat sehingga dapat

membantu konseli menyelesaikan masalahnya dengan cepat dan tepat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arjanto, P. 2011. *Solution Focused Brief Therapy (SFBT)*. (Online) tersedia di: <http://paul-arjanto.blogspot.co.id/2011/06/solution-focused-brief-therapy-sfbt.html> diakses 22 September 2015
- Burns, K. 2005. *Focus On Solusions A Health Professional`S Guide*. London: Whurr Publishers
- Capuzzi, D. & Gross, D.R.2007. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy: Theories and Intervention*. Upper Saddle River, New Jersey: Perason Prentice-Hall.
- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont,CA: Brooks/Cole
- Gillon, E. 2007. *Person Centered Counseling Psychology An Introduction*. London: Sage Publications
- Jackson, P. & Mc. Kergow, M. 2007. *The Solusion Focus (Second Edition)*. London: Nicholas Brealey International
- Latipun. 2001. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Pujosuwarno, S. 1994. *Bimbingan dan Konseling Keluarga*. Yogyakarta: Menara Offset.
- Seligman, L. 2006. *Theories of Counseling and Psychotherapy*. Columbus, Ohio: Pearson Merrill Prentice Hall.