

KONSELING SINGKAT BERORIENTASI SOLUSI

Teknik Efektif Untuk Perubahan Positif

Problem

Problem

Solution

Problem

Problem

Solution

Gian Sugiana Sugara
Professional Coach, Konselor & Hipnoterapis

TESTIMONI BUKU

“Membaca buku ini mengungkap sebuah paradigma positif dalam konseling sehingga konselor tidak berbicara ‘Apa masalahmu?’ akan tetapi “apa yang kamu inginkan terjadi melalui sesi konseling?”. Konselor mengajak untuk memetakan gambaran ideal tujuan akhir; dan membantu konseli untuk menentukan sendiri langkah-langkah apa saja yang bisa dilakukan. Yang menarik dari SFBC ini adalah konsep “miracle question”, yang intinya mengajak konseli untuk membayangkan kondisi ideal dimana semua masalahnya hilang, sudah teratasi, dan mewujudkan pada situasi dimana dirinya lepas dari beban; penuh keajaiban. Ini mungkin syarat untuk menginspirasi tindakan konkret yang bisa dilakukan berdasarkan gambaran rinci dari situasi ideal yang diharapkan bila itu telah terjadi. Dalam buku ini, ditulis juga aplikasi dalam adegan kelompok, klasikal, dan secara kreatif melibatkan pendekatan beragam, permainan, dan alat bantu lain untuk mencapai efektivitas terapeutiknya. Buku ini sangat komprehensif karena memberikan langkah-langkah serta studi kasus yang akan membantu pembaca memahami bagaimana mengimplementasikannya”

Arie Rakhmat Riyadi, M.Pd (Dosen Universitas Pendidikan Indonesia)

“Buku ini menyajikan pendekatan konseling yang praktis sesuai era saat ini. Elaborasi kekuatan dan solusi yang dimiliki klien menjadi penentu keberhasilan proses konseling untuk mencapai tujuan konseling. Kekuatan buku ini, disamping menjelaskan teori SFBT secara sistematis juga menyajikan praktik yang dapat dijadikan acuan bagi praktisi”

Wahidin, M.Pd. (Dosen Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Salatiga)

"Saya kenal baik dengan Gian, saya tahu pasti kualitas menangani klien di sesi konseling yang diberikan. Disamping itu kualitas pelatihan konseling singkat berorientasi solusi yang dibawakan sangat Luar Biasa. Tidak heran isi buku yang sekarang terbitpun sangat berkualitas. Benar-benar sebagai panduan lengkap bagi siapapun yang ingin ahli memberikan konseling singkat berorientasi solusi. Anda ingin meningkatkan kualitas konseling anda ? Buku ini wajib anda miliki”

Firman R. Nur Iman, M.Pd., CHt. (Penulis Buku “Self Counseling Technique” Progressive Consulting Indonesia)

“Buku ini mudah dipahami dan cocok untuk mahasiswa, guru, dosen dan praktisi Konseling guna meningkatkan keterampilan dalam melaksanakan tugas profesionalnya”

Pathah P. Mubarak, M.Pd (Konselor Sekolah SMPN 15 Bandung)

KONSELING SINGKAT BERORIENTASI SOLUSI

Teknik Efektif Untuk Perubahan Positif

GIAN SUGIANA SUGARA
Profesional Coach, Konselor & Hipnoterapis



**Penerbit Edupotensia
Bandung**

KONSELING SINGKAT BERORIENTASI SOLUSI : Teknik Efektif Untuk Perubahan Positif

Penulis : Gian Sugiana Sugara
Penyunting : Tim Edupotensia
Koordinator editorial : Irfan Fahriza
Penata letak : Tea Septina
Desain sampul : Tea Septina

© 2019 Penerbit Edupotensia



Jalan Pak Gatot V No. 248 F Komplek Perwira Angkatan
Darat (KPAD) Gegerkalong (Sebelah SDN Harapan)
Bandung – Jawa Barat

Email : edupotensia@gmail.com

Websiter : www.konseling-hipnoterapi.com / www.edupotensia.co.id

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted, in any form or by any means, electronic or mechanical including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission in writing from the publisher or copyrights holder.

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa seizin tertulis dari penerbit atau pemegang hak cipta.

ISBN 978-623-90552-0-2

Cetakan I, 2019

.....

*Buku ini saya persembahkan untuk Keluarga khususnya almarhumah
"Mamah Encun", Guru, Sahabat-Sahabat saya di Edupotensia Foundation
dan bagian terbaik dari diri saya yang selalu memotivasi diri untuk terus
berkarya dalam hidup*

.....

“When we are no longer able to change a situation, we are challenged
to change ourselves”

*(Ketika kita tidak dapat mengubah situasi, maka kita ditantang untuk
mengubah diri kita)*

Victor E. Frankl
Man's Search For Meaning

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	ix
Ucapan Terima Kasih	xi
Tentang Penulis	xiii
Bagian Pertama : Fondasi Konsep Konseling Singkat Berorientasi Solusi	1
Bab 1 Historis Konseling Singkat Berorientasi Solusi.....	2
Bab 2 Landasan Filosofis Konseling Singkat Berorientasi Solusi	23
Bab 3 Konsep Teori Konseling Singkat Berorientasi Solusi	29
Bagian Kedua : Prosedur dan Teknik Konseling Singkat Berorientasi Solusi	41
Bab 4 Struktur Sesi Konseling Singkat Berorientasi Solusi	43
Bab 5 Menetapkan Tujuan (<i>Goal Setting</i>)	47
Bab 6 Menemukan dan Mengkonstruksi Solusi	75
Bab 7 Memulai Sesi Konseling Singkat Berorientasi Solusi	105
Bab 8 Sesi Singkat dalam Konseling Berorientasi Solusi	133
Bab 9 Menindak Lanjuti Sesi Pertama dan seterusnya	147
Bab 10 Menangani Klien yang Enggan Terlibat	163
Bagian Ketiga : Inovasi dalam Konseling Singkat Berorientasi Solusi	181
Bab 11 Konseling Befokus Solusi dalam Setting Kelompok	183
Bab 12 Aplikasi Pendekatan Solusi dalam Kelas	189
Bab 13 Konsultasi Orang Tua dengan Pendekatan Solusi	195
Bab 14 Penggunaan Boneka dalam Konseling Singkat Berorientasi Solusi	205
Bab 15 Integrasi Sandtray Therapy dalam Konseling Singkat Berorientasi Solusi	209
Bab 16 Protokol Tiga Sesi Efektif Konseling Singkat Berorientasi Solusi	219
Daftar Pustaka	247

KATA PENGANTAR

Profesi konseling merupakan sebuah upaya bantuan profesional dalam membantu individu untuk berfungsi optimal dalam hidupnya. Dalam praktek profesionalnya, konselor menggunakan orientasi teori konseling yang relevan dalam membantu konseli. Pandangan postmodern dalam konseling memberikan arah baru yang membawa konseling pada sebuah bantuan yang tidak bersipat diagnostik dan lebih fokus pada kekuatan positif bahwa manusia mampu untuk menemukan sebuah solusi bagi dirinya. Tentu saja hal ini memberikan perubahan paradigma dalam proses konseling yang fokus pada arah penemuan sumber daya pada individu dan meyakini manusia mampu menentukan arah dari apa yang diinginkannya dalam hidup.

Selama lebih dari 7 tahun praktek sebagai konselor dan hipnoterapis baik di setting sekolah dan komunitas, saya menemukan fakta menarik bahwa konseling adalah proses yang terstruktur dan intisarinnya adalah membawa individu untuk berfungsi secara penuh dalam hidupnya. Dalam praktek konseling yang saya lakukan, saya mengasumsikan bahwa konseli memiliki kendali penuh atas keberhasilan dari sesi konseling dan tugas konselor adalah membantu menemukan momen pemberdayaan diri yang pernah ternyata dalam hidupnya. Asumsi inilah yang akhirnya saya bertemu dengan model konseling singkat berorientasi solusi yang menjadi modus intervensi dalam praktek konseling.

Buku ini memberikan gambaran bagaimana langkah-langkah dalam melakukan konseling singkat berorientasi solusi. Model konseling yang dijelaskan dalam buku ini dibuat sesederhana mungkin dalam agar mampu dipahami dan memberikan gambaran dalam praktiknya. Konseling singkat berorientasi solusi banyak digunakan dalam setting sekolah, kesehatan mental dan pengembangan sumber daya manusia. Perkembangan saat ini membutuhkan layanan konseling yang lebih singkat dengan fokus pada pencapaian tujuan yang dimiliki oleh konseli. Konselor sekolah dan praktisi kesehatan mental lainnya sering memiliki waktu yang sedikit untuk menangani konseli. Pendekatan berorientasi solusi menjadi alternatif intervensi yang secara penelitian terbukti efektif dalam menangani ragam kasus. Buku ini sengaja dibuat lebih singkat dan efektif. Teori dan penelitian

dibahas secara singkat. Fokus utama dalam buku ini adalah bagaimana memberikan gambaran implementasi teknik konseling berorientasi solusi. Untuk itu, dalam buku ini terdapat contoh kasus dan cara konselor dalam melakukan intervensi yang berorientasi solusi. Tujuannya tidak lain adalah memberikan visualisasi bagi pembaca agar mudah memahami buku ini baik secara teoritis maupun aplikatif.

Buku ini didasarkan pada karya dari Insoo Kim Berg, Steve de Shazer, Bill O'Hanlon, Gerald Sklare dan Jhon J. Murphy yang mengembangkan pendekatan konseling singkat berorientasi solusi. Konsep intinya adalah bagaimana membantu konseli berfokus pada solusi daripada masalah dan klien menjadi lebih cepat mengalami perubahan daripada konseling tradisional. Dengan menemukan kembali sumber daya, klien didorong untuk menemukan kesuksesan masa lalu. Secara sederhana ketika klien menemukan pemberdayaan pada dirinya memungkinkan klien untuk dengan cepat menyelesaikan kesulitan yang membawa mereka untuk sesi konseling.

Adapun struktur dari buku ini terdiri dari 4 bagian. Bagian pertama berisi terkait dengan fondasi konsep konseling singkat berorientasi solusi yang mengkaji terkait sejarah, landasan filosofis dan teori konseling singkat berorientasi solusi. Bagian kedua terdiri dari prosedur dan teknik konseling singkat berorientasi solusi yang mengkaji terkait bagaimana melakukan struktur sesi pertama dan sesi selanjutnya. Bagian ketiga terkait inovasi dalam konseling singkat berorientasi solusi yang mengkaji aplikasi konseling berorientasi dalam setting kelompok, konsultasi dengan orang tua, layanan klasikal serta penggunaan boneka dan terapi bermain pasir.

Besar harapan saya, buku ini memberikan sumbangsih besar untuk perkembangan dunia konseling khususnya memberikan keterampilan bantuan konseling yang cepat dan efektif bagi konselor. Terima kasih kepada anda yang membaca buku ini karena itu artinya anda menemukan cara baru bagaimana membantu konseli anda secara cepat dan efektif yang berorientasi pada pemberdayaan diri.

“From Problem Solver to Solution Seeker”

UCAPAN TERIMA KASIH

Setiap karya tidak mungkin bisa tercipta hanya berkat upaya seseorang. Demikian pula buku ini, “*Konseling Singkat Berorientasi Solusi*” bisa selesai dan kini ada di tangan anda, semuanya karena dukungan dari banyak pihak. Dalam kesempatan ini saya ingin mengucapkan terima kasih kepada Milton H. Erickson, Insoo Kim Berg, Steve de Shazer, Jeffrey Zeig, Gerald B. Sklare dan Jhon J. Murphy karena melalui karya mereka saya mampu untuk mengeksplorasi dan menemukan pengecualian (*exception*) yang akhirnya mampu menemukan solusi untuk menuntaskan buku ini. Meskipun saya tidak bertemu secara langsung akan tetapi saya belajar dari karya-karya yang ditulis oleh mereka dan pada akhirnya memberikan pengaruh besar kepada saya dalam praktek konseling.

Saya juga ingin menghaturkan terima kasih dan cinta yang tulus kepada keluarga saya, ayah & (Almh) Ibu serta kakak-kakak dan semua keponakan, yang senantiasa memberikan dukungan untuk terus maju dan berkarya. Semua pencapaian saya sampai saat ini, pada dasarnya adalah atas doa dan dukungan keluarga. Terima kasih juga, saya sampaikan kepada guru-guru saya yang bertemu baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

Penghargaan yang tinggi dan terima kasih juga saya sampaikan kepada guru saya Drs. Asep Haerul Gani, Psi. yang memperkenalkan pertama kali “*Konseling Singkat Berfokus Solusi*”. Selain itu juga saya berterima kasih sahabat akademik saya Bapak Aam Imaddudin, M.Pd selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya yang memotivasi penulis untuk mengeksplorasi inovasi dalam konseling. Semoga profesi konseling semakin maju, dan berkembang professional dengan banyaknya pendekatan-pendekatan konseling yang inovatif.

Saya juga bersyukur dan berterima kasih kepada tim dari Edupotensia Foundation yang memberikan motivasi untuk mengeksplorasi dan bereksperimen terkait dengan inovasi dalam praktek konseling. Terima kasih juga saya haturkan kepada Arie Rakhmat Riyadi, M.Pd, sebagai mentor dan guru tempat berbagi ilmu untuk mengembangkan keterampilan dalam dunia konseling. Terima kasih juga saya sampaikan kepada Pathah Mubarak, M.Pd, rekan

sejawat, yang selalu berbagi mengenai perkembangan dunia konseling di lapangan. Mari kita kembangkan dunia konseling menjadi lebih profesional dan diakui keberadaannya.

Akhir kata, izinkan saya menghaturkan terima kasih kepada semua alumni pelatihan, klien dan rekan lainnya, yang tidak bisa saya sebutkan semuanya, yang telah berbagi pelajaran hidup, pengharapan dan rasa optimistis kepada saya. Terima kasih karena Anda semua telah menjadi guru kehidupan yang sesungguhnya bagi saya. Dan yang paling penting dari semuanya, terima kasih kepada semua, para pembaca yang saya hormati karena Anda telah bersedia untuk membaca tulisan saya.

Salam hangat dari pembelajar kehidupan

Gian Sugiana Sugara

Profesional Coach, Konselor & Hipnoterapis

TENTANG PENULIS



Gian Sugiana Sugara Adalah Dosen, Konselor, Hipnoterapis dan Coach di Biro Konseling EDUPOTENSIA. Gian merupakan lulusan dari Sarjana (S.Pd) dan Magister Bimbingan dan Konseling (M.Pd) dari Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Gian menguasai beberapa pendekatan Konseling dan Psikoterapi seperti *Hypnotherapy : Ericksonian Approach, Ego State Counseling, Solution Focused Brief Counseling, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Creative Counseling* dan *Impact Counseling* serta *Neuro Linguistic Programming (NLP)* untuk aplikasi Terapi dan Coaching.

Dalam kesehariannya, Gian bekerja sebagai Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya (UMTAS) dan mengajar mata kuliah dengan konsentrasi Konseling Kesehatan Mental. Adapun mata kuliah yang diajarkannya yaitu Teknik dan Keterampilan Dasar Konseling, Teori dan Praktek Konseling, Konseling Trauma dan Adiksi, Konseling Singkat Berorientasi Solusi, Konseling Cognitive Behavior dan Hipnoterapi. Selain mengajar teori, Gian juga melakukan sesi supervisi konseling bagi yang ingin meningkatkan keterampilan konseling.

Sejak tahun 2011, Gian praktik Hipnoterapi di Klinik Hipnoterapi Transformasi Indonesia dibawah pimpinan Dr. Iwan D. Gunawan M.Pd, CCH di daerah Cimahi dan bersama dengan rekan-rekan semasa kuliahnya mendirikan Biro Konseling EDUPOTENSIA yang memberikan jasa layanan Konseling dan Hipnoterapi di daerah Bandung. Gian sudah berpengalaman dan banyak menangani berbagai kasus dan banyak klien bertransformasi diri untuk meraih hidup yang lebih baik melalui sesi konseling dan hipnoterapi dengannya. Diantaranya kasus yang pernah ditanganinya adalah kecanduan merokok, adiksi game online, kebiasaan buruk, phobia, kecemasan, tidak bisa memaafkan orang lain, kurang motivasi belajar, Insomnia, masalah Homoseksual dan Depresi. Gian merupakan Anggota dari Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN), The Indonesia Board of Hypnotherapy (IBH) dan Neuro Linguistic Programming Coaching Association (NCA). Saat ini Gian sedang

melanjutkan studinya pada Doktor Pendidikan (S3) Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Bandung dan untuk meningkatkan kinerja profesionalnya sebagai Konselor dan Hipnoterapis, Gian mengikuti pelatihan-pelatihan diantaranya :

- Hypnotherapy Practitioner Certification (CHt) from The Indonesia Board of Hypnotherapy
- Impact Counseling Workshop, Facilitated by Prof. Ed Jacob, Ph.D
- Disaster Mental Health Relief & Traumatic Counseling Workshop, Facilitated by Prof. Louis Downs, Ph.D
- Play Therapy Workshop, Facilitated by Diana Baranovich, Ph.D
- Ericksonian Hypnotherapy Workshop, Facilitated by Dr. Iwan D. Gunawan & Drs. Asep Haerul Gani, Psi
- Neuro Linguistic Programming Coaching Certification Workshop by NLP Coaching Association (NCA)
- Neuro Linguistic Programming Coaching Trainer Certification Workshop by NLP Coaching Association (NCA)

Gian juga memberikan pelatihan dengan tema-tema Konseling, Coaching, Psikoterapi dan Pengembangan Diri melalui Edupotensia Foundation. Jika anda berminat untuk mengundang Gian dalam kegiatan seminar atau pelatihan hipnoterapi, konseling, motivasi atau pengembangan diri bagi organisasi atau perusahaan anda dapat mengontak baik secara langsung melalui website, Facebook, email mau pun nomor kontaknya.

Website : www.konseling-hipnoterapi.com / www.edupotensia.co.id

Email : giansugiana@gmail.com

Facebook / Instagram : Gian Sugiana Sugara / giansugiana

No. Kontak / Whats App : 081221196887

BAGIAN PERTAMA
Fondasi Konsep Konseling Singkat
Berorientasi Solusi

2 | *Historis Konseling Singkat Berorientasi Solusi*

BAB 1

HISTORIS KONSELING SINGKAT BERORIENTASI SOLUSI

Apa itu Konseling Singkat Berorientasi Solusi ?

Konseling singkat berorientasi solusi adalah pendekatan konseling yang Berorientasi pada masa depan, yang berorientasi pada tujuan. Terapi singkat ini awalnya dikembangkan oleh Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg di Brief Family Therapy Center di Milwaukee pada awal tahun 1980-an. Konseling singkat Berorientasi solusi menekankan pada kekuatan dan resiliensi orang dengan berfokus pada pengecualian untuk masalah mereka dan konsep solusi yang mereka temukan. Pendekatan ini berbasis kompetensi yang berfokus pada kekuatan klien daripada kegagalan mereka. Berbeda dengan pendekatan konseling tradisional karena berfokus pada solusi bukan masalah. Konseling singkat Berorientasi solusi mengharuskan konselor untuk menjadi disiplin dan memiliki sikap, keyakinan dan pendekatan konseling yang positif serta fokus pada masa depan.

Pendekatan konseling ini menjadi semakin populer dalam pelayanan konseling karena kepraktisan, efisiensi dan keefektifan dalam memberikan bantuan terhadap klien. Disamping itu, konseling singkat Berorientasi solusi merupakan pendekatan konseling yang paling banyak digunakan oleh praktisi profesi pemberian bantuan (Guterman, 2013). Hal ini dikarenakan konseling singkat Berorientasi solusi dapat secara efektif dalam memberikan bantuan dalam setting keluarga, pasangan, para individu, anak-anak, dan remaja dengan beragam masalah kehidupan (Murphy, 2008; Sklare, 2014; Guterman, 2013).

Konseling singkat berorientasi solusi adalah sebuah pendekatan yang memberikan kemungkinan orang untuk membangun perubahan dalam kehidupan mereka dalam jangka pendek. Mungkin waktu Ia percaya bahwa perubahan berasal dari dua prinsip sumber. Pertama dari dorongan gambaran Masa depan yang mereka inginkan yaitu mengenai seperti apa kehidupan mereka jika sesi konseling ini berhasil. Kedua, dari keterampilan dan sumber daya yang mereka miliki yang menunjukkan bahwa dirinya memiliki historis kesuksesan di masa sekarang dan lalu. Karena dua hal inilah, klien bisa melakukan

penyesuaian dengan apa yang ingin mereka lakukan dalam hidup mereka.

Konseling singkat berorientasi solusi menggunakan modus intervensi dalam memberikan bantuan dengan memperhatikan bahasa klien. Pandangan ini memegang peranan penting bahwa konselor sangat perlu untuk memperhatikan cara klien berbicara tentang kehidupan mereka, apa yang mereka katakan dan bahasa yang mereka gunakan ketika membicarakan hal itu. Secara harfiah, konseling singkat Berorientasi solusi memanfaatkan bahasa klien untuk membantu klien melakukan perubahan dalam kehidupannya.

Konseling singkat Berorientasi solusi muncul sebagai bagian dari kritik terhadap pendekatan konseling yang berkembang yang memfokuskan pada 'problem oriented' padahal secara esensi yang klien cari dalam sesi konseling adalah solusi yang tepat dan dapat ia lakukan. Sejak awal pengembangan, konseling berorientasi solusi tidak hanya menjadi salah satu sekolah terkemuka dalam terapi singkat, akan tetapi juga memberikan pengaruh besar dalam beragam bidang seperti kesehatan mental, kebijakan bisnis, kebijakan sosial, pendidikan, dan peradilan pidana, kesejahteraan anak, perlakuan terhadap kekerasan dalam rumah tangga. Hal ini dikarenakan model konseling yang praktis, tujuan, fokus pada negosiasi tujuan yang jelas, ringkas, dan realistis. Pendekatan berorientasi solusi mengasumsikan bahwa semua klien memiliki pengetahuan tentang apa yang akan membuat hidup mereka menjadi lebih baik, walaupun mungkin mereka memerlukan gambaran yang lebih detail mengenai kehidupan mereka yang lebih baik dan asumsi bahwa setiap orang yang membutuhkan bantuan setidaknya memiliki minimal keterampilan yang diperlukan untuk menciptakan solusi.

Pada akhir 1960an, konseling singkat berorientasi solusi tumbuh dan berkembang berdasarkan hasil dari Pengamatan Steve de Shazer tentang apa yang terjadi saat dia mulai bertanya kepada klien untuk memperhatikan apa yang lebih baik dalam kehidupan mereka diantara sesi (De Shazer & Molnar, 1964). Pendekatan ini berbeda dengan pendekatan yang lain karena perhatian terhadap masalah yang dibawa klien ke dalam konseling, tidaklah diutamakan. Hasil praktek dengan menggunakan pendekatan konseling singkat berorientasi solusi menunjukkan bahwa dua pertiga kliennya melaporkan merasa lebih baik pada sesi berikutnya. Sepertiga yang merasakan bahwa klien merasa tidak lebih baik akan tetapi setengah dari klien ini mulai menemukan perbaikan yang pertama kali tidak diketahui. Hal ini

memberikan penjelasan yang luas bahwa pendekatan konseling singkat berfokus solusi memiliki efek signifikan terhadap perubahan yang terjadi pada klien.

De Shazer memanfaatkan suatu konsep realitas bahwa tidak selamanya klien berada dalam masalah. Konsep ini dia manfaatkan pada klien agar melakukan identifikasi saat dimana dia sedang tidak berada dalam masalah. Sebagai contoh, klien yang mengalami depresi, biasanya tidak selalu tertekan 100% dari waktu ke waktu. Ada waktu saat depresi tidak ada atau kurang dirasakan. Dengan memusatkan perhatian pada pengecualian (*exception*) terhadap masalah ini, solusi yang sebelumnya tidak dikenal dapat diidentifikasi. Pendekatan ini membuka paradigma baru yang membawa pergeseran dari pandangan tradisional yang fokus pada masalah klien berubah menjadi fokus pada solusi yakni ketika pembicaraan mengenai masalah diminimalkan.

Konseling dengan pendekatan solusi terus mengalami perkembangan, Weiner-Davis, de Shazer & Gingerich (1987) menyimpulkan bahwa perubahan positif dapat terjadi bahkan sebelum pertemuan sesi konseling pertama. Konselor dapat bertanya kepada calon klien antara percakapan pertama sampai ke waktu pertemuan sesi konseling pertama, hal apa yang mereka temukan dan rasakan lebih baik dalam hidup mereka. Hebatnya, mereka melaporkan hasil yang sama dengan yang ditemukan oleh De Shazer saat memberikan tugas kepada klien untuk mengamati perubahan positif yang ditemukan diantara setiap sesi. Klien menemukan bahwa ternyata masalah yang dia rasakan tidak selalu muncul dari waktu ke waktu akan tetapi ada kalanya saat dia tidak berada dalam masalah dan saat itu dia alami, terjadi perubahan pikiran dan perasaan yang dia alami. Temuan ini membawa De Shazer dan rekan-rekannya untuk menyimpulkan bahwa memusatkan perhatian pada solusi jauh lebih efektif membantu klien daripada fokus pada masalah. Hal ini membangun pergeseran filosofis baru dalam bidang konseling.

Sejumlah praktisi yang memiliki pemikiran inovatif turut mendukung pemikiran dari de Shazer saat pendekatan ini baru berkembang, terutama di tahun 1980an dan 1990an yakni di antaranya (Berg & Miller, 1992; Berg & Steiner, 2003; De Shazer, 1985; O'Hanlon & Weiner-Davis, 2003; Selekman, 1997; Sklare, 2014; Walter & Peller, 1992). Melalui usaha mereka, pendekatan yang berfokus pada solusi semakin meningkat dan memiliki dampak signifikan baik dalam setting sekolah maupun kesehatan mental.

Asal Usul Konseling Singkat Berorientasi Solusi

1. Milton H. Erickson

Milton Erickson adalah seorang psikiater dan hipnoterapis ternama yang meninggal pada tahun 1980. Erickson menulis sedikit tentang karyanya namun telah menginspirasi bagi banyak terapis dan pendekatan dalam konseling : *Ericksonian Hypnotherapy*, *Neuro-Linguistic Programming* (NLP), dan banyak pendekatan dari terapi keluarga mengambil pemikiran dari Erickson yang selalu mengaku “Tidak memiliki teori”. Cerita Ericksonian sangat banyak dan menginspirasi akan tetapi koleksi terbaiknya ditemukan dalam buku Jay Haley *Uncommon Therapy* (Haley, 1973). Luasnya Pengaruhnya terhadap SFBT dapat dilihat pada tulisan awal Shazer. Misalnya, dia mengutip kata Erickson : “Dalam memberikan bantuan, harus ada rasa yang penuh penghormatan (*respected*) dan pemanfaatan (*utilization*) apapun yang muncul dalam diri klien. Penekanan fokus pada apa yang dilakukan klien pada masa sekarang dan apa yang akan dilakukan di masa depan daripada sekedar mengerti mengapa peristiwa lama terjadi pada klien. Psikoterapi harusnya memfokuskan pada kehidupan saat ini dan melakukan penyesuaian pada masa depan klien (De Shazer, 1985)”.

Pemikiran Erickson lain yang memberikan pengaruh besar adalah mengenai teknik bola kristal Erickson yaitu suatu teknik yang membawa klien pada kondisi saat dia lepas dari masalahnya di masa depan. Teknik ini Erickson gunakan dalam kondisi *trance*, dan klien mengalami halusinasi dengan membayangkan saat-saat dimana klien berhasil dan sukses keluar dari masalahnya. Dari teknik ini, didapatkan hasil yang luar biasa karena klien menemukan perubahan dalam hidupnya dan memiliki gambaran mengenai apa yang perlu dilakukan oleh klien agar lepas dari masalahnya. Teknik bola kristal ini menginspirasi de Shazer untuk mengembangkan teknik pertanyaan keajaiban (*Miracle Question*). De Shazer mencatat bahwa Erickson tampaknya mendekati setiap klien dengan harapan perubahan positif yang ingin dicapai oleh klien (De Shazer, 1985). Ringkasnya, beberapa kontribusi pemikiran Erickson dalam Konseling Singkat Berorientasi Solusi yaitu :

- Melakukan pemanfaatan (*Utilization*) terhadap apa yang membuat klien ingin mengikuti sesi konseling
- Tidak tertarik pada masa lalu klien, atau dalam pengembangan wawasan
- Teknik bola Kristal

- Memberikan tugas (*Tasking*)
- Konselor bertanggung jawab atas keberhasilan atau kegagalan konseling

2. Terapi Keluarga dan Brief Family Therapy di Mental Research Institute Palo Alto

Mental Research Institute (MRI) didirikan oleh Psikiater dan Terapis Keluarga Don Jackson pada tahun 1959 dan menjadi terkenal setelah mengembangkan penelitian mengenai komunikasi dalam psikoterapi. Pada tahun 1967, didirikan sebuah pusat latihan terapi singkat yang digunakan dalam terapi keluarga yang dikenal “Strategic Family Therapy”. Tim ini dipimpin oleh John Weakland, Paul Watzlawick, dan Dick Fisch, yang tertarik pada pola komunikasi, terutama seputar masalah, dan gagasan yang berkaitan dengan kondisi homeostasis yang dianggap untuk mengukur bagaimana sistem berubah atau menolak perubahan. Minat mereka terhadap pola interaksi komunikasi klien terhadap masalahnya menghasilkan pandangan baru tentang formasi masalah yaitu bahwa komunikasi terapeutik yang memfokuskan pada upaya solusi akan mempercepat perubahan yang terjadi pada diri klien. Pemikiran ini dipengaruhi oleh pemikiran Milton Erickson.

Di bawah pengaruh Erickson, tim MRI memfokuskan penelitiannya bukan pada mengerti mengapa masalah itu terjadi dan “apa penyebab dasarnya”. Sebaliknya, mereka menerima masalah sebagai kondisi yang sudah terjadi dan melihat apa yang sedang terjadi saat ini dan sekarang mengenai masalah dan berusaha mempengaruhi klien untuk mengubah perilaku mereka terhadap masalah tersebut. Mereka tidak menggunakan hipnosis formal seperti yang dilakukan Erickson namun mempelajari bahasa Erickson dalam membantu perubahan pada klien. Mereka belajar bagaimana membingkai tugas yang akan mempengaruhi klien ke arah perubahan positif. Misalnya, dengan memberikan sugesti kepada klien bahwa mereka 'lambat sekali' dalam melakukan perubahan (Weakland *et al.* 1974), sehingga hal ini cenderung membuat kondisi mereka lebih buruk dan tidak berani mengambil resiko terhadap perubahan. Pola bahasa ini dinamakan *Paradoxical Intention* yaitu suatu pola bahasa yang memiliki efek berkebalikan dengan maksud yang disampaikan. Dan ternyata dengan menggunakan hal itu, ada efek paradoks sering memacu klien membuat lebih banyak perubahan positif. Mereka juga

mengembangkan teknik yang dikenal sebagai 'Reframing', yaitu sebuah teknik yang dilakukan konselor dalam membantu klien untuk melihat masalah yang dihadapinya dalam cara yang berbeda (Watzlawick *et al.*, 1974). Misalkan dalam kasus orang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum, kemudian dia mengatakan bahwa solusi yang perlu dia lakukan adalah dengan cara tidak terbata-bata berbicara di depan kelas, hal ini justru memperburuk kondisinya dan semakin membuat stres. Dalam kondisi tersebut, justru klien perlu untuk belajar relaks sehingga tekanan yang ia rasakan dapat membuat dia lebih tenang dan kecil kemungkinan terbata-batanya secara spontan sehingga ia mampu mengendalikan dirinya. MRI menawarkan klien mengalami sesi konseling maksimal sepuluh sesi. Jika klien membuat kemajuan yang cukup dalam waktu kurang dari sepuluh, mereka dapat mempertahankannya sisa sesi jika dibutuhkan di kemudian hari. Mereka melaporkan hasil yang sangat baik mengenai pekerjaan yang telah mereka lakukan dengan konsep tersebut (Weakland *et al.*, 1974).

3. Brief Family Therapy Center di Milwaukee dan lahirnya Pendekatan Baru

Sejarah konseling singkat berorientasi solusi dimulai, tepat ketika John Weakland di Mental Research Institute. Dia telah berteman dengan seorang terapis muda dan mantan pemain saksofon yaitu Steve de Shazer, yang tinggal di Palo Alto dan telah melakukan beberapa pekerjaan di MRI. De Shazer telah melakukan beberapa latihan terapi singkat di MRI. Weakland kemudian memperkenalkan de Shazer dengan trainee lain yaitu Insoo Kim Berg, dan akhirnya pasangan ini menikah dan memutuskan untuk mendirikan Brief Family Therapy Center di kota asal de Shazer di Milwaukee. Disana, keduanya telah berhasil mengumpulkan terapis dan tim peneliti yang berbakat untuk mengembangkan pendekatan ini. Pemikiran yang dikembangkan disana, tentu saja banyak pengaruh dari Mental Research Institute. Steve de Shpazer dan Insoo Kim Berg awal mula mengembangkan pendekatan ini dalam menangani masalah pasangan dan keluarga akan tetapi pada akhirnya mereka berdua menamakan diri mereka sebagai *brief therapist*.

Pendekatan awal yang mereka gunakan berorientasi pada identifikasi pola perilaku seputar masalah, dan mendorong pemberian tugas kepada klien untuk mempengaruhi mereka menuju perubahan

positif. Selain itu, memfokuskan perhatian juga kepada tujuan terapi klien dan penggunaan teknik bola kristal Erickson (walaupun tanpa menggunakan kondisi hipnosis) dan hasilnya terlihat meningkatkan harapan masa depan klien tanpa keluhan (De Shazer, 1985). Kemudian menggunakan teknik pertanyaan melingkar dalam terapi keluarga, mereka mengadopsi pertanyaan 'perspektif orang lain' dengan cara mengundang klien untuk melihat diri mereka sendiri seperti orang lain melihat mereka dan melihat dampak dari perilaku mereka yang berubah terhadap orang lain dan sebaliknya. Hal ini sesuai dengan gagasan dari Erickson yang menciptakan teknik Reframing dan mempengaruhi sebagian besar cara kerja De Shazer, khususnya dalam memandang klien yang memerlukan upaya kerjasama dengan klien untuk mencapai tujuan konseling yang maksimal. Kemudian De Shazer memiliki pandangan bahwa resistensi (*penolakan*) dianggap sebagai cara unik klien untuk melakukan kerjasama dengan konselor dan pada tahun 1984, ia membawa ide ini dan menulisnya dalam sebuah makalah yang berjudul 'The Death of Resistance'.

Dalam artikel yang sama, de Shazer juga menuliskan sebuah konsep pemberian tugas (*Tasking*) dengan menggunakan pola kalimat "Antara sekarang dan waktu berikutnya kita bertemu, saya ingin anda mengamati, sehingga anda bisa menjelaskan kepada saya, apa yang terjadi dalam keluarga anda yang anda inginkan terus terjadi' (De Shazer 1984). Di tempat lain De Jong & Berg (2008) dari 23 keluarga yang mengikuti sesi terapi keluarga, yang pada akhir sesi konseling diberikan tugas seperti yang dilakukan oleh de Shazer. Hasilnya menunjukkan bahwa mereka menemukan sebuah hal yang baru dan membuat kemajuan yang baik dalam keluarganya. Dan akhirnya pada tahun 1984, dikembangkan konsep 'First Session Formula Task' yaitu suatu konsep pemberian tugas pada sesi pertama dan konsep ini ternyata memberikan perubahan positif yang dirasakan oleh klien. De Shazer menjelaskan bahwa konsep 'First Session Formula Task' adalah memperkuat pengecualian yaitu saat dimana klien menyadari dirinya berada tidak sedang dalam masalah. Dalam konsep yang lain, seringkali tugas itu disesuaikan dengan masalahnya akan tetapi dalam konsep 'First Session Formula Task' memfokuskan pada apa yang dapat klien lakukan dan amati terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya sehingga hal ini memberikan dorongan positif pada diri klien untuk mengamati hal positif dalam dirinya. Kebanyakan klien merasakan buntu karena merasa masalah terus berada dalam dirinya,

padahal ada waktu dimana dia sedang tidak ada masalah. Dengan konsep ini, klien menyadari bahwa ada pengecualian dalam dirinya yang membuat dia menemukan solusi terhadap masalah yang sedang dihadapinya.

Teknik lain sedang dikembangkan dengan menggunakan pertanyaan skala yaitu penggunaan 0 (atau 1) sampai 10. Skala penilaian ini memungkinkan klien menentukan tingkat kemajuan yang mereka rasakan terhadap tujuan mereka. De Shazer pada awalnya tahun 1970an menggunakan pertanyaan skala ini dalam sesi konseling. Awalnya, dia melihat hal ini sangat berguna dalam menangani klien yang tidak jelas tentang masalah mereka atau tidak mau membicarakan lebih detail mengenai masalah yang sedang klien hadapi. Pendekatan MRI sebelumnya telah menekankan perlunya terapis untuk menjelaskan apa masalah klien dan bagaimana hal itu ditangani, sehingga seringkali menemukan fenomena klien yang merasa canggung dan resisten terhadap masalahnya, akan tetapi dengan pertanyaan skala, klien dapat mulai melakukan hal-hal yang perlu dia lakukan untuk keluar dari masalah yang dihadapinya. De Shazer menjelaskan hal ini sesuai dengan apa yang dijelaskan oleh William of Ockham, seorang filsuf pada abad keempat belas, yang mengatakan bahwa 'sedikit melakukan sesuatu padahal dapat melakukan lebih banyak berarti kebanyakan melakukan hal yang sia-sia'. Prinsip ini, yang dikenal dengan nama Ockham's Razor, yang menjadi ciri utama dorongan minimum yang dibutuhkan untuk melakukan terapi yang efektif.

Pada tahap awal antara tahun 1982-1987, model solusi fokus menemukan pengecualian dan membantu klien untuk mengembangkannya. Pendekatan berfokus solusi secara resmi diumumkan ke dunia dalam buku '*Family Proccess*' pada tahun 1986 dalam sebuah artikel berjudul '*Brief Therapy : focus solution development*' (de Shazer et al., 1986), dalam referensi yang sebelumnya muncul makalah Mental Research Intitute klasik '*Brief Therapy : focused problem resolution*', yang pernah muncul di jurnal yang sama 12 tahun sebelumnya. Sebuah tim dibuat untuk sebuah proyek yaitu untuk melihat perubahan sebelum terapi (Weiner-Davis et al 1987), yang menemukan bahwa ketika klien diminta untuk melihat perubahan sebelum sesi pertama mereka, klien melaporkan bahwa segala sesuatunya telah membaik. Apa yang tim ini temukan adalah bagi banyak klien, proses perubahan sudah terjadi, baik sebelum sesi pertama dan selama itu. Oleh karena itu tugas konselor adalah

membantu proses perubahan pada klien daripada memulainya dan untuk memperkuat apa yang telah terjadi. Mengacu pada pemikiran Buddhish, de Shazer mengatakan bahwa perubahan itu konstan, stabilitas adalah ilusi.

Dalam bukunya 'Becoming Miracle Workers' (1997), Gale Miller, seorang sosiolog yang mengamati pekerjaan tim Milwaukee selama bertahun-tahun, mengemukakan bahwa fase ini merupakan fase pertama dari pengembangan terapi fokus solusi, dengan mengatakan bahwa secara langsung bahwa sebenarnya hal itu bukan fokus pada solusi. Miller menyebutnya 'ecosystem brief therapy', dengan mengatakan bahwa tujuan utamanya adalah untuk menentukan pola komunikasi patologis yang ada dan mencari tugas yang sesuai untuk dilakukan sehingga dapat mengubah pola tersebut. Bagi Miller, pendekatan fokus pada solusi dikembangkan berdasarkan kerja de Shazer yang mengembangkan 'Miracle Question', yang memungkinkan klien untuk membicarakan kehidupan mereka dengan cara baru. Miracle Question pertama kali dikembangkan oleh Insoo Kim Berg pada awal tahun 1980an akan tetapi tidak mendapatkan apresiasi yang baik. Kemudian tahun 1980, de Shazer menuliskan bukunya 'Clues' yang menjelaskan bahwa Miracle Question merupakan landasan utama pendekatan konseling Berorientasi solusi.

Pada awalnya tim melihat pertanyaan itu sebagai cara lain untuk membantu klien dalam menentukan tujuan mereka dari terapi. Perlahan-lahan mereka menyadari bahwa tanggapan yang mereka dapatkan darinya lebih dari apa yang mereka pikirkan. Klien dengan jelas menggunakan imajinasi mereka untuk membayangkan acara ini (seperti yang mungkin dilakukan Erickson dengan teknik bola kristalnya) dan dengan menggunakan pertanyaan tersebut, memberikan jawaban yang memungkinkan mereka bersikap realistis dan bahkan memberikan pengalaman yang membuat mereka menyadari mampu melakukan sesuatu dalam menghadapi masalahnya.

Dalam perkembangannya, saat ini konseling singkat berorientasi solusi mengalami pelebaran garapan yang asal mula fokus pada pemberian bantuan dalam mencari solusi terhadap masalahnya menjadi pengembangan pribadi. Pendekatan berfokus solusi digunakan juga pada wilayah Coaching yaitu membantu coachee dalam mencapai tujuan yang ingin dicapainya. Pendekatan *Solution Focused Coaching* digunakan dalam area bisnis, olahraga, pendidikan bahkan kepemimpinan. Saat ini, pendekatan berfokus solusi juga

mengalami perluasan wilayah pada area manajemen, hal ini karena prinsip dalam pendekatan berfokus solusi membantu individu untuk berpikiran luas dan menemukan pengecualian serta memungkinkan individu untuk melakukan sesuatu dalam mencapai tujuan yang ingin dicapainya.

Perbandingan Model Konseling Singkat Berorientasi Solusi dengan Pendekatan Tradisional

Seperti kebanyakan pendekatan konseling, ketika SFBC dibandingkan dengan metode lain, perbedaan dan persamaan menjadi nyata. Seperti yang telah dicatat sebelumnya, salah satu perbedaan mendasar berasal dari pendekatan yang terfokus pada solusi, yang menghilangkan kebutuhan untuk eksplorasi mendalam mengenai historis masalah klien. Menghapus bagian dari sesi konseling yang melakukan penyelidikan penyebab dan asal mula masalah sehingga waktu menjadi efektif dan singkat. Bila fokusnya pada solusi, konseling menjadi lebih singkat. Selain itu, karena cara pandang yang terfokus pada solusi, tindakan yang dapat klien lakukan lebih utama dibandingkan dengan pemaknaan baru dari sebuah pengalaman masalah. Pendekatan yang berfokus pada solusi juga berbeda dari beberapa pendekatan konseling lain karena didasarkan pada keyakinan bahwa perubahan perilaku menyebabkan perubahan perasaan.

Ratner, George, dan Iveson (2012) mengelaborasi pergeseran dari masalah dan solusi. Mereka mencatat bahwa "jantung utama dan pendekatan berfokus solusi adalah membantu klien untuk mengembangkan gambaran secara detail tentang kehidupan klien saat harapan terbaik mereka dari sesi konseling telah tercapai dan gambaran ini tidak ditentukan oleh masalah yang membawa klien untuk konseling". Berbeda dari pandangan tradisional yang terfokus pada masalah, diagnosis, dan sejarah masalah sehingga dapat menjadi hambatan bagi konselor yang baru belajar konseling singkat Berorientasi solusi karena konseling singkat Berorientasi solusi memerlukan perubahan filsafat dalam diri konselor. Ini merupakan salah satu tantangan terbesar terutama bagi konselor yang baru belajar karena mereka belajar dari pendekatan yang memfokuskan diri pada masalah, diagnosis dan historis masalah.

Konseling singkat Berorientasi solusi juga meminta klien untuk menentukan hasil atau tujuan yang ingin mereka capai melalui konseling. Konseling berfokus pada keinginan klien, bukan pada

keinginan konselor, orang tua, atau pihak sekolah akan tetapi pada nuansa yang normatif. Klien dipandang sebagai ahli mereka dimana mereka diyakini mengetahui apa yang terbaik untuk mereka. Konselor memiliki kepercayaan pada kemampuan klien untuk mengidentifikasi tujuan yang mereka inginkan dengan prinsip mengormati dan menghargai klien. Ketika klien diberikan kebebasan untuk menentukan agenda konseling mereka sendiri, penolakan (resistensi) akan berkurang. Bagi konselor yang pemula belajar konseling singkat Berorientasi solusi memberikan peran bahwa klien merupakan pakar bagi dirinya sendiri akan agak sulit untuk diterima hal ini karena pembiasaan konselor dalam memandang suatu permasalahan. Untuk itu, efektivitas dalam menggunakan metode ini bergantung pada keyakinan konselor terhadap klien karena dalam pendekatan ini sangat berbeda dengan pendekatan tradisional, pendekatan ini memberikan posisi bahwa klien yang menentukan dan bertanggung jawab terhadap keberhasilan konseling. Secara umum perbedaan pendekatan konseling tradisional dengan pendekatan konseling berorientasi solusi digambarkan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel Perbandingan Pendekatan Konseling Tradisional dan Pendekatan Konseling Berorientasi Solusi

Pandangan Pendekatan Konseling Tradisional	Pandangan Pendekatan Konseling berorientasi Solusi
<p>Fokus pada :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kekurangan • Kelemahan • Keterbatasan • Masalah <p>Pembicaraan fokus Pada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Masalah Klien • Masa Lalu dan Sekarang klien • Kejajegan <p>Konselor mencari:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sifat-sifat penentu • Penyebab masalah <p>Konselor adalah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ahli 	<p>Fokus pada :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kompetensi • Kekuatan • Kemungkinan • Upaya solusi <p>Pembicaraan fokus pada :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kemungkinan solusi • Masa depan klien • Perubahan <p>Konselor mencari :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengecualian (exceptions) • Peluang solusi <p>Konselor adalah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Murid

<ul style="list-style-type: none"> • Reaktif • Sambil lalu <p>Klien adalah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Murid <p>Konseling bersipat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terbuka (Open ended) • Waktu tak terbatas <p>Soluai berada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Di luar diri klien <p>Tujuan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dirancang Konselor • Berorientasi pada Insight • Tiadanya Masalah 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktif dan Interaktif • Bertujuan <p>Klien adalah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ahli <p>Konseling bersipat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terstruktur • Waktu terbatas <p>Solusi berada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dalam diri klien <p>Tujuan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dirancang Klien • Berorientasi pada Perilaku • Hadirnya Solusi
---	---

Pada tabel perbandingan di atas terlihat bahwa perbedaan pendekatan konseling berorientasi solusi dan pandangan tradisional bukan hanya sebatas teknik akan tetapi perbedaan filsafat yang mendasarinya. Untuk itu, konselor yang menggunakan pendekatan berorientasi solusi perlu mengubah cara pandang terhadap klien yang akan terimplementasi dalam praktek konseling yang memfokuskan keberhasilan dan tanggung jawab pada klien dan menganggap klien orang yang ahli dalam menyelesaikan masalahnya sendiri (Sklare, 2014).

Hubungan Konselor dan Klien

Dalam bukunya yang berjudul 'Clues' de Shazer (1988) menjelaskan bahwa dalam hubungan antara konselor dan klien mengadaptasi klasifikasi dari Mental Research Intitute yang mengklasifikasikan hubungan konselor dan klien dalam tiga bentuk: pelanggan (*Customer*), pengeluh (*Complainer*), dan pengunjung (*Visitor*). Tipe klien pelanggan (*Customer*) adalah tipe klien yang menyadari masalahnya dan membutuhkan bantuan dari konselor dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Klien ini memiliki kesiapan diri untuk melakukan perubahan dalam dirinya. Tipe lainnya adalah dimana klien dengan keluhan tanpa menyadari masalah yang harus dia selesaikan akan tetapi cenderung menyalahkan orang lain dan ini disebut pengeluh (*Complainer*). Atau ada juga orang yang tidak memiliki keluhan akan tetapi dia belum menyadari masalahnya hanya

diminta oleh seseorang untuk menemui konselor, tipe ini disebut tipe klien pengunjung (*Visitor*). Untuk itu, gambaran hubungan konseling dengan tipe klien ini mengindikasikan perlunya memperlakukan mereka sebagai pengunjung dan tidak terlalu memaksakan klien untuk menuntaskan tugas. Tetapi perlu memberikan perlakuan kepada mereka berupa sikap memberikan kebebasan, berada di pihak mereka, dan mencari apa yang bekerja dan mampu ia lakukan.

Sementara dalam menghadapi tipe klien pengeluh (*Complainer*), konselor perlu memahami bahwa sebuah hubungan konseling dimana tipe klien ini mengenali ada masalah tapi tampaknya tidak tertarik atau tidak mau melakukan apapun mengenai hal itu. Dalam menangani tipe pengeluh, konselor perlu mendekati mereka mirip dengan tipe klien pengunjung. Konselor perlu bersabar sampai klien benar-benar ingin melakukan sesuatu perubahan tentang masalah mereka sehingga hubungan tersebut dapat dikatakan sebagai tipe pelanggan (*Customer*). Tipe klien seperti ini, sering kali ditemukan dalam setting sekolah. Kebanyakan konselor sekolah menghadapi klien “Complainer” dan “Visitor” sebagai bagian penanganan di sekolah. Misalkan wali kelas merujuk siswa yang seringkali bolos sekolah. Ketika proses konseling dilakukan kebanyakan siswa yang bolos mengetahui dan menyadari bahwa apa yang dilakukannya salah dan melanggar aturan akan tetapi mereka belum memiliki kesadaran diri untuk mengubah kebiasaannya. Konselor berorientasi solusi perlu membantu klien untuk melakukan perubahan ulang cara berpikir (*reframing*) sehingga tipe klien ini mampu bergerak ke arah tipe pelanggan.

Pada tahun 1991 pemikiran de Shazer telah berubah. BRIEF yang berpusat di London mengundang de Shazer dan Berg untuk melakukan presentasi dengan judul 'Reluctant Clients'. Namun, di tengah acara, de Shazer menyatakan bahwa tidak ada klien yang enggan: setiap orang adalah pelanggan untuk sesuatu. Dia menilai bahwa pembedan tipe klien yang dibuat beberapa tahun sebelumnya menjadi gangguan bagi konselor yang membuat praktisi konseling singkat berorientasi solusi berpikir bahwa mereka harus menilai motivasi klien. Sebaliknya, jika kita menganggap serius apa yang diinginkan klien dari bertemu dengan kita maka inilah yang dijadikan dasar untuk sebuah hubungan kerja kolaboratif. Karena inti dari konseling singkat berorientasi solusi adalah kerja sama dengan klien untuk mencapai apa yang diinginkan klien.

Ratner, George, dan Iveson (2012) menggambarkan sejumlah asumsi yang terjadi dalam hubungan terapeutik antara konselor dan klien yaitu :

1. 'Masalah' adalah sesuatu yang ingin diubah oleh klien. Ketika klien membicarakan masalah mereka, konselor perlu merespon bahwa hal ini merupakan masalah yang klien selesaikan dan memvalidasi perasaan mereka dalam menghadapi masalahnya. Konselor boleh mengasumsikan bahwa mungkin ada makna mendasar pada masalah akan tetapi konselor fokus membangun pengecualian pada diri klien
2. Konselor dengan pendekatan berorientasi solusi tidak akan memiliki tujuan selain tujuan yang dirumuskan oleh klien. Dalam hal ini, konselor akan berusaha membantu klien untuk mencapai apa yang diharapkannya.
3. Konselor sebagai orang yang bekerja membantu klien untuk mencapai tujuannya, maka konselor perlu mempercayai klien bahwa klien memiliki kapasitas sumber daya dalam dirinya untuk menyelesaikan masalahnya. Klien memiliki sumber daya, keterampilan, dan kekuatan yang mereka butuhkan untuk menyelesaikan masalah. Mungkin klien belum mengetahui hal ini dan oleh karena itu tugas konselor adalah bertanya kepada klien dan membuat klien menyadari potensi sumber daya yang dia milikinya.
4. Konselor tidak diperbolehkan memiliki pandangan mengenai apa yang harus atau dapat dilakukan klien untuk menyelesaikan masalah yang mereka hadapi. Hal ini perlu klien sadari sendiri dan melalui hubungan terapeutik inilah ditemukan diharapkan klien menemukannya dengan menghargai nilai dan budaya yang klien miliki. Dalam hal ini, konselor hanya berperan sebagai pendengar aktif dan orang yang penuh rasa ingin tahu tentang perubahan positif yang terjadi pada klien tanpa mengarahkannya secara langsung.
5. Apapun yang dapat klien lakukan dalam mencapai tujuannya, maka konselor perlu mendukungnya. Fokus utama konselor adalah memperkuat perubahan pada klien walaupun sedikit akan tetapi akan berdampak besar. Ketika konselor melihat klien melakukan 'resistensi', maka hal ini adalah isyarat bagi konselor bahwa mereka kurang menyimak masalah klien secara penuh dan mungkin perlu melakukan sesuatu yang berbeda. Tidak ada jawaban yang 'salah' dalam konseling singkat berorientasi solusi, apa pun jawaban klien.

6. Keahlian konselor terletak pada keterampilan konselor dalam mengakses pembicaraan dan pikiran klien yang terkait dengan bagaimana klien menemukan cara untuk menyelesaikan masalah yang membuat mereka harus mengikuti sesi konseling. Tugas konselor adalah untuk membangun pertanyaan kepada klien yang akan mengarahkan klien dalam menemukan solusi tepat yang mampu ia lakukan.

Penelitian Mengenai Efektivitas Konseling Singkat Berorientasi Solusi

Konseling singkat berorientasi pada solusi (juga disebut terapi singkat berorientasi pada solusi) telah diakui efektif di sejumlah publikasi (Bruce, 1995; Franklin, Moore, & Hopson, 2008; Guterman, 2013; Kim & Franklin, 2009; LaFountain, Garner, & Eliason, 1996; Littrell, Malia, & Vanderwood, 1995; Murphy, 1994; Pelsma, 2000; Ratner et al., 2012; Sklare, Sabella, & Petrosko, 2003; Thompson & Littrell, 1998). DeJong dan Berg (1998) melaporkan bahwa 78% anak-anak berusia 12 tahun ke atas dan 89% anak-anak berusia 13 sampai 18 tahun membuat kemajuan dalam mencapai tujuan mereka dalam konseling antara 7 sampai 9 bulan setelah terapi singkat terfokus pada solusi. Franklin, Biever, Moore, Clemons, dan Scarmado (2001) menguji efektivitas konseling berorientasi solusi pada siswa kelas lima dan enam yang memiliki kebutuhan khusus dengan masalah perilaku. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa yang mendapat konseling berorientasi pada solusi membuat perubahan positif dengan berbagai masalah perilaku.

Cook dan Kaffenberger (2003) melakukan penelitian terhadap sekelompok siswa sekolah menengah dengan menguji keefektifan konseling singkat berorientasi solusi untuk meningkatkan keterampilan belajar dan hasilnya menunjukkan bahwa 50% siswa meningkatkan nilai rata-rata kelas mereka setelah diberikan intervensi konseling singkat berorientasi solusi. Studi lain yang berorientasi pada akademik dilakukan oleh Newsome (2004) menemukan bahwa siswa sekolah menengah berisiko yang melakukan konseling berorientasi solusi dalam konseling kelompok mengalami peningkatan nilai rata-rata kelas setelah dilakukan posttest dibandingkan dengan siswa berisiko yang tidak menerima intervensi konseling singkat berorientasi solusi. Saadatzaade dan Khalili (2012) juga melakukan penelitian untuk menguji efektivitas konseling kelompok berorientasi solusi

terhadap prestasi akademik siswa SMA dan kemampuan regulasi diri. Hasilnya penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti sesi konseling kelompok berorientasi solusi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam nilai dan regulasi diri mereka dibandingkan dengan kelompok siswa yang tidak mendapatkan intervensi konseling kelompok berorientasi solusi.

Corcoran (2006) meneliti keefektifan konseling singkat berorientasi solusi dibandingkan dengan terapi perilaku kognitif (*Cognitive Behavior Therapy*) pada anak-anak yang menunjukkan masalah perilaku. Dia menemukan bahwa kedua pendekatan tersebut sama efektifnya dalam memperoleh perbaikan signifikan yang diukur dengan skala penilaian yang dilakukan oleh orang tua. Sebuah meta-analisis dari penelitian akhir terapi fokus solusi fokus (Kim, 2008) menunjukkan bahwa pendekatan solusi-terfokus menghasilkan hasil yang sebanding dengan pendekatan konseling lainnya. Kelly, Kim, dan Franklin (2008) melaporkan bahwa terapi yang berorientasi pada solusi telah menunjukkan keberhasilan yang sama dengan bentuk terapi lainnya namun pada umumnya mencapai hasil dalam sesi yang lebih singkat. Konseling singkat berorientasi solusi cenderung efektif dengan pertemuan yang lebih sedikit dibandingkan dengan pendekatan lainnya dan ini sangat ideal untuk konselor sekolah yang memiliki proporsi tugas yang cukup besar.

Gingerich dan Eisengart (2000) melakukan tinjauan terhadap hasil penelitian yang terkait dengan konseling singkat berorientasi solusi, termasuk semua studi terkontrol mengenai hasil siswa yang meningkatkan kemampuan bahasa Inggris menggunakan pendekatan ini. Selain itu, Corcoran dan Pillai (2009) melakukan tinjauan ulang terhadap penelitian mengenai keefektifan konseling singkat berorientasi solusi. Beberapa penelitian yang menguji efektivitas konseling singkat berorientasi solusi dalam menangani masalah anak-anak dan remaja. Untuk deskripsi lengkap tentang hasil penelitian yang terkait dengan konseling singkat berorientasi solusi. Tabel dibawah mencakup ringkasan penelitian yang telah mengkaji efektivitas konseling singkat berorientasi solusi pada anak-anak dan remaja dalam setting klinik dan sekolah (Corcoran & Pillai, 2009; Gingerich & Eisengart, 2000).

Tabel Temuan Penelitian Efektivitas Konseling Singkat Berorientasi Solusi pada Anak

Peneliti	Froeschle, Smith, & Richards	Corcoran	Perkins	Conoley et al. (2003)
Tahun	2007	2006	2006	2003
Penggunaan	Efektivitas pencegahan kecanduan obat menggunakan Solution Focused Brief Therapy	Perbandingan Efektivitas SFBC dengan Cognitive Behavior Therapy dalam menangani masalah perilaku anak	Sesi tunggal Solution Focused Therapy	SFBC dengan keluarga yang memiliki anak dengan perilaku agresif
Populasi (N)	40 = SFBC group 40 = control group	139 orang SFT- 58 orang yang menyelesaikan konseling; 100 orang CBT - 27 orang yang menyelesaikan konseling	216 orang	3 orang
Jenis Kelamin	Perempuan sebanyak 80 orang	Tidak dilaporkan	145 laki-laki; 71 perempuan	Laki-laki sebanyak 3 orang
Etnis / Suku	SFBC group: Mexican-American = 22 Caucasian = 16 African-American = 2	Tidak dilaporkan	Tidak dilaporkan	European American
Tingkat / Kelas	Kelas 8	Usia SD, SMP dan SMA	Usia SD	Kelas 3 dan 4

Usia	Tidak dilaporkan	Antara usia 5-17 tahun; rata-rata = 10 tahun	5-12 tahun (n= 159); 13-15 (n= 57)	8-9 tahun
Intervensi	Program Solution Action Mentorship (SAM) yang diintegrasikan dengan SFBC	SFT yang dilakukan mahasiswa magister pekerja sosial; 4-6 sesi konseling sama halnya dengan CBT	Satu sesi konseling (2 jam)	Konseling keluarga berfokus solusi
Alat Ukur	--American Drug and Alcohol Survey (ADAS) --Substance Abuse Screening Inventory Adolescent Version 2 (SASSI-A2) --Piers-Harris Children's Self Concept Scale-2 --Home and Community Social Behavior Scales --School Social Behavior Scales-2	--Feelings, Attitudes, and Behaviors Scales for Children (FAB-C) --Conners' Parent Rating Scale	Devereux Scales of Mental Disorders (DSMD); Frequency of MPP; Severity of MPP; Health of the Nation Outcome Scales for Children and Adolescents	Parent Daily Report (PDR); BASC
Temuan Penelitian	SFBC dapat menurunkan penggunaan obat-obatan dan meningkatnya pemahaman mengenai konsekuensi menggunakan obat-obatan secara sosial	Kedua kelompok menunjukkan hasil yang signifikan dari waktu ke waktu, SFT sebanding dengan CBT	Kelompok penanganan menunjukkan peningkatan yang signifikan. Siswa merasakan kepuasan dengan terapi	SFBT dapat mereduksi dalam perilaku eksternalisasi (e.g., ODD; masalah perilaku)

Peneliti	Yarbrough & Thompson	Franklin, Biever, Moore, Clemons, & Scamardo	Corcoran & Stephenson	Springer, Lynch, & Rubin
Tahun	2002	2001	2000	2000
Penggunaan	Pendekatan konseling dalam menuntaskan tugas	Efektivitas Solution Focused Therapy dalam menangani anak dengan setting di sekolah	Efektivitas SFT dengan anak dengan masalah perilaku	Efektivitas SFBC dengan anak-anak yang orang tuanya di penjara
Populasi (N)	3	7 anak yang diidentifikasi kesulitan belajar atau membutuhkan bantuan untuk menyelesaikan tugas sekolah yang berkaitan dengan masalah perilaku	136 orang; mengalami penurunan sebesar 58,8%	10 orang
Jenis Kelamin	Laki-Laki =3	Laki-Laki = 3 Perempuan = 4	Laki-Laki = 86 Perempuan = 50	Laki-laki = 4 orang Perempuan = 6 orang
Etnis / Suku	African American = 1 Caucasian = 1	Ras Campuran (Latino Caucasian) = 2; Caucasian = 3; Latino = 2;	Kulit Putih (non-Hispanic) = 106; African American = 12; Mexican-American = 3; Asian = 3; Other = 4	Hispanic
Tingkat / Kelas	Kelas 3 & 4	Kelas 5 & 6	Usia SD, SMP dan SMA	Kelas 4 & 5
Usia	8 & 9 tahun	10-12 tahun	Tidak dilaporkan	Tidak dilaporkan

22 | *Historis Konseling Singkat Berorientasi Solusi*

Intervensi	SFBT dan Reality Therapy	Mahasiswa yang dilatih oleh pengembang SFBT di Brief Family Therapy Center in Milwaukee; 5-7 sesi	SFT yang dilakukan oleh mahasiswa master pekerja sosial; 4-6 sesi	Kelompok SFBC yang dilakukan oleh mahasiswa master Marriage and Family Therapys; 6 sesi
Alat Ukur	Penugasan rumah (<i>Homework Assignments</i>)	Kasus Tunggal desain A-B	--Feelings, Attitudes, and Behaviors Scales for Children (FAB-C) --Conners' Parent Rating Scale	Hare Self-Esteem Scale
Temuan Penelitian	Anak yang mendapatkan SFBT menunjukkan peningkatan dalam mengerjakan tugas	Anak mengalami perubahan yang positif dalam masalah perilakunya	Terdapat perbedaan yang signifikan positif dalam Corner Rating, kecuali untuk Skala kecemasan FAB-C bagian conduct problem dan self image menunjukkan perbedaan signifikan	Meningkatkan harga diri sesama anggota kelompok SFBC

BAB 2

Landasan Filosofis Konseling Singkat Berorientasi Solusi

Landasan Filosofis Konseling Singkat Berorientasi Solusi

Secara filosofis, pendekatan konseling singkat berfokus solusi dipengaruhi dari filsafat *post-modern* yang memandang bahwa terdapat kemungkinan-kemungkinan terhadap realitas yang terjadi. Pandangan ini memberikan satu cara pandang baru khususnya dalam bidang konseling yang memberikan kemungkinan sebagai realitas yang dapat ditemukan dan menjadi tujuan dalam konseling. Pemikiran Wittgenstein, konstruktivisme, penggunaan bahasa dan konstruk sosial merupakan pengaruh post modern yang paling besar memberikan dampak dalam konseling dan psikoterapi khususnya dalam landasan filosofis konseling singkat berorientasi solusi.

1. Pandangan Konstruktivisme

Pendekatan konseling singkat berorientasi solusi mengacu pada filsafat konstruktivisme yang memiliki prinsip bahwa individu mampu membangun konstruksi dirinya dalam hidupnya. Secara harfiah, de Shazer mengadopsi pemikiran filsafat konstruktivisme dalam memandang realitas sebagai sesuatu yang perlu ditemukan (de Shazer, 1991). Hal ini bertentangan dengan perkembangan psikoterapi yang lebih menitikberatkan pada bagaimana masalah itu terjadi dan fokus pada diagnosis kesehatan mental yang terjadi. Konseling singkat berorientasi solusi tidak memfokuskan pada diagnosis kesehatan mental akan tetapi mencari kemungkinan lain yang dapat dilakukan oleh klien untuk keluar dari masalahnya. Tentunya sesuai dengan pandangan konstruktivisme yang memandang individu positif dan mampu membangun dirinya secara positif.

2. Pandangan Pemikiran Wittgenstein

Ludwig Wittgenstein merupakan seorang filosof yang sangat berpengaruh mengenai 'permainan bahasa'. Ia menjelaskan bahwa penggunaan bahasa memiliki makna yang berbeda sangat bergantung konteks penggunaan bahasanya. De Shazer (1991) menjelaskan bahwa sesuai dengan prinsip Wittgenstein, kita hanya bisa tahu apa arti kata

klien jika kita menggunakan percakapan yang dilakukan oleh klien'. Pendekatan tradisional yang berorientasi pada masalah menggunakan pola bahasa negatif yang biasanya berkaitan dengan masalah yang terjadi di masa lalu sehingga seringkali mengalami kebuntuan untuk keluar dari masalah. Bertentangan dengan pendekatan berorientasi solusi yang menekankan pada pengecualian atau saat dimana klien sedang tidak mengalami masalah sehingga penggunaan bahasa menjadi lebih positif, penuh harapan, fokus pada masa depan (de Shazer *et al*, 2007).

Perbedaan antara 'problem talk' dan 'solution talk', yakni dalam 'problem talk' itu termasuk masalah itu sendiri dan bukan bagian dari solusi (Berg and de Shazer, 1993). Di sisi lain, 'karena klien dan konselor berbicara lebih banyak tentang solusi yang ingin mereka bangun bersama, mereka percaya pada kebenaran atau kenyataan dari apa yang mereka bicarakan. Inilah penggunaan bahasa bekerja secara alami dalam konseling (Berg dan de Shazer, 1993). Pendekatan linguistik ini telah mendapatkan kritik, termasuk pendapat yang menjelaskan bahwa hal itu terlalu intelektual dan tidak memberi cukup perhatian pada emosi orang, akan tetapi de Shazer berpendapat bahwa emosi adalah bagian bahasa dan oleh karena itu klien tidak dicegah untuk membicarakan emosi mereka. Sesuai dengan prinsip Wittgenstein yang menjelaskan bahwa 'sebuah proses ke dalam' memerlukan kriteria luar', maka fokus pada pembicaraan solusi terhadap masalah. Kritik lebih lanjut adalah bahwa ia tidak memperhatikan konteks sosial kehidupan klien. Dalam hal ini, de Shazer berpendapat bahwa jika klien tersebut tidak menyebutkan masalah eksternal (seperti perumahan buruk, rasisme), maka konselor tidak perlu membawa agenda politik atau konteks sosial lain ke ruang konseling (Miller & de Shazer, 1998).

3. Pandangan Konstruksi Sosial

Posisi filosofis utama bahwa SFBT paling dekat adalah konstruksi sosial. 'Konstruktivisme mengusulkan bahwa setiap individu secara mental membangun dunia pengalaman. Proses konstruksi dunia adalah psikologis; Itu terjadi dalam pikiran di kepala. Sebaliknya, bagi konstruktor sosial apa yang kita anggap nyata adalah hasil dari hubungan sosial' (Gergen, 1999). Ini berarti bahwa ketika kita membangun dunia kita melakukannya sebagian besar ketika kita melakukan hubungan sosial. Ini menjelaskan penekanan bahwa konseling berorientasi solusi memfokuskan pada pertanyaan tentang

hubungan klien dengan orang lain dan juga dengan diri mereka sendiri. Hal ini juga memerlukan perhatian khusus terhadap hubungan terapeutik yang dikembangkan, yaitu hubungan kerja sama antara konselor dengan klien. Daripada konselor melakukan penilaian dan mendiagnosis klien mengenai gangguan yang dialaminya, pendekatan berorientasi solusi menekankan pada kerjasama konselor dan klien mengenai masa depan yang ingin dicapai oleh klien. Seperti yang dikatakan de Shazer bahwa 'terapi adalah tentang dua orang yang mencoba menemukan apa yang mereka inginkan!'. Hal ini mengimplikasikan bahwa konselor bukanlah orang yang ahli dalam masalah klien akan tetapi orang yang ahli bertanya yang akan membawa klien menemukan solusi. Jika klien mengetahui tujuan yang dia inginkan dalam hidupnya, maka dia bisa menilai hasil konseling yang ingin dia capai.

Implikasi Terhadap Praktek Konseling Singkat Berorientasi Solusi

Berdasarkan pada landasan filosofis di atas, terdapat beberapa implikasi yang berpengaruh terhadap konsep utama dalam praktekn konseling singkat berorientasi solusi :

1. Realitas adalah konstruksi sosial

Guterman (2013) menjelaskan bahwa realitas merupakan konstruksi sosial yang klien bangun dalam dirinya. Ini berarti masalah yang menjadi realitas terjadi karena ada kesalahan konstruksi yang klien bangun dalam pemikirannya sehingga tidak memberdayakan klien. Misalnya, seorang yang mengalami depresi membangun relitas dirinya sebagai orang yang tidak ada harapan, berpikiran negatif terhadap diri dan orang lain. Hal itu menjadi komponen yang membentuk realitas yang ada dalam pikirannya sehingga ia membentuk perilaku depresi berdasarkan pengalaman yang dialami. Tetapi individu juga mampu untuk membangun pengalaman positif dalam dirinya yang artinya dalam kehidupan yang ia jalani, ia memiliki pengalaman positif yang seringkali ia lupakan saat berada dalam situasi masalah yang menggungunya. Pendekatan konseling singkat berorientasi solusi membantu klien untuk melakukan penemuan kembali pengalaman positif dalam dirinya sehingga ia mampu untuk membangun realitas baru yang memberdayakan dirinya. Adapun ketika klien melakukan penolakan terhadap perubahan, maka klien belum menemukan realitas baru yang dapat ia

bangun dalam hidupnya. Dalam hal ini konselor perlu untuk memfasilitasi atau bahkan mengundang pengecualian atau situasi dimana klien sedang tidak mengalami masalah. Konselor membantu klien dengan menggunakan pertanyaan yang membantu klien menemukan pengecualian dalam rangka membangun realitas baru yang positif pada klien.

2. Konselor adalah partisipan-observer

Konsep realitas yang dibangun secara sosial menunjukkan implikasi penting bagi hubungan konselor klien yang merupakan bagian integral dari konseling. Misalnya, jika kita menerima bahwa teori klinis adalah penemuan sosial, maka konselor memainkan peran partisipatif di setiap aspek bangunan, penelitian, dan praktik teori. Meminjam istilah dari bidang antropologi, beberapa konstruktor sosial menggambarkan peran mereka sebagai pemerhati partisipan (Guterman, 2013) yang secara tak terpisahkan berhubungan dengan klien mereka. Hal ini mengimplikasikan secara praktek, konselor berperan sebagai partisipan sekaligus observer. Partisipan dalam hal ini adalah turut bertanggung jawab atas keberhasilan klien dalam mencapai tujuannya. Observer maksudnya adalah menjadi pengamat terhadap perubahan yang terjadi pada klien. Konselor melakukan observasi dari waktu ke waktu mengenai perubahan positif yang klien rasakan lebih baik dalam kehidupannya.

Sebagai konselor, kita tidak bisa tidak memengaruhi klien kita. Konselor perlu netral dan sabar dengan apa yang terjadi pada klien akan tetapi kita punya pilihan. Kita dapat memilih bagaimana kita mengkonseptualisasikan masalah dan perubahan dan serta metode yang tepat untuk membantu klien dalam memecahkan masalah mereka. Konselor berupaya untuk tidak fokus pada gangguan psikologis yang dikategorikan berdasarkan kriteria tertentu. Konselor sebagai partisipan sekaligus observer melakukan pengamatan secara terus menerus untuk melihat pengecualian yang terjadi pada klien sekaligus berpartisipasi aktif membantu klien untuk memperbesar pengecualian bahkan membantu untuk membangun solusi yang tepat bagi dirinya.

3. Penggunaan sistem bahasa dalam konseling

Penggunaan bahasa dalam konseling singkat berorientasi solusi merupakan suatu hal yang pasti karena bahasa sebagai gerbang untuk memahami realitas sosial. Wittgenstein menjelaskan bahwa

bahasa memiliki makna yang berbeda tergantung konteks penggunaan bahasa itu sendiri. Hal ini mengimplikasikan konselor untuk memperhatikan bahasa yang keluar dari lisan klien kemudian memanfaatkan hal itu untuk memfasilitas perubahan pada klien. Seperti yang Erickson katakan 'sangat penting bagi terapis untuk memanfaatkan apa yang membuat klien ingin mengikuti sesi konseling'. Konselor menggunakan modal utama yaitu melakukan pertanyaan kepada klien dengan menggunakan pola bahasa kalimat yang mampu mengakses realitas baru dalam diri klien. Seperti yang dijelaskan sebelumnya, konseling singkat berorientasi solusi menggunakan pola kalimat positif yang berisi harapan, fokus pada masa depan dan saat dimana masalah klien sedang tidak terjadi. Berdasarkan prinsip ini, ternyata membuat klien merasakan lebih baik dan menemukan solusi yang tepat dan mampu ia lakukan untuk membangun pengalaman positif dalam dirinya. Hal ini memberikan makna bahwa penggunaan bahasa dalam konseling singkat berorientasi solusi adalah konsep utama penting yang diaplikasikan dalam praktek. Pendekatan linguistik ini membantu konselor untuk melakukan respon secara tepat terhadap realitas sosial yang klien alami. Modus utama konselor adalah menyimak bahasa klien dan melakukan respon terhadap klien dengan memberikan pertanyaan yang mengarah pada penemuan solusi yang mungkin klien lakukan.

4. Pendekatan kolaboratif

Realitas sebagai konstruksi sosial, konselor sebagai partisipan-observer dan pemanfaatan bahasa klien dalam konseling merupakan komponen penting yang muncul sebagai implikasi dari landasan filosofis praktek konseling singkat berorientasi solusi. Hal lain yang penting adalah bahwa konseling singkat berorientasi solusi mengedepankan pendekatan kolaboratif yaitu dimana konselor dan klien bekerjasama untuk membangun realitas baru yang positif dalam diri klien. Ini didasari bahwa realitas sosial terjadi karena hubungan sosial klien dengan dunia. Adapun terjadinya resistensi terhadap perubahan karena klien memerlukan penyesuaian diri terhadap perubahan terhadap realitas baru. Untuk itu, konselor perlu melakukan upaya lebih keras dalam menjalin relasi dengan klien. Karena dalam prinsip konseling singkat berorientasi solusi adalah konsep pendekatan kolaboratif yaitu memusatkan perhatian pada klien dan konselor menggunakan keterampilan bertanya untuk membantu klien.

Seperti cerita yang dijelaskan oleh Milton Erickson (1980) bahwa bagaimana resistensi dapat digunakan untuk memecahkan suatu masalah. Ketika Erickson masih anak kecil, ia tumbuh di sebuah peternakan, hujan turun dan ayahnya berusaha membawa salah satu kuda mereka ke gudang. Ayahnya menarik dan menarik kendali kuda itu, tapi semakin dia menarik semakin banyak kuda itu mundur dan semakin jauh kuda itu menjauh dari lumbung. Milton kecil mengamati dilema ayahnya dan bertanya apakah dia bisa membantu. Ayahnya tersenyum dan setuju untuk membiarkannya Erickson membantunya. Milton mengukur situasi dan meraih kudanya, kemudian dia memutar kuda itu ke arah yang berlawanan dari lumbung dan mulai menarik kudanya ke arah kemudi. Wajar saja, kuda itu menolak seperti yang telah dilakukannya pada ayahnya, tapi kali ini kuda itu menuntun Milton kecil ke gudang. Pada intinya, konseling singkat berfokus solusi merupakan upaya kolaboratif antara konselor dan klien untuk menemukan realitas baru yang positif sehingga klien mampu melakukan konstruksi ulang pengalaman positif dalam dirinya.

BAB 3

Konsep Teori Konseling Singkat Berorientasi Solusi

Konsep Utama

Konseling singkat berorientasi solusi lahir dari paham filsafat postmodern yang menekankan pada pemahaman tentang konstruksi sosial. Hal ini memberikan implikasi besar terhadap aplikasi dari Konseling Singkat berorientasi Solusi yang lebih menekankan pada penggunaan bahasa dalam membantu individu yang membutuhkan bantuan. Pandangan post modern memandang bahwa bahasa merupakan dunia klien yang dapat menjadi kunci pokok bagi konselor dalam memberikan bantuan yang tepat bagi klien. Corey (2013) menjelaskan bahwa penggunaan bahasa menjadi modus utama dalam pendekatan konseling yang berorientasi filsafat post modern. Bahasa dalam konseling menjadi tema utama yang muncul dalam pelaksanaan sesi konseling singkat berfokus solusi. Lebih jauh Corey (2013) menyimpulkan terdapat kunci pokok utama dalam memahami konseling singkat berfokus solusi :

Konsep 1 : Fokus pada saat ini dan masa depan

Konseling singkat berorientasi solusi berbeda dari pendekatan tradisional karena mengabaikan masa lalu dan fokus dengan masa sekarang dan masa yang akan datang. Konseling singkat berorientasi solusi juga sangat fokus pada apa saja kemungkinan solusi yang dapat terjadi dan menghindari diri dari pembahasan mengenai masalah. De Shazer (1991) menjelaskan bahwa tidak penting untuk mengetahui penyebab dari permasalahan untuk menyelesaikannya dan tidak adanya hubungan yang penting antara permasalahan dan solusinya. Pengumpulan informasi tentang permasalahan tidak perlu dilakukan. Jika mengetahui dan memahami masalah adalah suatu hal yang tidak penting, maka yang penting adalah bagaimana mencari solusi yang baik.

Konsep 2 : Orientasi Positif

Konseling singkat berorientasi solusi berdasarkan pada asumsi optimis bahwa semua manusia adalah sehat, mampu dan memiliki

kemampuan untuk menciptakan solusi yang dapat meningkatkan kehidupan mereka. Asumsi yang mendasari ini adalah bahwa kita sudah memiliki kemampuan untuk mengatasi tantangan hidup kita, tetapi kadang-kadang kita kehilangan arah atau kesadaran kompetensi. Tanpa memperhatikan seperti apa keadaan klien ketika mereka memasuki konseling, de Shazer & Berg (1991) percaya bahwa klien mampu menumbuhkan solusi dari permasalahan yang dihadapinya dan tugas konselor untuk membantu klien menyadari kemampuan yang mereka miliki.

Peran konselor adalah membantu klien mengenali kompetensi yang sudah mereka miliki dan menerapkannya ke arah solusi, Inti dari konseling adalah membangun harapan dan optimisme pada konseling bahwa terjadinya perubahan adalah hal yang mungkin dan dapat terjadi. Proses konseling memberikan konteks pada individu untuk fokus pada penemuan dan penciptaan solusi daripada membicarakan masalah mereka. O'Hanlon (1999) menggambarkan orientasi positif ini: "menumbuhkan solusi dan meningkatkan bagian kehidupan seseorang daripada berfokus pada masalah".

Karena klien sering datang ke ruang konseling dalam sebuah "orientasi masalah" yang membuat klien merasa terhambat akan dirinya. Klien seringkali terjebak pada cerita yang terjadi di masa lalu yang menentukan masa depan mereka. Dalam kondisi ini, seorang konselor dapat membantu memandu klien dalam membuat sebuah perubahan dari masalah yang dihadapi klien dengan mencari kemungkinan-kemungkinan yang baru. Karena salah satu tujuan dari konseling singkat berorientasi solusi adalah menemukan pengecualian (*exception*) pada diri klien sehingga klien dapat fokus pada pencapaian keberhasilannya dan tumbuh kekuatan dalam dirinya untuk keluar dari masalah yang dihadapinya. Dan disanalah saat terjadi "*solution of moment*" yang dapat klien temukan dari dirinya sendiri.

Konsep 3 : *Looking For What Is Working* / Mencari Apa yang Bekerja

Individu membawa banyak cerita pada sesi konseling. Cerita tersebut digunakan untuk meyakinkan klien bahwa kehidupan dapat berubah atau mendramatisir kehidupan keburukan yang klien rasakan. Konseling singkat berorientasi solusi membantu klien dalam memberikan perhatian tanpa pengecualian pada pola masalah mereka (Miller, Hubble, & Duncan, 1996). Konseling singkat berorientasi solusi sangat fokus pada pencarian tentang apa yang dapat dilakukan dapat berhasil dan selanjutnya dapat membantu mereka dalam

penggunaan pengetahuan ini untuk mengeliminasi permasalahan yang dirasakannya. Ada berbagai cara untuk membantu klien dalam memikirkan tentang apa yang mereka kerjakan. De Shazer (1991) memilih untuk melibatkan klien dalam percakapan yang mengarahkan pada cerita progresif dimana seseorang membuat dan menciptakan beberapa situasi, yang mana mereka dapat membuat beberapa keuntungan terus-menerus dan lebih mantap terhadap tujuan mereka. De Shazer menggunakan pertanyaan seperti, “Tolong ceritakan pada saya ketika anda merasa sedikit lebih baik”. Melalui pertanyaan ini, pengalaman klien yang berharga dapat menjadi sumber kekuatan dari masalah yang mereka hadapi dan dapat membangun solusi yang nyata dan mungkin dilakukan.

Konsep 4 : “Kamu Mendapatkan lebih apa yang kamu perhatikan lebih”

‘Kamu Mendapatkan lebih apa yang kamu perhatikan lebih’ merupakan konsep yang banyak berhubungan dengan keberhasilan konseling yang berorientasi pada solusi. Dalam interpretasinya yang paling sederhana, itu berarti bahwa jika Anda memperhatikan apa yang tidak bekerja, Anda akan mendapatkan lebih banyak masalah; Jika Anda memperhatikan apa yang berhasil, solusi menjadi jelas dan berkembang lebih banyak sehingga menyebabkan perubahan yang progresif menuju perubahan positif.

Secara garis besar, klien biasanya melewati hal-hal yang sesuai untuk perubahan pada diri mereka. Sebaliknya mereka cenderung mengarahkan perhatian mereka pada apa yang salah dan tidak bekerja. Akibatnya, masalah tumbuh secara tidak proporsional dalam kaitannya dengan solusi, yang berujung pada buntunya sebuah solusi. Berfokus pada masalah dalam sesi konseling hanya akan sesi konseling berlarut-larut tanpa memberikan solusi yang tepat untuk klien.

Kebanyakan orang juga cenderung menggambarkan masalah seperti yang selalu terjadi pada dirinya atau memiliki persepsi bahwa tujuan yang tidak mungkin pernah dicapai. Padahal ini tidak absolut benar 100% dari waktu ke waktu. Seringkali klien menjadi tidak mampu mengendalikan emosinya, berdebat dengan orang tua mereka, atau tidak pernah mengerjakan pekerjaan rumah karena merasa tidak mampu keluar dari masalahnya. Padahal ada momen dimana mereka mampu mengendalikan emosinya, bekerja sama dengan orang tua mereka, atau menyelesaikan pekerjaan rumah mereka. Momen

kesuksesan ini sering terlupakan atau klien tidak mampu mengidentifikasinya. Oleh karena itu, penting bagi konselor untuk memberi perhatian khusus pada hal-hal tersebut agar mampu membantu klien untuk mengubah persepsinya terhadap masalah. Terkait dengan konsep ini, konselor berkomitmen pada keyakinan bahwa semua orang telah berhasil mengatasi masalah mereka di berbagai waktu dalam hidup mereka. Mereka memiliki kemampuan untuk mengalami kesuksesan kembali.

Dalam konsep ini, de Shazer (1988) mencatat kecenderungan klien untuk menggambarkan masalah mereka dengan menggunakan pernyataan "Saya". Misalnya, ketika konselor bertanya kepada klien apa alasan Anda datang menemui saya, klien cenderung membalas dengan pernyataan seperti "Saya sedih" atau "Saya takut" dengan cara yang sama seperti mereka mengatakan "Saya perempuan" atau "Saya Orang Indonesia". Seolah-olah gejala yang membawa mereka dalam sesi konseling adalah bersifat permanen, seperti gender atau kebangsaan. Memfokuskan pada pengecualian terhadap masalah tersebut mendorong klien untuk mengenali bahwa gejala yang mereka alami tidak permanen. Hal ini akan memberikan perhatian lebih pada sumber daya dan perilaku positif, yang akan membantu klien untuk melakukan tindakan solusi yang bersifat konstruktif. Dalam istilah yang lebih sederhana, ini mencerminkan konsep bahwa "Kamu mendapatkan lebih banyak dari apa yang Kamu perhatikan lebih".

Konsep 5 : Hindari Menganalisis Masalah

Filsuf Ludwig Wittgenstein pernah berkata, "Adalah suatu kesalahan untuk mencari penjelasan bila semua yang Anda butuhkan adalah deskripsi tentang bagaimana segala sesuatu bekerja." SFBC membahas apa yang bekerja untuk klien dan tidak mengeksplorasi etiologi masalah mereka. Berbeda dengan SFBC, sesi konseling berfokus pada etiologi - menggambarkan masalah klien, berapa lama masalah telah menjadi kesulitan, kapan masalahnya dimulai - dan bagaimana masalah terjadi sehingga membuat klien merasa buntu untuk keluar dari masalah. Pandangan seperti ini akhirnya membuat klien cenderung merasa tidak berdaya, defensif, dan negatif. Selain itu, juga cenderung membuat klien merasa kurang bertanggung jawab atas perilaku mereka.

Namun, jika Anda memperhatikan saat masalahnya kurang jelas atau tidak terjadi, maka solusi akan muncul dan memberikan jalan keluar yang tepat bagi klien. Dalam sesi konseling yang

berorientasi pada solusi, klien cenderung merasa lebih positif, penuh harapan, dan mampu mengenali kemampuan mereka untuk mencapai perubahan yang mereka inginkan.

Misalnya pada kasus yang terjadi pada Rudy, anak laki-laki kelas 6 SD, dia menemui saya ibunya melaporkan bahwa Rudy tidak dapat mengendalikan amarahnya, yang menyebabkan dia mudah mengamuk dan berkelahi di sekolah dan di komplek tempat dia tinggal. Karena ledakan amarahnya, ibu dan ayahnya harus meminta maaf kepada orang tua anak yang bertengkar dengan Rudy. Daripada melakukan eksplorasi mendalam tentang penyebab kemarahan dan pertengkarnya, kami lebih memilih untuk memusatkan perhatian pada saat Rudy tidak mengalami masalah dengan amarahnya. Situasi ini akan memperkuat kemampuan Rudy untuk mengendalikan dirinya sendiri. Dari beberapa sesi yang telaj dilakukan, Rudy mulai terlihat perubahan dan ia lebih mampu mengendalikan emosinya.

Konsep 6 : Intervensi yang dilakukan efektif dan efisien

Salah satu tujuan utama dari konseling adalah untuk membuat klien keluar secepat mungkin berhenti dari sesi konseling dan semua klien berharap jika memungkinkan sesi konseling itu dilaksanakan sebanyak satu kali pertemuan. Biasanya, konselor menghabiskan banyak waktu untuk mencoba menemukan sumber dan penyebab masalah; Sebaliknya, konselor berbasis solusi dengan cepat berorientasi pada solusi dengan fokus pada apa yang bekerja dan dapat klien lakukan. Konselor harus menghindari membuat klien bergantung pada mereka selama sesi konseling, akan tetapi yang perlu dilakukan adalah seefektif mungkin membantu klien dalam memberikan dorongan untuk menemukan solusi mereka sendiri. Untuk itu, modal utama keterampilan konselor adalah dengan menyimak secara aktif dan melakukan respon dengan memberikan pertanyaan yang membantu klien menemukan solusi yang tepat bagi dirinya.

Sebagai contoh intervensi yang efisien, seorang anak bernama Andi usianya 9 tahun akan tetapi punya kebiasaan ngompol padahal sudah memasuki kelas 4 SD. Andi bercerita bahwa dia sudah melakukan berbagai cara akan tetapi tetap tidak berhasil. Ia merasa depresi karena mengalami kegagalan yang berulang. Sebagai konselor, saya menanyakan kepada Andi adakah suatu momen dimana Andi merasa berani dan dalam situasi apa itu. Kemudian Andi bercerita tentang kebiasaan nonton film 'Ultraman' yang biasanya membuat dia semangat dan berani. Andi menjelaskan karena 'Ultraman' punya

kekuatan yang mampu menolong orang banyak. Kemudian saya melakukan pemanfaatan (*utilize*) kondisi itu, saya bertanya kepada Andi “kira-kira apa yang ingin disampaikan Ultraman untuk Andi agar Andi bisa berhenti dari kebiasaan ngompol?”. Andi menjawab “kamu pasti bisa Andi karena saat ini aku kasih kekuatan yang bisa membantu kamu”. Pada sesi kedua, Andi melaporkan bahwa dia selama seminggu ini tidak mengompol lagi dan itu merupakan intervensi yang efektif dapat membantu klien. Konseling singkat berorientasi solusi memungkinkan konselor dalam menggunakan apapun yang bekerja bagi klien sehingga pada akhirnya klien mampu secara cepat melakukan perubahan positif pada dirinya.

Konsep 7 : Fokus pada Aksi bukan pada Pemaknaan (*Insight*)

Perkembangan kognitif anak membatasi kemampuan mereka untuk memahami wawasan tentang masalah mereka. Pemaknaan terhadap masalah juga membutuhkan komitmen waktu yang seringkali cukup lama yang harus dilalui oleh klien dan konselor melalui sesi konseling. Metcalf (1995) menunjukkan bahwa mengetahui mengapa klien mengalami masalah adalah bukan cara yang tepat dalam menawarkan solusi. Saat klien menemukan mengapa mereka sedih, marah atau malu, mereka sering menggunakan informasi tersebut sebagai gejala dan alasan ketidak berhasilan yang dialaminya. Secara historis, pendekatan tradisional memandang bahwa klien perlu mengetahui terlebih dahulu mengenai apa yang terjadi pada dirinya sehingga dia mampu untuk melakukan perubahan. Yalom (1995) membantah pendapat ini karena ia menemukan bahwa pemaknaan (*insight*) bukanlah prasyarat untuk melakukan perubahan.

Contoh kasus adalah klien yang pernah saya tangani namanya Hafiz, usia 15 tahun dan dia punya kebiasaan amarah yang meletup ketika teman-teman kelasnya dia anggap tidak menghargainya. Hafiz sering bertengkar dengan teman kelasnya dan bahkan berkelahi karena ia menganggap temannya mengajak bertarung. Wali kelasnya merasa tidak mampu lagi menanganinya dan melakukan referal kepada saya. Hafiz ternyata tinggal dengan neneknya dan dia diacuhkan oleh kedua orang tuanya yang telah bercerai. Ibunya meninggalkan dia dan akhirnya ia tinggal dengan neneknya. Pandangan tradisional akan memandang perilaku bermusuhan Hafiz dikarenakan penolakan dari ibu dan ayahnya sehingga dia tumbuh dengan perilaku yang agresif dan berontak. Akan tetapi dalam sesi konseling tersebut Hafiz menyatakan ingin menjalin

relasi yang baik dengan teman-teman kelasnya, guru dan neneknya, maka sesi konseling menargetkan ia mampu mengendalikan emosinya. Sesi konseling dilakukan dengan cara melakukan pengecualian dan membangun solusi yang tepat bagi klien, tidak fokus pada mengapa masalah itu terjadi. Pada pertemuan ketiga, dia telah mengalami perubahan yang positif sehingga yang asal mulanya dia perlu dipindahkan ke kelas lain karena adanya perubahan dia tidak lagi dipertimbangkan untuk pindah kelas. Hafiz mulai mampu mengelola emosinya ketika berinteraksi dengan temannya dan neneknya pun mengatakan menyukai perubahan positif yang terjadi pada Hafiz walaupun turun naik akan tetapi Hafiz mengalami perubahan positif pada tingkah laku dan hubungannya secara signifikan.

Asumsi Dasar Konseling Singkat Berorientasi Solusi

Filosofi pendekatan konseling disertai dengan asumsi dasar bahwa konselor perlu menginternalisasi model yang bekerja untuk klien. Mengikuti asumsi ini membuat konselor tetap pada jalurnya. Berbagai praktisi yang berfokus pada solusi telah mengartikulasikan dengan cara mereka sendiri asumsi yang ada dalam pendekatan fokus pada solusi. Walter dan Peller (2000) menjelaskan bahwa konseling singkat berorientasi solusi sebagai model konseling memfokuskan pada bagaimana seseorang berubah dan bagaimana mereka dapat mencapai tujuan mereka. Terdapat sejumlah kunci asumsi yang mendasari kerangka berpikir dalam melakukan praktik konseling singkat berorientasi solusi (de Shazer & Berg, 1991; Murphy, 2008; Guterman, 2013; Sklare, 2014) :

Asumsi 1 : Fokus pada keberhasilan akan membawa pada solusi

Asumsi pertama berpendapat bahwa ketika kita berkonsentrasi pada kesuksesan, perubahan yang positif akan terjadi. SFBC mengarahkan fokus pada apa yang tepat dan bekerja untuk klien bukan menganalisis dengan apa yang salah pada klien. Fokus pada "pembicaraan solusi" daripada "pembicaraan masalah" karena hal ini akan mempercepat perubahan. Hal ini mungkin menjadi tugas yang agak sulit bagi konselor pemula karena kebanyakan konselor pemula belajar konseling dengan melakukan eksplorasi terhadap masalah yang dialami oleh klien. Pergeseran dari masalah ke identifikasi solusi memerlukan kesadaran diri konselor dan melakukan latihan berulang agar menjadi lebih terampil.

Bertahun-tahun yang lalu, konsep ini dicontohkan dalam pemikiran Hosford Moss, dan Morrell (1976) yang melakukan intervensi terhadap narapidana yang mengalami gagap ketika berbicara. Pertama mereka melakukan rekaman percakapan dengan narapidana. Rekaman kedua dilakukan pengeditan dengan cara merekam bagian pembicaraan dimana mereka tidak gagap dan bagian yang gagapnya di hapus. Narapidana mendengarkan rekaman diedit yang menampilkan bicara mereka tanpa gagap. Dan ternyata setelah itu kegagapan mereka berkurang secara signifikan. Hal ini diakibatkan karena mereka fokus pada solusi positif yang bisa dilakukan dalam menghadapi masalahnya. Studi lain dilakukan oleh Sklare (2014) yang menggunakan pendekatan konseling berorientasi solusi kepada pelatih pemain basket universitas untuk memperbaiki tembakan pemain basket. Sebuah video yang diedit yang menunjukkan lemparan bebas tembakannya dengan bentuk dan akurasi yang sempurna telah disiapkan. Sebelum melakukan permainan dan latihan, para pemain melihat rekaman itu, lalu memejamkan mata dan membayangkan dirinya melakukan penembakan dengan bentuk yang sempurna. Kebiasaannya hanya memusatkan perhatian pada solusinya-sebuah tembakan yang akurat dan hasilnya meningkatkan kinerja dari tim basket.

Asumsi 2 : Selalu ada pengecualian (*exception*) dari setiap masalah

Asumsi kedua menegaskan bahwa setiap masalah memiliki pengecualian yang dapat diidentifikasi atau dapat ditemukan dan diubah menjadi solusi. Klien cenderung melihat masalah mereka seperti biasa terjadi, padahal, pada kenyataannya, masalah mereka sesekali tidak ada dalam situasi masalah. Klien seringkali menjadi begitu tenggelam dengan masalah mereka sehingga mereka sering gagal melihat kesuksesan yang pernah ia capai. Klien gagal mengenali dan mengidentifikasi pengecualian atau situasi saat masalah tidak terjadi. Tugas seorang konselor adalah membantu klien untuk mengakses pengecualian (*exception*) kemudian memperbesarnya (*amplify*) sehingga klien menyadari sesuatu yang ditemukan dan mampu menjadi solusi bagi dirinya. Terkait hal ini, maka seorang konselor menggunakan keterampilannya sebagai pendengar aktif dan melakukan respon secara tepat dengan melakukan pertanyaan yang mampu membuat klien menemukan kesuksesan yang pernah diraihinya.

Sebagai contoh, Tina, seorang siswi kelas X SMA, meminta bantuan karena dia dan Rani, adik perempuannya yang berada di kelas VII SMP, tidak sering berkomunikasi, dan ketika mereka melakukannya, mereka terus-menerus bertengkar dan berdebat tentang siapa yang benar dan siapa yang salah. Kemudian, seringkali pada akhirnya membuktikan kesalahan yang lain dengan melapor kepada ayah mereka. Tina ingin mengakhiri konflik ini. Setelah itu saya bertanya “adakah momen di masa lalu saat tina mengalami hubungan yang baik dan harmonis dengan kakak?”. Tina teringat sebuah memori ketika dia meminta bantuan adiknya saat ada tugas membuat kerajinan tangan membuat rumah-rumahan dan saat itu Rina bersedia membantunya tanpa ada keluhan. Konselor kemudian bertanya “apa yang berbeda disana?”. Tina menceritakan bahwa dia berpikir bahwa adiknya sangat baik dan bersedia membantu dia dan saat itu komunikasi sangat baik dan tidak terjadi pertengkaran. Pendekatan konseling singkat berorientasi solusi membantu klien untuk menemukan pengecualian (*exception*) seperti cerita Tina ini dan setelah itu memperbesar pengecualian tersebut untuk menemukan solusi yang tepat yang dapat klien lakukan. Pada kasus Tina, selanjutnya konselor membantu klien untuk melakukan tugas dan Tina mengatakan dalam seminggu dia akan berbicara dengan adiknya. Pada pertemuan kedua, dia menjelaskan bahwa dia mampu berbicara kepada adiknya dan menanggapi dia dengan baik. Tina juga menjelaskan bahwa perasaan dia menjadi lebih baik. Pada pertemuan ketiga, Tina bersama konselor membicarakan suatu keajaiban ketika Tina mampu keluar dari masalah ini. Dan Tina bercerita bahwa dia mampu belajar bersama kembali engan adiknya dan akur seperti sedia kala, tidak ada pertengkaran. Pada pertemuan terakhir Tina melaporkan bahwa dia sudah berkomunikasi dengan Rani akhirnya mereka juga mampu belajar bersama-sama lagi dan tidak terjadi lagi pertengkaran. Ayahnya Tina juga melaporkan bahwa tidak terjadi lagi pertengkaran dan kedua anaknya terlihat akrab kembali. Ayahnya juga melaporkan bahwa setiap kali Tina pulang ke rumah terlihat mulai tersenyum kembali dan ceria seperti sedia kala. Setiap ada masalah, maka disana ada pengecualian yang dapat diidentifikasi dan mengembangkan solusi yang dapat dilakukan. Tiga sesi konseling dapat membantu Tina agar memiliki hubungan yang lebih sehat dengan adiknya.

Asumsi 3 : Perubahan kecil akan membawa perubahan besar

Asumsi ketiga adalah bahwa perubahan kecil memiliki efek positif yang akan berkembang menjadi perubahan yang lebih besar. Begitu orang bisa mengenal satu sama lain, mereka menjadi mampu memprediksi dan saling mengantisipasi perilaku masing-masing. Ketika klien mengubah perilaku mereka dengan sedikit-sedikit, maka hal itu menyebabkan reaksi sebagai respons terhadap perubahan awal. Mereka yang berubah memerlukan penyesuaian diri terhadap perubahan itu. Seperti dalam situasi Tina, saat dia mampu berkomunikasi kembali dengan Rani dan respon positif juga dilakukan oleh Rani atas perubahan positif yang dilakukan oleh Tina. Mereka mulai melakukan kembali hal-hal yang dapat dilakukan bersama-sama. Perubahannya yang terjadi memiliki efek positif yang teramati oleh ayah mereka.

Asumsi 4 : Klien mengetahui apa yang terbaik bagi dirinya

Asumsi keempat mengakui bahwa semua klien memiliki apa yang diperlukan untuk menyelesaikan kesulitan mereka. Klien mengetahui apa yang perlu dan dapat ia lakukan dalam menghadapi masalahnya. Dalam hal ini adalah orang yang ahli dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Fokus pada kekuatan klien bukan berfokus pada kekurangan, maka perubahan positif akan terjadi lebih cepat. Konselor dan klien bersama-sama untuk mengungkap momen sukses yang pernah klien capai dalam hidupnya dan, mungkin yang paling penting, mengidentifikasi apa yang telah dilakukan klien untuk mewujudkan momen kesuksesan itu. Menjelajahi "road map" klien untuk sukses mencapai tujuan yang ingin dicapai dalam hidupnya.

Asumsi 5 : Tujuan yang positif lebih efektif

Asumsi kelima meminta agar tujuan klien harus dibuat dalam kalimat yang positif, mencerminkan apa yang ingin dilakukan klien, bukan secara negatif, yang mencerminkan sesuatu yang tidak mereka inginkan. Tidak mungkin klien bisa membayangkan sesuatu yang tidak terjadi. Untuk melakukan ini, klien harus membayangkan sesuatu ingin terjadi pada dirinya setelah melalui sesi konseling. Kalimat tujuan yang muncul dalam diri klien harus positif, bukan negatif. Hal ini karena biasanya tujuan negatif tidak mengarah pada tindakan produktif, dan seringkali mengalami kegagalan membantu klien mencapai keberhasilan. Selain itu, sebuah tujuan juga harus dapat

diukur, hal ini untuk melakukan evaluasi terhadap pencapaian klien serta realistis untuk dicapai. Jika klien membuat tujuan mereka dengan cara yang negatif, misalkan “tidak ingin takut lagi berbicara di depan umum”, maka konselor perlu membantu klien untuk mengidentifikasi kembali agar muncul kata kunci positif yang menggambarkan tujuan akhir yang mereka inginkan terjadi dalam bentuk hal-hal yang konkret, detail dan perilaku. Jika sudah seperti itu, maka klien akan termotivasi untuk mempercepat perubahan pada dirinya karena mereka mampu membayangkan pencapaian tujuan yang terukur.

Aturan inti Konseling Singkat Berorientasi Solusi

Selain asumsi dasar, terdapat juga aturan inti dalam penerapan konseling singkat berorientasi solusi yang perlu dipahami oleh praktisi pendekatan berorientasi solusi. Seperti model konseling lainnya, ada keyakinan atau peraturan utama dalam melakukan penerapan konseling singkat berorientasi solusi agar efektif dalam mempraktekannya. De Shazer (1985) dan Berg and Miller (1992)

Aturan 1 : “Jika tidak rusak, jangan memperbaikinya”

Aturan pertama meminjam dari pepatah lama, "Jika tidak rusak, jangan memperbaikinya." Membuat masalah dari sesuatu yang tidak menjadi masalah bagi klien dapat menyebabkan kesulitan bagi mereka yang akan menyebabkan mereka tenggelam dalam masalahnya. Konselor harus fokus pada menghasilkan solusi, bukan masalah tambahan. Aturan ini juga mencerminkan filosofi bahwa klienlah yang menentukan tujuan konseling bukan konselor.

Aturan 2 : “Ketika kamu mengetahui apa yang bekerja untuk klien, maka lakukan itu lebih banyak”

Aturan 2 adalah, "Begitu Anda tahu apa yang berhasil, lakukan lebih banyak dari itu." Konselor perlu memperoleh informasi yang penting mengenai intervensi yang akan membantu klien untuk berubah secara positif. Begitu keberhasilan diidentifikasi, konselor melakukan intervensi serupa yang lebih banyak dan terbukti memberikan dampak positif pada klien. Hindari godaan untuk mencoba sesuatu yang berbeda dengan tujuan untuk lebih cepat. Sebuah tugas atau intervensi yang telah bekerja sebelumnya memiliki peluang bagus untuk berhasil kembali.

Aturan 3 : “Jika hal itu, tidak bekerja, jangan lakukan lagi. Lakukan sesuatu yang berbeda”

Aturan ketiga menyatakan, "Jika tidak berhasil, jangan lakukan lagi. Lakukan sesuatu yang berbeda". Etos kerja yang digemborkan biasanya mengandung konsep bahwa "jika pada awalnya Anda tidak berhasil, cobalah lagi". Ketika mencoba lagi, penting untuk menggunakan strategi yang berbeda untuk menghasilkan hasil yang berbeda. Dalam konseling, bagaimanapun, ketika dihadapkan pada kesulitan, klien cenderung menggunakan strategi coping yang sama karena itulah yang mereka tahu bagaimana melakukannya. Walter dan Peller (1992) menggambarkan sebuah contoh umum dari fenomena ini, di mana orang-orang mengulangi strategi yang tidak efektif berulang-ulang. Misalnya jika kita menghadapi orang yang merasa kecemasan dan melakukan intervensi dengan relaksasi sederhana dan klien melaporkan bahwa hal itu tidak membantu dia, maka konselor jangan terus mengajarkan hal itu kembali akan tetapi lakukan sesuatu yang berbeda yang memberikan efek pada klien secara langsung. Prinsip dari aturan ketiga ini memberikan panduan kepada konselor untuk memperhatikan intervensi mana yang dapat membantu klien, jika seandainya tidak bekerja, maka lakukanlah sesuatu lain yang berbeda.

BAGIAN KEDUA
Prosedur dan Teknik Konseling Singkat
Berorientasi Solusi

BAB 4

Prosedur Konseling Singkat Berorientasi Solusi

Dalam melakukan konseling singkat berorientasi solusi, konselor perlu memiliki kerangka pikir yang positif terhadap kemampuan positif yang dimiliki oleh klien. Pendekatan ini menekankan pada kekuatan positif yang dimiliki oleh klien untuk keluar dari masalah yang dihadapinya dan membangun solusi yang tepat yang memungkinkan dapat dilakukan. Untuk itu, tujuan dari konseling singkat berorientasi solusi adalah menemukan pengecualian (*exception*) pada diri klien. Murphy (2008) menjelaskan bahwa dalam setting sekolah, konseling singkat berorientasi solusi dapat digunakan dalam memberikan bantuan kepada siswa, guru maupun orang tua. Hal ini karena konseling singkat berorientasi solusi sangat praktis dan efisien dalam memberikan bantuan serta membangun solusi yang muncul dalam diri klien.

Hal lain yang perlu dilakukan adalah bahwa konseling singkat berorientasi solusi menggunakan “metode pertanyaan” (*Question Method*) sebagai modus utama dalam melakukan sesi konseling. Sehingga konselor adalah orang yang tidak tahu apa-apa (*Not Knowing*) dan klien adalah ahli yang mampu mengarahkan diri dan mampu membangun solusi yang tepat untuk membangun dirinya. Bertolino dan O'Hanlon (2003) menekankan pentingnya menciptakan hubungan kolaborasi dalam konseling dan melihat hal yang diperlukan untuk keberhasilan konseling. Konselor mengakui memiliki keahlian dalam menciptakan konteks untuk perubahan, akan tetapi klien adalah ahli pada kehidupan mereka sendiri atau yang paling mengetahui tujuan yang akan mereka bangun. Konselor berperan lebih aktif untuk menggeser fokus klien yang fokus pada masalah agar bergeser ke solusi. Untuk itu, konselor dan klien bekerjasama untuk menemukan pengecualian serta membangun solusi yang tepat bagi klien. Singkatnya, hubungan kolaboratif dan kooperatif dalam konseling lebih efektif daripada hirarkis hubungan dalam konseling.

De Shazer (1991) percaya klien pada umumnya dapat membangun solusi untuk masalah-masalah mereka tanpa penilaian yang berlebihan terhadap kondisi klien. Mengingat kerangka ini,

struktur sesi konseling singkat berorientasi solusi sangat berbeda dari pendekatan tradisional yang menekankan pada pemecahan masalah. De Jong & Berg (2002) menjelaskan prosedur dalam melakukan sesi konseling singkat berorientasi solusi adalah sebagai berikut :

1) Tahapan pertama adalah tahapan kolaborasi (*Establish Collaboration*)

Tahapan dimana konselor menjalin relasi dengan klien. Relasi yang dibangun mengacu pada prinsip perubahan. Konselor memulai relasi dengan rasa ingin tahu (*curiosity*) dan mendekati klien dengan menghargai klien apa adanya. Konselor belajar mendengarkan permasalahan dari klien dan memvalidasi kekuatan dan persepsi klien terhadap masalahnya (misalnya dengan memberikan respon “tidak heran kamu merasa marah dengan kondisi ini”). Konselor juga memberikan dorongan keyakinan diri yang dimiliki oleh klien (misalnya dengan memberikan pertanyaan “bagaimana kamu bisa mengelola diri kamu untuk bertahan dan tidak mudah menyerah dalam situasi itu ?”). Selain itu, penting juga bagi konselor dalam menggunakan bahasa yang berorientasi pada masa depan untuk meningkatkan harapan klien (Misalnya dengan memberikan pertanyaan “Ketika anda berubah, siapa orang yang pertama kali menyadari bahwa anda sudah berubah menjadi lebih baik di sekolah ?”). Tahapan ini juga berkaitan dengan menanyakan umpan balik kepada klien mengenai relasi yang dibangun (misalnya dengan bertanya “Bagaimana pertemuan ini agar bekerja dengan baik ?” dan diskusikan umpan balik dari klien (misalnya dengan bertanya “Apa yang perlu dilakukan agar pertemuan kita menjadi lebih berhasil membantu tujuan kamu ?”).

2) Tahapan selanjutnya adalah tahapan mengklarifikasi masalah dan yang berkaitan dengan jelas (*Clarify the Problem and related detail*)

Pada tahapan ini, konselor membantu klien dalam mengkonstruksi masalahnya dengan jelas. Misalnya dengan memberikan pertanyaan seperti “jika kita video kan ketika kamu dikelas, apa yang sedang kamu lakukan ?” Apakah nampak seperti tidak bertanggung jawab ?. Eksplorasi lebih detail termasuk upaya sebelum solusi dan bagaimana konseling dapat membantu. Misalnya dengan bertanya “Apa yang sudah kamu coba lakukan dan bagaimana itu bekerja ?” atau “apa yang perlu terjadi untuk membuat kamu lebih baik di sekolah ?”

3) Tahapan mengembangkan tujuan yang jelas dan bermakna

Pada tahapan ini konselor dapat menanyakan kepada klien mengenai tujuan yang ingin dicapai dalam sesi konseling. Konselor membantu klien untuk fokus pada masa depan yang lebih baik, dan menggambarkan beberapa langkah pertama ke arah itu (misalnya dengan bertanya, "Anggaplah satu bulan dari sekarang, perasaan kamu di sekolah merasa jauh lebih baik, dan kamu membuat beberapa perubahan untuk membuat itu terjadi. Coba ceritakan pada saya langkah-langkah kecil apa yang perlu kamu lakukan sehingga perubahan lebih baik dapat kamu rasakan?"). Konselor merumuskan tujuan yang bermakna secara pribadi, spesifik, dan positif. Misalkan dengan bertanya "Dalam sesi konseling ini, apa yang kamu harapkan terjadi pada diri kamu sehingga kamu bisa mengatakan merasa lebih baik di sekolah?"

4) Tahapan mengidentifikasi dan memperbesar Pengecualian (*Identifying and amplifying exceptions*)

Pada tahapan ini konselor melakukan identifikasi terhadap pengecualian yang terjadi pada klien. Pengecualian (*exception*) adalah situasi dimana klien tidak terjadi masalah. Pada tahapan ini, konselor dapat menggunakan teknik-teknik konseling singkat berorientasi solusi seperti pertanyaan keajaiban (*miracle question*) dengan bertanya "Bayangkan suatu malam kamu tertidur, dan saat kamu tertidur terjadi sebuah keajaiban dimana masalah yang kamu ceritakan selesai. Dan saat bangun pagi hari apa yang kamu rasakan berbeda?". Selain itu, konselor dapat menggunakan pertanyaan pengecualian (*exception question*) seperti pertanyaan "Saya ingin kamu kembali mengingat saat dimana kamu berani dalam hidup. Coba ceritakan pada saya apa yang berbeda dari diri anda?". Pada tahapan ini juga, konselor mendorong klien untuk menemukan kesadaran akan kompetensi yang dapat dilakukan oleh klien dalam menghadapi masalahnya. Konselor dapat juga menggunakan pertanyaan skala (*scaling question*) untuk menilai posisi klien terhadap masalahnya. Misalnya dengan pertanyaan "Jika ada angka dari 0 sampai 10, dimana 0 kamu merasa sangat buruk dan 10 sangat baik, saat ini kamu ada di angka berapa?". Lanjutkan dengan pertanyaan "apa yang perlu kamu lakukan supaya kamu naik satu atau dua angka ke atas?". Pertanyaan-pertanyaan tersebut akan membuat klien pada kondisi 'momen solusi' dan saat itulah muncul solusi yang tepat dari diri klien.

5) Tahapan membangun solusi (*Building Solution*)

Setelah klien mencapai ‘momen solusi’ maka konselor dapat memberikan pertanyaan yang mengarahkan pada penemuan solusi dari diri klien. Misalkan klien mengatakan bahwa yang berbeda dari dia saat dalam klien pengecualian adalah dia merasa tenang. Pertanyaan membangun solusi seperti “Dan apa yang perlu terjadi supaya kamu dapat tenang?”. Pertanyaan itu, akan menghasilkan solusi-solusi yang tepat dari diri klien dan dapat dilakukan. Diakhir setiap percakapan membangun solusi-solusi (*solution building*), konselor memberikan klien umpan balik berupa simpulan, memberikan dorongan-dorongan, dan menyarankan apa yang klien dapat amati atau lakukan sebelum sesi berikutnya yang lebih jauh untuk menyelesaikan masalah mereka.

6) Tahapan Evaluasi masalah dan tujuan (*Evaluating problem and goals*)

Tahapan akhir adalah tahapan dimana konselor dan klien melakukan evaluasi kemajuan yang dibuat dalam mencapai solusi dengan menggunakan skala penilaian. Klien ditanya tentang apa yang perlu untuk dilakukan sebelum mereka melihat masalah mereka dapat terselesaikan dan juga apa yang akan mereka lakukan selanjutnya. Konselor dapat melakukan pertanyaan skala untuk menilai kondisi klien seperti “Sekarang posisi kamu jika dibuat skala berada di angka berapa?”. Jika klien menilai masih berada dalam kondisi terburuk, konselor dapat memberikan pertanyaan kembali “apa yang perlu kamu lakukan supaya naik angka lagi?”.

Untuk meringkas konseling singkat berorientasi solusi dalam satu kalimat adalah semua tentang klien (*all about client*). Dalam pandangan konseling singkat berorientasi solusi memandang bahwa solusi yang efektif terjadi ketika klien memandang dirinya sebagai orang yang mampu melakukan perubahan dari dirinya sendiri sehingga klien adalah orang yang ahli dalam kehidupannya dan mampu mengarahkan dirinya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.

BAB 5

Menetapkan Tujuan (*Goal Setting*)

Agar konseling dilakukan secara efektif dan efisien, dalam konseling singkat berorientasi solusi tujuan konseling perlu dikembangkan dan dibangun dengan klien sejak awal. Identifikasi tujuan dilakukan ketika melakukan wawancara pertama kali, terlepas dari orientasi teori pendekatan konseling tertentu akan tetapi menetapkan tujuan konseling adalah prediktor terbaik untuk mendapatkan hasil konseling yang efektif (Sklare, 2014). Selanjutnya, semakin tujuan konkret dan menggambarkan perilaku spesifik, semakin cepat klien merasa lebih baik. Tujuan harus dinyatakan dalam langkah-langkah dan tindakan yang dapat diamati serta dapat dilakukan klien, bukan dalam hal yang tidak akan mereka lakukan atau mereka akan berhenti lakukan. Pendekatan berorientasi solusi juga membantu klien menciptakan gambaran hipotetis tentang bagaimana jadinya hidup tanpa masalah yang menuntun klien. Ini dikenal sebagai pertanyaan keajaiban (*Miracle Question*), gambaran hipotetis ini menjadi sebuah harapan yang menjelaskan secara rinci tentang tujuan klien dan perilaku yang diinginkan yang akan membantu mereka mencapai tujuan mereka. Ini adalah alat yang sangat berharga untuk membantu klien melihat apa yang mungkin bagi mereka.

Bab ini membahas mengenai bagaimana cara untuk melakukan sesi pertama, menjelaskan proses konseling singkat berorientasi solusi kepada klien, menetapkan tujuan positif, dan menggunakan pertanyaan keajaiban. Bab ini ditutup dengan strategi tambahan untuk menetapkan tujuan yang dikembangkan dengan baik dan latihan latihan yang memberikan pengalaman langsung dengan menggunakan pertanyaan keajaiban.

MEMBUKA SESI PERTAMA : MEMBANGUN RAPPORT DAN MENJELASKAN PROSES KONSELING

Seperti kebanyakan kegiatan konseling, mulailah dengan mengenalkan diri sebagai konselor dan luangkan beberapa menit untuk membangun hubungan baik (*building rapport*) dengan klien. Hal ini

dapat dilakukan dengan menanyakan tentang aspek kehidupan klien yang tidak terkait dengan alasan klien datang ke konseling. Misalnya, kita bisa bertanya tentang hobi, tempat yang ia senang datangi atau konselor dapat bertanya, "'Ceritakan tentang diri Anda'. . . (Contoh pertanyaan pembuka yang sering digunakan de Shazer 'Bagaimana Anda menghabiskan hari Anda?') "(Ratner et al., 2012). Pertanyaan semacam ini membantu Anda mengenal klien sebagai pribadi yang utuh dan untuk merekatkan hubungan yang baik dengan klien. Tujuannya tidak lain adalah untuk mendapatkan kepercayaan dari klien sehingga klien siap untuk melakukan sesi konseling.

Beberapa klien mungkin mengeluarkan keluhannya kepada konselor padahal sesi konseling belum dimulai. Bila ini terjadi, sebaiknya konselor memberikan kesempatan kepada klien untuk mengungkapkan perasaannya sampai klien merasakan penerimaan dari konselor terkait dengan keluhannya. Konselor harus mengakui kekhawatiran klien dengan mendengarkan, mengobservasi dengan penuh empati, melakukan anggukan sebagai bentuk menghargai ketika klien bercerita, dan memberikan respon yang menunjukkan dukungan untuk kehadiran mereka mengikuti sesi konseling. Selanjutnya, konselor juga perlu menjelaskan pendekatan konseling yang akan digunakan dalam membantu klien dan meminta izin kepada klien jika konselor hendak melakukan rekaman atau mencatat hal-hal penting selama sesi konseling berlangsung. Jika klien pernah mengalami konseling, ada baiknya konselor memberikan penjelasan mengenai perbedaan konseling singkat dibandingkan dengan pendekatan yang pernah mereka alami. Hal ini bertujuan agar menunjukkan kepada klien bahwa konselor hadir secara penuh dalam membantu klien. Konselor juga perlu memberikan waktu dan kesempatan kepada klien manakala ada sesuatu yang ingin dia tanyakan sebelum sesi konseling dimulai. Langkah-langkah ini dijelaskan secara rinci nanti dalam pembahasan-pembahasan selanjutnya. Sklare (2014) memberikan contoh prosedur pengenalan konseling singkat berorientasi solusi seperti pernyataan di bawah ini :

Saya ingin memberi tahu Anda bagaimana sesi ini akan berhasil membantu anda. Saya akan mengajukan pertanyaan kepada Anda, dan beberapa dari pertanyaan itu mungkin akan terdengar agak aneh dan akan sulit untuk dijawab. (Bagi beberapa klien, informasikan kepada mereka bahwa pertanyaan akan sulit dijawab adalah menarik dan menantang) Ketika nanti kita berbicara, saya mungkin akan mencatat beberapa jawaban penting dari

anda sehingga saya dapat menggunakannya untuk menulis pesan untuk Anda di akhir pertemuan. Dan ketika saya menulis pesan untuk Anda, saya ingin Anda menuliskan catatan tentang apa yang Anda pelajari dari pertemuan kita hari ini. (Tergantung pada usia dan tingkat keterampilan anak-anak, konselor mungkin dapat meminta anak untuk menggambar tentang apa yang akan dia lakukan ketika keadaan menjadi lebih baik) Ketika saya menyelesaikan pesan itu untuk Anda, saya akan membacakannya untuk Anda. Kemudian saya akan membuat salinan pesan untuk anda dan saya meminta catatan yang anda tulis (atau gambar), jadi kita masing-masing akan memiliki salinannya.

Penjelasan ini memberi tahu klien tentang proses tersebut dan juga mempersiapkan mereka untuk memberikan yang terbaik dalam sesi konseling, mereka mempersiapkan diri untuk menjawab pertanyaan yang akan memberikan pencerahan bagi mereka. Ketika klien merasa buntu, konselor bisa mengingatkan kembali klien pada perkenalan dengan mengatakan, "Ingat apa yang saya katakan saat kita memulai tentang betapa sulitnya menjawab beberapa pertanyaan ini? Nah, ini adalah salah satu pertanyaan sulit itu". Secara umum dalam tahapan ini, konselor perlu memberikan perhatian secara penuh, menampilkan diri bahwasanya konselor menerima klien serta bekerjasama secara kolaboratif dengan klien untuk mencapai tujuan yang klien inginkan.

Mengembangkan Tujuan yang Positif

Walter dan Peller (1992) merekomendasikan bahwa sesi konseling singkat berorientasi solusi dimulai dengan sebuah pertanyaan yang berorientasi pada tujuan segera setelah klien duduk. Ratner et al. (2012) berpendapat bahwa untuk memulai sesi konseling, konselor dapat menggunakan 'Best hope question' yaitu : "Apa harapan terbaik yang Anda inginkan dari pertemuan sesi konseling ini ?". Pertanyaan tersebut akan cenderung mengarahkan klien untuk membayangkan hasil yang diinginkan di masa depan daripada menguraikan masalah atau kegagalan masa lalu. Konselor juga dapat membuka sesi konseling dengan pertanyaan yang terbuka, misalkan "Apa alasan Anda datang menemui saya?" Atau "Bagaimana saya dapat membantu Anda hari ini?"

Sklare (2014) menjelaskan bahwa ketika klien ditanya tentang harapan atau tujuan mereka dalam mengikuti konseling, biasanya tanggapan mereka beragam dan terdapat delapan kategori: (1) tujuan

positif, (2) tujuan negatif, (3) ingin orang lain berubah, (4) gejala, (5) Tujuan yang tidak realistis, (6) sasaran yang berbahaya, (7) "Saya tidak tahu," atau (8) "Saya tidak peduli." Bagian berikut menjelaskan strategi yang dapat Anda gunakan dengan setiap kategori respons terhadap tujuan konseling yang diinginkan.

Klien dengan Tujuan Positif

Tujuan yang positif dalam konseling perlu dinyatakan dalam perilaku yang dapat diamati dan diukur sehingga klien dapat mengenali kapan tujuan mereka tercapai. Berikut adalah contoh tujuan positif yang mungkin Anda dengar dari klien Anda: "Saya ingin memperbaiki nilai saya, dan saya ingin Anda membantu saya untuk mengetahui bagaimana melakukannya". "Saya ingin dapat bergaul dengan anak-anak lain dengan lebih baik". " Saya ingin meningkatkan kepercayaan diri ketika berbicara di depan kelas". Karena tujuan umum ini dinyatakan dalam hal apa yang ingin dicapai klien, mereka diklasifikasikan sebagai tujuan positif.

Ketika klien ditanyakan tentang tujuan yang ingin dicapai dalam konseling, sebagian besar tidak memiliki tujuan yang detail, nyata dan spesifik tentang perilaku yang mereka inginkan. Untuk itu, konselor perlu meminta penjelasan yang lebih spesifik mengenai harapan yang klien ingin capai sehingga klien mengetahui apa yang perlu dan dapat ia lakukan untuk mencapai itu. Selain itu, tujuan yang nyata dan detail akan memberikan gambaran mental yang positif dalam diri klien yang akan menumbuhkan semangat dalam diri klien untuk mencapainya. Beberapa contoh bagaimana membuat tujuan klien menjadi lebih spesifik adalah dengan contoh pertanyaan sebagai berikut :

- "Seperti apakah percaya diri ketika berhadapan dengan orang lain itu ?" atau "Ketika kamu mampu percaya diri berhadapan dengan orang lain, apa hal-hal yang perlu terjadi pada dirimu supaya mampu mencapai itu ?"
- "Apa yang akan kamu lakukan sehingga kamu kamu mengatakan bahwa apa yang kamu lakukan itu sudah tepat untuk mendapatkan nilai yang lebih baik?" Atau "Ketika nilai kamu meningkat, apa hal-hal yang perlu kamu lakukan yang akan mewujudkannya?"

- “Apa yang akan dikatakan oleh teman-teman kelasmu ketika kamu menunjukkan bahwa kamu mampu bergaul dengan mereka ?” atau “Bila kamu mampu bergaul dengan anak-anak lain, hal apa yang mereka sadari bahwa kamu mampu melakukan hal itu ? ”

Setelah klien menjawab, gunakan pertanyaan lanjutan yang memberi penjelasan lebih spesifik tentang apa yang akan dilakukan klien saat semuanya berjalan dengan baik – proses ini disebut merinci dengan detail (*detailing*). Untuk melakukan proses merinci, bantu klien hingga mampu menggambarkan secara visual dari perilaku yang diinginkan. Selama proses ini, konselor memulai pertanyaan dengan menambahkan kata “Saat” atau “Ketika” yang akan memberikan makna kepercayaan dan mendorong klien akan mencapai tujuan mereka. Pertanyaan ini mengikuti jawaban pola-klien untuk pertanyaan tindak lanjut yang akan memberikan informasi yang dibutuhkan untuk membentuk pertanyaan berikutnya. Pada intinya pertanyaan-pertanyaan itu akan membantu klien dalam menggambarkan tujuan yang ingin dicapinya serta situasi yang orang-orang yang penting baginya melihat perubahan yang terjadi pada dirinya. Dan pertanyaan itu perlu diulang sampai klien memiliki gambaran visual tentang apa yang akan mereka lakukan secara spesifik dan nyata untuk membuat kemajuan menuju tujuan mereka.

Saat merinci tujuannya, setiap pertanyaan yang Anda ajukan harus memasukkan kata atau jargon tanggapan klien sebelumnya. Hal ini memastikan bahwa konselor tetap selaras dengan kerangka pikir klien. Contohnya salah satu sesi saya dengan anak laki-laki kelas XI yang berusia 16 tahun yang menekankan pentingnya hal ini. Dia melaporkan bahwa dia mendapat masalah karena terlalu banyak bicara di kelas. Saya menanggapi dengan mengatakan, "Jadi kamu mendapat masalah karena terlalu banyak bersosialisasi". Karena saya mengganti “bersosialisasi” pada tempat “banyak bicara”, dia tidak tahu apa yang saya bicarakan sampai saya mengemukakan kembali apa yang dia katakan dengan menggunakan istilahnya sendiri yang banyak bicara. Bila klien telah mengidentifikasi tujuan mereka dinyatakan secara positif dan perilaku, ingatlah untuk mencatat tentang tujuan yang dapat digunakan saat membuat pesan di akhir sesi. Pastikan catatan mencerminkan jargon klien atau pilihan kata-kata yang muncul dari klien selama sesi.

Klien dengan tujuan negatif

Seringkali, klien menanggapi pertanyaan konselor dengan tujuan negatif, yang merupakan tujuan yang dinyatakan sebagai ingin menghilangkan suatu kondisi atau keadaan. Kebanyakan klien menyatakan tujuan negatif lebih sering diungkapkan daripada tujuan positif. Biasanya, klien mengekspresikan tujuan negatif dengan salah satu dari dua cara berikut: (1) sesuatu yang tidak ingin mereka lakukan, atau (2) atau sesuatu yang ingin mereka hentikan. Perspektif inilah yang digunakan oleh klien dengan tujuan yang negatif. Alasan yang terkait dengan sesuatu yang ingin tidak ingin mereka lakukan atau sesuatu yang ingin mereka hentikan.

Ketika klien memiliki cara berpikir tujuan konseling karena tidak ingin menghilangkan sesuatu yang biasa mereka lakukan, maka bantu klien dengan meminta mereka untuk menjelaskan apa yang terjadi pada mereka ketika masalahnya sudah selesai. Misalkan klien mengatakan hal seperti ini "Saya tidak kehilangan kendali ketika marah" atau "Saya tidak ingin kehilangan orang yang saya cintai" atau "Saya tidak ingin hubungan saya dan orang tua saya tidak harmonis". Pola pernyataan dari klien tersebut merupakan suatu kalimat yang mengarah pada sesuatu yang negatif. Untuk itu, cara yang terbaik adalah dengan mengarahkannya pada sesuatu yang positif. Konselor melakukan pemaknaan ulang (*reframing*) kepada klien yakni dari yang ingin dia hilangkan (negatif) mengarah pada tujuan-tujuan yang ada (positif). Konselor dapat membantu dengan memberikan pertanyaan yang mengarah pada perilaku yang teramati. Pertanyaan yang diajukan misalkan seperti ini "*Dan jika (masalah) itu hilang / berkurang, lalu apa yang akan terjadi pada diri anda ?*". Aplikasi bagaimana cara untuk melakukan pertanyaan ini akan anda pahami dalam contoh cuplikan sesi konseling dibawah ini :

Konselor : "Bagaimana saya bisa membantu anda hari ini ?"

Klien : "Saya ingin menghilangkan perasaan takut ketika berbicara di depan umum"

Konselor : "Dan jika rasa takut itu hilang, lalu apa yang terjadi pada diri anda ?"

Klien : "Saya merasa tenang" (Tujuan Positif)

Konselor : "Anda mengalami ketenangan. Dan seperti apakah rasa tenang itu ?" (Merinci Tujuan)

Kadang-kadang klien mengungkapkan tujuannya karena ingin berhenti melakukan sesuatu, seperti "Saya ingin berhenti terlambat ke kelas" atau "Saya ingin berhenti dari kebiasaan merokok". Ketika hal ini terjadi, lakukan pertanyaan kembali yang akan mengarahkan tujuan negatif ke tujuan positif. Hal ini akan membuat mereka untuk mengidentifikasi apa yang dapat mereka lakukan ketika masalah itu berhenti atau hilang. Misalkan dengan mengajukan seperti ini : "Jadi ketika Anda berhenti terlambat ke kelas, apa yang akan Anda lakukan?" Atau "Ketika kebiasaan merokok anda hilang, lalu apa yang terjadi pada diri anda ?". Secara umum dapat dipelajari dalam contoh sesi konseling sebagai berikut :

Konselor : Apa harapan terbaikmu untuk pertemuan kita hari ini?

Klien : Saya mendapat hukuma karena sering terlambat. Jadi saya ingin berhenti dari kebiasaan terlambat ke kelas.

Konselor : Dan jika kebiasaan terlambat ke kelas itu hilang, lalu apa yang terjadi pada diri anda ?

Klien : Saya akan pergi ke kelas tepat waktu. (Tujuan positif)

Konselor : Jadi kamu akan datang ke kelas tepat waktu.

Klien : Ya.

Konselor : "Dan seperti apakah datang ke kelas tepat waktu itu ?"
(Merinci tujuan)

Klien : "Saya datang sesuai jam yang seharusnya"

Konselor : "Terus apa lagi"

Klien : "Saya tidak dimarahi lagi oleh guru"

Konselor : "Terus apa lagi ?"

Klien : "Saya semangat belajar di kelas"

Konselor : "Terus apa lagi ?"

Klien : "Ya, cukup seperti itu"

Konselor : "Baik, jadi tujuan sesi konseling yang ingin kamu capai adalah memiliki kebiasaan datang ke sekolah tepat waktu yang artinya datang sesuai jam yang seharusnya dan tidak dimarahi guru serta semangat belajar di sekolah"

Klien : "ya, seperti itu"

Konselo : "Apa yang dapat kamu lakukan yang akan menunjukkan bahwa kamu mulai memiliki kebiasaan baru datang ke kelas tepat waktu? (Merinci secara spesifik tujuan yang ingin dicapai)

Seperti yang ditunjukkan dalam cuplikan sesi konseling di atas, ketika klien ingin berhenti dari sebuah kebiasaan, maka langkah pertama

yang perlu konselor lakukan adalah dengan melakukan respon yang mengarah pada tujuan positif yang dapat dicapai oleh klien. Kemudian diikuti dengan merinci secara spesifik tujuan yang ingin dicapai oleh klien. Tentu dengan merujuk pada prinsip sebuah tujuan yang harus spesifik, dapat diukur, dapat dicapai, realistis dan dalam bentuk perilaku. Karena semakin spesifik perilaku tujuan, semakin baik kesempatan klien akan mencapainya.

Klien yang datang dengan tujuan orang lain yang harus berubah

Ketika ditanya tentang harapan mereka untuk bertemu dengan Anda, klien sering ingin orang lain berubah atau berhenti melakukan hal-hal tertentu. Ini menyiratkan bahwa orang lain perlu berubah agar klien merasa bahagia dan konselor dapat membantu mewujudkannya. Ini juga menyiratkan bahwa orang lain harus menjadi orang pertama yang memulai perubahan dan menyelesaikan masalah klien adalah tanggung jawab orang lain - bukan kliennya. Klien mungkin akan mengatakan seperti ini "Saya akan membawa semua orang yang menyebabkan saya kesulitan dan Anda bisa menasihati mereka dan saya akan merasa lebih baik".

Pernyataan berikut mencontohkan pola keinginan orang lain untuk berubah: "Saya tidak ingin orang tua mengatur dengan siapa saya berteman". "Saya ingin guru saya berhenti menguru urusan saya sendiri". "Saya ingin teman-teman saya berhenti mencoba memberikan saya obat-obatan terlarang". Pola pernyataan klien yang fokus pada perubahan perilaku orang lain dapat diatasi dengan membawa fokus kembali pada perilaku klien. Hal ini dapat dicapai dengan mengajukan salah satu pertanyaan berikut:

"Dan jika (*sebutkan orang lain yang perlu berubah*) berubah, lalu apa yang terjadi pada diri anda?"

"Bagaimana hal ini menjadi masalah bagi Anda?"

"Apa yang berbeda pada diri anda jika perubahan sudah terjadi?"

"Nampaknya hal ini sangat penting bagi Anda. Apa alasannya?"

"Apa yang akan Anda lakukan jika tidak berubah?"

Pertanyaan-pertanyaan ini membantu klien membingkai ulang keinginan mereka menjadi tujuan yang dinyatakan positif yang akan membawa kesadaran diri pada klien untuk bertanggung jawab melakukan perubahan.

Contoh 1

Konselor : “Apa harapan terbaik yang kamu inginkan dalam sesi konseling ini ?”

Klien : “Saya ingin orang tua saya berhenti ikut campur urusan dengan siapa saya harus berteman”

Konselor : “Dan jika orang tua anda tidak ikut campur urusan dengan siapa kamu berteman, lalu apa yang terjadi pada dirimu ?”

Klien : “Saya menjadi lebih nyaman berbicara dengan orang tua saya mengenai apa yang sudah saya lakukan di sekolah”
(Tujuan positif)

Konselor : “Kamu menjadi lebih nyaman ngobrol dengan orang tua. Seperti apakah nyaman ngobrol itu ? apa yang berbeda dengan apa yang sudah kamu lakukan sekarang ?”
(Merinci tujuan secara spesifik)

Contoh 2

Konselor : “Apa yang kamu harapkan terjadi dalam sesi konseling hari ini ?”

Klien : “Saya ingin guru saya berhenti mencampuri urusan pribadi saya”

Konselor : “Bagaimana saya bisa membantumu dalam kondisi ini ?”

Klien : “Saya ingin anda berbicara dengan dia mengenai perasaan saya”

Konselor : “Dan ketika saya berbicara dengan dia apa yang perlu saya katakan padanya sehingga ketika dia melihatmu akan menyebabkan dia berhenti mencampuri urusanmu ?”

Klien : “Saya akan pulang ke rumah tepat waktu” (Tujuan positif)

Klien yang fokus pada gejala masalah yang dirasakan

Seringkali klien mengungkapkan kekhawatiran yang mereka rasakan dengan menceritakan berbagai gejala, seperti kehilangan kesabaran, depresi, mudah panik, dan takut gagal. Dalam perspektif SFBT, hal ini terjadi karena keterampilan klien dalam mengatasi masalah yang dihadapinya tidak efektif sehingga sebagian besar fokusnya pada gejala yang dirasakan. Untuk itu, konselor perlu membantu klien untuk menyadari dirinya fokus pada tujuan akhir yang diharapkan dalam konseling. Tujuan dapat dikembangkan dari harapan klien terkait gejala yang mereka hadapi. Hal ini dapat dilakukan dengan membantu klien mengembangkan sebuah tujuan dari gejala mereka dengan mengidentifikasi apa yang ingin dilakukan

atau dirasakan klien ketika gejala yang dirasakan menghilang. Dengan demikian akan mengarah pada gambaran umum tentang tujuan mereka. Selanjutnya, gunakan pertanyaan yang detail dan spesifik (*detailing*) yang memungkinkan klien menentukan apa yang akan mereka lakukan atau pikirkan saat mereka berada dalam kondisi terbebas dari gejala yang mereka rasakan. Contoh berikut menunjukkan bagaimana gejala dapat dibingkai kembali sebagai tujuan:

Contoh 1

Konselor : Apa yang anda harapkan terjadi pada pertemuan kita hari ini ?

Klien : Saya depresi dan saya tidak ingin merasa seperti itu.

Konselor : Dan jika depresi itu hilang, lalu apa yang terjadi pada diri anda ?

Klien : Hidup saya dipenuhi dengan harapan dan optimis (Tujuan positif)

Konselor : Dan seperti apakah hidup dipenuhi dengan harapan dan optimis itu ? (Detailing)

Contoh 2

Konselor : Bagaimana saya bisa membantu anda hari ini?

Klien : Saya sangat cemas ketika harus melakukan tes dan takut mengalami kegagalan

Konselor : Jadi, apa yang kamu harapkan terjadi pada dirimu ketika harus melakukan tes?

Klien : Saya ingin tenang dan percaya diri saat harus mengikuti tes. (Tujuan positif)

Konselo : Jadi apa yang akan kamu lakukan yang menjadi pertanda bahwa kamu sudah tenang dan percaya diri saat harus melakukan tes? (Merinci)

Klien yang datang dengan tujuan yang tidak realistis

Ketika ditanya apa yang ingin mereka capai dalam sesi konseling, beberapa klien menggambarkan hasil yang tidak mungkin dapat dicapai atau tidak realistis untuk diwujudkan. Misalnya dengan menjawab "Saya ingin orang tua saya kembali bersama" (pada kasus anak korban perceraian) "Saya tidak ingin positif HIV"(pada kasus penderita HIV) "Saya ingin teman saya hidup kembali" (pada kasus kedukaan). Tujuan yang tidak realistis perlu dibingkai ulang untuk

mengidentifikasi kebutuhan atau sasaran klien. Hal ini dapat dicapai dengan menanyakan apa tujuan tidak realistis mereka untuk atau berarti bagi mereka. Contoh berikut menunjukkan bagaimana membingkai ulang tujuan yang tidak realistis atau tidak mungkin klien capai :

Contoh 1 :

Konselor : “Apa yang kamu harapkan terjadi melalui sesi konseling ini ?”

Klien : “Aku ingin kedua orang tuaku bersatu kembali”

Konselor : “Apa yang dapat kamu lakukan sehingga membuat orang tuamu bersama kembali ?

Klien : “Saya bisa berbicara dengan ayah saya setiap hari.

Konselor : “Jadi bisa berbicara dengan ayahmu setiap hari akan menjadi harapanmu? (Tujuan positif)

Klien : “Ya, aku mau itu”

Konselor : “Jadi kamu dapat berbicara dengan ayahmu setiap hari, apa yang akan kamu lakukan untuk mewujudkannya? (*Merinci*)

Klien : “Aku akan mengatur waktu yang teratur untuk menelepon ayah saya sebelum tidur”

Contoh 2

Konselor : “Apa harapan terbaikmu untuk pertemuan kita hari ini?”

Klien : “Saya tidak ingin positif HIV”

Konselor : “Apa alasan yang membuat hal ini sangat penting bagi anda?”

Klien : “Karena saat itu saya akan merasa lebih nyaman bertemu dengan teman-temanku seperti dulu”

Konselor : “Jadi merasa nyaman bertemu dengan teman anda adalah sesuatu yang ingin Anda capai” (Tujuan positif)

Klien : “Ya, seperti itu”

Konselor : Apa yang akan perlu anda lakukan yang menjadi indikator bahwa anda nyaman saat berada bersama teman Anda? (*Merinci*)

Klien yang menyatakan tujuan berbahaya

Pendekatan yang berfokus pada solusi menekankan bahwa tujuan konseling harus dimulai dari klien, bukan konselor. Namun, pada kesempatan lain, ada klien yang menyampaikan tujuannya

dapat dipenuhi akan tetapi melanggar hukum, berbahaya bagi mereka atau orang lain, atau tidak menguntungkan mereka. Contohnya termasuk klien yang ingin yang putus sekolah, anak yang hamil diluar nikah, atau individu yang ingin menyakiti seseorang, merusak properti, atau melarikan diri dari rumah. Dalam hal ini konselor memiliki etika untuk tidak mendukung tujuan berbahaya. Selalu menyadari bahwa tujuan berbahaya biasanya merupakan gejala dari tujuan mendasar atau akar yang mencerminkan keinginan klien untuk memenuhi kebutuhan dalam hidupnya. Menggunakan serangkaian pertanyaan pencarian solusi yang mengidentifikasi kebutuhan atau keinginan mendasar membantu klien membongkar ulang dan mengidentifikasi tujuan yang sehat. Contoh berikut menggambarkan bagaimana memodifikasi sasaran yang merugikan menjadi sasaran produktif dan positif:

Konselor : Apa harapan terbaikmu dari pertemuan kita hari ini?

Klien : Saya ingin tahu bagaimana saya bisa berhenti sekolah.

Konselor : Apa alasan Anda ingin berhenti sekolah?

Klien : Karena aku gagal semua kelas, dan aku baru saja menyerah mencoba.

Konselor : Jadi, apakah Anda juga mengatakan bahwa jika Anda berusaha lebih keras dan lebih baik di sekolah, Anda akan lebih bersedia untuk tetap bersekolah?

Klien : Mungkin begitu.

Konselor : Mungkinkah sebuah tujuan bagi Anda untuk mengetahui cara untuk berusaha lebih keras dan lebih baik di sekolah? (Tujuan positif)

Klien : Ya, saya kira begitu.

Konselor : Apa yang menjadi petunjuk pertama Anda bahwa Anda berusaha lebih keras? (Detailing)

Klien : Saya akan mengerjakan PR saya

Contoh ini menunjukkan bagaimana, dengan memperhatikan petunjuk klien yang dibocorkan, informasi tersebut dapat digunakan untuk mengarahkan tujuan yang tidak produktif atau berbahaya ke dalam yang produktif.

Klien yang merespon “Saya tidak tahu”

Klien sering dikirim ke konselor sekolah atau profesional kesehatan mental oleh orang tua, guru, dan orang dewasa yang

diinvestasikan lainnya. Sebagaimana dicatat di bab sebelumnya, bila ini terjadi, pelanggan sesungguhnya untuk perubahan adalah mereka yang merujuk klien. Dalam keadaan seperti ini, klien sering enggan, pengunjung yang tidak terikat untuk melakukan konseling. Bila Anda bertanya kepada klien yang menjadi pengunjung tentang tujuan mereka untuk konseling, "Saya tidak tahu" tanggapan adalah hal biasa. Mendengar tanggapan ini, banyak konselor terjebak. Penggunaan hipotetis jika pertanyaan- "Jika Anda tahu" -tak jarang membantu klien yang enggan mengembangkan tujuan. Contoh pada Tabel 2.1 menunjukkan teknik ini.

<i>Tujuan Pertanyaan</i>	<i>Respon Klien</i>	<i>Konselor Respon</i>
Apa yang anda harapkan terjadi melalui sesi konseling ini ?	Saya tidak tahu	Dan jika kamu mengetahui
Apa alasan kamu mengikuti sesi konseling ?	Saya tidak ada ide	Dan jika kamu memiliki ide
Menurutmu siapa yang memintamu untuk mengikuti sesi konseling ?	Saya tidak mengetahui siapa	Dan jika kamu mengetahuinya
Apa alasan wali kelasmu sehingga kamu diminta untuk sesi konseling ?	Saya tidak tahu	Dan jika kamu mengetahuinya
Apa yang perlu kamu lakukan sehingga ketika ibumu mengatakan tidak perlu mengikuti sesi konseling lagi ?	Saya bingung	Dan jika kamu mengetahui

Menurut saya, memasukkan hipotetis jika menghilangkan tekanan pada klien untuk memberikan jawaban "benar", yaitu jawaban yang menurut klien ingin Anda dengar. Bila Anda menggunakan pendekatan hipotetis jika kebanyakan klien bersedia mengidentifikasi alasan untuk dikirim kepada Anda. Dalam beberapa kasus,

pengulangan terus-menerus jika ada pertanyaan yang mungkin diperlukan untuk memastikan alasan klien berada di kantor Anda. Bila menggunakan jika pertanyaan, dalam kebanyakan kasus cukup cukup untuk mengatakan "Jika Anda memang tahu" atau "Jika Anda memang punya ide" -Anda bahkan tidak perlu menyelesaikan kalimatnya.

Klien yang merespon “Saya tidak peduli”

Dengan nada yang sama, klien Anda mungkin memberi tanggapan "Saya tidak peduli" selama konseling terkait dengan tujuannya mengikuti sesi konseling. Ini dapat terjadi selama penetapan tujuan atau pada saat lain selama pendekatan konseling singkat berorientasi solusi, terutama bila Anda memiliki klien yang enggan untuk berubah. Bila ini terjadi, Anda dapat menggunakan bahasa hipotesis untuk melibatkan klien dan menjaga agar sesi tidak "terjebak." Contoh berikut menunjukkan bagaimana menggunakan bahasa hipotesis untuk membantu klien mengidentifikasi alasan untuk peduli:

Contoh 1

Klien : Saya tidak peduli

Konselor : Misalkan Anda peduli, lalu apa yang akan Anda lakukan?

Contoh 2

Klien : Saya tidak berpikir saya bisa peduli tentang itu.

Konselor : Katakan saja anda sudah peduli, lalu apa yang terjadi setelah itu ?

Contoh 3

Klien : Saya tidak pernah peduli.

Konselor : Bayangkan bahwa Anda peduli, apa yang akan Anda lakukan berbeda ?

PERTANYAAN KEAJAIBAN (*MIRACLE QUESTION*)

Strategi penetapan solusi dilakukan semenjak awal ketika klien menetapkan tujuan konseling yang diharapkannya. Ini dilakukan dengan memfokuskan isi pembahasan pada “Solution Talk” daripada “Problem Talk”. Pada langkah berikutnya, pendekatan SFBC menggunakan strategi unik yang disebut "pertanyaan keajaiban

(*Miracle Question*)" untuk tiga tujuan: (1) untuk mengklarifikasi tujuan dalam bentuk konkrit dan spesifik, (2) untuk menciptakan gambaran tentang bagaimana kehidupan klien yang terlihat di masa depan ketika tanpa masalah, dan (3) untuk memberikan "latihan mental" dari apa yang klien akan lakukan untuk mencapai tujuan. Dalam banyak kasus, respons klien terhadap pertanyaan keajaiban menciptakan gambaran mental yang darinya klien dapat menemukan gambaran contoh saat dimana klien mampu menemukan pengecualian (exception) dari situasi permasalahan yang sedang dihadapinya. Melalui pertanyaan keajaiban juga klien dibantu untuk menemukan kesuksesan dia dalam mengatasi masalah serta cara yang tepat untuk mencapai tujuannya. Pertanyaan keajaiban menjadi pusat yang utama dalam proses konseling singkat berorientasi solusi karena membantu klien untuk menemukan kesuksesan dan keberhasilan yang mampu menumbuhkan kesadaran motivasi perubahan dari internal diri klien.

Pertanyaan keajaiban dikembangkan dan diimplementasikan oleh Steve de Shazer (1990) karena merasa frustrasi dengan ketidakmampuan klien untuk merumuskan suatu tujuan yang ditetapkan, realistis, dan dapat dicapai. Sejak itu menjadi alat yang sangat penting dan berharga untuk konselor yang berorientasi pada solusi. Biasanya, pertanyaan keajaiban dinyatakan sebagai berikut:

“Misalnya setelah sesi konseling ini, anda tertidur pulas dan saat anda tidur terjadi sebuah keajaiban dan keajaiban ini memecahkan masalah yang membawa anda kesini. Tetapi karena Anda sedang tidur, Anda tidak tahu keajaiban telah terjadi. Ketika Anda bangun di pagi hari, apa yang menjadi tanda pertama kali bahwa keajaiban telah terjadi? Apa yang akan Anda lihat, dengar dan rasakan berbeda pada pagi hari itu ? Apa yang anda lakukan pada pagi hari itu ?”

De Shazer menemukan bahwa pertanyaan keajaiban mampu membuat klien mendefinisikan secara rinci mengenai tujuan yang ingin dia capai dalam sesi konseling dan De Shazer juga menemukan hal yang sama bekerja dengan klien yang lain. Pertanyaan keajaiban sangat efektif dalam menetapkan tujuan yang terdefinisi dengan baik. Secara sederhana dapat dijelaskan bahwa pertanyaan keajaiban merupakan pokok gambaran utama dari model konseling singkat yang berorientasi pada solusi. Sebagai alternatif, pertanyaan hipotetis berikut juga bisa efektif: *“Bayangkan diri Anda 6 bulan dari*

sekarang dan masalah yang membawa Anda ke sini telah terpecahkan. Apa yang berbeda dari Anda yang akan mengatakan kepada Anda bahwa kita tidak perlu lagi bertemu?"

Pada inintinya, konselor diperbolehkan untuk melakukan kreativitas untuk melakukan sesi pertanyaan keajaiban dengan menggunakan metafora misalnya dengan menggunakan kursi. Klien diminta untuk membayangkan dirinya keluar dari masalah karena keajaiban terjadi dan membayangkan dirinya sedang duduk disana. Setelah itu, konselor dapat membantu klien untuk melakukan eksplorasi terhadap perubahan-perubahan positif yang terjadi pada klien. Kreativitas lain dalam menangani klien yang mengerti teknologi, konselor dapat mengajukan pertanyaan sebagai berikut "Jika ponsel anda memiliki aplikasi ajaib yang akan membuat masalah yang anda hadapi menghilang, apa yang akan Anda perhatikan berbeda dari diri anda ketika sudah menggunakan aplikasi tersebut?" Apa yang anda lakukan berbeda?"

Untuk anak-anak yang belum bisa berpikir abstrak dalam mengkonseptualisasikan gagasan keajaiban, pertanyaan alternatif ini dapat membantu mereka memahami apa yang ditanyakan: "Jika saya memiliki tongkat sihir dan melambai di atas kepalamu dan masalah yang membuatmu ke sini menghilang, apa yang menjadi berbeda dari kamu yang menjelaskan bahwa masalahmu sudah hilang? "Terlepas dari bagaimana anda menyatakan pertanyaan keajaiban, pastikan untuk mencatat tanggapan klien terhadap pertanyaan itu. Catatan ini akan sangat berguna ketika anda menyusun pesan ke klien di akhir sesi.

Respon Tidak Spesifik terhadap Pertanyaan Keajaiban: Merinci dan Menggunakan Pertanyaan Hubungan yang Mempengaruhi

Ketika klien menjawab pertanyaan keajaiban, ada beberapa klien yang memberikan jawaban yang tidak jelas seperti yang telah mereka lakukan pada awal sesi konseling ketika Anda bertanya, "Apa harapan yang ingin anda capai melalui sesi konseling ini?". Pada titik ini, strategi yang mirip dengan yang dibahas sebelumnya di bab ini digunakan untuk merinci secara spesifik dari keajaiban klien ketika perubahan positif terjadi pada dirinya. Selain itu, konselor juga melakukan penambahan pertanyaan yang disebut pertanyaan hubungan timbal balik. Pertanyaan-pertanyaan ini membantu klien membayangkan bagaimana orang lain akan menanggapi perubahan dalam perilaku klien dan efek yang dirasakan dari perubahan positif yang terjadi pada dirinya. Percakapan dibawah ini menunjukkan

bagaimana keajaiban dapat dirinci dan bagaimana pertanyaan hubungan timbal balik dapat digunakan :

Klien : Jika keajaiban ini terjadi, saya akan bangun di pagi hari dan saya akan lebih bahagia.

Konselor : Dan ketika Anda lebih bahagia, apa yang akan Anda lakukan yang akan memberi tahu Anda bahwa Anda lebih bahagia (*Merinci Spesifik*)

Klien : Ya, saya kira saya akan lebih banyak tersenyum. Saya kira saya akan berbicara lebih banyak kepada saudara saya dengan cara yang ramah.

Konselor : Dan ketika Anda berbicara dengan cara yang lebih ramah, apa yang saudara anda lihat berbeda dari diri anda dan kira-kira apa yang akan anda katakan padanya ? (*Merinci spesifik lanjutan*)

Klien : Saya akan menyapa dia di pagi hari dan mungkin bahkan menanyakan kepadanya apakah dia melakukan sesuatu yang istimewa hari itu.

Konselor : Jadi, jika itu terjadi, bagaimana saudara Anda akan menanggapi Anda? (*Pertanyaan hubungan timbal balik*)

Klien : “Ya, dia mungkin akan memberi tahu saya, dan kami akan membicarakan hal-hal yang menyenangkan pada hari itu

Ketika urutannya berkembang, tujuan konseling dari klien yang belum terlalu jelas dapat dirinci dengan membantu klien mendeskripsikan perilaku yang ingin dicapai secara spesifik. Pertanyaan merinci juga menimbulkan reaksi klien yang akan membantunya melihat perubahan yang terjadi dengan menggunakan pertanyaan hubungan timbal balik. Membantu klien membayangkan efek positif dari upaya mereka memperkuat keinginan mereka untuk memulai tindakan positif. Dengan merinci perilaku yang nyata yang akan dilakukan klien membuat tujuan mereka menjadi kenyataan terhadap harapan yang didambakannya. Rasa putus asa akan semakin berkurang dan emosi positif yang kuat membuat klien ingin segera melakukan tindakan yang akan membawanya ke posisi tujuan yang diinginkannya. Sebagai contoh, jika klien menggambarkan keajaiban dengan mengatakan bahwa “Saya akan melakukan tugas dengan baik” Anda kemudian menindaklanjuti dengan satu atau lebih dari pertanyaan-pertanyaan berikut ini:

- “Seperti apa tugas yang anda lakukan ?”
- “Jika saya merekam anda, apa yang saya lihat dari anda yang menunjukkan bahwa anda melakukan pekerjaan anda dengan baik?”
- "Apa yang akan orang tua anda lihat dari anda yang meyakinkan kepada mereka bahwa anda melakukan tugas anda dengan baik ?"
- “Apa yang akan guru anda laporkan kepada saya yang meyakinkan mereka bahwa kamu melakukan tugasmu dengan baik? ”
- "Jika saya berjalan di luar pintu kelas anda, apa yang akan saya lihat dari yang anda lakukan yang akan memberi tahu saya bahwa anda melakukan tugas dengan baik ?"
- “Jika teman sekelasmu melihatmu melakukan pekerjaanmu, apa yang akan mereka katakan kepadamu?”

Pada tahap ini, respons perilaku yang nyata dan spesifik adalah dicari dan dikembangkan, menghasilkan gambar mental seperti video. Sebagai contoh, klien mungkin akan menjawab, "Saya akan duduk di meja saya, saya akan melihat guru, dan saya akan menuliskan catatan dari materi yang saya pelajari". Jawaban klien memberi mereka apa yang disebut latihan gambaran mental untuk mencapai tujuan yang nyata.

Beberapa klien membutuhkan bantuan untuk menggambarkan perilaku nyata ketika mencoba untuk merinci tujuan mereka. Sebagai contoh, seorang klien yang tujuannya adalah belajar untuk meningkatkan konsentrasi belajar di kelas mungkin terjebak dalam menggambarkan tindakan untuk mencapai tujuan ini. Untuk itu, konselor dapat membantu klien dengan memberikan deskripsi yang lebih rinci dengan bertanya, “Jadi ketika Anda fokus dan konsentrasi, apa yang akan dilakukan oleh mata / kaki / tangan Anda? Apa yang akan dipikirkan otak Anda ?”. Pertanyaan tersebut membantu klien untuk menggambarkan secara mental mengenai perilaku nyata ketika tercapai tujuannya sehingga klien mampu mengarahkan dirinya untuk melakukan langkah pertama dalam mencapai tujuannya.

Ketika Klien Memberikan Jawaban yang Tidak Mungkin Terjadi (*Impossible*) atas Pertanyaan Keajaiban

Klien dapat menanggapi pertanyaan keajaiban dengan menjelaskan skenario yang tidak mungkin dilakukan sama seperti yang mungkin mereka lakukan dengan penetapan tujuan di awal sesi.

Mereka mungkin ingin anggota keluarga yang sudah meninggal hidup kembali, atau teman-teman yang telah pindah untuk pindah kembali. Mereka menyadari konselor tidak dapat melakukan apa pun untuk mewujudkan perubahan ini, tetapi jika keajaiban ini terjadi, itu akan menjadi jawaban mereka. Rasa kehilangan klien sering mendasari keinginan ini. Menemukan kebutuhan yang mendasari membantu klien menyusun ulang keinginan yang mustahil atau tidak mungkin menjadi tujuan yang realistis. Pertanyaan berikut dapat menghasilkan sasaran yang lebih realistis:

- “Apa alasannya sangat berarti bagi Anda?”
- “Bagaimana hal ini sangat penting bagi Anda?”
- “Apa bedanya buat anda ?”
- “Ada hal yang paling Anda rindukan tentang ____?”

Dalam contoh klien yang menginginkan anggota keluarga yang sudah meninggal untuk hidup kembali, dialog konseling mungkin berjalan sebagai berikut:

Konselor : Apa yang akan menjadi petunjuk pertama bahwa keajaiban ini telah terjadi?

Klien : Nenek saya masih hidup. Aku sangat merindukannya.
(*Keajaiban mustahil*)

Konselor : Jadi, Anda benar-benar merindukan nenek Anda sejak dia meninggal. Apa hal yang paling Anda rindukan? (*Pertanyaan Reframing*)

Klien : Dia membuat saya merasa nyaman untuk berbicara dengannya ketika saya memiliki permasalahan hidup yang membebani, dan dia benar-benar mendengarkan saya sepenuh hati.

Konselor : Jadi, anda merasa nyaman berbicara dengan seseorang yang benar-benar mendengarkan anda ketika Anda memiliki sesuatu di benak Anda dan itulah apa yang Anda ingin terjadi? (*Tujuan positif*)

Klien : Ya.

Konselor : Apa yang menjadi pertanda pertama kali anda ketahui bahwa anda merasa nyaman berbicara dengan seseorang tentang hal-hal yang mengganggu pikiran Anda? (*Merinci*)

Klien : Saya akan rileks.

Konselor : Dan jika Anda santai, apa yang akan Anda lakukan yang akan memberi tahu bahwa anda sudah mencapai itu ?
(Menambahkan Pertanyaan Merinci)

Klien : Saya akan duduk di lantai dan berani untuk menghadapi orang lain

Konselor : Jika Anda sudah melakukan itu, apa yang akan dilakukan orang itu terhadap anda ? (*Pertanyaan hubungan timbal balik*)

Klien : Mereka akan menghadap saya dan berbicara secara bebas mengenai apa yang ada dalam pikiran

Ketika Klien Merespon “Saya Ingin Orang Lain yang Berubah” terhadap Pertanyaan Keajaiban

Respon lain dari klien terhadap pertanyaan keajaiban adalah klien ingin orang lain berubah karena mereka melihatnya sebagai masalah. Klien biasanya berpikir orang lain harus menjadi orang pertama yang mengubah perilaku mereka sebelum klien menyesuaikan diri dengan perilaku mereka. Konselor perlu membantu klien memahami sebuah keyakinan bahwa perubahan dalam perilaku seseorang merupakan hasil timbal balik dari interaksi dengan klien itu sendiri. Dengan kata lain, konselor fokus pada peningkatan kesadaran bahwa perubahan perilaku pada orang lain bukanlah menjadi fokus masalah akan tetapi klienlah yang perlu pertama kali melakukan perubahan. Konselor dapat menggunakan konsep ini sebagai bagian dari proses pertanyaan keajaiban untuk membantu klien mengenali bahwa mereka dapat memulai perubahan perilaku.

Menginginkan orang lain untuk berubah adalah tanggapan klien terhadap pertanyaan keajaiban. Seperti yang disebutkan sebelumnya dalam bab ini, ketika “Saya ingin orang lain berubah” muncul dalam konteks penetapan tujuan, respon yang dapat digunakan adalah dengan bertanya “Dan ketika orang lain sudah berubah, lalu apa yang terjadi pada diri anda?”. Namun dalam konteks pertanyaan keajaiban konselor dapat mengajukan pertanyaan timbal balik sebagai berikut : “Anggaplah anda sudah melakukan perubahan seperti yang Anda inginkan. Bagaimana reaksi Anda terhadap perubahan ini?”. Konsep pertanyaan ini memfokuskan klien pada reaksi dan respon perubahan yang terjadi pada dirinya dan ini memberikan gambaran mental yang positif bagi klien untuk menemukan pengecualian dari masalah yang dihadapinya. Daripada bertanya bagaimana orang lain akan berubah sebagai tanggapan terhadap perilaku klien yang berbeda, lebih baik fokus pada bertanya

bagaimana klien akan merespons jika orang lain ternyata berubah sesuai keinginan dalam konsep pertanyaan keajaiban pada klien. Membantu klien memahami bahwa perilaku mereka akan berubah sebagai respons terhadap perilaku baru orang lain yang memungkinkan klien untuk mengenali bahwa perubahan perilaku mereka sendiri akan menyebabkan orang lain juga berubah. Ini mengarahkan klien untuk menyadari bahwa mereka mungkin dapat membawa perubahan yang diinginkan pada orang lain dengan mengubah perilaku mereka sendiri. Contoh berikut mengilustrasikan bagaimana pertanyaan keajaiban dapat digunakan dalam situasi ini:

Klien : Anda mengatakan “keajaiban.” Baiklah, jika itu terjadi, guru saya akan mulai memperlakukan saya dengan adil seperti yang dilakukannya pada anak-anak lain. (*Ingin orang lain untuk berubah*)

Konselor : Jadi, misalkan keajaiban ini memang terjadi, dan guru itu sekarang memperlakukan kamu dengan adil seperti anak-anak lain, seperti apa bentuknya? (*Pertanyaan "mereka sudah berubah"*)

Klien : Dia akan memanggil saya ketika saya mengangkat tangan saya.

Konselor : Jadi, jika dia memanggil kamu ketika kamu mengangkat tangan, apa yang akan kamu lakukan yang menjadi pertanda bahwa kamu berbeda dari sebelumnya? (*Pertanyaan kebalikan timbal balik*)

Klien : Saya tidak akan berbicara di kelas tanpa izin.

Konselor : Lalu apa yang kamu lakukan selanjutnya ?

Klien : Saya akan duduk di tempat duduk dan melihat guru, atau menuliskan apa yang dia katakan dengan mulut saya yang diam dan fokus belajar.

Konselor : Menurut kamu apa yang akan dia lakukan ketika dia melihat kamu bertindak seperti ini ? (*Pertanyaan hubungan timbal balik*)

Klien : Dia mungkin akan memperlakukan saya seperti anak-anak lain.

Konselor : Apakah itu yang kamu inginkan terjadi?

Klien : Ya, seperti itulah

Konselor : Jadi, dengan melakukan hal-hal yang baru saja kamu gambarkan mungkin menghasilkan perubahan pada gurumu juga.

Membantu klien melihat penyebab timbal balik dan efek dari perubahan kecil dalam perilaku mereka sendiri memungkinkan mereka untuk melihat kemungkinan untuk perubahan pada orang lain. Untuk jawaban terperinci menjadi hal yang penting untuk membawa klien pada kondisi ideal perubahan. Jawaban klien harus menghasilkan spesifik tentang bagaimana solusi dapat terjadi. Menggunakan persepsi hipotetis orang lain adalah metode yang efektif untuk mengembangkan situasi perubahan secara detail. Anda dapat menggunakan intervensi seperti ini: “Jika saya mengamati Anda ____, apa yang akan saya lihat?” atau pertanyaan timbal balik seperti “Jika orang tua, guru, dan teman-teman memperhatikan Anda ____, bagaimana mereka menggambarkannya kepada saya?”. Pola ini membantu klien untuk memberikan gambaran secara detail mengenai tujuan positif yang ingin dicapai. Berikut gambarannya dalam sesi konseling :

Konselor : Ketika Anda menjadi lebih ramah dengan tersenyum dan mengatakan "Halo" terlebih dahulu, apa yang akan dilakukan kakak Anda ?”

Klien : Dia akan tersenyum dan mungkin memulai percakapan.

Konselor : Dan ketika itu terjadi, apa yang akan Anda lakukan?

Klien : Saya mungkin akan tersenyum kembali dan berbicara tentang apa yang saya rasakan

Kesadaran bahwa mengubah tingkah laku seseorang akan mengakibatkan orang lain mengubah perilakunya menjadi signifikan. Ini sangat berbeda dengan keyakinan umum klien bahwa orang lain harus berubah terlebih dahulu. Seperti yang disebutkan sebelumnya, yang sangat penting adalah kesadaran klien akan efek positif dari perubahan kecil yang mengarah pada perubahan besar dan perubahan lainnya. Memahami hubungan ini membantu klien melihat gambaran besar, dan klien diberdayakan ketika mereka menemukan bahwa mereka dapat memulai perubahan pada orang lain dengan terlebih dahulu memulai perubahan dalam diri mereka.

PERTANYAAN “APA LAGI ?”

Salah satu teknik lanjutan untuk merincikan sebuah perilaku nyata yang ingin dicapai klien adalah dengan memberikan pertanyaan “Apa lagi?”. Pola pertanyaan ini membantu klien memperluas gambar

keajaiban klien ketika masalahnya selesai atau tujuannya dapat dicapai. Konselor dapat memperbesar pengecualian pada klien dengan bertanya "Apa lagi yang akan terjadi setelah keajaiban ini terjadi?". Konselor kemudian menggunakan prosedur yang sama yaitu merinci dan menanyakan pertanyaan hubungan timbal balik untuk memperoleh lebih banyak perilaku yang detail tentang keajaiban yang terjadi pada klien. Kemudian konselor dapat mengulangi urutan ini tiga atau empat kali yang akan memberikan gambaran detail dari perilaku yang nyata ketika hidup mereka tanpa masalah. Ini juga menciptakan situasi tambahan untuk memperbesar pengecualian dan contoh keberhasilan, yang merupakan langkah selanjutnya dalam proses konseling singkat berorientasi solusi.

MENGEMBANGKAN TUJUAN POSITIF

Dalam pembahasan selanjutnya hal penting lain yang dibahas adalah bagaimana mengembangkan tujuan yang positif dan nyata sebagai penetapan tujuan yang efektif dalam pertanyaan keajaiban. Tujuan harus dinyatakan sebagai kehadiran sesuatu atau memulai sesuatu (tujuan positif) daripada tidak adanya sesuatu atau akhir dari sesuatu (tujuan negatif). Tujuan yang dikembangkan dengan baik dijelaskan dalam bentuk yang nyata dan perilaku yang spesifik serta menggunakan bahasa klien atau pilihan kata-kata apa yang klien akan lakukan ketika mencapai tujuan. Tujuan yang dikembangkan dengan baik cenderung terdiri dari langkah-langkah kecil atau pencapaian yang mengarah ke tujuan yang lebih besar. Dengan kata lain, mereka harus dapat dikelola dan terjangkau sehingga klien menghindari rasa frustrasi, putus asa, atau kewalahan. Dengan menjaga langkah-langkah kecil, klien akan dapat mengenali perubahan kecil. Sebaliknya, dengan sasaran besar yang menuntut perubahan signifikan sehingga klien dapat gagal melihat indikasi kemajuan yang kecil tetapi tidak signifikan. Sehingga terlalu fokus pada gambaran besar membuat klien melupakan hal yang kecil karena dalam prinsip perubahan dimulai dari hal yang kecil.

Begitu tujuan telah dinyatakan dalam istilah-istilah positif (bukan sebagai ketiadaan sesuatu), gunakan pertanyaan-pertanyaan "Apa Lagi?" untuk memperoleh deskripsi rinci tentang perilaku positif yang berorientasi tujuan. Kemudian gunakan pertanyaan "Bagaimana" untuk membantu klien memvisualisasikan langkah-langkah yang akan memungkinkan mereka lakukan ke arah tujuan

mereka. Menggunakan pertanyaan “Bagaimana” juga mendorong klien untuk menggambarkan urutan tindakan yang dapat mereka ambil. Hal ini akan menghasilkan gambar seperti video yang menangkap kemungkinan klien untuk membayangkan sebuah solusi langkah yang tidak terpikirkan sebelumnya. Contoh berikut menunjukkan penggunaan pertanyaan “Apa dan Bagaimana” :

Konselor : Jadi tujuanmu adalah mematuhi peraturan sekolah ketika kamu pergi dengan teman-temanmu (Tujuan Positif)

Klien : Ya, itu yang ingin saya lakukan

Konselor : Apa yang akan kamu lakukan yang akan menunjukkan bahwa kamu mematuhi peraturan sekolah ketika kamu pergi dengan teman-temanmu? (Merinci menggunakan pertanyaan Apa)

Klien : Saya tidak akan bergaul dengan mereka ketika mereka melawan peraturan sekolah

Konselor : Bagaimana Anda akan mewujudkannya? (Merinci menggunakan pertanyaan bagaimana)

Klien : Saya akan memberi tahu teman-teman saya bahwa saya akan pergi karena saya tidak ingin melakukan sesuatu yang melanggar aturan sekolah dan membuat saya bermasalah

Perilaku ini memberi tahu teman-temannya dan melangkah pergi berfungsi sebagai langkah yang terukur dan teramati yang akan menunjukkan bahwa ia berada di jalur untuk mencapai tujuannya. Tabel 2.2 merangkum panduan dan frasa untuk membantu Anda dalam menetapkan sasaran yang berkembang baik.

Tabel 2.2. Menetapkan Tujuan yang dikembangkan dengan baik

Panduan	Bahasa
Nyatakan tujuan dalam hal positif (bukan negatif) sebagai kehadiran perilaku atau permulaan sesuatu.	<ul style="list-style-type: none"> • Jika kamu tidak marah, apa yang akan kamu lakukan? • Ketika kamu berhenti bertengkar dengan orang tuamu, apa yang akan mulai kamu lakukan di rumah ?
Menggunakan bahasa atau pilihan kata-kata klien, gambarkan tujuan tersebut	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika Anda sedang tenang, apa yang akan Anda lakukan

dalam istilah-istilah konkret, terperinci, dan perilaku (diekspresikan dalam hal apa yang klien akan lakukan)	<p>untuk menunjukkan bahwa Anda tenang ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang akan Anda lakukan untuk menunjukkan bahwa Anda mampu berkomunikasi dengan orang tua Anda?
Identifikasi langkah-langkah yang menunjukkan bagaimana klien akan membuat kemajuan menuju tujuan.	<ul style="list-style-type: none"> • Bagaimana Anda akan melakukannya? • Bagaimana Anda akan mewujudkannya? • Bagaimana Anda akan berhasil melakukannya?

Studi Kasus Menggunakan Pertanyaan Keajaiban

Berikut ini adalah salah satu dari beberapa studi kasus, berdasarkan pada kasus saya yang sebenarnya, yang disajikan di seluruh buku untuk mendemonstrasikan komponen model yang berorientasi pada solusi. Dalam contoh ini, Andita, seorang siswa sekolah menengah kelas delapan yang berusia 13 tahun. Pertama kali konselor membantu Andita untuk menetapkan tujuan. Andita memiliki tujuan yaitu ingin memperbaiki hubungannya dengan ibunya dengan bersikap lebih jujur padanya. Andita juga ingin dapat menghindari melakukan sesuatu dengan teman-temannya yang membuatnya dalam masalah.

Konselor : Saya akan mengajukan pertanyaan yang agak aneh Misalkan keajaiban terjadi di malam hari ketika Anda pergi tidur, dan ketika Anda bangun di pagi hari, semua masalah Anda dengan ibu dan Anda terpecahkan. Anda tidak tahu keajaiban terjadi karena Anda sedang tidur. Apa yang akan menjadi hal pertama di pagi hari yang akan Anda perhatikan dan menjadi tanda pertama bahwa keajaiban telah terjadi?

Andita : Mungkin, ibu akan berkata, "Apakah kamu ingin pergi malam ini dengan teman-temanmu?"

Konselor : "Terus apa lagi?"

Andita : Ya, mungkin dia berkata, "Saya mempercayaimu sekarang".

Jawaban Andita atas pertanyaan keajaiban menekankan untuk mendapatkan kepercayaan ibunya; Oleh karena itu, Andita perlu memberikan rincian yang menjelaskan apa yang akan dilakukannya yang akan menyebabkan ibunya memercayainya.

Konselor : Apa yang akan dia katakan kepadamu sehingga kamu mau melakukan itu?

Andita : Saya harus meyakinkan dia bahwa saya sudah berubah. Saya akan menunjukkan kepadanya bahwa saya tidak akan lari lagi dan membantu beliau di rumah

Jawaban dari Andita belum menunjukkan perilaku rinci yang akan menunjukkan kepada ibunya apa yang akan dia lakukan. Oleh karena itu, penting untuk meminta tindakan spesifik yang akan diambil oleh Andita.

Konselor : Bagaimana dia tahu bahwa anda sudah berubah ? Apa yang akan dikatakannya yang menjadi pertama tanda bahwa anda sekarang sudah dipercaya?

Andita : Saya akan jujur padanya. Jika dia bertanya padaku, aku mengatakan yang sebenarnya.

Setelah respon perilaku khusus diberikan oleh klien, jawaban tambahan untuk pertanyaan keajaiban dicari.

Konselor : Apa lagi yang akan ibu Anda perhatikan setelah keajaiban ini ?

Andita : Dia akan memperhatikan saya telah berubah karena tindakan saya yang berbeda

Konselor : Bagaimana dia tahu itu? Apa yang akan dia katakan padamu bahwa kamu telah berubah ?

Andita : Ibu mengatakan bahwa sikap saya telah berubah. Tidak berontak dan melawan keinginannya. Kemudian kita juga menghabiskan lebih banyak waktu bersama. Dan kita tidak akan banyak lebih banyak bertengkar karena berbeda pendapat

Konselor : Semua hal itu terlihat sangat meredakan dan membahagian bagi anda. Apa lagi yang anda lihat terjadi yang akan mengatakan kepadanya keajaiban ini telah terjadi?

- Andita : Saya akan menghabiskan lebih banyak waktu dengan ibu saya. Saya tidak membantah dan menerima jawabannya ketika dia mengatakan ketidaksetujuannya dengan apa yang saya lakukan
- Konselor : Jadi, anda mengambil sikap untuk berdamai dengan ibu anda, lalu apa lagi yang terjadi setelah itu ?
- Andita : Saya merasa nyaman dan hubungan dengan ibu semakin harmonis
- Konselor : Oke. Tadi anda anda katakan bahwa anda akan menghabiskan lebih banyak waktu dengan dia. Apa yang anda lakukan ?
- Andita : Kami akan duduk dan menonton TV bersama-sama karena selama ini saya selalu menghabiskan waktu sendiri di kamar. Kami akan berbagi lebih banyak momen bersama
- Konselor : Anda juga mengatakan daripada berdebat, Anda akan menerima jawabannya ketika dia mengatakan "Tidak" kepada Anda. Bagaimana itu bisa anda lakukan ?
- Andita : Saya hanya akan mengatakan pada diri "Oke, tenang. tidak apa-apa. Saya tidak akan pergi jika ibu tidak setuju" dan menerimanya begitu saja. Saya akan pergi ke tempat lain di mana saya diizinkan pergi
- Konselor : Jadi, jika semua yang baru saja anda jelaskan anda lakukan, bagaimana reaksi ibumu terhadap Anda?
- Andita : Ibuku pasti senang.
- Konselor : Dan ketika dia senang dengan Anda, bagaimana dia memperlakukan Anda ?
- Andita : Dia mungkin akan berhenti mengomel dan membiarkan saya melakukan lebih banyak hal yang ingin saya lakukan.
- Konselor : Apa tanda pertama yang akan memberi tahu anda keajaiban ini telah terjadi?
- Andita : Saya tidak bertengkar lagi dengan ibu saya. Mungkin saya akan bertanya, "Hai, Ibu. Bagaimana harimu di tempat kerja? Apa yang hari ini ibu lakukan ? Apakah ibu ingin minum ?" Dan ketika Ibu meminta saya untuk melakukan sesuatu, saya langsung akan melakukannya. Dulu memang saya menolaknya tapi sekarang lebih baik mengikuti keinginan ibu
- Konselor : Apa yang akan terjadi jika Anda melakukan semua hal ini?
- Andita : Mungkin Ibuku akan berkata, "Ko aneh kamu berubah menjadi baik seperti ini?", Dan dia akan mulai mempercayai

saya dan membiarkan saya pergi dengan teman-teman saya lagi.

RINGKASAN

Konseling singkat berorientasi solusi menekankan pembentukan tujuan yang dikembangkan dengan baik yang terperinci dalam konkret dan nampak dalam bentuk perilaku. Pengembangan tujuan lebih ditingkatkan dengan mengajukan pertanyaan yang memaparkan solusi. Klien dibantu untuk menjawab pertanyaan dari masalah yang dialaminya dengan teknik pertanyaan keajaiban. Pertanyaan keajaiban menyediakan sarana bagi klien untuk berfantasi tentang seperti apa hidup tanpa masalah mereka atau seperti apa jadinya hidup jika mereka mencapai tujuan mereka.

BAB 6

Menemukan dan Mengkonstruksi Solusi (*Discovering and Constructing Solutions*)

Setelah gambaran sukses dikembangkan dan disempurnakan secara mendetail dalam bentuk perilaku, langkah selanjutnya adalah mencari waktu dimana klien mengalami pengecualian dari masalah yang dialaminya. Hal ini bisa dilakukan dengan mencari situasi keberhasilan yang klien alami di masa lalu (Guterman, 2006; Sklare, 2014). Seringkali klien fokus pada kegagalan yang mereka alami sehingga seolah-olah masalah yang mereka alami menemui jalan buntu. Padahal solusi dapat dihasilkan ketika memfokuskan pada keberhasilan yang pernah dialami. Karena solusi cenderung diabaikan, klien biasanya kesulitan mengidentifikasi pengecualian terhadap kesulitan yang dialami. Langkah selanjutnya dalam proses konseling singkat berorientasi solusi menggunakan intervensi untuk memunculkan dan memfokuskan klien pada pengalaman keberhasilan yang pernah diraihinya di masa lalu. Tahapan ini disebut juga "*Instances of Success*" (atau disebut juga *exception to problem*), yang didefinisikan sebagai situasi yang menggambarkan waktu ketika klien berhasil mencapai sesuatu yang bermakna bagi hidupnya atau saat dimana masalah tidak terlalu muncul serta waktu ketika masalah klien kurang parah atau tidak ada sama sekali.

Untuk itu, mengarahkan perhatian klien pada keberhasilan adalah alat yang ampuh untuk membantu perubahan. Seperti yang dijelaskan oleh Guterman (2006) yang menyatakan bahwa jika klien mampu mengidentifikasi dan memperkuat pengecualian dalam masalah yang mereka hadapi, maka dia akan menemukan sebuah jalan untuk membangun solusi. Dengan kata lain pengecualian (*exception*) menjadi sebuah kondisi awal yang perlu dicapai oleh klien sebelum membangun solusi. Konselor yang berorientasi solusi dapat menemukan dan membangun solusi, dengan mengarahkan perhatian klien ke waktu dimana klien merasakan peningkatan dirinya walaupun keberhasilan itu kecil akan tetapi menjadi fondasi untuk menemukan solusi. Bahkan ketika klien melaporkan bahwa mereka sedikit kurang sedih atau kecewa atau mereka sedikit sukses atau produktif menunjukkan bahwa ada solusi. Karena klien biasanya mengabaikan

keberhasilan yang kecil, sehingga momen saat "bermasalah" menjadikan kejadian positif ini memudar dari memori. Masalah ketika diabaikan semakin tumbuh sementara solusi ketika diabaikan menghilang. Oleh karena itu, menemukan solusi yang berulang dan tidak dikenali sebelumnya merupakan tugas penting bagi konselor dan klien.

Konselor yang berorientasi pada solusi benar-benar percaya bahwa semua klien mengalami saat-saat ketika mereka berhasil atau saat mereka tidak menghadapi masalah mereka. Sebagai contoh, pada kasus pengguna obat-obatan yang menjadikannya kehilangan kendali terhadap dirinya. Ketika klien pernah mengendalikan satu kali untuk tidak mengonsumsi obat-obatan dan mengalami keberhasilan melewatinya selama dua jam. Maka, hal itu dapat dimanfaatkan oleh konselor untuk mengembangkan sebuah bangunan solusi yang dapat klien temukan dalam dirinya. Konselor dapat mengajukan pertanyaan seperti "Bagaimana anda dapat berhasil mengendalikan diri saat itu?". Pertanyaan tersebut memberikan sebuah umpan positif dan memberdayakan klien karena mereka mengenali sumber daya dan kekuatan mereka. Konselor kemudian dapat memberikan dukungan dan memperkuat perubahan positif pada klien (*Cheerleading*) sebagai pengakuan atas upaya klien.

Untuk itu, pada penjelasan berikutnya akan dikaji secara mendalam mengenai pentingnya mengidentifikasi keberhasilan yang dialami oleh klien yaitu ketika klien telah mencapai sebagian dari tujuan mereka, meskipun contoh keberhasilan mungkin tidak dikenali pada saat itu. Bahasan lain juga menyajikan teknik untuk mengeksplorasi kesempatan-kesempatan yang dapat klien temukan dalam dirinya dan bagaimana klien mewujudkannya. Memetakan Pikiran (*Mindmapping*), Mendorong (*Cheerleading*), dan Mengatasi hambatan (*Flagging the Minefield*) adalah salah satu intervensi yang akan dikaji secara mendalam. Bab ini juga menjelaskan bagaimana melakukan pertanyaan skala (*Scaling Question*) untuk menetapkan patokan awal dan mengukur kemajuan serta mengkaji bagaimana menulis pesan (*Messaging*) yang digunakan sebagai alat yang efektif untuk memperkuat perubahan positif pada klien.

MENEMUKAN SOLUSI YANG TIDAK DIKENALI DENGAN MENGGALI KESUKSESAN (*INSTANCE OF SUCCESS*)

Proses wawancara dalam konseling singkat berorientasi solusi telah memberikan gambaran yang kuat kepada klien bahwa klien

memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi tujuan mereka dan bahwa konselor juga meyakini bahwa klien mampu mengarahkan seperti apa hidup yang mereka inginkan serta bagaimana mewujudkannya. Hal ini semakin menguatkan fondasi bahwa dalam konseling singkat berorientasi solusi yang memandang klien memiliki kekuatan positif dalam memecahkan masalah atau mengarahkan hidupnya menjadi lebih berdaya (Sklare, 2014). Dalam langkah-langkah proses konseling singkat berorientasi solusi, konselor akan terus mengkomunikasikan keyakinannya pada kekuatan dan kemampuan klien dengan membantu klien menemukan pengecualian atau kesuksesan dalam dirinya. Untuk melakukan ini, konselor perlu menyimak sepenuh hati untuk menangkap kata-kata dan frase kalimat yang menyiratkan hal-hal yang penting bagi klien meskipun hanya sedikit. Yang lebih penting, konselor harus melatih klien untuk lebih memfokuskan keberhasilan mereka sendiri daripada kegagalan mereka. Sebagai contoh, seorang mahasiswa yang tidak lulus 4 mata kuliah dari 5 mata kuliah yang di kontrak. Maka sesuai dengan prinsip berorientasi solusi, konselor menemukan dan mengembangkan pengecualian dengan fokus pada satu mata kuliah yang berhasil. Hal ini perlu dilakukan tidak lain adalah untuk menumbuhkan kesadaran bahwa klien memiliki sumber daya yang mampu dia ambil dan gunakan untuk mencapai tujuan baru yang ingin dia capai.

Bahasa klien dapat menjadi kunci untuk menemukan keberhasilan pada klien. Dengan kata lain perlu secara saksama memperhatikan kalimat yang klien ucapkan terhadap respon selama sesi konseling. Kalimat atau kata-kata seperti *sebagian besar waktu*, *sering*, *kadang-kadang*, atau *biasanya* menyarankan pengecualian dari masalah. Sebagai contoh, misalnya klien mengatakan bahwa masalahnya seringkali muncul dan tidak mampu dia kendalikan. Daripada fokus pada masalah lebih baik difokuskan pada saat masalah itu tidak terjadi atau kurang muncul pada hidup klien. Fokus pada waktu ketika masalah sedikit terjadi atau ketika perasaan gagal tidak sering muncul juga menjadi tanda bahwa keberhasilan dapat dikembangkan. Konselor dapat membantu klien mengenali keberadaan solusi dengan membingkai pandangan mereka tentang situasi.

Strategi untuk menemukan keberhasilan kecil ini bekerja dengan baik ketika klien menunjukkan ada saatnya gejala (depresi/kesepian/cemas) yang dialaminya tidak pernah muncul. Ketika klien mengungkapkan kekhawatiran gejala yang dirasakannya,

tanyakan apakah gejalanya terjadi sepanjang waktu dan dalam situasi seperti apa gejala biasanya terjadi. Biasanya klien akan menunjukkan bahwa itu tidak terjadi setiap saat. Pertanyaan tersebut akan mengantarkan klien pada kondisi pengecualian dimana konselor dapat memanfaatkannya dengan bertanya “Jadi ada saatnya kamu merasa tidak tertekan / kesepian / cemas. Boleh saya tahu tentang beberapa waktu itu?”. Jawaban klien atas pertanyaan ini biasanya menunjukkan keterampilan *coping* atau mengelola situasi tekanan. Setelah klien mengenali keterampilan mengatasi tekanan yang bekerja untuk mereka di masa lalu, mereka dapat menjadikan keberhasilan masa lalu mereka untuk meringankan gejala mereka di masa depan.

Dalam konseling singkat berorientasi solusi, sama halnya dengan pendekatan konseling lainnya, menghindari pertanyaan tertutup dimana klien menjawab "Ya" atau "Tidak." Hindari juga pertanyaan yang dimulai *adakah*, *bisakah*, atau *dapatkah* karena dapat membatasi kemampuan klien untuk menemukan pengecualian (untuk Misalnya, "Adakah saat-saat ketika beberapa keajaiban terjadi dalam hidup anda?" atau "Dapatkah anda mengingat saat ketika keajaiban ini terjadi?" atau "Bisakah anda memberi tahu saya kapan keajaiban ini telah terjadi?"). Ungkapan ini menimbulkan dua kelemahan yakni menciptakan pertanyaan tertutup yang dapat dijawab dengan sederhana "Tidak," dan itu menyiratkan bahwa mungkin ada atau tidak terjadi sama sekali keajaiban. Akibatnya, konselor kehilangan kesempatan untuk menyampaikan keyakinan pada kemampuan klien untuk mencapai tujuannya.

Pendekatan yang paling efektif terletak pada ungkapan contoh-contoh pertanyaan sukses sehingga menyampaikan asumsi bahwa beberapa keajaiban telah terjadi. Ini membantu klien merilekskan pikiran mereka untuk menemukan keberhasilan di masa lalu. Konselor dapat menyampaikan asumsi keberhasilan dengan menggunakan intervensi seperti berikut ini, yang disebut “pertanyaan kapan” :

- “Kapan terakhir kali anda merasakan keajaiban ini terjadi?”
- “Ceritakan kepada saya ketika beberapa keajaiban ini terjadi — meskipun hanya sedikit”

Ketika klien menggambarkan contoh keberhasilan, pastikan untuk ambil catatan. Di akhir sesi, Anda akan menggunakan catatan Anda untuk menulis pesan (*sending message*) ke klien, hal ini dilakukan untuk memperkuat perubahan positif terjadi pada klien. Contoh

keberhasilan berfungsi sebagai sumber utama informasi yang ingin Anda sertakan dalam pesan, seperti yang dijelaskan nanti dalam bab ini.

Kasus berikut mengilustrasikan penemuan contoh keberhasilan. Indah, seorang siswa kelas 5 sekolah dasar berusia 10 tahun, terus-menerus khawatir akan kesehatan ibunya yang harus dirawat di rumah sakit. Ibunya didiagnosa menderita gangguan depresi, dan suasana hatinya yang berubah-ubah membuat Indah takut. Hal ini membuat Indah merasa menderita karena terus pikiran tentang ibunya. Tujuan Indah konseling adalah untuk menggantikan pikiran negatifnya dengan pikiran yang lebih positif dan adaptif. Dalam mengeksplorasi contoh ketika dia memiliki pikiran yang menyenangkan, Indah berbicara tentang mengendarai sepedanya, bermain game dengan ibu dan teman-temannya, membaca dan menulis di sekolah, dan saat itu dia dapat "mematikan" pikiran negatifnya sehingga dia bisa lebih enjoy dan tenang. Ketika Indah menyebutkan hal ini, fokus sesi segera bergeser ke saat dia mampu "mengklik" pikiran negatif dan kemudian "mengklik" pikiran positif. Menyadari peristiwa penting ini, konselor dapat membantu Indah mengingat bagaimana dia mewujudkan ini untuk dirinya sendiri, dan dia ingat mengubah pikirannya dari mengkhawatirkan ibunya ke olahraga, musik, dan sekolah. Dia menemukan sumber yang bisa dia gunakan untuk menikmati dan menghilangkan ketegangan yang dirasakannya.

Setelah mencatat contoh pencapaian atau kesuksesan, proses berlanjut dengan merinci perilaku spesifik ketika pengecualian muncul. Konselor membantu klien mengingat bagaimana sumber daya yang mereka miliki dapat melewatinya. Untuk itu, konselor perlu sabar dan memberikan dorongan kepada klien untuk mengidentifikasi pengecualian karena beberapa klien mungkin mengatakan "Saya tidak tahu" atau merespon "Saya tidak berpikir itu pernah terjadi". Jika merespon melakukan respon putus asa, maka konselor dapat mengajukan pertanyaan sebagai berikut "Sekarang saya ingin anda tutup mata dan tarik napas yang dalam dan rilekskan pikiran anda. Sekarang pikirkan tentang keajaiban itu sebentar sebelum anda menjawabnya. Kapan itu terjadi meski hanya sedikit?" Teknik ini disebut *microscoping* dapat mendorong klien untuk mengingat kejadian yang mungkin mereka lewatkan. Berorientasi pada apa yang mungkin baru saja terjadi — minggu, hari, atau jam-jam peristiwa yang telah berlalu dapat menjadi alat bantu untuk

menemukan sumber daya dari pengalaman yang klien alami. Selain itu, konselor perlu membagikan catatannya secara lisan tentang bagaimana klien menggambarkan keajaiban terjadi dalam hidup mereka memberikan inspirasi kesadaran dari mana klien dapat menarik pengecualian untuk masalah mereka.

Contohnya pada kasus berikut : Andri, siswa kelas enam telah mengalami masalah di sekolah karena melanggar peraturan dan merasa gagal dalam belajar karena nilainya selalu dapat kecil. Tujuan konseling yang ingin dicapainya adalah untuk mulai mengikuti peraturan sekolah dan meningkatkan nilainya. Ketika ditanya tentang kapan keajaibannya terjadi, dia menjawab, “Keajaiban itu belum terjadi”. Konselor dapat melakukan teknik *microscoping* sebagai berikut :

Konselor : Ceritakan kepada saya situasi ketika kamu telah mampu melakukan apa yang diminta oleh guru

Andri : Saya tidak tahu

Konselor : Sekarang pikirkan tentang itu, Andri, sebentar saja. Coba kamu tutup mata dan tarik napas yang panjang. Keluarkan. Dan biarkan pikiranmu rileks dan santai. Pikirkan dan ingat kembali situasi saat kamu mampu mengikuti perintah guru ? (*Microscoping*)

Andri : (Jeda) Yah, saya rasa itu ada. Ketika saya meninggalkan perpustakaan hari ini, Bu Ani meminta saya untuk membawakan buku ke kelas

Konselor : Apakah yang berbeda dari kamu disana ?

Andri : Oh ya, saya biasanya pura-pura tidak mendengar dan tidak mengikuti perintahnya. Oh ya, pada hari ini juga saya diminta Bu Ani untuk memanggil Pak Indra dan saya juga melakukannya

Konselor : Apa yang berbeda dari respon yang kamu lakukan ?

Andri : Oh ya, saya biasanya terus berjalan. Saya tidak pernah kembali. Lalu Bu Ani marah-marrah sambil mengatakan saya anak nakal

Andri tidak bisa memikirkan contoh sukses pada awalnya; Namun, melalui pertanyaan terus-menerus Andri mampu mengidentifikasi saat-saat ketika keajaiban terjadi. Berfokus pada peristiwa hari itu memungkinkan dia mengidentifikasi dua contoh kesuksesan.

LANGKAH-LANGKAH UNTUK MENGENALI SUMBER DAYA KLIEN

Sklare (2014) menjelaskan ketika contoh keberhasilan telah diidentifikasi, kemudian dapat mengetahui bagaimana mereka mengambil langkah-langkah ini menuju keajaiban mereka. Ketika klien memahami bagaimana mereka membawa perubahan, konselor membantu klien untuk mengembangkan sebuah peta pikiran (*mindmap*) yang menunjukkan mereka jalan menuju tujuan mereka. Berikut langkah-langkah yang perlu konselor lakukan untuk membuat klien menjadi lebih berdaya dalam dirinya :

1. Memetakan Pikiran Sukses (*Mindmapping*)

Pemetaan pikiran mengacu pada konsep pengembangan serangkaian pemikiran tentang perilaku yang akan memandu individu ke tujuan yang ingin dicapai dalam hidup. Hal ini memberikan sebuah dorongan imajinasi sebuah peta jalan ke tujuan mereka. Peta pikiran dibangun berdasarkan sebuah program pikiran yang tertanam dalam pikiran bawah sadar. Ketika sebuah tujuan dimasukkan dalam pikiran bawah sadar, maka hal ini akan memperkuat individu sehingga fokus untuk mencapai tujuannya (Sugara, 2016). Ini menciptakan semacam "blue print" pemikiran kesuksesan kehidupan yang diinginkannya. Peta pemikiran memperkuat pola pikir positif yang pada akhirnya akan menciptakan apa yang mungkin disebut "kebiasaan produktif" yakni kebiasaan untuk senantiasa memandang positif dan yakin berhasil walaupun dalam keadaan sulit. Ketika klien mengenali sumber daya, tanggung jawab, dan kekuatan mereka, mereka meremiliki sumber kekuatan untuk bertanggung jawab atas diri mereka sendiri. Beberapa contoh pertanyaan untuk mengembangkan peta pikiran positif menuju sebuah solusi diantaranya sebagai berikut :

- "Bagaimana anda berhasil melakukannya?"
- "Apa yang berbeda tentang waktu itu?"
- "Apa yang perlu anda lakukan agar membuat anda berhasil?"
- "Bagaimana perubahan positif ini terjadi pada diri anda?"
- "Apa yang membuat anda berbeda saat itu sehingga membuat anda lebih percaya diri ?"
- "Apa pikiran yang berbeda pada diri anda saat itu?"
- "Bagaimana kamu melakukannya?"

Pertanyaan-pertanyaan peta pikiran terkadang sulit untuk dijawab. Jika Anda menerima balasan "Saya tidak tahu", Anda dapat

meresponnya dengan pertanyaan tambahan “Jika Anda memang tahu, lalu apa yang terjadi pada diri anda?”. Pertanyaan lanjutan memberikan kesempatan kepada klien untuk mengeksplorasi pengecualian. Tujuannya tidak lain adalah untuk menemukan sumber daya yang menjadi kekuatan bagi klien untuk menentukan langkah apa yang perlu dia lakukan untuk mencapai tujuannya.

2. Intervensi Menerima dan Memiliki

Terkadang klien merasa gagal terhadap apa yang dia hadapi. Hal ini biasanya terjadi karena klien merasa frustrasi terhadap masalahnya sehingga mereka kesulitan untuk menemukan sumber daya. Dalam kondisi itu, biasanya klien membandingkan dirinya dengan orang lain dan memberikan penilaian bahwa dirinya lebih rendah dari orang lain. Untuk membantu klien menemukan dan menerima keberhasilan mereka sendiri, konselor dapat membantu klien mengenali peran mereka dalam mencapai keberhasilan mereka dengan mengajukan pertanyaan seperti berikut:

- “Sebelumnya kamu pernah menceritakan ibumu yang menasehatimu terkait perilakumu dan itu tidak menyebabkan kamu berubah. Tetapi apa yang berbeda kali ini?”
- “Jadi kamu sering mendengar itu dari guru / orang tua / kepala sekolah kamu, dan itu masuk ke telinga yang satu dan keluar dari telinga yang lain. Tetapi hari ini berbeda. Bagaimana kamu bisa melakukannya kali ini?”

Contoh berikut bagaimana melakukan intervensi pada klien yang merasa gagal dalam menemukan pengecualian :

Konselor : Ceritakan tentang saat ketika kamu tergoda untuk tidak mengerjakan pekerjaan rumah, tetapi pada akhirnya kamu tetap mengerjakannya

Klien : Minggu lalu, ada yang mengajak bermain bola dengan teman-teman, tetapi aku memutuskan untuk tinggal di rumah dan mengerjakan pekerjaan rumah saya sebelum pergi dengan teman-teman.

Konselor : Bagaimana kamu melakukannya? Bagaimana kamu berhasil mewujudkannya?

Klien : Ibu mengatakan kepada bahwa aku lebih baik mengerjakan pekerjaan rumah atau aku akan ketinggalan

dari teman-teman sekelas. (Dengan penjelasan ini, klien menandai keberhasilan pada dirinya melalui ibunya)

Konselor : Jadi kamu pernah mendengar itu sebelumnya dari ibumu, bukan? (Intervensi menerima dan memiliki)

Klien : Ya!

Konselor : Dan kamu masih tidak melakukan pekerjaan rumah ?

Klien : Ya!

Konselor : Dan kamu merasakan hari ini berbeda. Apa yang membuat hari ini berbeda untukmu?

Klien : Aku merasa sama dengan siswa yang lain yang bisa berubah dan mengerjakan pekerjaan rumah dan aku bisa berubah menjadi lebih baik

Konselor : Jadi, itu adalah keputusan baru untukmu. Bagaimana kamu membuat keputusan kali ini?

Klien : Aku berkata pada diri sendiri bahwa aku ingin lulus ke kelas delapan, jadi aku akan mengerjakan seluruh tugas

Intervensi ini membantu klien menyadari bahwa dia adalah orang yang bertanggung jawab atas kesuksesannya.

3. Mendorong Keberhasilan Positif (*Cheerleading*)

Mendukung dan mendorong kesuksesan klien dengan pujian disebut memotivasi (*Cheerleading*). Siswa, khususnya, senang diakui atas prestasi mereka, terutama para pelajar yang membutuhkan konseling. Dunia mereka berlimpah dengan komentar yang negatif terkait dengan kesalahan yang mereka lakukan. Hal yang sama sering terjadi pada klien di lingkungan non-sekolah. Prinsip dasar dari dorongan diambil dari konsep psikologi behavioristik yang menekankan prinsip penguatan (*reinforcement*). Riset yang dilakukan oleh Pavlov dan Skinner menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi pada individu didasari oleh prinsip dorongan, penguatan dan pengakuan positif pada individu, akan semakin membuat individu berubah positif. Jika individu diberikan penguatan negatif, maka akan cenderung mengurangi atau menghilangkan perilaku yang tidak diterima oleh lingkungannya tersebut.

Untuk itu, dalam pendekatan konseling singkat berorientasi solusi sangat penting untuk memotivasi atau mendorong klien ketika menemukan keberhasilan pada dirinya walaupun itu sedikit. Menemukan apa yang benar dengan klien dan memberi tahu mereka tentang hal itu meningkatkan pandangan mereka dan meningkatkan

harga diri mereka. Setiap contoh keberhasilan atau pengecualian yang klien lakukan terhadap masalahnya sangat penting untuk diakui dan didorong agar klien menyadari bahwa dirinya memiliki moen keberhasilan. Dalam memberikan dorongan positif (*Cheerleading*), konselor dapat melakukan cara-cara berikut ini :

- Mengubah nada suara sebagai tanda bahwa konselor antusias dengan upaya dan keberhasilan yang klien capai
- Mengungkapkan kegembiraan kepada klien ketika klien melakukan eksperimen perilaku baru
- Menunjukkan bahwa konselor terkesan dengan kedewasaan pikiran atau tindakan klien
- Mengekspresikan ketakjuban tentang pemikiran kreatif klien atau pengambilan keputusan yang baru
- Menunjukkan kekaguman atas dedikasi dan komitmen klien untuk tetap berpegang pada perilaku baru mereka dan tidak menyerah

Berhati-hatilah untuk tidak merendahkan klien ketika memberikan dorongan. Prinsip dasar ketika anda memberikan dorongan adalah secara tulus menyampaikan apa yang anda rasakan terhadap perubahan yang terjadi pada klien. Tidak perlu melebih-lebihkan akan tetapi secara objektif memandang bahwa perubahan positif ada dan mampu klien lakukan oleh dirinya. Untuk itu, konselor perlu memberikan sebuah alasan spesifik dengan memperhatikan seluruh bahasa tubuh, cerita klien yang menjadi sumber utama sumber daya. Gunakan kata tersebut sebagai alasan utama untuk pujian, seperti yang ditunjukkan dalam contoh-contoh memberikan dorongan positif berikut:

- "Wow! Bagaimana anda berhasil melakukannya. . . karena itu menunjukkan keberanian yang terpendam dalam diri anda"
- "Itu merupakan hal luar biasa yang bisa anda lakukan. . . karena itu menunjukkan betapa dewasa Anda"
- "Saya benar-benar terkesan dengan anda. . . karena itu menunjukkan bahwa anda dapat membuat keputusan yang baik bagi diri anda"
- "Bagaimana bisa kamu mengetahuinya — karena kebanyakan anak-anak seusiamu tidak dapat melakukan itu."
- "Apakah kamu mengatkan baru berusia 11 tahun? Saya terkesan sekali karena berpikir seperti itu biasanya dilakukan oleh orang yang berusia 17 tahun. "

- “Bagaimana kamu bisa memunculkan pikiran-pikiran itu — karena kebanyakan anak-anak seusiamu tidak akan bisa memikirkan itu dengan jelas”
- “Itu luar biasa bahwa kamu dapat tetap tenang dalam situasi seperti itu, karena sebagian besar orang tidak mampu mengendalikan diri, tetapi kamu mampu melewatinya”

Contoh respon paraphrase seperti itu dapat memperkuat klien untuk menyadari bahwa dirinya mampu untuk berhasil dan mendorong upaya berulang. Sesi konseling dengan Andita, gadis 13 tahun yang disebutkan di bab sebelumnya akan memberikan gambaran bagaimana menggabungkan dengan semua teknik untuk membuat klien merasa lebih berdaya. Cuplikan sesi konseling berikut menggambarkan bagaimana menemukan suksesan pada klien, memetakan pikiran berhasil, melakukan perincian perilaku spesifik, mendorong keberhasilan positif, dan melakukan pertanyaan hubungan timbal balik:

Konselor : Hmm. Tadi kamu menceritakan beberapa keajaiban terjadi pada dirimu. Ceritakan pada saya beberapa waktu ketika beberapa keajaiban ini sudah terjadi (*Menggali Keberhasilan / Instance of Success*)

Andita : Tadi malam

Konselor : Benarkah! Ceritakan pada saya bagaimana kejadian tadi malam itu (*Merinci*)

Andita : Aku sedang bermain Game, dan Ibu bertanya kepadaku, "Bisakah Ibu minta bantuan?". Dan saya menjawab "Ya, boleh". Ibu bertanya "Bisakah memberi makan kucing ?" dan aku jawab "Siap, bu". Setelah itu, aku lihat ibu sedang mempersiapkan makan malam dan menyiapkan piring, kemudian aku langsung menghampirinya dan berkata "Bu, Andita ibu ya". Dan dia berkata "Apakah kamu bisa?" Dan aku jawab, "Ya, bisa”

Konselor : Nah, apa yang membuat itu terjadi, karena biasanya kamu tidak akan melakukan itu? (*Pemetaan Pikiran / Mindmapping*)

Andita : Hmm. Aku tidak tahu. Mungkin, karena aku ingin hubungan aku dan ibuku menjadi lebih dekat

Konselor : Waw, betapa bijaksananya pemikiranmu, karena kamu menyadari bahwa hal itu akan membuat hubunganmu

- dengan ibumu lebih baik, maka kamu membantunya
(*Mendorong Keberhasilan Positif*)
- Andita : Ya, saya menjadi lebih dekat. Pada hari yang lain, dia bertanya apakah kamu ada pakaian kotor yang perlu dicuci?”. Saya menjawab, "Ya, ada mah" dan Ibu bertanya kembali, "Bisakah kamu menyimpannya di mesin cuci ? nanti dicuci bareng dengan pakaian ibu". Ada respon berbeda yang saya lakukan karena biasanya saya menjawab “Ya, nanti saja” sambil tidak melakukannya.
- Konselor : Wah, saya terkesan, kamu baru saja melakukan sesuatu yang luar biasa positif, dan kamu tidak membuat ibu repot dan itu menunjukkan kamu berkomitmen untuk mengubah hubunganmu dan ibu menjadi lebih baik. (*Mendorong Keberhasilan Positif / Cheerleading*)
- Andita : Benar. Bahkan saya tidak mengatakan, "Tunggu sebentar atau nanti saja" dan ibu tidak perlu mengingatkan berulang-ulang.
- Konselor : Wow! Bagaimana respon ibu ketika kamu melakukan itu? (*Pertanyaan hubungan timbal balik*)
- Andita : “Oh, terima kasih, sayang! Kamu benar-benar banyak membantu ibu”. Dan ibu berkata, “Kamu berbeda sekali ya hari ini? ”
- Konselor : (*Senyum*) Waw, luar biasa
- Andita : Seperti ketika dia memintaku untuk memberi makan kucing dan berhenti bermain game. Ibu berkata “Andita, apakah kamu baik-baik saja?" Mungkin karena kaget melihat perubahan yang terjadi pada diriku
- Konselor : Dan ketika dia melakukan itu, bagaimana kamu menanggapi? (*Pertanyaan kebalikan timbal balik*)
- Andita : “Ya, Bu. Saya baik-baik saja ko. Saya hanya berusaha membantu Ibu"
- Konselor : Kamu mengatakan kepadanya bahwa kamu hanya ingin membantunya ?
- Andita : Ya.

Pada cuplikan sesi konseling di atas, terlihat bagaimana melakukan respon yang positif untuk membuat klien mengenali sumber daya yang dimilikinya. Mengeksplorasi keberhasilan (*Instance of Success*), memetakan pikiran sukses (*Mindmapping*) dapat membantu klien mengenali sumber daya mereka, Kemudian ditindaklanjuti dengan

mendorong keberhasilan positif (*Cheerleading*) semakin memperkuat pikiran dan tindakan positif pada klien. Memetakan pikiran sukses (*Mindmapping*) dan mendorong keberhasilan positif (*Cheerleading*) merupakan alat yang kuat yang dapat konselor gunakan untuk membantu klien mewujudkan solusi mereka.

MENGGUNAKAN PERTANYAAN SKALA (*SCALING QUESTION*)

Salah satu isu dalam konseling adalah kesulitan dalam mengukur hasil intervensi. Pertanyaan skala yang digunakan dalam proses konseling singkat berorientasi solusi merupakan cara yang tepat untuk mengukur kemajuan klien selama proses konseling. Dengan menggunakan pertanyaan skala, klien diminta untuk melakukan penilaian dalam skala dari 0 hingga 10, dimana 0 ketika klien berada jauh dari tujuan mereka dan 10 adalah ketika keajaiban terjadi dan masalah yang membawa mereka ke konseling telah dipecahkan. Pertanyaan skala merupakan komponen kunci dari proses konseling singkat berorientasi solusi karena memberikan sebuah langkah realistik yang perlu klien ambil dalam mencapai tujuan mereka.

Pada sesi awal, pertanyaan skala digunakan sebagai baseline untuk mengidentifikasi klien dengan pencapaian tujuan yang mereka inginkan. Dalam sesi berikutnya, pertanyaan skala berfungsi sebagai alat ukur untuk melihat kemajuan yang telah dicapainya. Ketika konselor bertanya, "Ketika Anda naik satu angka pada skala ke atas, apa yang berbeda dari diri anda?". Pertanyaan skala memberikan dasar untuk membingkai pertanyaan tentang apa yang dapat dilakukan klien untuk meningkatkan kondisi dirinya saat ini untuk mencapai tujuan mereka.

Untuk anak-anak yang lebih muda, proses penskalaan dapat disesuaikan dengan taraf perkembangan kognitifnya. Karena anak-anak berusia 5 hingga 7 tahun mungkin mengalami kesulitan membedakan bobot dari angka. Untuk itu, konselor dapat memanfaatkan emoticon sebagai bagian dari perumpamaan perubahan yang terjadi pada klien. Misalnya dengan cara menggambar emoticon sedih ditandai dengan angka 0 dan 10 dengan emotion bahagia. Melalui perumpamaan tersebut memberikan kemudahan untuk klien anak dalam menginterpretasi dirinya. Karena anak-anak cenderung lebih cepat memahami melalui visual. Untuk itu dalam

mengidentifikasi pertanyaan skala lebih baik menggunakan alat peraga.



Contoh Alat Peraga Pertanyaan Skala

1. Teknik Pertanyaan Skala untuk Mengukur Baseline

Setelah menetapkan tujuan, menanyakan pertanyaan keajaiban, mengidentifikasi contoh keberhasilan, memetakan pikiran sukses, dan mendorong keberhasilan positif, langkah selanjutnya dalam proses konseling singkat berorientasi solusi menggunakan pertanyaan skala untuk menetapkan garis dasar di mana klien merasa mereka dalam kaitannya untuk mencapai tujuan mereka. Ketika konselor meminta klien untuk menilai diri mereka sendiri dalam skala dari 0 hingga 10, biasanya klien melaporkan skor dasar lebih besar dari 0 misalnya skor antara 2 dan 4. Sesi konseling menyebabkan peningkatan karena klien mulai mengidentifikasi keberhasilan yang sebelumnya tidak dikenal. Setiap peringkat di atas 0 menunjukkan bahwa keadaan menjadi lebih buruk akan tetapi setelah konseling sesuatu menjadi lebih baik. Klien mampu mengidentifikasi cara agar terjadi sebuah solusi yang sudah tersedia bagi mereka dan memberdayakan mereka untuk mengenali sumber daya mereka. Konselor dapat mengajukan pertanyaan yang mengarah solusi kepada klien seperti berikut:

- "Jadi sekarang anda berada diangka 2, bagaimana anda bisa mencapainya?"
- "Apa yang dapat anda lakukan untuk mencapai angka 3?"

Gunakan pertanyaan merinci, pertanyaan hubungan timbal balik dan mendorong keberhasilan positif (*Cheerleading*) untuk mendapatkan tujuan yang spesifik dan memperkuat perilaku positif.

Dalam kasus-kasus yang jarang terjadi ketika seorang klien melaporkan berada pada 0, fokuslah pada kehadiran klien dalam sesi konseling karena hal ini merefleksikan bahwa klien ingin merasakan lebih baik, dan ingatkan klien bahwa melalui konseling adalah langkah positif yang menunjukkan kesediaan untuk membuat perubahan positif terjadi pada dirinya. Bagaimana klien memutuskan untuk datang menemui konselor, terlepas dari situasi yang tampaknya tanpa harapan atau tidak. Bagaimana klien berhasil keluar dari tempat tidur, membersihkan diri dan berpakaian, dan datang untuk mengikuti sesi konseling. Tindakan-tindakan ini merupakan sesuatu upaya yang realistis tentang keinginan untuk meningkatkan sesuatu. Konselor juga dapat menanyakan apa yang membuat klien bertahan dalam situasi yang sulit. Tanyakan mengapa klien tidak berada diangka minus satu (-1), bagaimana klien dapat bertahan dalam kondisi yang baik walaupun sulit ?. Dengan kata lain, bertanya pada hal-hal mengapa hal-hal buruk tidak terjadi daripada fokus pada pertanyaan bahwa klien memiliki kemampuan untuk mengatasinya. Selanjutnya klien fokus pada kemampuan mengatasi (*Coping Strategy*) yang digunakan klien untuk melewati hari-hari mereka adalah solusi yang perlu dikembangkan.

Pastikan konselor untuk menuliskan posisi klien yang diidentifikasi sebagai baseline mereka dalam skala, dan catat apa yang klien katakan ketika konselor menanyakan apa yang akan mereka lakukan secara berbeda ketika mereka satu angka naik lebih tinggi. Informasi ini akan berguna ketika konselor menulis pesan ke klien di akhir sesi.

2. Teknik Pertanyaan Skala untuk Menemukan Solusi

Setelah klien menilai penempatan mereka pada skala 0 hingga 10, langkah berikutnya adalah mendiskusikan bagaimana mereka mewujudkannya, dan menjelajahi efek timbal balik dari tindakan mereka, dorong mereka untuk mengeksplorasi langkah-langkah kecil yang dapat mereka lakukan untuk mencapai tujuannya. Tanyakan apa yang klien akan lakukan secara berbeda ketika mereka mampu menaikkan satu angka lebih tinggi dalam skala. Karena mengambil langkah-langkah kecil meningkatkan peluang untuk mencapai tujuan akhir, konselor perlu membantu klien mengidentifikasi keuntungan

ketika terjadi perubahan yang dapat dicapai secara realistis. Langkah-langkah sebelumnya yakni mengidentifikasi tujuan yang positif, mengeksplorasi pertanyaan keajaiban dan hipotesis solusi, dan mengeksplorasi keberhasilan dan pengecualian tujuannya adalah mempersiapkan klien untuk berpikir dalam kerangka solusi sehingga memberikan gambaran kesuksesan lebih lanjut menjadi lebih mudah.

Untuk mendorong kemajuan lebih lanjut, tanyakan kepada klien beberapa pertanyaan seperti ini:

- "Ketika Anda naik satu poin pada skala, apa yang akan Anda lakukan yang berbeda dari yang biasa anda lakukan?"
- "Ketika Anda naik satu angka lebih tinggi pada skala, apa yang akan dilakukan (guru, orang tua, saudara, teman) melihat Anda melakukan itu yang akan menunjukkan kepada mereka bahwa perubahan telah terjadi pada diri anda?"
- "Ketika Anda berpindah dari 4 ke 5 pada skala, apa yang akan anda lihat berbeda dari diri anda?"

Pertanyaan yang diajukan menggunakan kata "Ketika" lebih baik daripada "Jika" karena mengirim pesan positif dengan menyiratkan bahwa kemajuan akan terjadi. Bertanya dengan menggunakan pertanyaan "Ketika" lebih baik daripada "Apa yang harus Anda lakukan" karena pertanyaan "Ketika" mengirim pesan kepada klien untuk mempercayai akan kemampuan mereka untuk berhasil. Setelah klien menjawab, gunakan pertanyaan merinci (*Detailing*) untuk mengeksplorasi bagaimana mereka akan membuat perubahan ini terjadi untuk diri mereka sendiri, seperti yang ditunjukkan pada contoh berikut :

Konselor : Berada di angka 4 menunjukkan bahwa anda telah menemukan beberapa hal untuk membuat hubungan anda dengan bos anda lebih baik.

Klien : Ya, saya pikir hal-hal itu dapat membantu.

Konselor : Ketika skala anda naik dari angka 4 ke 5, apa yang anda lakukan berbeda sehingga membuat perubahan terjadi? (Intervensi untuk menaikkan skala)

Klien : Saya akan memastikan saya siap bekerja ketika giliran kerja saya dimulai, bukan hanya diam saja

Konselor : Apa yang akan Anda lakukan untuk menunjukkan bahwa Anda siap bekerja ketika giliran kerja anda dimulai? (Merinci)

Konselor : Saya akan menyingkirkan barang-barang saya dan saya akan mulai bekerja di tempat saya

MENGIDENTIFIKASI DAN MENGHILANGKAN HAMBATAN UNTUK BERUBAH

Setelah klien telah mengidentifikasi bagaimana mereka dapat memajukan satu angka lebih tinggi dalam skala, intervensi berikutnya, yang dikenal sebagai menandai ladang ranjau yaitu membantu klien mengidentifikasi hambatan untuk mencapai tujuan mereka. Dengan mengantisipasi potensi kendala dan mengidentifikasi bagaimana klien mungkin mengatasinya. Hal ini perlu dilakukan agar klien memiliki keyakinan diri yang kuat bahwa ia mampu mencapai tujuannya. Selain itu, juga mempersiapkan klien akan tantangan ke depan dan membantu mereka bersikap realistis tentang upaya yang dapat dilakukan dalam mencapai tujuan mereka.

Salah satu pendekatan untuk menandai ladang ranjau adalah meninjau kembali strategi yang sebelumnya digunakan klien dengan sukses dalam menangani hambatan. Anda dapat memulai diskusi ini dengan komentar seperti ini :

- “Saya menyimak rencana anda begitu hebat. Namun, terkadang, sesuatu atau beberapa orang mungkin menghalangi anda mencapai apa yang ingin anda lakukan. Bagaimana menurut Anda hal itu bisa terjadi dalam situasi Anda dan bagaimana Anda akan menghadapinya? ”
- “Apa yang anda pikir bisa dilakukan untuk tidak membiarkan hal-hal itu mengganggu langkah anda?”

KESIMPULAN AWAL SESI DENGAN MEMBERIKAN PESAN (MESSAGE)

Setelah konselor melakukan langkah-langkah di atas, maka langkah yang sangat penting adalah memberikan pesan kepada klien terkait perubahan yang ingin dicapainya. Mengakhiri sesi dengan memberikan pesan kepada klien memberikan dampak positif karena secara utuh karena memperkuat imajinasi dan gambaran apa yang perlu klien lakukan setelah sesi konseling. Berdasarkan pengalaman pribadi dan umpan balik klien, pemberian pesan menjadi sebuah penguat sugesti untuk melakukan perubahan.

Memberikan pesan diakhir sesi memiliki efek signifikan terhadap perubahan klien Hal ini terjadi karena pada tahapan ini, klien diberikan sebuah sugeti positif yang dapat dia lakukan sebagai langkah awal solusi yang terjadi pada dirinya (Sklare, 2014). Selain itu, berdasarkan pengalaman praktek yang dilaksanakan, memberi pesan diakhir sesi dapat membuat klien memanfaatkan pesan menjadi sebuah sumber daya solusi yang perlu terjadi pada dirinya. Klien biasanya mulai menggunakan metode ini dengan menempelkan pesan dikamarnya atau meletakkannya di dompet mereka atau mempostingnya secara jelas. Hal ini membuat proses perubahan pada klien menjadi lebih efektif karena terdapat penguatan positif pada klien. Pesan diakhir sesi membantu klien dengan riwayat penyalahgunaan narkoba, gangguan panik, dan gangguan kecemasan mampu mengendalikan dirinya dan memainkan peran dengan tindakan positif dalam mencapai tujuannya.

Pesan tertulis kepada klien memiliki beberapa fungsi dan tujuan. Ini menjadi tanda pengingat yang nyata bagi klien untuk memanfaatkan kekuatan, pikiran dan tindakan positif mereka, serta mengeksplorasi keberhasilan yang telah mereka capai. Ini menjadi alat yang kuat untuk membangun kepercayaan diri dan memperkuat perilaku positif dan kemajuan berkelanjutan di antara sesi. Selain itu, pesan yang ditulis klien juga bermanfaat bagi konselor yaitu memberikan pengingat yang mudah dan ringkas tentang situasi, tujuan, kekuatan, dan sumber daya klien serta apa yang telah berhasil di masa lalu.

Komponen pesan pada akhir sesi konseling singkat berorientasi solusi terdiri dari tiga bagian: (1) pujian (*Compliment*), (2) pernyataan penghubung (*Bridging Statement*), dan (3) tugas (*Task*). Dalam proses pembuatan tulisan, konselor memperhatikan ketiga bagian tersebut sehingga secara utuh dapat membuat sebuah pesan yang bermakna bagi perubahan pada klien. Beberapa kiat praktis untuk membuat refleksi dan waktu penulisan agar nyaman bagi klien serta produktif bagi konselor. Biasanya konselor akan tetap berada di ruangan dengan klien selama sesi ini, dan konselor dapat memberi klien tugas tertulis untuk diselesaikan saat konselor menyusun pesan. Konselor dapat meminta klien untuk menjelaskan dalam catatan apa yang mereka pelajari di sesi hari ini atau apa yang akan mereka lakukan untuk menunjukkan bahwa mereka berada di jalur untuk membuat hal-hal menjadi lebih baik. Untuk anak-anak, ada baiknya meminta mereka

untuk menggambarkan seperti apa keajaiban atau apa yang akan mereka lakukan ketika keadaan menjadi lebih baik.

Catatan atau gambar yang dipersiapkan klien untuk Anda menjadi sumber umpan balik tentang keberhasilan konseling dengan klien. Catatan berikut yang ditulis oleh siswa Sekolah Menengah Atas berusia 15 tahun ke akhir sesi konseling singkat berorientasi solusi :

Pak Gian yang Baik,

Melalui sesi konseling yang telah dilalui, saya merasa menjadi diri yang baru. Bapak telah membuat saya untuk terbuka terhadap hal-hal baru. Saya jadi berani untuk mengutarakan apa yang ada dalam pikiran saya. Saya menjadi menyadari hal-hal baik saya dan itu membuat saya sadar untuk mengubah hidup saya. Terima kasih telah membantu saya mewujudkan semua kesuksesan yang telah saya capai. Dalam waktu sesingkat ini, saya yakin hidup saya bisa lebih baik. Saat ini saya berpikir banyak agar orang lain membuka diri ke saya, maka saya dulu yang harus membuka diri. Dulu saya tidak pernah memikirkannya sama sekali. Dari sesi konseling ini, saya benar-benar menyadari apa yang perlu saya ubah dari diri saya. Sekarang saya memiliki pikiran yang lebih terbuka dan dengan bantuan anda, saya tahu saya dapat berhasil dalam segala hal dan saya akan terus mencoba. Tidak banyak usaha yang telah saya berikan sebelumnya, tetapi sekarang saya berikan semuanya. Saya telah berubah dan saya telah berhasil mencapai tujuan yang saya tetapkan di awal sesi, jadi sekali lagi, saya ucapkan terima kasih banyak atas bantuannya.

Indah Puspitasari

Pesan adalah bagian penting dari proses konseling singkat berorientasi solusi. Karena berfungsi sebagai penguat positif untuk merefleksikan yang telah terjadi dalam sesi konseling dengan mengingatkan klien tentang sumber daya dan kekuatan mereka dan dengan memberikan pekerjaan rumah yang memungkinkan klien untuk terus berjuang mencapai tujuan mereka.

Menggunakan Catatan untuk Mengkonstruksi Pesan

Sebagaimana ditunjukkan dalam bab sebelumnya, selama pertemuan konseling, konselor perlu mencatat informasi yang dapat digunakan untuk membuat pesan yang memberikan pujian bagi klien. Pujian-pujian (*Compliment*) ini diambil dari pernyataan tujuan positif,

tanggapan terhadap pertanyaan keajaiban, mengeksplorasi keberhasilan positif atau pengecualian untuk masalah, dan tanggapan terhadap pertanyaan skala. Ketika klien mengobservasi konselor mencatat hal-hal positif, keberhasilan, kekuatan, dan sumber daya selama sesi, mereka perlu diperkuat untuk melanjutkan keberhasilan bagi mereka. Dari beberapa pengalaman praktek, konselor perlu menuliskan hal positif yang mungkin belum ditulis dalam catatan.

Ketika melakukan catatan bisa mengalihkan perhatian klien. Untuk meminimalkan gangguan saat melakukan penulisan, konselor dapat menggunakan lembar catatan khusus untuk mengkonstruksi pesan. Lembar catatan yang mencantumkan langkah-langkah dan menyediakan format untuk menulis catatan yang terkait dengan setiap langkah. Anda dapat melihat format tersebut pada bab 4. Seperti yang disebutkan dalam bab sebelumnya, bagian pesan dari pertemuan diperkenalkan di awal sesi konseling sehingga klien tidak akan terkejut ketika konselor memberitahukan perlu waktu beberapa menit untuk memikirkan pertemuan, melihat catatan, dan membangun sebuah pesan. Cuplikan berikut ini merupakan cara yang dapat dilakukan oleh konselor untuk mengawali pemberian pesan :

Saya sudah kehabisan pertanyaan. Apakah Anda punya pertanyaan untuk saya? Apakah ada hal lain yang perlu saya ketahui untuk membantu Anda? Jika tidak, saya perlu meluangkan waktu beberapa menit untuk memikirkan semua hal yang telah Anda katakan dan meninjau catatan saya sehingga saya dapat menulis pesan untuk anda. Sementara saya menulis pesan untuk anda, saya ingin anda menulis catatan tentang apa yang anda pelajari dari pertemuan ini atau apa bagian paling bermanfaat dari pertemuan sesi konseling ini dan mengapa anda memikirkan ini (Untuk klien anak-anak minta untuk menggambar keajaiban atau apa yang akan mereka lakukan ketika keadaan menjadi lebih baik). Kemudian nanti kita dapat membagikan hasil catatan satu sama lain sebelum menyelesaikan pertemuan kami.

Terkadang klien mungkin enggan atau bahkan menolak untuk menulis catatan untuk Anda. Ini dapat terjadi karena berbagai alasan — klien mungkin mengalami kesulitan menulis dengan baik dan jelas, atau sulit mengekspresikan diri mereka secara tertulis. Ketika ini terjadi, konselor dapat meminta klien untuk mengungkapkannya melalui tulisan tentang apa yang mereka peroleh dari sesi konseling. Konselor dapat menuliskan apa yang mereka katakan, membacakannya, dan

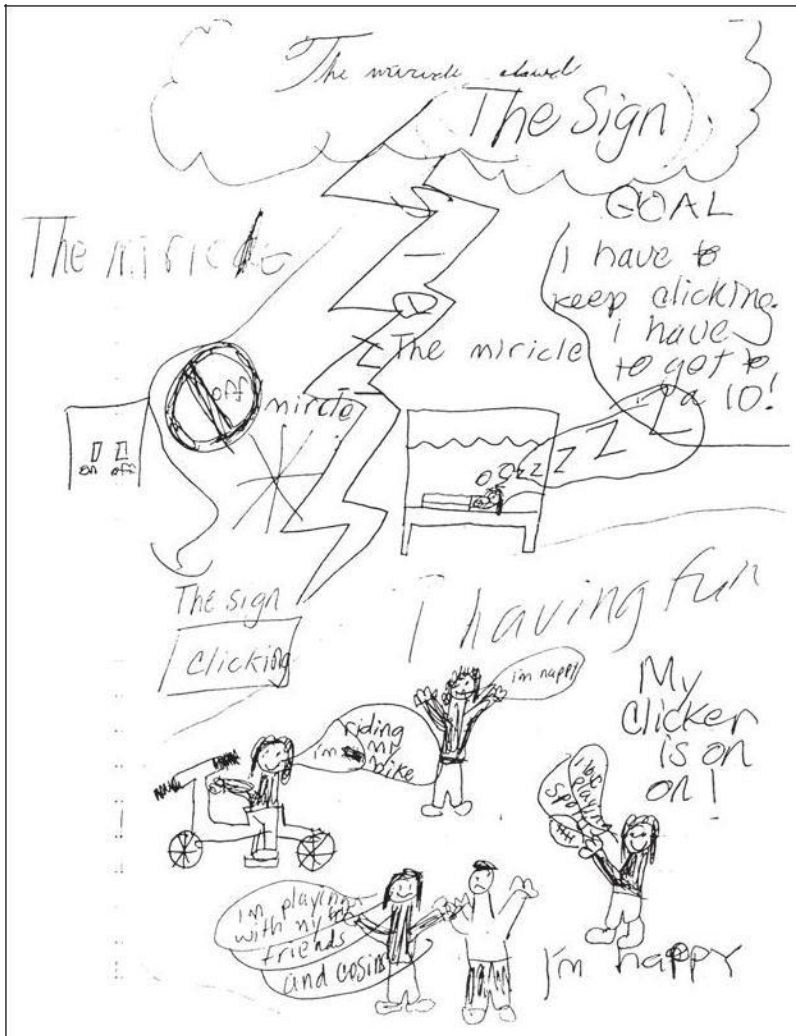
memverifikasi bahwa itu mewakili apa yang ingin mereka katakan. Jika klien setuju bahwa dengan yang ditulis mewakili apa yang ingin mereka katakan, konselor dapat meminta mereka untuk menandatangani catatan dan memberi mereka salinan sama halnya dengan pesan yang ditulis oleh klien. Jika klien berkeberatan memiliki apa yang mereka pelajari dari sesi yang dinyatakan secara tertulis, maka mintalah mereka memberi tahu konselor apa yang mereka peroleh dari pertemuan tersebut.

Seperti disebutkan sebelumnya, pada kasus anak-anak usia sekolah dasar lebih baik minta mereka untuk menggambar secara visual bagaimana keajaiban terjadi pada diri mereka. Hal ini akan membantu konselor dalam meninjau apa yang mereka pelajari dalam sesi tersebut. Sebelum membaca pesan kepada klien, konselor dan klien dapat mendiskusikan gambar tersebut, yang juga mengungkapkan dampak sesi konseling tersebut terhadapnya. Contoh yang ditunjukkan pada Gambar dibawah ini diambil oleh seorang siswa sekolah dasar berusia 10 tahun menunjukkan bagaimana dia dapat "mengklik" lebih banyak pikiran yang menyenangkan, seperti fokus pada olahraga, mengendarai sepedanya, dan bermain game, bukan daripada terobsesi dengan kesehatan ibunya, yang telah mengganggu pekerjaannya dan menikmati dirinya sendiri di rumah (Sklare, 2014).

Setelah Anda membaca pesan, buat salinan dari pesan Anda dan catatan atau gambar yang Anda terima dari klien dan berikan keduanya kepada klien dan simpan satu salinan masing-masing untuk file Anda. Karena semua pesan positif, dengan menyebutkan kekuatan dan atribut positif klien, sebagian besar klien bersedia membagikan catatan mereka dengan orang lain yang signifikan. Ketika klien memamerkan pesan-pesan mereka kepada orang tua dan guru mereka, orang tua dan guru terpapar pada aspek positif dari anak-anak dan siswa mereka yang mungkin telah mereka abaikan.

Pesan tersebut tidak hanya memperkuat kesuksesan klien tetapi juga membantu orang lain mengenali kekuatan dalam klien juga. Berikut bagaimana cara-cara untuk mengkonstruksi sebuah pesan yang dapat dilakukan oleh konselor dalam proses konseling singkat berorientasi solusi :

Gambar 3.1 Siswa SD yang menggambar Keajaiban terhadap masalah yang dihadapinya (Sklare, 2014)



1. Pujian (Compliment)

Dalam setiap sesi, konselor sangat penting untuk mendengarkan dengan seksama mengenai kekuatan, solusi, dan apa yang berhasil dan mengeksplorasi pengecualian yaitu ketika keadaan buruk tidak terjadi pada klien. Dalam mengkonstruksi pesan, pujian diambil dari catatan konselor tentang semua keberhasilan klien secara detail dan nyata yang terkait dengan setiap pencapaian. Setiap pesan harus menyertakan setidaknya tiga pujian, masing-masing mengacu

pada perilaku tertentu yang ditunjukkan oleh klien. Pujian berfungsi seperti benih yang dapat dikembangkan pada diri klien khususnya ketika konselor mendiskusikan tugas yang disampaikan diakhir sesi konseling. Berikut ini adalah beberapa karakteristik klien yang dapat berfungsi sebagai dasar pujian.

- Tindakan yang mengindikasikan keberanian, pengambilan risiko yang sehat, kompromi, atau tindak lanjut
- Upaya yang menunjukkan kekuatan, tantangan, pertumbuhan, atau perencanaan
- Komitmen yang menunjukkan kesetiaan, upaya, ketekunan, dedikasi, atau berbakti
- Sikap yang mencerminkan toleransi, penerimaan, fleksibilitas, rasional, atau sikap menolong
- Pikiran yang kreatif, positif, rasional, sensitif, atau berwawasan
- Keinginan yang realistis, sehat, masuk akal, atau menghasilkan sesuatu yang positif
- Keputusan yang didasarkan pada penilaian, konsekuensi, peluang, atau pilihan rasional
- Atribut kedewasaan berpikir, pintar, pengertian, empati, atau kooperatif

Misalnya pada kasus siswa yang mengalami kegagalan karena tidak naik kelas. Contoh pujian ini pada siswa kelas 5 SD yang tidak bisa naik kelas karena tidak terpenuhinya standar kompetensi minimal dan historis kenakalan yang pernah dilakukannya.

Pesan:

Saya benar-benar terkesan dengan komitmen yang kamu lakukan agar lebih baik di sekolah. Peningkatan dalam nilai kamu pada minggu terakhir ini menunjukkan bahwa kamu mampu melakukan dengan baik di sekolah. Mendapatkan nilai 70 dan 80 pada ujian susulan baru-baru ini membuktikan bahwa kamu benar-benar ingin melakukan lebih baik, dan kamu tahu bagaimana mewujudkannya sendiri dengan mempelajari 30 menit setiap malam dan tidur pada jam 10 malam.

Keinginanmu untuk merasa lebih baik tentang diri sendiri dengan mendapatkan nilai yang lebih baik memberi tahu saya bahwa kamu benar-benar peduli dengan diri sendiri, peduli pada orang tua, guru, dan teman-teman. Kamu juga menyadari bahwa penting untuk lulus sehingga kamu dapat bersama dengan teman-teman yang seusia denganmu tahun depan, dan

nilai terbaru yang kamu capai menunjukkan bahwa kamu cerdas dan kamu dapat menjadi sukses.

Pujian yang dikonstruksi dalam pesan ini mencerminkan kembali kata-kata siswa itu sendiri selama wawancara untuk memperkuat perilaku khusus yang berada di jalur untuk mencapai tujuannya.

2. Pernyataan yang Menjembatani (*Bridging Statement*)

Pernyataan menjembatani adalah sebuah pernyataan yang menghubungkan bagian pujian dan tugas dari pesan. Pertama, pujian menjelaskan dan menggambarkan bagaimana solusi itu hadir dan terjadi pada klien. Kemudian, berdasarkan solusi ini, pernyataan menjembatani memberikan alasan untuk agar klien mengerjakan tugas untuk memperkuat perubahan yang terjadi. Ini terdiri dari dua bagian: (1) gambaran singkat mengenai apa yang diinginkan klien (tujuan) sebagai hasil konseling dan (2) pernyataan singkat untuk memulai tugas. Contohnya pernyataan berikut:

- “Karena keinginanmu untuk meningkatkan nilai yang lebih baik (tujuan), saya akan memintamu untuk melakukan ini. . . ”
- “Untuk membantu anda tetap fokus untuk bekerja tepat waktu (tujuan), pastikan anda melakukan ini. . . ”
- “Untuk membuatmu tetap tenang ketika ayahmu berteriak kepadamu (tujuan), saya menyarankanmu untuk melakukan hal ini. . . ”
- “Karena kamu menyadari manfaat menjalin pertemanan (tujuan), akan sangat baik kamu melakukan ini. . . ”
- “Sebagai komitmen kamu untuk tetap pergi ke sekolah daripada menggunakan narkoba (tujuan), kamu sadar bahwa kamu perlu melakukan ini. . . ”

Mengenai pesan yang disebutkan sebelumnya kepada siswa kelas 5 SD yang ingin naik kelas ke kelas enam, pujian itu diikuti oleh pernyataan menjembatani ini: “Karena keinginanmu untuk menjadi lebih baik di sekolah dan merasa lebih baik tentang dirimu juga, saya akan menyarankan kamu untuk melakukan hal-hal ini”. Pernyataan menjembatani berfungsi sebagai pernyataan yang menghubungkan tujuan dan solusi serta tugas rumah yang perlu dikerjakan oleh klien.

3. Tugas (Task)

Bagian ketiga dari konstruksi pesan adalah tugas atau pekerjaan rumah. Tugas menjadi bagian yang sangat penting dalam proses perubahan yang terjadi pada klien, hal ini karena klien mencoba untuk mengaplikasikan apa yang ia dapatkan dalam sesi konseling pada kondisi nyata. Selama sesi konseling, konselor berupaya untuk meyakinkan klien pada kemampuannya untuk menentukan tujuan sendiri dan mengidentifikasi seperti apa jadinya hidup jika mereka mencapai tujuan. Konselor meyakini bahwa kemampuan klien untuk menghasilkan contoh keberhasilan yang telah membantu kemajuan mereka. Sederhananya sesi konseling menjadi proses dorongan untuk meningkatkan harga diri klien yang menunjukkan keyakinan konselor pada kemampuan klien untuk berhasil. Tugas yang tidak spesifik memiliki makna bahwa klien dipercaya untuk menyelesaikan pekerjaan rumah dengan cara yang terbaik menurut mereka. Tugas yang tidak spesifik juga mendorong kreativitas klien untuk memecahkan masalahnya. Jika khawatir klien akan terjebak dalam tindak lanjut dengan tugas yang tidak spesifik, ada baiknya untuk mengembangkan bagian pujian dari pesan yang terdiri dari uraian detail keberhasilan klien dan mempromosikan rencana tindakan.

Tugas-tugas berikut memberikan contoh jenis tugas yang sesuai dengan keadaan ini :

- Ketika klien dapat mengidentifikasi contoh keberhasilan atau pengecualian, menugaskan mereka untuk (1) melakukan tindakan dengan fokus pada kesuksesan atau pengecualian, (2) menandai dan terus melakukan apa bekerja untuk klien, atau (3) lakukan apa yang diperlukan untuk menaikkan satu angka pada skala 0 hingga 10.
- Ketika klien tidak jelas tentang tujuan mereka atau enggan untuk mengambil tindakan atau fokus pada masalah mereka, tugaskan mereka untuk (1) amati waktu ketika keadaan menjadi lebih baik, (2) perhatikan ketika pengecualian terhadap masalah terjadi, (3) perhatikan ketika masalahnya kurang intens, (4) perhatikan apa yang mereka lakukan ketika mereka bergerak ke arah yang lebih baik, atau (5) bayangkan seolah-olah keajaiban terjadi pada mereka dalam satu hari.
- Jika klien tidak mengenali masalah atau tidak dapat mencapai tujuan konseling, pujilah mereka untuk hal-hal positif dan keberhasilan, tetapi jangan memberikan tugas.

Dalam contoh sebelumnya dari klien yang gagal tetapi ingin lulus, tugas berikut ini ditetapkan: “Saya ingin kamu mengobservasi diri kamu, antara hari ini dan sesi selanjutnya, ketika kita bertemu lagi, laporkan ke saya saat kamu telah berhasil dalam melakukan pekerjaan rumah, terutama saat bagaimana kamu mampu fokus untuk mencapai tujuanmu dan tidak teralihkan dengan kegiatan lain”.

Untuk kasus Andita, yang disebutkan sebelumnya, bagian berikut menunjukkan catatan saya dari wawancara dan pesan yang menyertainya yang saya siapkan untuk Andita.

Deskripsi Tujuan :

- Saya ingin jujur dengan ibu saya.
- Saya ingin meningkatkan hubungan dengan ibu menjadi lebih baik
- Saya ingin menghindari melakukan hal-hal yang saya tahu salah walaupun teman-teman meminta saya melakukannya

Keajaiban :

- Ibu akan berkata, "Aku percaya padamu, kamu bisa pergi dengan teman-temanmu."
- Menjadi lebih jujur dengan Ibu karena saya tidak ingin menyakitinya.
- Sikap saya akan berubah, saya akan bekerja sama, saya akan berkata, "Oke, itu bagus."
- Habiskan lebih banyak waktu di akhir pekan bersama Ibu, nonton TV bersama, berbagi momen.
- Terima jawabannya, “Oke, jika itu akan terasa lebih baik untuk ibu, saya akan melakukan sesuatu yang lain.”
- Sikap akan lebih baik, "Aku akan menatap matanya tanpa memalingkan muka"
- Menyapa kepada semua orang di keluarga pada pagi hari.
- Semangat membantu ibu menyiapkan makanan di dapur

Contoh keberhasilan / pengecualian terhadap masalah :

- Saat bermain video game, saya menyediakan waktu untuk memberi makan kucing ketika ditanya.
- Langsung menyimpan pakaian kotor di mesin cuci ketika ibu memintanya

Pertanyaan Skala :

- Pada skala 3 karena saya berbicara dengan Ibu pada hari Minggu.
- Saya membantu melakukan hal-hal di sekitar rumah.
- Datang untuk menemui Anda untuk konseling
- Ketika kamu mencapai skala 4, apa yang akan kamu lakukan?
- Saya melakukan lebih banyak hal untuk Ibu, seperti membantu ibu mencuci piring untuk makan
- Membersihkan ruang tamu sebelum Ibu pulang kerja.
- Terus menemui konselor.
- Bicara pada ibu dan jujur padanya.

Dari berbagai catatan tersebut, konselor mengkonstruksi pesan yang terdiri dari kata-kata pujian (*Compliment*), pernyataan penghubung (*Bridging*), dan tugas (*Task*) telah ditambahkan untuk mengidentifikasi bagian-bagian dari pesan. Sebagai gambarannya dapat dilihat dibawah ini :

Pujian (Compliment)

Saya terkesan dengan keinginan besarmu ingin menjalin hubungan baik dengan saling percaya dan jujur dengan ibumu dengan komitmen bertanggung jawab. Membuat komentar untuk ibumu seperti "OK, tidak apa-apa" atau "OK, saya akan melakukan sesuatu yang lain" ketika ibu tidak mengizinkanmu akan membuktikan kepadanya bahwa kamu bisa bekerjasama.

Kamu mengenali bahwa membuat kontak mata langsung dan tidak memalingkan muka, menyapa anggota keluarga, membantu pekerjaan rumah ibu seperti memberi makan hewan, dan menuntaskan cucian dan pekerjaan rumah tangga lainnya akan menunjukkan kepada ibu bahwa sikap kamu telah menjadi lebih baik.

Kamu juga menyadari bahwa mencari bantuan konseling, melakukan pembicaraan yang jujur dengan ibu dan membersihkan rumah sebelum pulang kerja akan sangat membantu kamu dan ibu menjadi lebih baik. Kamu sudah mulai bisa menunjukkan peningkatan dengan memberi makan kucing dan menyimpan pakaian kotor di mesin cuci ketika ibu memintanya.

Kamu mengakui bahwa mengubah sikap dengan bersikap lebih kooperatif, menerima apa yang dikatakannya daripada berdebat, dan menghabiskan lebih banyak waktu dengannya dapat mengarah ke hubungan yang lebih positif. Kamu juga menyadari apa yang

harus kamu lakukan untuk mulai membuat segalanya lebih baik di rumah (lebih ramah dengan menyapa anggota keluarga, membantu dengan hewan, dan sukarela melakukan berbagai hal di rumah), dan kamu sudah mulai melakukan hal-hal itu.

Pernyataan Menjembatani (Bridging Statement)

Karena komitmenmu untuk membuat segalanya lebih baik di rumah, saya akan menyarankan...

Tugas

Kamu untuk terus melakukan hal-hal yang baru saja kamu mulai, yang perlu kamu kerjakan dan mampu membuatmu untuk naik satu tingkat ke atas ke tingkat 4 atau lebih

Berikut ini adalah contoh pesan sesi pertama dan ketiga yang diberikan kepada siswa sekolah menengah, Maria, dan catatan yang dia berikan kepada konselor yang menunjukkan apa yang dia dapatkan dari sesi. Tujuan Maria adalah memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri dari narkoba.

Pesan Sesi Pertama Konselor kepada Nina

Nina,

Saya terkesan dengan keinginanmu untuk memiliki kemampuan mengendalikan diri sehingga kamu bisa menolak obat terlarang. Kamu menyadari bahwa mengatakan pada diri sendiri "Saya tidak membutuhkan obat-obatan" atau "Tidak ada masa depan bagi saya jika saya menggunakan narkoba" akan membantu kamu mengendalikan diri. Melihat apa yang terjadi pada saudaramu karena kebiasaan narkoba telah membuatmu sadar bahwa kamu tidak ingin berakhir seperti dia. Kamu juga menyadari bahwa dengan memperbanyak ibadah seperti sholat wajib dan sunnah, mengerjakan tugas sekolah, dan jujur dengan teman-teman, kamu akan berada di tempat yang lebih baik. Dengan melakukan hal itu, nilai kamu akan meningkat dan orang tuamu akan sangat bangga dengan apa yang kamu lakukan. Dengan meningkatkan tekad diri, kamu juga akan mendapatkan lebih banyak kebebasan dan berinteraksi lebih baik dengan orang-orang. Putus dari sekolah dan melihat orang tuamu marah telah membuat kamu memiliki motivasi untuk berhenti menggunakan narkoba dan telah membuat kamu mencapai skala 3. Saya menyarankan agar kamu memperhatikan apa yang perlu dilakukan minggu ini agar kamu naik ke skala 4 atau lebih dengan penuh keyakinan.

Pesan Pertama Nina kepada Konselor

Saya telah belajar bahwa jika saya dapat memperoleh kekuatan untuk mengatakan tidak pada obat-obatan bahwa hidup saya akan banyak berubah, mungkin lebih dari yang saya duga. Hal lain yang saya tidak sadari adalah betapa saya sebenarnya lebih peduli tentang perasaan orang tua saya daripada yang saya pikirkan, tetapi saya tahu saya harus berubah untuk diri saya sendiri dan bukan untuk mereka.

Pesan Sesi Ketiga Konselor kepada Nina

Nina,

Kemajuan kamu mencapai skala ke 7 sangat mengesankan. Selama 28 hari kamu mampu mengendalikan diri untuk tidak mengonsumsi obat-obatan. Melakukan pekerjaan rumah, memperbanyak ibadah dengan melakukan sholat malam dan duha setiap hari, dan pulang ke rumah tepat waktu membuat orang tua mempercayaimu lebih banyak. Berbicara dengan Guru BK tentang rencana perguruan tinggi dan menetapkan tujuan untuk mencapai nilai rata-rata 80 menunjukkan bahwa kamu benar-benar menjadi pribadi yang baru dan lebih baik di sekolah dan bersiap-siap untuk kuliah. Rencanamu untuk bergaul dengan teman-teman yang aktif berorganisasi menunjukkan bahwa sikap kamu telah berubah dan membaik. Karena kamu mengetahui apa yang harus kamu lakukan untuk terus berkembang, dan saya ingin kamu memperhatikan antara sekarang dan waktu ketika kita bertemu, apa yang kamu temukan yang membuah hidup menjadi lebih baik.

Pesan Ketiga Maria kepada Konselor

“Saya benar-benar terkejut dengan perubahan yang terjadi pada diri saya. Saya melihat bagaimana semua hal baik yang telah saya lakukan telah membuat saya menjadi orang yang mampu mengendalikan diri. Saya benar-benar tidak menyangka. Saya kira karena saya belum merokok akhir-akhir ini, saya telah berubah dan mampu membuat keputusan yang lebih baik dan lebih cerdas. Saya bangga dengan diri saya sendiri dan ingin konsisten pada jalan ini”.

RINGKASAN

Dengan menemukan kembali solusi dan pengecualian terhadap masalah, klien menjadi lebih berdaya dan memiliki kekuatan positif untuk mengejar tujuannya. Teknik pertanyaan skala menawarkan sebuah metode untuk menilai seberapa jauh posisi klien dalam

mencapai tujuannya dan apa yang harus mereka lakukan agar berhasil mencapai tujuan yang diinginkan. Pertemuan diakhiri dengan memberikan pesan yang menunjukkan pujian dan tugas atau pekerjaan rumah yang dibangun dari catatan konselor untuk memperkuat upaya berkelanjutan klien dalam mencapai tujuan yang diharapkan terjadi pada dirinya.

BAB 7

STRUKTUR SESI KONSELING SINGKAT BERORIENTASI SOLUSI

Bab-bab sebelumnya menjelaskan secara rinci komponen dari sesi awal konseling singkat berorientasi solusi. Langkah berikutnya melibatkan dan menempatkan semua komponen bersama-sama untuk mengimplementasikan model konseling singkat berorientasi solusi. Bab ini dimulai dengan mereview secara singkat semua langkah-langkah proses konseling, diikuti oleh kasus aktual yang menunjukkan pendekatan solusi yang berorientasi dengan klien. Kasus ini telah dilengkapi beserta penjelasan setiap tahapan dalam proses konseling agar memberikan kemudahan untuk memahami implementasi praktek konseling.

KOMPONEN DARI SESI PERTAMA

Bagian ini merupakan jabaran dari sebelumnya yang menjelaskan bagaimana sesi awal melakukan konseling. Konselor dapat memulai sesi dengan memperkenalkan diri dan menjalin hubungan dengan bertanya terkait hal-hal umum pada klien misalnya terkait hobi, aktivitas keseharian, tidak berhubungan dengan alasan klien datang ke konseling, seperti “Bisa anda ceritakan kepada saya. Apa yang biasa anda lakukan untuk bersenang-senang di waktu luang?”. Jika klien secara langsung mengungkapkan kecemasan dan kekhawatiran yang dirasakannya, maka konselor perlu mendengarkan secara aktif dan meresponnya secara empatik yang menunjukkan sikap bahwa anda memahami perasaan klien. Konselor dapat menggunakan awalan kalimat seperti “Saya lihat anda begitu tegar”, “Oh ya, sepertinya hal itu sulit bagi anda”, “Kedengarannya seperti situasi yang sulit,” dan menganggukkan kepala. Pada awal sesi konseling, tugas konselor adalah menjalin relasi yang baik dengan klien. Hal ini dilakukan dengan merespon menggunakan parafrase yang menunjukkan penghargaan dan empati secara genuine tanpa dibuat-buat. Dengan kata lain, konselor perlu masuk ke dalam dunia fenomenologi (*Psychological Phenomenon*) klien. Rogers menjelaskan

kunci awal sesi konseling adalah respon yang empati dan keaslian konselor dalam menerima klien apa adanya.

Setelah membangun hubungan, Anda dapat memperkenalkan proses dengan mengatakan:

Saya ingin menjelaskan kepada anda bagaimana sesi konseling ini supaya bekerja. Saya akan menanyakan beberapa pertanyaan, dan akan terdengar aneh dan memerlukan waktu berpikir untuk menjawab. Mungkin saya juga perlu mencatat dari respon yang anda berikan sehingga saya dapat menggunakannya untuk menulis pesan di akhir pertemuan kita. Sementara saya menulis pesan, saya ingin anda untuk menulis catatan tentang apa yang anda pelajari dari pertemuan kita hari ini. *(tergantung pada usia dan tingkat keterampilan anak, konselor dapat meminta anak untuk menggambar apa yang akan dilakukannya ketika keadaan menjadi lebih baik.)*. Ketika saya menyelesaikan pesan untuk Anda, saya akan membacanya untuk Anda. Kemudian saya akan membuat salinan pesan dan catatan Anda kepada saya (atau gambar) sehingga kita masing-masing akan memiliki salinannya.

Langkah 1: Tujuan Klien untuk Konseling

Langkah pertama yang perlu konselor lakukan adalah membantu klien untuk menentukan tujuan apa yang ingin capai klien melalui sesi konseling. Konselor dapat menggunakan salah satu dari pertanyaan berikut:

- “Apa harapan terbaik yang anda inginkan terjadi setelah pertemuan ini?” (Lebih disarankan karena membuat klien berpikir terkait dengan tujuannya)
- “Apa alasan anda datang menemui saya hari ini?” Atau
- "Apa yang bisa saya bantu hari ini?"

Tujuan yang ditetapkan oleh klien perlu dibuat dalam kalimat yang positif. Selain itu mendeskripsikan sesuatu yang dapat diamati yakni fokus pada munculnya perilaku baru yang positif bukan pada menghilangkan suatu gejala. Setelah klien menyatakan tujuan dalam kalimat positif, konselor mengajukan pertanyaan yang bertujuan untuk merinci perilaku yang baru spesifik yang menunjukkan bahwa klien berada di jalur untuk mencapai tujuan. Contoh pertanyaan merinci adalah beberapa pertanyaan dibawah ini :

- “Apa yang akan anda lakukan untuk menunjukkan bahwa anda berada pada jalur yang sesuai dengan tujuan anda ?”
- "Jika kita melihat sebuah video dimana kamu bersikap sopan kepada guru, gambarkan apa yang muncul pada video itu ?”
- “Jika saat ini ibumu melihat apa yang kamu kerjakan di rumah, apa yang kamu lakukan yang menjadi tanda bahwa kamu menjadi lebih baik ?”

Langkah 2: Pertanyaan Keajaiban (*Miracle Question*)

Pertanyaan keajaiban meminta klien untuk memvisualisasikan atau membayangkan gambar seperti apa hidupnya ketika masalah yang dihadapi mereka hilang atau seperti apa jadinya hidup jika mereka mencapai tujuan mereka. Pertanyaan keajaiban membantu klien membayangkan kemungkinan solusi yang dapat dilakukan oleh klien ketika masalahnya hilang. Pertanyaan keajaiban juga memberikan gambaran mental mengenai apa yang akan klien lakukan untuk mencapai tujuan mereka. Contoh bagaimana melakukan pertanyaan keajaiban secara tepat :

- “Bayangkan malam ini setelah anda pergi tidur, terjadi sebuah keajaiban, dan keajaiban ini memecahkan masalah yang membawa anda ke sini. Tetapi karena anda tidur anda tidak tahu keajaiban telah terjadi. Ketika anda bangun di pagi hari, apa yang mejadi pertanda bahwa keajaiban itu telah terjadi ? apa yang beda pada pagi hari itu dari diri anda ?”
- “Jika saat ini saya memiliki tongkat ajaib dimana tongkat ini dapat mengabulkan setiap permintaanmu termasuk mengabulkan tujuanmu kesini. Kemudian saat ini saya gunakan tongkat ajaib ini untuk menghilangkan masalah yang membawamu ke sini pergi dan sekarang hilang. Apa tanda pertama yang kamu perhatikan berbeda pada dirimu?” (Dapat digunakan pada kasus anak)
- “Bayangkan diri Anda ketika masalah yang membawa anda ke sini telah terpecahkan. Apa yang akan Anda perhatikan berbeda dalam hidup anda yang akan memberitahu anda bahwa kita tidak perlu bertemu lagi?”

Ketika klien mendeskripsikan gambaran hidup mereka ketika tanpa masalah, tanyakan kepada mereka pertanyaan merinci yang spesifik tentang apa yang akan mereka lakukan secara berbeda setelah keajaiban ini terjadi. Konselor dapat melakukan pertanyaan merinci sebagai berikut :

- “Ketika kamu konsentrasi belajar di kelas, apa yang akan kamu lakukan yang menunjukkan bahwa hal itu sudah terjadi? Apa yang akan dilakukan mata/tangan/kaki kamu yang menunjukkan bahwa kamu sedang fokus konsentrasi penuh untuk belajar?”
- “Ketika anda bergaul dengan rekan kerja, apa yang mereka lihat dari anda lakukan yang akan menunjukkan kepada mereka bahwa anda mampu berinteraksi dengan mereka?”

Kemudian gunakan pertanyaan hubungan timbal balik untuk memperoleh pengamatan oleh orang lain yang signifikan sehingga meningkatkan keyakinan klien untuk melakukan perubahan positif. Contoh pertanyaan hubungan timbal balik dapat dilakukan seperti berikut ini :

- "Siapa yang akan menjadi orang pertama yang menyadari perubahan ini pada anda dan bagaimana mereka akan menanggapi anda ketika mereka melihat perubahan ini?"
- “Bagaimana menurut anda, reaksi dari (guru/rekan kerja /teman/saudara/orang tua) ketika mereka mengamati perubahan ini pada anda? Bagaimana anda akan menanggapi reaksi mereka terhadap perubahan yang terjadi pada diri anda?”

Tanyakan "Apa lagi yang akan anda perhatikan setelah keajaiban ini terjadi?" Ulangi apa lagi dan pertanyaan hubungan timbal balik tiga atau empat kali untuk membantu klien memperluas gambaran mereka tentang apa yang mungkin bagi mereka dan efek dari perubahan positif ini.

Langkah 3: Mengeksplorasi Kesuksesan (*Instances of Success*)

Pada langkah selanjutnya, konselor meminta klien untuk mengingat dan menggambarkan contoh ketika masalah itu tidak atau jarang terjadi, atau saat-saat mereka menunjukkan perilaku positif yang berkaitan dengan tujuan mereka. Eksplorasi ini dapat dilakukan dengan menanyakan keberhasilan yang pernah dilakukan oleh klien di masa lalu. Tugas konselor adalah membantu klien menemukan secara detail tentang bagaimana proses keberhasilan yang pernah dicapai sehingga hal ini akan menjadi jalan untuk solusi, kesuksesan, dan pemberdayaan.

Dengan diberikannya dorongan, klien dapat mengidentifikasi keberhasilan sebagai bentuk tanggapan klien terhadap pertanyaan keajaiban dan tindak lanjut dari “pertanyaan apa lagi” yang diajukan

dalam langkah 2. Untuk mendapatkan contoh sukses dari klien, gunakan “*ceritakan kepada saya, kapan*” yang mengandaikan bahwa keajaiban telah terjadi, seperti berikut ini:

- “Ceritakan kepada saya waktu ketika beberapa keajaiban telah terjadi walaupun hanya sedikit. Apa yang anda lakukan untuk membuat itu terjadi?”
- “Ceritakan pada saya waktu ketika anda lebih (ramah/kerja sama/santai). Apa yang Anda lakukan berbeda saat itu?”

Setelah klien merespon, konselor mendorong keberhasilan positif (*Cheerleading*) dengan memuji mereka atas tindakan atau pemikiran efektif mereka. Sebagai contoh mendorong keberhasilan positif (*Cheerleading*), konselor dapat mengatakan:

- "Luar biasa, anda melakukan itu meskipun anda berada di bawah tekanan? Itu luar biasa karena biasanya orang mudah menyerah dan anda tidak. "
- “Itu luar biasa, kamu bisa (tetap tenang/menjauh dari perkelahian). Kebanyakan orang akan kehilangan kendali, tetapi kamu mampu mengendalikan diri. Bagaimana bisa kamu melakukan itu?”

Langkah 4 : Gunakan Pertanyaan Skala (*Scaling Question*)

Langkah selanjutnya adalah meminta klien untuk menilai kondisi saat ini dalam mencapai tujuan dimana menggunakan skala 0 sampai 10 untuk menetapkan dasar dalam mengukur kemajuan. Pertanyaan skala juga memberikan kesempatan untuk menentukan bagaimana mereka dapat sampai pada posisi skala sekarang dan cara untuk menilai apa yang dapat mereka lakukan untuk menaikkan satu angka atau lebih dalam skala. Konselor dapat memperkenalkan skala dengan bertanya :

“Jika seandainya ada skala dari 0 sampai 10, di mana 0 anda merasa sangat terpuruk dan 10 setelah keajaiban telah terjadi dan masalah anda terpecahkan, di mana posisi anda sekarang?”

Setelah itu, tindak lanjuti dengan pertanyaan yang memastikan apa yang telah mereka lakukan untuk mencapai menaikkan peringkat skala. Umumnya klien menilai diri mereka lebih tinggi dari titik terendah mereka, dan menemukan apa yang telah mereka lakukan agar dapat mengidentifikasi sumber daya pada dirinya untuk mencapai kesuksesan. Mendorong keberhasilan positif (*Cheerleading*)

efektif digunakan untuk membantu klien mengidentifikasi keberhasilan secara rinci. Konselor bisa menggunakan pertanyaan sebagai berikut:

- “Anda berada di 3? Luar biasa! Apa yang telah Anda lakukan untuk mencapai angka 3?”
- “Wow, Anda berada pada 5. Itu luar biasa. Melewati semua yang telah Anda lalui, bagaimana anda berhasil mencapai 5?”
- “Bagaimana anda bisa bertahan pada 0 bukannya minus 1 atau bahkan lebih buruk?”

Untuk membantu kemajuan klien dalam mencapai sasaran kecil yang dapat dicapai, gunakan “pertanyaan ketika” untuk meminta mereka mengidentifikasi hal-hal yang perlu mereka lakukan untuk menaikkan satu titik pada skala. Menanyakan pertanyaan “Ketika” daripada “Jika” mengirim pesan ke klien bahwa konselor mengharapkan kemajuan terjadi pada dirinya dan konselor memiliki keyakinan kepada mereka untuk mencapai langkah berikutnya seperti yang ditunjukkan dalam contoh ini:

- “Ketika Anda berada pada 4, apa yang akan anda lakukan selain apa yang Anda lakukan sekarang? Bagaimana Anda akan melakukannya?”

Mengidentifikasi rintangan yang mungkin terjadi untuk mencapai tujuan dan cara mengatasinya merupakan langkah yang perlu dilakukan oleh konselor untuk membantu klien agar memiliki gambaran mental untuk mencapai tujuan. Konselor dapat bertanya :

- “Meskipun kamu tahu apa yang perlu dilakukan untuk (memperhatikan guru/menjauhi narkoba/bekerja sama dengan ibu), bagaimana kamu akan menanganinya ketika (teman mengajak ngobrol selama dikelas/temanmu menawarkan narkoba/ibumu memintamu untuk melakukan sesuatu yang tidak ingin kamu lakukan)?”

Langkah 5: Mengirimkan Pesan (*Sending The Message*)

Sebelum menulis pesan, cari tahu apakah ada informasi lain yang relevan untuk anda ketahui yang mungkin dimiliki klien sebagai bagian dari pencarian sumber daya yang akan disisipkan dalam

pesan. Pada tahapan ini, dapat menggunakan pertanyaan seperti berikut :

- “Apakah ada hal lain yang harus saya ketahui atau pertanyaan apa pun yang anda miliki sebelum saya meluangkan beberapa menit untuk merefleksikan pikiran saya tentang pertemuan kita dan menulis pesan untuk anda?. Seperti yang saya sebutkan sebelumnya, ketika saya menulis pesan, saya ingin anda menulis catatan tentang apa yang anda pelajari dari pertemuan kita. Saya akan membuat salinan pesan dan mencatatnya sehingga masing-masing dari kita akan memiliki salinannya.”
- Untuk anak-anak daripada menulis catatan, Anda dapat meminta mereka untuk menggambar gambaran bagaimana keajaiban mereka akan terlihat atau apa yang akan mereka lakukan ketika keadaan menjadi lebih baik.”

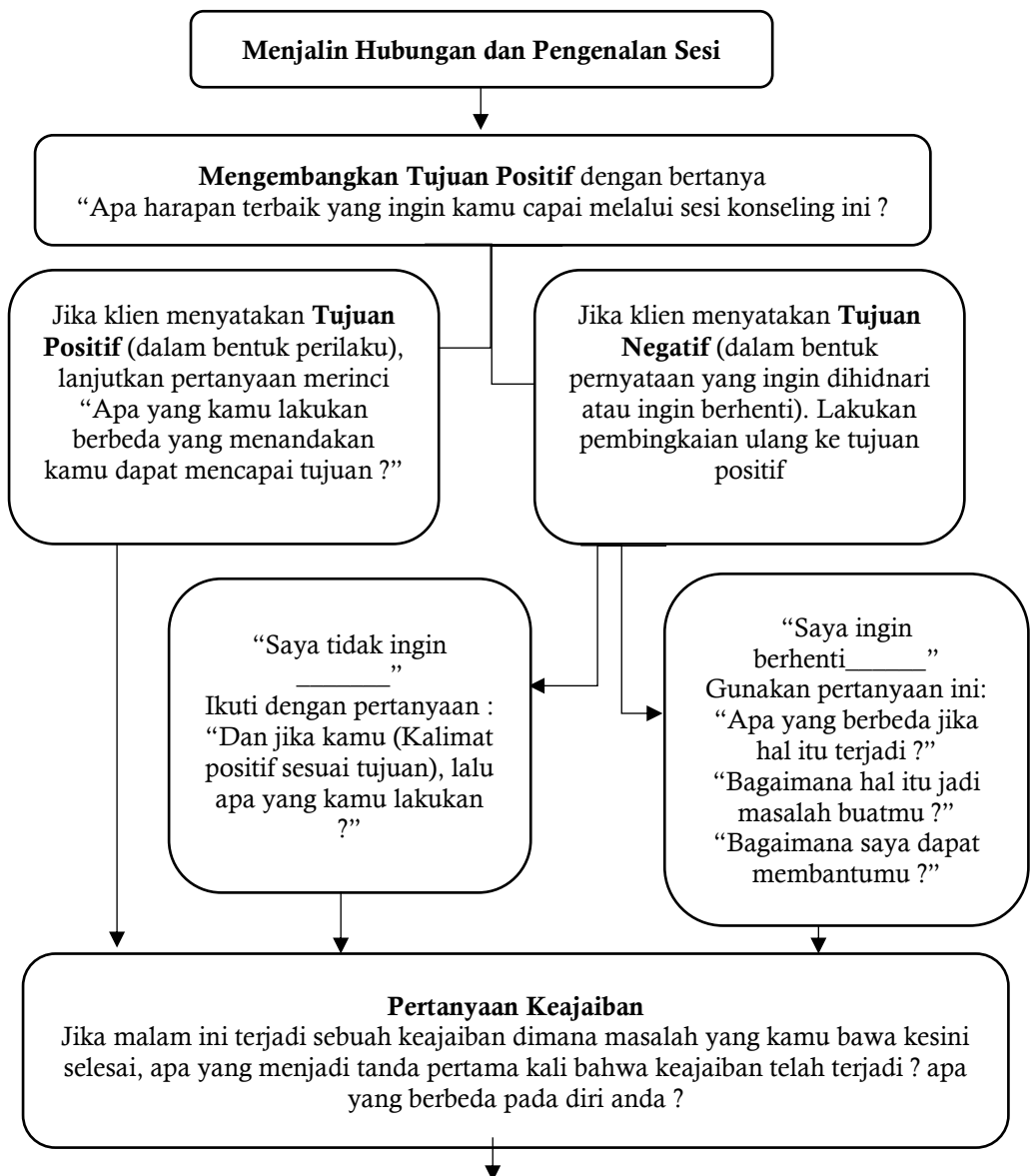
Pesan yang konselor tulis kepada klien terdiri dari tiga bagian:

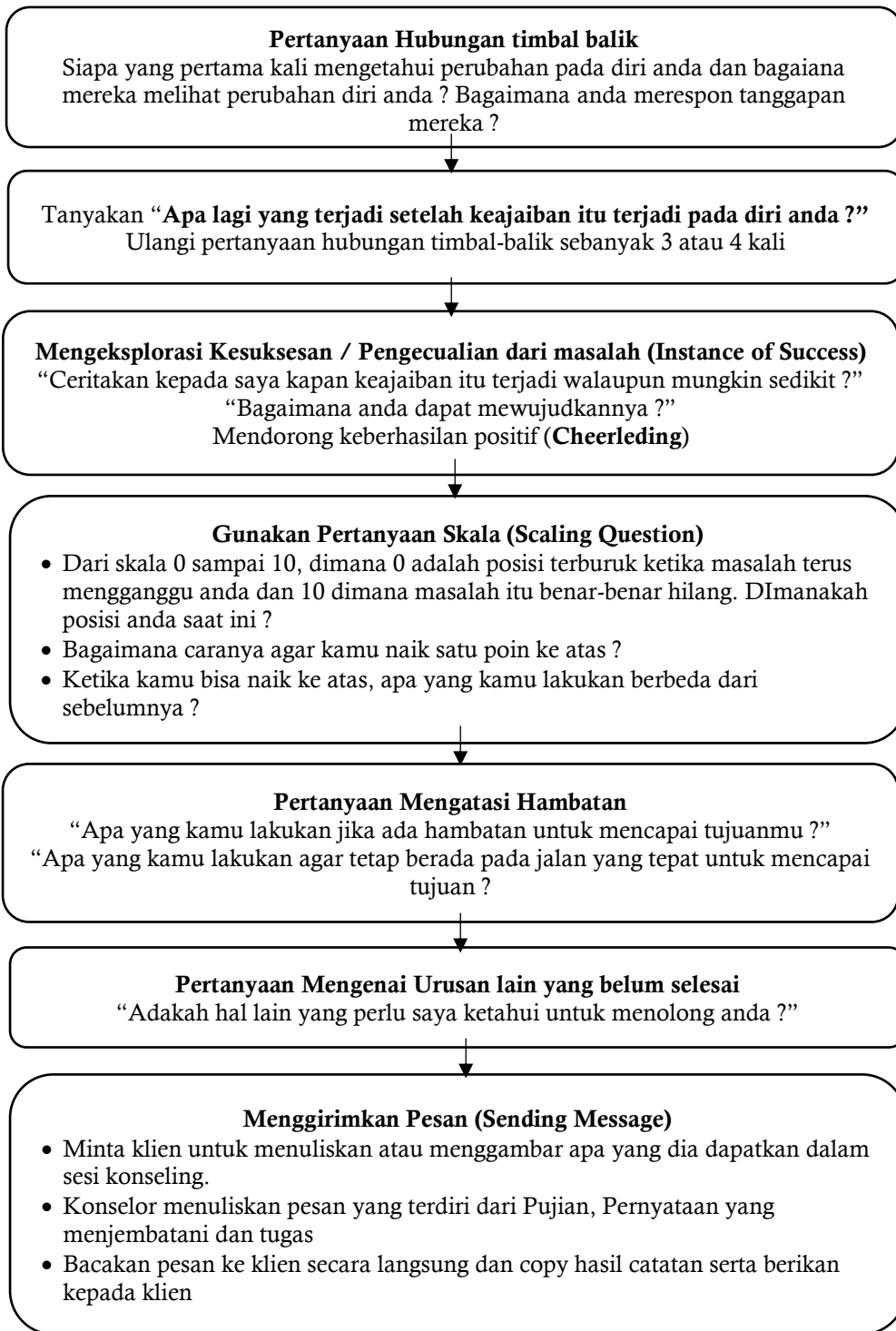
1. *Compliments / Pujian*: Sertakan setidaknya tiga pujian yang spesifik yang mencerminkan kekuatan klien, sikap positif, pikiran konstruktif, atau perilaku yang produktif. Catatan yang konselor ambil selama sesi adalah sumber daya yang berguna untuk menulis bagian pesan ini.
2. *Bridging statement / Pernyataan menjembatani*: Pernyataan yang menjembatani terdiri dari dua bagian: referensi singkat untuk apa yang klien inginkan sebagai hasil konseling (tujuan) dan kalimat singkat untuk memulai tugas.
3. *Task / Tugas*: Ini biasanya merupakan sebuah tugas spesifik yang meminta klien untuk memperhatikan dan terus melakukan apa yang perlu mereka kerjakan antara sekarang dan sesi berikutnya.

Contoh berikut menunjukkan hubungan antara pernyataan bridging dan tugas:

- “Karena kamu ingin meningkatkan hubunganmu dengan ayahmu (*mengacu pada tujuan klien*), Saya menyarankan agar kamu (*kalimat untuk memulai tugas*) melakukan lebih banyak hal yang bekerja untukmu (*tugas*).”
- “Karena kamu komitmen untuk pergi ke sekolah daripada menggunakan narkoba (*mengacu pada tujuan klien*), akan sangat membantu (*kalimat yang memulai tugas*) memperhatikan apa yang akan Anda lakukan untuk naik satu angka pada skala (*tugas*)”

Teknik lain yang dapat digunakan oleh konselor ketika melakukan konseling singkat berorientasi solusi untuk tetap teratur dan sesuai dengan urutan adalah dengan menggunakan diagram alur untuk sesi awal konseling singkat berorientasi solusi dan lembar catatan yang disiapkan khusus untuk sesi awal (yang diadaptasi dari lembar catatan yang dikembangkan oleh Gerald B. Sklare). Diagram alur (lihat Gambar 7.1) menyediakan panduan referensi cepat untuk urutan langkah-langkah dalam sesi pertama dari model konseling singkat berorientasi solusi.





Lembar catatan dibawah ini dirancang untuk membantu anda dalam melakukan praktik konseling singkat berfokus solusi. Lembar ini menjadi rekomendasi digunakan bersama-sama sehingga memberikan kemudahan bagi konselor dalam mengimplementasikan Teknik konseling berorientasi solusi. Buatlah salinan peta alur ukuran penuh dan lembar catatan untuk sesi pertama dan tempatkan diagram alur pada satu sisi dari binder dan letakkan lembar catatan di sisi yang lain.

Nama Klien :	Tanggal Sesi :
TUJUAN KLIEN : “Apa yang diharapkan terjadi pada diri anda lewat sesi konseling ini ?”	
PERTANYAAN KEAJAIBAN : <ul style="list-style-type: none"> • Jika seandainya terjadi sebuah keajaiban, dimana masalah yang kamu anda bicarakan selesai, apa yang menjadi tanda pertama bahwa keajaiban telah terjadi ? • Apa yang anda rasakan berbeda ? Pertanyaan Hubungan yang mempengaruhi <ul style="list-style-type: none"> • Siapa orang yang pertama kali menyadari perubahan terjadi pada diri anda ? • Bagaimana respon mereka melihat perubahan pada diri anda ? • Bagaimana anda merespon terhadap reaksi mereka ? Apa lagi yang berbeda setelah keajaiban terjadi ? (Lakukan lagi pertanyaan apa lagi dan hubungan yang mempengaruhi)	
EKSPLORASI KESUKSESAN <ul style="list-style-type: none"> • Ceritakan pada saya ketika keajaiban itu telah terjadi walaupun sedikit • Bagaimana anda bisa membuat hal itu terjadi ? <i>Dorong keberhasilan yang telah klien capai dan bantu untuk menerima hal itu</i>	
PERTANYAAN SKALA “Jika ada skala dari 0 sampai 10, dimana 0 kamu merasa terpuruk dan 10 dimana masalah yang kamu hadapi tuntas, ada di skala berapa anda ?	0 1 2 4 5 6 7 8 9 10

<ul style="list-style-type: none"> • Bagaimana anda mampu mencapai angka ____ hari ini ? • Ketika anda mampu naik satu angka ke atas, apa yang anda lakukan dan yang tidak anda lakukan ? 	
<p>PERTANYAAN ON THE TRACK “Apa yang perlu anda lakukan agar anda tetap di jalan untuk mencapai tujuan (sebutkan tujuan) ?”</p>	
<p>MEMBERIKAN PESAN Berikan Pujian (Compliment) : 3 Keberhasilan Pernyataan Menjembatani : Menghubungan tujuan dan tugas Tugas (Task) : Observasi diri / Tindakan yang perlu klien lakukan dalam seminggu Minta klien untuk menuliskan catatan sesi / gambar; bacakan kepada klien; klien berbagai catatan / gambar; klien dan konselor menyimpan catatan / gambar</p>	
<p>Tanggal sesi selanjutnya</p>	

TRANSKRIP STUDI KASUS KONSELING DI SEKOLAH: SESI 1

Berikut akan dijelaskan bagaimana melakukan sesi konseling singkat berorientasi solusi secara utuh dimulai dari sesi satu dan selanjutnya. Pada bagian dibawah akan disajikan melakukan struktur sesi konseling singkat berorientasi solusi dan mempraktekkan konsep-konsep yang dijelaskan sebelumnya. Klien yang ditangani adalah Indra, seorang anak usia 12 tahun, anak kelas 7 SMP yang direkomendasikan untuk melakukan sesi konseling karena sering melanggar atura sekolah dimulai dari bolos sekolah, tidak memakai atribut dan suka terlambat datang ke sekolah.

Cuplikan sesi konseling sebagai berikut :

Konselor : Apa yang membuatmu datang untuk menemui saya
Indra : Aku berharap dapat mengubah sikap dan perilaku
Konselor : Apa maksudmu dengan mengubah “sikap dan perilaku”?

- Indra : Bur Ina, wali kelas memanggilku dan berkata untuk menemui anda dan berharap mampu mengubah sikap dan perilaku saya yang suka melanggar aturan sekolah
- Konselor : Jadi kamu ingin mengubah perilakumu yang selama ini suka melanggar aturan sekolah
- Indra : Ya, seperti itu

(Tahapan Mengidentifikasi tujuan)

- Konselor : Jadi, apa harapan terbaik yang kamu harapkan terjadi untuk pertemuan kita ?
- Indra : Aku ingin mampu berkomitmen dengan apa yang aku katakan
- Konselor : Kedengarannya seperti kamu siap untuk melakukan apa yang kamu rencanakan. Bisa kamu ceritakan lebih detail yang kamu maksud “berkomitmen” itu ?
- Indra : Aku sering melanggar tata tertib sekolah karena aku tidak punya teman, jadinya duduk di kelas juga membuatku gak nyaman
- Konselor : Dan ketika kamu gak nyaman dikelas, apa yang kamu lakukan?
- Indra : Ya, aku mulai gak bisa konsentrasi di kelas
- Konselor : Dan seperti apa gak bisa konsentrasi itu?
- Indra : Aku hanya akan mulai bergumam dan mengajak ngobrol teman sehingga kelas mulai ricuh. Aku ingin berhenti melakukan itu.

(Membingkai ulang dari tujuan negatif untuk tujuan yang positif)

- Konselor : Dan ketika perilaku mengganggu di kelas yang biasa kamu lakukan itu hilang, lalu apa yang terjadi pada dirimu ?
- Indra : Aku menjadi lebih fokus konsentrasi belajar. Selain itu juga, Bu Ina tidak akan memarahiku lagi
- Konselor : Seperti apakah fokus konsentrasi belajar itu ?
- Indra : Aku mampu belajar di kelas tanpa mengganggu teman-teman. Aku juga mendengarkan apa yang disampaikan oleh guru khususnya bu Ina

(Merinci secara spesifik)

- Konselor : Jadi, kamu menjadi lebih konsentrasi mempelajari mata pelajaran. Apa yang akan kamu lakukan atau apa

yang akan kamu pikirkan ketika kamu mampu fokus penuh konsentrasi di kelas ?

Indra : Mata saya fokus ke depan. Saya mendengarkan penuh apa yang disampaikan oleh guru. Jika guru bertanya, saya akan menjawab

Mendorong keberhasilan (Cheerleading)

Konselor : Hei, itu sangat luar biasa. Jadi, kamu akan menunjukkan perilaku yang penuh konsentrasi belajar di kelas. Selain itu, juga kamu akan terlibat aktif dalam kegiatan diskusi di kelas

Indra : Ya.

Konselor : Bagaimana kamu mendapatkan ide itu?

Indra : Tiba-tiba saya terpikir saja untuk melakukan hal itu

Mendorong Keberhasilan (Cheerleading)

Konselor : Itu sangat kreatif, dan kamu luar biasa mampu menemukan pikiran positif seperti itu. Apakah kamu tahu bahwa kau itu kreatif ?

Indra : Ya, tapi kadang-kadang

(Hipotetis pertanyaan keajaiban)

Konselor : Saya ingin bertanya, sebuah pertanyaan yang mungkin sedikit aneh. Bayangkan ketika kamu tidur di malam hari terjadi sebuah keajaiban. Masalah yang kamu bicarakan tuntas dan ketika kamu bangun, kamu mengatakan kepada diri sendiri, “Sesuatu terjadi pada malam hari karena semua masalahku hilang. Sikap dan perbuatanku sudah berubah menjadi lebih baik”. Apa yang kamu rasakan berbeda dari dirimu ? apa yang kamu lakukan yang menjadi tanda bahwa kamu menjadi lebih baik ?

Indra : Ketika aku pergi ke sekolah, sikap dan perilaku burukku hilang

(Membangkitkan ulang kembali dari tujuan negatif ke tujuan yang positif)

Konselor : Oke, jadi sikap dan perilaku burukmu hilang. Ketika itu hilang, terus apa yang akan terjadi pada dirimu ?

Indra : Aku akan lebih fokus pada tugas-tugas yang dikerjakan

(Merinci perilaku secara spesifik)

- Konselor : Bagaimana kamu tahu bahwa kamu sudah lebih baik? Bagaimana bu ina tahu bahwa kamu sudah berubah menjadi lebih baik ? Perubahan apa yang terlihat oleh bu ina ?
- Indra : Saya belajar di kelas dan focus mengerjakan tugas-tugas yang mesti diselesaikan
- Konselor : Terus apa lagi ?
- Indra : Dia akan menatap saya, dan berkata “Nah, bagus Indra gitu dong. Ibu yakin kamu bias berprestasi” Kemudian saya tersenyum dan mengucapkan “Terima kasih bu” saya akan mencoba terus belajar.

(Pertanyaan hubungan timbal balik)

- Konselor : Oke, jadi kamu fokus belajar dan membaca buk. Kamu tidak berbicara dengan orang lain. Dan jika itu terjadi, menurutmu bagaimana gurumu akan memperlakukanmu ketika mereka melihat dirimu yang sudah lebih baik ?
- Indra : Mereka mungkin akan lebih baik kepada saya dan terus mendorong saya serta meyakinkan saya untuk terus fokus belajar.
- Konselor : Dan jika itu terjadi, apa yang akan kamu lakukan?
- Indra : Saya akan patuh melakukan apa yang mereka katakan dan segera melakukannya

(Pertanyaan Apa lagi ?)

- Konselor : Kedengarannya seperti semuanya akan menjadi lebih baik. Apa lagi yang Anda pikir mungkin terjadi ketika sikap buruk itu hilang? Apa lagi yang kamu lakukan?
- Indra : Hubungan saya dengan guru menjadi lebih akrab.
- Konselor : Waw, luar biasa sekali anda mampu berpikir positif seperti itu. Apa lagi yang terlihat berbeda dari diri anda ?
- Konselor : Saya kira, saya akan berperilaku dengan baik

(Merinci Perilaku yang spesifik)

- Konselor : Kamu akan berperilaku dengan baik. Seperti apa persisnya? Jika saya duduk di dalam kelasmu, dan saya

melihat kamu berperilaku baik, apa yang kamu lakukan?

Indra : Begitu aku masuk ke kelas, aku akan duduk di kursi, menulis dalam buku agenda mengenai rutinitas tugas yang mesti selesai. Kemudian membuat jadwal belajar yang mesti dilakukan dalam kesehariannya.

Konselor : Oke, jadi kamu akan duduk di kursi dan menuliskan agenda kegiatan belajar yang perlu kamu lakukan pada buku.

Indra : Ya. Agendanya memiliki tanggal mengenai tugas yang mesti diselesaikan sehingga aku bias fokus mengerjakan

(Pertanyaan hubungan timbal balik)

Konselor : Coba ceritakan pada saya, ketika kamu berperilaku baik dan melakukan pekerjaan seperti yang baru kamu jelaskan, kira-kira respon seperti apa yang dilakukan Bu Ina ketika melihat perubahan pada dirimu ?

Indra : Bu Ina mungkin berkata “Bagus, kerja bagus, Indra. Nah, gitu dong ibu yakin kamu bias lebih baik” kepada saya karena melakukan hal yang baik, dan nilai saya akan naik.

Konselor : Jadi, jika Bu Ina seperti itu kepadamu, bagaimana kamu akan meresponnya ?

Indra : “Aku akan tersenyum dan bekerja lebih keras lagi untuk menaikkan nilaiku.

Konselor : Dan, ketika mereka melihat kamu tersenyum dan berusaha lebih keras lagi, apa yang akan Bu Ina lakukan terhadapmu ?

Indra : Bu Ina benar-benar bahagia dan akan lebih mempercayai, dan aku akan seperti itu terus agar baik hubungan dengan bu Ina

(Pertanyaan Apa Lagi ?)

Konselor : Oke, jadi apa lagi yang kamu pikir berbeda pada dirimu yang sudah menjadi lebih baik, yang menjadi tanda bahwa keajaiban telah terjadi dan sikap burukmu sudah hilang ?

Indra : Aku akan duduk di kursi dengan penuh konsentrasi untuk siap belajar

Konselor : Oke, kamu duduk di kursi dan siap belajar

- Indra : Ya. Aku tidak akan mengunyah permen karet dan tidak juga mengunyah permen.
- Konselor : Tidak ada permen karet atau permen. Jadi, kamu tidak mengunyah apapun ?
- Indra : Ya. Ketika aku pergi ke kamar kecil, aku tidak akan berkeliaran di lorong
- Konselor : Oke, jadi kamu langsung kembali ke kelas
- Indra : Ya

(Pertanyaan hubungan timbal balik)

- Konselor : Bagaimana respon guru dengan melihat perubahan positif yang kamu lakukan dan tunjukkan ke mereka ?
- Indra : Mereka akan menyukainya.
- Konselor : Jadi, menurutmu apa respon mereka terhadapmu ?
- Indra : Mereka akan tersenyum dan mengatakan hal-hal baik tentangku.
- Konselor : Dan bagaimana kamu akan menanggapi mereka ketika mereka mengatakan hal-hal baik tentangmu ?
- Indra : Saya mungkin akan mengatakan “Terima kasih” dan akan berkata “Berusaha menjadi lebih baik lagi”

(Pertanyaan Apa lagi ?)

- Konselor : Apa lagi yang akan terjadi?
- Indra : Aku tidak terlambat lagi datang ke kelas

(Membingkai Ulang dari tujuan negatif untuk tujuan yang positif)

- Konselor : Jadi, daripada terlambat ke kelas, apa yang akan kamu lakukan?
- Indra : Aku akan pergi ke kelas tepat waktu.
- Konselor : Bagaimana kamu melakukan itu?
- Indra : Aku akan datang ke kelas lebih awal. 10 menit sebelum mulai belajar, aku sudah ada di kelas
- Konselor : Bagus sekali. Apa yang perlu kamu lakukan supaya konsisten tidak telat lagi ?
- Indra : Aku meminta mamahku untuk membangunkanku lebih awal supaya bisa siap-siap untuk berangkat ke sekolah

(Mendorong Keberhasilan Positif / Cheerleading)

Konselor : Bagus sekali kamu berpikir seperti itu padahal kebanyakan anak-anak tidak berpikir hal semacam itu. Bagaimana kau dapat berpikir seperti itu ?

Indra : Aku merasa perubahan yang ingin aku lakukan perlu dibantu oleh mamah karena mamah selalu mengingatkanku untuk senantiasa bangun pagi. Menurutku, dengan meminta bantuan mamah untuk mengawasi perubahanku akan membuatku untuk belajar konsisten khususnya untuk datang lebih awal ke sekolah

Konselor : Saya terkesan sekali kamu memiliki pikiran yang bijaksana seperti itu

Indra : Ya.

Konselor : Ya, padahal kebanyakan anak-anak tidak mau diatur seperti itu sama orang tuanya, dan kamu luar biasa menginginkan hal itu demi perubahan positif pada dirimu. Ini menjelaskan bahwa kamu memang siap untuk berubah dan memiliki pikiran yang dewasa

Indra : Aku hanya ingin memperbaiki perilaku yang buruk menjadi lebih baik sehingga bisa fokus belajar di kelas.

(Mendorong keberhasilan positif / Cheerleading dan Pertanyaan Apa Lagi ?)

Konselor : Kedengarannya seperti Anda tahu apa yang harus dilakukan. Wow! Apa lagi yang perlu terjadi, Indra, yang akan memberitahumu bahwa keajaiban ini telah terjadi?

Indra : Aku akan mendapatkan nilai yang diatas standar kompetensi minimal pada laporan akhir semester, dan tidak ada lagi mata pelajaran yang perlu remedial

(Merinci secara spesifik)

Konselor : Kamu akan mendapatkan nilai di atas standar minimal. Hal lain apa yang akan kamu lakukan yang akan memberitahumu bahwa kamu berada di jalur yang tepat untuk mendapatkan nilai di atas standar minimal pada laporan ahir semsester ?

Indra : Aku akan melakukan pekerjaan rumah dengan tepat setelah pulang dari sekolah dan sebelum aku pergi keluar dengan teman-teman.

(Merinci secara spesifik)

Konselor : Bagaimana kamu tahu bahwa keajaiban ini terjadi padamu walaupun jika itu hanya sedikit? Apa hal pertama yang akan kamu perhatikan?

Indra : Hal pertama yang kuperhatikan adalah aku akan mendapatkan nilai di atas standar minimal pada laporan akhir semester, dan para guru akan berkata, "Bagus, Indra, kamu menjadi anak baik sekarang". Dan saya akan bertanya kepada mereka, "Apakah aku sudah menyerahkan semua tugas? "Dan mereka akan berkata," Ya. "

Konselor : Jadi, tanda pertama adalah, guru akan berkata, "Bagus, Indra". Dan kamu akan mendapatkan nilai yang lebih baik yaitu di atas standar minimal.

Indra : Betul.

Konselor : Siapa lagi orang yang akan melihat perubahan ini pada dirimu ?

Indra : Ibuku yang pertama kali menyadarinya.

Konselor : Apa yang akan dia lihat darimu yang akan mengatakan padanya bahwa kamu berbeda?

Indra : Saya tidak akan menonton TV dan bertengkar dengan adik

(Membangkitkan ulang dari tujuan negatif untuk tujuan yang positif)

Konselor : Jadi, jika kamu tidak menonton TV dan bertengkar, apa yang akan kamu lakukan?

Indra : Aku akan mengerjakan pekerjaan rumah saya di kamar dengan pintu terkunci sehingga tidak ada yang bisa mengganggu saya.

(Pertanyaan Apa Lagi)

Konselor : Hal apa lagi yang Anda perhatikan?

Indra : Orang-orang semakin menyukai saya.

(Pertanyaan hubungan timbal balik)

Konselor : Bagaimana kamu tahu itu?

- Indra : Ketika aku menunjukkan kepada mereka kartu laporan akhir semester, mereka akan mengatakan, "Luar biasa Indra. Kamu mendapatkan nilai di atas standar minimal Bagaimana kamu melakukannya ? Ibumu pasti akan menjadi bangga padamu."
- Konselor : Oh Ibu juga akan bangga. Apakah kamu suka itu?
- Indra : Ya.
- Konselor : Bagaimana Ibu akan menunjukkan bahwa dia bangga? Bagaimana kamu tahu ibumu benar-benar bangga padamu?
- Indra : Mamah akan menunjukkan dan membicarakan nilai akhir semester yang diatas minimal kepada semua orang.
- Konselor : Oke, bagus sekali. Terus apa lagi yang akan dia lakukan yang menjelaskan bahwa dia bangga padamu ?
- Indra : Dia membelikanku hadiah

(Mengeksplorasi Kesuksesan / Instance of Success)

- Konselor : Saya punya pertanyaan yang mungkin agak sulit. Ceritakan pada saya, adakah momen ketika beberapa dari hal yang kamu ceritakan itu terjadi, meskipun hanya sedikit?
- Indra : Hari ini beberapa hal terjadi.
- Konselor : Waw, luar biasa. Apakah itu benar? Ceritakan padaku tentang hari ini.
- Indra : Yah, sikapku berubah.
- Konselor : Beritahu saya lebih detail mengenai "sikapmu yang sudah berubah"
- Konselor : Biasanya aku menghiraukan apa yang diperintahkan oleh guru. Hari ini berbeda. Ketika Bu Ina mengatakan untuk menemuinya dan dia mengatakan agar mengerjakan semua tugas dan saya berkata, "Oke, siap"
- Konselor : Biasanya kamu tidak mengacuhkannya ?
- Indra : Ya

(Mendorong Keberhasilan Positif dan Merinci)

- Konselor : Itu luar biasa! Bagaimana Anda melakukannya?
- Indra : Saya hanya melakukan apa yang ibu minta untuk kerjakan. Sebelum dia berangkat kerja, dan dia berkata kepada saya untuk mendengarkan apa yang dikatakan

oleh para guru. Dengarkan apa yang mereka katakan dan lakukan apa yang guru minta. Dia mengatakan “Kamu adalah anak kesayangan mama dan pasti bisa lebih baik”

Konselor : Jadi, kamu berpikir itulah yang perlu kamu lakukan agar lebih baik ?

Indra : “Ya”

(Intervensi Kepemilikan dan Menerima)

Konselor : Tapi saya harus mengatakan sesuatu. Sebelumnya ibumu juga pernah melakukan hal yang serupa seperti itu bukan ?

Indra : Ya

Konselor : Dan kamu masih tidak melakukan apa yang dia minta untuk kamu lakukan.

Indra : Ya

Konselor : Tapi kamu melakukannya hari ini..

Indra : Ya

Konselor : Kamu melakukannya hari ini. Jadi, itu mungkin telah menguatkan bahwa kamu sudah berubah menjadi lebih baik

Indra : Ya, seperti itu. Bu Ina berbicara kepadaku. Aku harus bertemu dengannya. Dia mengatakan kepada saya bahwa ada tugas yang mesti segera diselesaikan.

Konselor : Jadi, kamu mendengarkan Bu Ina dan itu kamu terima?

Indra : Ya.

(Intervensi Kepemilikan dan Menerima)

Konselor : Saya yakin kamu sudah diminta seperti sebelumnya oleh Bu Ina, bukan ?

Indra : Ya

Konselor : Dan itu tidak berhasil ?

Indra : Ya

Konselor : Jadi, apa yang membuatnya berhasil hari ini? Apa yang membuat hari ini berbeda ?

Indra : Saya berpikir tidak ingin dihukum lagi.

Konselor : Dan hal itu membuat kamu untuk melakukan perubahan. Pikiran kamu tidak ingin dihukum ?

Indra : Ya.

Konselor : Dan ketika pikiran itu muncul yang menjelaskan bahwa “Saya tidak ingin dihukum lagi?”. Apa yang terjadi pada dirimu sehingga kamu memutuskan untuk menjadi lebih baik?”

Indra : Semua orang akan bangga kepadaku dengan melihat perubahan pada diriku yang tidak diskor lagi

Konselor : Jadi, orang-orang bangga padamu. Kamu juga menyukai cara orang melihat kamu yang sudah berubah lebih baik bahwa kamu tidak dihukum lagi dan sudah menjadi siswa yang baik mampu menuruti kata guru

Indra : Ya.

(Merinci secara spesifik)

Konselor : Hmm Itu bagus. Bagaimana kamu berhasil melakukannya sendiri? Untuk membuat diri Anda berkata, “Orang-orang bangga dengan saya dan saya tidak dihukum lagi. Saya ingin belajar dengan baik di sekolah”. Bagaimana kamu melakukannya?

Indra : Aku hanya berkata, “Aku bisa melakukannya.”

Konselor : Jadi, Anda mengatakan kepada diri sendiri, “Saya bisa melakukannya.”

Indra : Ya.

(Intervensi Kepemilikan dan Menerima)

Konselor : Saya menduga mungkin kamu sudah mengatakan kepada diri sendiri seperti itu sebelumnya, bukan?

Indra : Ya.

Konselor : Tapi ini berbeda. Apa yang membuatnya berbeda kali ini?

Indra : Ibuku mengatakan kepadaku bahwa ia bangga dengan perubahan pada diriku. Begitupun, Nenek dan kakek mengatakan kepadaku mereka juga bangga padaku.

Konselor : Jadi, kedengarannya seperti kamu benar-benar menghormati dan ingin menyenangkan mereka juga.

Indra : Ya

Konselor : Jadi, kali ini, kamu mengatakan, “Saya benar-benar akan melakukannya”

Indra : Ya.

(Mendorong Keberhasilan Positif / Cheerleading)

Konselor : Hmm Itu benar-benar luar biasa. Itu luar biasa bahwa kamu mampu melakukannya. Bahwa kamu menghormati dan peduli tentang ibu dan kakek-nenek dan juga dirimu sendiri. Kamu peduli tentang dirimu sendiri bahwa kamu akan tetap berada di jalur yang benar.

Indra : Ya.

(Meninjau Keajaiban Untuk Mengidentifikasi Contoh Keberhasilan)

Konselor : Ceritakan tentang waktu lain ketika beberapa hal seperti ini terjadi ? Seperti, Kamu menulis hal-hal yang penting di buku, kamu duduk dan fokus di kursi, ketika kamu ke kamar kecil dan langsung balik kembali ke kelas, pergi ke kelas tepat waktu, kamu mengerjakan tugas tepat waktu, kamu mendapatkan nilai yang lebih baik. Ceritakan kepada saya tentang kapan beberapa hal itu sudah terjadi.

Indra : Saya pernah fokus duduk di kelas sebelumnya.

(Mendorong Keberhasilan Positif / Cheerleading)

Konselor : Wah, Sangat luar biasa! kamu pernah fokus duduk di kelas ? Bagus! Itu sangat sulit dilakukan?

Indra : Ya, awalnya susah untuk dilakukan

Konselor : Apa yang kamu lakukan sehingga kamu mampu mencapai hal itu ?

Indra : Ya, saya niatkan diri untuk fokus belajar. Saya mendengarkan instruksi tugas yang disampaikan oeh Bu Ina. Aku coba untuk tidak mengganggu orang lain di kelas dan aku mengatakan pada diri harus mendapatkan nilai yang bagus.

Konselor : Kamu tahu, dengan semua kesulitan yang kamu miliki, kamu mampu berada pada situasi yang fokus ? Bagaimana kamu bisa mencapai hal itu ? Bagaimana kamu mewujudkannya sendiri? Apa yang berbeda saat itu ketika kamu bisa fokus di kelas ?

Indra : Saya melakukan apa yang guru katakan dan ingin aku lakukan dan aku melakukannya begitu saja. Dan saat itu dilakukan, saya merasa fokus dan konsentrasi di kelas

(Mendorong Keberhasilan Positif / Cheerleading)

Konselor : Jadi, kamu bisa melakukannya! Indra bisa melakukannya! Karena kamu punya kemampuan untuk melakukan itu.

Indra : Ya, aku yakin mampu untuk melakukan itu. Tapi kadang-kadang, ketika aku dekat dengan teman-teman, aku banyak bicara dan ingin mengobrolkan hal-hal yang kadang membuat tidak fokus

Konselor : Ya, itu yang kamu sudah katakan sebelumnya. Kamu suka berbicara banyak dengan teman-temanmu, dan kadangkala itu mengalihkan fokus pada kegiatan belajar

Indra : Ya.

Konselor : Ketika kamu sudah fokus belajar di kelas, saya membayangkan bahwa ada saat-saat ketika kamu dapat berbicara dengan teman-temanmu, tetapi kamu tidak melakukannya.

Indra : Ya, saya lebih fokus pada tugas yang mesti dikerjakan

Konselor : Jadi, apa yang kamu katakan adalah, kamu dapat mengendalikan pembicaraanmu agar tidak mengganggu konsentrasi belajar dan masih bersama teman-temanmu belajar di kelas pada saat yang sama.

Indra : Ya

(Mindmapping / Pemetaan pikiran)

Konselor : Bagaimana kamu mengetahui cara melakukannya?

Indra : Ya, saya berpikir tidak baik berbicara di kelas ketika belajar. Dan lebih baik obrolannya dilakukan ketika istirahat atau waktu kosong

Konselor : Oh begitu. Jadi, kamu tahu cara untuk menyimpan pembicaraan yang ingin dilakukan saat makan siang dan waktu kosong. Apakah seseorang mengajarkan kamu itu?

Indra : Ya, mereka mengatakan kepada saya bahwa pembicaraan dilakukan ketika waktu istirahat atau waktu kosong bukan di kelas, karena ketika kamu berada di dalam kelas, kamu punya tugas yang harus dilakukan daripada ngobrol.

Konselor : Jadi, apa yang dibutuhkan agar kamu dapat melakukannya lagi?

- Indra : Hanya menahan obrolan dan melakukannya saat makan siang dan waktu kosong daripada berbicara di kelas dan terus perhatikan tugas yang mesti diselesaikan
- Konselor : Bagaimana kamu akan membuat itu terjadi untuk dirimu lagi ?
- Indra : Jangan ngobrol di kelas saat belajar di kelas. Itu saja yang diperlukan

(Pertanyaan Skala / Scaling Question)

- Konselor : Wah, bagus sekali tampaknya kamu memiliki jawabannya. Kamu tahu solusinya. Saya ingin bertanya padamu. Pertanyaannya seperti ini: Jika ada skala dari 0 sampai 10, dimana 0 kamu berada dalam kondisi yang sangat terpuruk dan 10 dimana kondisi kamu benar-benar luar biasa dan terbebas dari masalahmu. Ada di skala berapa posisimu saat ini ?
- Indra : Aku berada di 5
- Konselor : Dan ketika semua masalah selesai dan konseling dihentikan, ada di skala berapa itu ?
- Indra : Skala 9
- Konselor : Jadi tujuanmu adalah skala 9. Dan ketika mencapai angka 9 apa yang terjadi pada dirimu ?
- Indra : Saya benar-benar fokus belajar dan mengendalikan diri untuk tidak ngobrol atau berbicara hal-hal yang tidak penting di kelas
- Konselor : Terus apa lagi yang kamu bayangkan ketika tuntas itu?
- Indra : Saya tidak ada masalah dengan guru dan menuntaskan tugas tepat waktu
- Konselor : Bagus sekali tujuanmu. Tadi kamu katakan berada di 5? Itu berarti kamu sudah mulai bergerak ke arah positif menuju angka 9.
- Indra : Ya.
- Konselor : Nah, itu lompatan besar dari 0 ke 5. Bagaimana kamu berhasil mencapai angka 5?
- Indra : Saya ingin membanggakan ibu, kakek dan nenek yang telah mempercayaiiku. Dan aku sudah mulai sekarang
- Konselor : Apa yang sudah kamu mulai lakukan sekarang?
- Indra : Fokus pada pekerjaan yang mesti diselesaikan daripada berbicara.

(Pertanyaan skala untuk menaikkan skala)

Konselor : Dan apa yang perlu terjadi pada dirimu untuk naik satu poin ke atas atau lebih ? Apa yang kamu lakukan dan yang tidak kamu lakukan sekarang?

Indra : Aku akan sedikit berbicara, fokus menyelesaikan pekerjaan saya, dan ketika pekerjaan saya selesai, maka saya dapat berbicara jika guru mengizinkannya

Konselor : Oke, jadi kamu akan menyelesaikan pekerjaanmu dulu.

Indra : Ya.

(Pertanyaan Mengatasi hambatan / Flagging the minefield)

Konselor : Wah, saya yakin mungkin akan ada beberapa godaan, meskipun, saat kamu melakukan pekerjaan dan ingin mulai ngobrol. Apa yang akan kamu lakukan ketika seseorang mulai mengajak ngobrol kepadamu saat kamu masih melakukan pekerjaan ?

Indra : Aku hanya akan mengabaikan mereka.

Konselor : Hmm Seperti itu. Kamu bisa melakukannya?

Indra : Ya.

Konselor : Sungguh? Itu dapat kamu lakukan ?

Indra : Ya. Bisa sekali. Atau aku akan memberitahu mereka untuk jangan mengajak ngobrol aku karena lagi fokus belajar

Konselor : Dan ketika itu berhasil kamu lakukan berarti kamu mencapai angka berapa ?

Indra : “saya berada di angka 7”

Konselor : Jadi saat kamu berada di angka 7 artinya kamu menyelesaikan pekerjaanmu terlebih dahulu di kelas.

Indra : Ya.

Konselor : Waw, luar biasa. Fantastik. Kamu meyakini bahwa itulah yang dapat kamu lakukan untuk lebih baik dan kamu menemukan solusinya. Dan apa lagi kira-kira yang dapat kamu lakukan untuk mencapai angka yang lebih tinggi ?

Indra : Mungkin itu dulu yang aku pikir dapat lakukan ?

(Menanyakan tugas / Homework)

Konselor : Saya terkesan sekali dengan apa yang anda katakan. Indra, kira-kira dalam seminggu ini apa yang perlu

- kamu lakukan agar dapat mempercepat kamu dalam mencapai tujuan yang kamu inginkan yaitu mencapai 9?
- Indra : Saya mulai melakukan untuk fokus pada tugas yang mesti diselesaikan dan menolak teman yang mengajak ngobrol
- Konselor : Bagaimana kamu melakukan ?
- Indra : Ya, begitu saja saya lakukan.
- Konselor : Dan adakah hal lain lagi yang dapat kamu lakukan ?
- Indra : Ya, mungkin itu saja
- Konselor : Kalau begitu, Saya akan mengambil beberapa menit untuk berpikir tentang apa yang kita bicarakan sehingga saya bisa menulis pesan yang kita bicarakan dari awal pertemuan kita hari ini. Dan silahkan kamu juga menuliskan atau dapat menggambarkan apa yang kamu dapatkan dalam pertemuan kita kali ini.
(Konselor menuliskan pesan yang terdiri dari Pujian, Pernyataan yang menjembatani dan Tugas. Sementara klien menuliskan apa yang dia dapatkan dalam sesi)
- Konselor : Indra, apa yang kamu tuliskan dalam kertas itu ? apa yang kamu dapat dalam sesi kita kali ini ?
- Indra : Mungkin ini yang bisa aku tulis

Untuk Pak Gian

Aku ucapkan terima kasih telah menyadarkan aku bahwa ada kesempatan agar hidupku lebih baik. Ternyata aku menyadari bahwa diriku termasuk orang yang peduli dan konseling menyadarkanku juga bahwa aku bisa cerita banyak tentang perasaan yang menggangguku. Terima kasih dan ini menyenangkan

- Konselor : Baik, Indra saya ingin menyampaikan hal ini.
(Konselor membacakan pesan kepada klien)

Pujian (Compliment)

Untuk Indra

Saya benar-benar terkesan dengan tekad kamu untuk lebih baik, kemampuanmu untuk mengetahui apa yang harus kamu lakukan untuk menjadi lebih baik di sekolah. Saya sangat terkesan dengan seberapa besar kamu peduli tentang meningkatkan sikap dan perilaku kamu di sekolah. Kamu

menunjukkan kemampuan untuk mengendalikan diri yang baik sekali. Saya juga kagum dengan kemandirianmu untuk menyelesaikan tugas yang diminta oleh guru walaupun itu tidak mudah kamu lakukan. Pikiranmu tentang tidak ingin hukum menunjukkan bahwa kamu menghormati ibumu, kakek-nenek, dan dirimu sendiri. Fokus belajar di kelas menunjukkan bahwa kamu tahu apa yang diperlukan untuk menjadi sukses, dengan melakukan pekerjaanmu dan menahan obrolan dengan temanmu hanya waktu istirahat dan waktu kosong menunjukkan bahwa kamu mampu masih bisa bergaul dengan teman-temanmu. Kamu tahu apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya.

Pernyataan yang menjembatani

Karena keinginanmu untuk berkembang di sekolah, saya ingin kamu melakukan

Tugas

Untuk fokus belajar di kelas dengan mengerjakan tugas yang mesti diselesaikan dan menahan ajakan obrolan di kelas dan memindahkannya ketika kamu istirahat. Dan kamu observasi apa yang lebih pada dirimu selama satu minggu ini”

Gian Sugiana Sugara

BAB 8

SESI SINGKAT DALAM KONSELING BERORIENTASI SOLUSI

Dalam praktik konseling di sekolah, durasi sesi konseling antara 45 sampai 50 menit kadangkala tidak memungkinkan untuk dilakukan. Hal ini terjadi karena jadwal siswa yang padat untuk belajar di kelas. Kebanyakan siswa bersedia menemui konselor mereka hanya saat istirahat atau makan siang. Kral (1994) menemukan formula dalam penerapan konseling singkat berorientasi solusi yang tampaknya efektif dengan siswa di semua tingkat kelas. Ini dapat membantu konselor yang biasanya melayani klien dengan durasi 50 sampai 60 menit berubah menjadi lebih singkat berkisar 25 sampai 30 menit. Sehingga konseling dapat dilakukan secara singkat dari durasi waktu dan efektif dalam memberikan bantuan. Dari hasil praktik konselor dan profesional kesehatan mental lainnya format sesi singkat dari konseling berorientasi solusi dapat memberikan kemudahan bagi konselor dalam membantu klien (Sklare, 2014).

Model Kral memberikan dampak yang efektif untuk melakukan konseling secara singkat dengan klien. Bentuk ringkas model konseling singkat berorientasi solusi yang disajikan dalam bab ini menggunakan beberapa intervensi yang sama dengan model lengkap dan dapat diselesaikan dalam waktu sekitar 20 sampai 25 menit atau dengan kata lain separuh waktu dari bentuk lengkap model konseling singkat berorientasi solusi untuk sesi awal. Pada bab ini juga diberikan bagan alur dan lembar catatan yang dirancang khusus untuk melakukan sesi singkat agar konselor mendapatkan kemudahan dalam menjalankan sesi konseling. Karena teknik dan intervensi yang digunakan dalam sesi yang disingkat diambil dari model lengkap konseling singkat berorientasi solusi yang dijelaskan pada bab sebelumnya, jadi sangat penting untuk membaca bab-bab tersebut sebelum anda menggunakan bentuk model singkat dari konseling berorientasi solusi.

MULAILAH DENGAN MENJELASKAN PROSES

Mulailah sesi konseling dengan memperkenalkan diri dan berkenalan dengan klien secara singkat. Kemudian jelaskan pendekatan yang akan anda gunakan dalam pertemuan tersebut, yang dapat digambarkan sebagai berikut:

“Saya ingin memberi tahu anda bagaimana sesi konseling ini akan berjalan. Saya akan mengajukan beberapa pertanyaan mengenai hal-hal yang membawa anda datang ke sini hari ini. Dan dalam proses itu, saya akan mencatat beberapa jawaban atau poin-poin penting sehingga saya bisa menggunakannya untuk menulis pesan kepada anda di akhir pertemuan ini. Dan ketika saya menulis pesan kepada anda, saya ingin anda menulis catatan tentang apa yang anda pelajari dari pertemuan kita hari ini. (*Tergantung pada usia dan tingkat keterampilan anak-anak, jika kliennya anak minta anak itu menggambar gambaran tentang apa yang dilakukan ketika keadaan menjadi lebih baik*). Ketika saya menyelesaikan tulisan pesan untuk anda, saya akan membacakannya. Lalu saya akan membuat salinan pesan dan catatan yang anda buat (*atau gambar*), jadi kita masing-masing akan memiliki salinannya”.

LANGKAH PERTAMA, MENENTUKAN APA YANG INGIN KLIEN CAPAI DALAM KONSELING

Sama seperti dengan model lengkap dari konseling singkat berorientasi solusi, membangun secara positif apa yang ingin dicapai klien dari konseling atau tujuan klien merupakan hal yang sangat penting dalam menunjang kesuksesan sesi konseling. Tujuan positif perlu dinyatakan dalam bentuk perilaku yang dapat diamati dan terukur sehingga klien dapat mengenali kapan tujuan mereka tercapai. Pada sesi pertama, konselor membantu klien untuk membangun tujuan positif yang ingin dicapainya. Pola kalimat yang ditentukan sebagai pernyataan tujuan mesti dengan kalimat positif yang berujung pada peningkatan atau hadirnya keterampilan baru bukan pada peniadaan atau penghilangan sesuatu.

Pada bab sebelumnya menjelaskan secara rinci teknik yang direkomendasikan untuk membingkai ulang sasaran negatif, berbahaya, atau tidak realistis dan tanggapan "saya tidak tahu" ke tujuan positif. Teknik yang sama ini bekerja dengan baik dalam sesi

singkat, namun perlu diingat bahwa tujuan konseling adalah tujuan klien - bukan tujuan yang diinginkan oleh pihak yang merujuk atau konselor. Anda dapat memperoleh tujuan klien menggunakan salah satu pertanyaan berikut:

- "Apa harapan terbaik Anda dari pertemuan kita?" (Pilihan yang disarankan)
- "Apa alasan Anda datang menemui saya?"
- "Apa yang bisa saya bantu hari ini?"

Seperti yang ditunjukkan sebelumnya, pilihan yang membingkai pertanyaan tujuan dengan menggunakan pertanyaan "harapan terbaik" sangat dianjurkan karena mengarahkan klien untuk berorientasi pada apa yang ingin mereka capai daripada masalah atau kegagalan di masa lalu.

LANGKAH KEDUA, MENGGUNAKAN PERTANYAAN SKALA UNTUK MENENTUKAN KONDISI KLIEN

Begitu klien telah mengidentifikasi tujuan mereka untuk konseling, mintalah mereka untuk menilai di mana mereka berada dalam kaitannya dengan tujuan mereka menggunakan skala 0 sampai 10, dengan 0 mewakili hal terburuk yang pernah ada dan 10 mewakili saat tujuan mereka tercapai sepenuhnya. Kral (1994) mengemukakan bahwa pada kasus anak, konselor juga dapat menggunakan konsep emoticon sebagai representasi kondisinya. Misalkan "wajah sedih" dan "wajah tersenyum" yang digunakan untuk mewakili skala yang dirasakannya. Berikut adalah contoh petunjuk yang dapat digunakan untuk memperkenalkan skala:

- "Jika anda memiliki skala 0 sampai 10, dimana 0 adalah kondisi terburuk yang anda rasakan dan 10 kondisi terbaik dimana anda lepas dari masalah yang saat ini dihadapi, ada diposisi mana anda sekarang?"
- Pertanyaan ini mungkin akan membantu anda menilai kondisi diri anda saat ini. Jika ada skala 0 sampai 10, dimana 0 adalah situasi yang paling menyedihkan yang pernah anda alami dan 10 saat ada merasakan perasaan paling bahagia dalam hidup. Akan dibawa kemana posisi anda sekarang ? "
- "Jadi, kamu diminta untuk menemui saya dan kamu tidak yakin mengapa, tapi kamu tahu bahwa kondisimu di sekolah tidak berjalan baik sesuai yang kamu inginkan. Saya ingin bertanya

untuk mengukur kondisimu saat ini terhadap situasi di sekolah. Jika kamu memiliki skala dengan angka 0 sampai 10, dimana 0 adalah kondisi terburuk yang kamu rasakan ketika berada di sekolah, dan 10 adalah ketika segala sesuatu yang ideal atau terbaik yang kamu rasakan ketika berada sekolah, kira-kira diposisi mana kamu sekarang? "

- "Sekarang setelah kita mengetahui bahwa tujuan Anda untuk konseling adalah komitmen untuk berhenti menggunakan alkohol, di mana posisi anda saat ini, jika dalam skala dari 0 sampai 10, dimana 0 adalah kondisi anda yang di luar kendali dengan tetap mengkonsumsi alkohol dan 10 saat anda mampu untuk bebas dari kebiasaan anda mengkonsumsi alkohol ?"

Setelah klien menilai situasi mereka saat ini, dengan menggunakan skala 0 sampai 10 yang sama, mintalah mereka untuk mengidentifikasi jumlah tertinggi yang pernah mereka dapatkan sehubungan dengan tujuan mereka. Ada dua kemungkinan yaitu (1) di masa lalu mereka berada pada jumlah yang lebih tinggi daripada saat ini atau (2) jumlah mereka saat ini adalah yang tertinggi yang pernah ada. Jawaban dari klien dapat menjadi sarana dalam mengidentifikasi solusi atau contoh keberhasilan yang tidak dikenali. Namun, jenis jawaban yang diberikan klien akan menentukan pendekatan mana yang akan digunakan, seperti yang dijelaskan dibawah ini.

Saat Klien Melaporkan Posisi Tertinggi di Masa Lalu

Ketika klien melaporkan bahwa mereka memiliki peringkat lebih tinggi di masa lalu, ini menunjukkan adanya solusi yang tidak diterapkan saat ini. Situasi ini membutuhkan intervensi yang membantu klien ingat apa yang membuat mereka berhasil di masa lalu dan pertanyaan tentang bagaimana mereka dapat menerapkan sumber daya mereka ke situasi sekarang untuk mencapai kesuksesan seperti sebelumnya. Gunakan jenis pertanyaan yang sama seperti yang dijelaskan dalam bab sebelumnya untuk mengidentifikasi contoh keberhasilan atau pengecualian terhadap masalah. Mintalah klien untuk menentukan apa yang berbeda antara saat itu dan sekarang dan apa yang klien lakukan sebelumnya agar dapat meningkatkan posisinya ke yang lebih tinggi. Pujilah klien atas pemikiran positif dan tindakan yang mereka identifikasi. Gunakan pertanyaan hubungan timbal balik yang mengaitkan perubahan positif pada klien. Jika klien mencoba memberi pujian kepada orang lain atas keberhasilan mereka,

gunakan intervensi kepemilikan dan menerima untuk mengalihkan tanggung jawab atas kesuksesan kembali ke klien dengan mengatakan sesuatu seperti berikut: "Tadi anda mengatakan bahwa situasi seperti ini sebelumnya pernah terjadi dan itu tidak ada efeknya, tapi kali ini berbeda. Apa yang membuat waktu ini berbeda?". Urutan intervensi untuk klien yang melaporkan angka yang lebih tinggi di masa lalu dapat diringkas sebagai berikut:

- "Apa yang dulu anda lakukan yang tidak anda lakukan sekarang?" (Contoh keberhasilan)
- "Bagaimana Anda mewujudkannya?" (Merinci tindakan dan mendorong keberhasilan positif)
- "Jika saat ini posisi anda satu poin lebih tinggi, apa yang akan anda lakukan berbeda sehingga mampu menaikkan ke posisi yang lebih tinggi?" (Menggunakan skala untuk meningkatkan posisi)
- "Siapa yang pertama kali mengetahui bahwa perubahan terjadi pada diri anda dan bagaimana reaksi mereka?" (Pertanyaan hubungan timbal balik)
- "Bagaimana respon anda melihat respon yang positif dari mereka?" (Pertanyaan hubungan timbal balik).

Contoh berikut menggambarkan urutan intervensi yang dapat Anda gunakan ketika klien melaporkan skala lebih tinggi di masa lalu:

- Konselor : Dari apa yang kamu katakan, kamu sekarang berada di skala 3, dan kamu pernah mencapai skala 6. Apa yang kamu lakukan saat berada di posisi 6 yang tidak kamu lakukan sekarang? (Contoh kesuksesan)
- Klien : Aku mendengarkan instruksi dari guru tanpa mengeluh
- Konselor : Bagaimana kamu melakukannya? (Merinci)
- Klien : Aku mendengarkan secara penuh apa yang disampaikan oleh guru dan aku tidak menyelanya
- Konselor : Waw, luar biasa kamu mampu menyimak dengan sepenuh hati. Karena kebanyakan anak seusiamu tidak mendengarkannya dengan baik. Dan ketika kamu mampu naik satu angka lebih tinggi dalam skala, apa yang perlu kamu lakukan secara berbeda untuk membuatnya terjadi ? (Mendorong keberhasilan dan intervensi meningkatkan skala)

- Klien : Ya, mungkin aku akan melakukan hal yang sama dulu dilakukan saat mereka berbicara denganku.
- Konselor : Menurutmu siapa yang mengetahui pertama kali bahwa kamu mampu menyimak secara penuh ketika kamu berbicara dengan guru ? Bagaimana mereka menanggapi saat mereka melihat perubahan terjadi pada dirimu ? (Pertanyaan hubungan timbal balik)
- Klien : Orang tua saya. Mereka melihat cara berbicara dan cara mendengarkan saya yang sopan seperti yang saya lakukan kepada mereka.
- Konselor : Bagaimana respon mereka setelah melihat perubahan positif terjadi pada dirimu (Pertanyaan hubungan timbal balik)

Ketika Klien Melaporkan Angka Sekarang yang Paling Tertinggi

Jika nilai sekarang adalah yang tertinggi, tanyakan kepada klien berapa jumlah terendah yang pernah mereka dapatkan di masa lalu. Tujuannya adalah untuk menentukan bagaimana klien telah meningkat ke tempat mereka sekarang. Ajukan pertanyaan yang detail apa yang klien lakukan sekarang bahwa mereka tidak melakukan ketika mereka berada di nomor yang lebih rendah. Ini membantu klien menghargai bagaimana mereka menggunakan sumber daya mereka untuk mencapai peringkat tertinggi dan mengidentifikasi contoh kesuksesan yang dapat diulang atau diperluas untuk ditingkatkan. Urutan intervensi untuk klien yang melaporkan bahwa jumlah mereka dalam skala adalah yang tertinggi yang pernah dapat diringkas sebagai berikut:

- Berapa angka terendah yang pernah anda capai ? "
- "Apa yang telah anda lakukan untuk mencapai posisi skala yang anda dapatkan sekarang?" (Ini mengidentifikasi contoh kesuksesan yang membawa mereka ke skala mereka saat ini)
- "Jika anda satu angka lebih tinggi dari kondisi anda saat ini, apa yang akan Anda lakukan untuk mewujudkannya?" (Memindahkan intervensi skala besar)
- "Siapa yang akan melihat perubahan ini di dalam diri Anda, dan bagaimana reaksi mereka?" (Pertanyaan hubungan timbal balik)
- Bagaimana reaksi anda terhadap reaksi mereka yang melihat perubahan telah terjadi pada diri anda? "(Pertanyaan hubungan timbal balik terbalik).

Contoh berikut menunjukkan jenis intervensi yang dapat Anda gunakan saat klien melaporkan bahwa kondisi saat ini adalah yang paling tinggi :

- Konselor : Jadi sekarang kamu berada diangka 5 dan itu yang tertinggi yang pernah kamu lakukan. Awalnya saya juga berpikir anda lebih rendah dari itu. Saya penasaran berapa skala terendah yang pernah anda capai dan kapan anda alami?
- Klien : Bulan lalu. Saat itu saya begitu kesal sekali karena saya bertengkar dengan orang tua. Mungkin saat itu saya berada di skala 1
- Konselor : Dari 1 sampai 5, itu adalah kenaikan yang sangat besar. Saya tahu itu pasti sangat sulit, mengetahui semua yang telah anda alami. Apa yang telah anda lakukan untuk menaikkan skala dari 1 sampai 5 ? (Mendorong dan mendapatkan contoh kesuksesan)
- Klien : Saya mulai ngobrol lagi dengan ibu dan meminta maaf karena tidak mampu mengontrol emosi saat berbicara dengannya
- Konselor : Bagaimana Anda mewujudkannya? (*Detailing*)
- Klien : Saya berpikir bahwa tidak seharusnya saya memarahi ibu seperti itu. Walaupun saat itu ibu menyuruh saya untuk beli sesuatu dan saya masih capek karena baru pulang dari sekolah. Tapi tidak selayaknya saya marah seperti itu. Dan saya merasa perlu meminta maaf kepada ibu karena menghiraukannya
- Konselor : Itu menunjukkan seberapa baik anda bisa mengatasi masa-masa sulit dengan melihat sesuatu secara bijaksana. Ketika anda naik ke posisi 6, apa yang akan anda lakukan secara berbeda? (Mendorong keberhasilan dan meningkatkan skala)
- Klien : Saya akan memenuhi permintaan orang tua manakala mereka membutuhkan saya dan tidak menyelanya sama sekali
- Konselor : Dan jika anda sudah mampu berbicara dengan ibu anda terkait dengan perasaan anda, bagaimana mereka akan menanggapi perubahan ini di dalam diri anda? (Pertanyaan hubungan timbal balik)

- Klien : Mereka akan senang karena mereka melihat bahwa saya sudah bisa berpikir dewasa
- Konselor : Jadi ketika anda melihat mereka menjadi lebih bahagia dan berpikiran bahwa anda sudah mampu bersikap dewasa, bagaimana anda akan meresponsnya? (Pertanyaan hubungan timbal balik)
- Klien : Saya merasa senang karena hubungan kami menjadi lebih baik

LANGKAH KEEMPAT MENULIS PESAN

Langkah selanjutnya dalam model singkat dari konseling berorientasi solusi adalah menuliskan pesan. Sebelum konselor menulis pesan, perlu melakukan pertanyaan berikut ini

“Apakah ada pertanyaan untuk saya? Jika tidak, saya perlu beberapa menit untuk meninjau kembali pertemuan kita sehingga saya dapat menulis pesan dari sesi yang kita jalani. Sambil saya menuliskan pesan, anda dapat menuliskan mengenai apa yang anda dapatkan dari sesi yang konseling (Anda dapat meminta anak-anak untuk menggambar tentang apa yang akan mereka lakukan bila keadaan lebih baik). Kemudian kita bisa saling berbagi catatan kita sebelum kita menyelesaikan pertemuan kita”

Seringkali konselor tidak melakukan tahapan pemberian pesan kepada klien. Namun, seperti yang disebutkan sebelumnya, konselor akan memberikan dampak yang lebih besar dengan konseling singkat berorientasi solusi saat anda menyertakan tahapan pemberian pesan dalam proses konseling. Sklare (2014) menjelaskan bahwa memberikan pesan memperkuat kesuksesan klien, mendorong tindak lanjut, dan memberikan pengingat yang nyata akan kekuatan dan sumber daya klien. Tahapan memberikan pesan memberikan sebuah “tombol on” untuk klien yang memberikan motivasi yang besar untuk melakukan tindakan positif dalam dirinya. Dengan menggunakan format singkat, konselor dapat menggunakan waktu secara efektif dalam konseling. Oleh karena itu, pesan juga ditulis lebih pendek, terutama dalam hal jumlah pujian. Pesan dibuat dengan menggunakan format yang sama yaitu pujian, pernyataan menjembatani (yang menghubungkan tujuan dengan tugas), dan tugas. Tugas adalah

pekerjaan rumah spesifik yang mendorong klien untuk memperhatikan apa yang lebih baik dan melakukan hal-hal yang telah bekerja di masa lalu. Contoh tugas meliputi:

- Mulailah melakukan hal-hal yang telah anda lakukan di masa lalu yang telah berhasil memperbaiki keadaan
- Perhatikan apa yang telah anda lakukan di masa lalu yang membuat anda lebih baik. Dan anda dapat melakukan hal-hal itu agar membuat anda lebih baik
- Bayangkan jika seandainya anda telah mampu menaikkan satu angka pada skala dan kemudian melakukan hal-hal yang perlu anda lakukan untuk menaikkan posisi skala anda ke satu nomor lebih tinggi.

Untuk membantu Anda tetap berada di jalur, diagram alir (lihat Gambar 7.1) memberikan panduan referensi singkat untuk langkah-langkah dalam sesi yang disingkat. Lembar catatan memberikan kemudahan dan gambaran bagi konselor dalam melakukan sesi konseling.

CONTOH KASUS SESI SINGKAT DALAM KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI

Kasus berikut dengan nama anak Andri, anak kelas tiga berusia 8 tahun, contoh kasus disini menggambarkan versi disingkat dari pendekatan yang berorientasi pada solusi. Ibu Andri meminta sesi konseling dalam upaya untuk membantunya karena anaknya mengalami masalah perilaku salah suai, mudah marah, dan merasa gagal di sekolah. Ketika saya bertemu dengan Andri, pendekatan Kral digunakan untuk sesi yang lebih singkat, yang meminta memulai sesi dengan menggunakan pertanyaan skala (Kral, 1994). Untuk itu, dilakukan modifikasi format sesi singkat yang disarankan untuk memasukkan perubahan agar lebih efektif.

Saat pertemuan dimulai, dengan menggunakan pertanyaan skala Andi untuk mengidentifikasi di mana dia berada pada skala antara 0 sampai 10. Setelah membahas secara singkat penilaiannya, dia menunjukkan bahwa dia berada di angka 0, dia bercerita bahwa beberapa bulan yang lalu ketika ayahnya meninggal (dia mulai menangis sambil mengingat ini). Dalam kasus seperti ini akan baik sekali jika konselor melakukan pernyataan empati seperti “Tentu tidak mudah bagi kamu dalam menerima situasi sulit seperti itu” agar klien merasa ada yang benar-benar memahaminya.

Diagram Alur Sesi Singkat Konseling Berorientasi Solusi





Mengirimkan Pesan (Sending Message)

- Minta klien untuk menuliskan atau menggambar apa yang dia dapatkan dalam sesi konseling.
- Konselor menuliskan pesan yang terdiri dari Pujian, Pernyataan yang menjembatani dan tugas
- Bacakan pesan ke klien secara langsung dan copy hasil catatan serta berikan kepada klien

Setelah itu, konselor bertanya kembali di mana dia berada dalam skala sekarang. Andri menjawab bahwa dia berada di 1. Ketika ditanya bagaimana dia mampu naik dari angka 0 sampai 1, setelah beberapa waktu dia berpikir kemudian menjawab, "Saya ingat hal-hal seperti makan dan kumpul bersama ayah dan saat-saat menyenangkan yang pernah kami lalui". Andri juga ingat suatu ketika dia sempat berbicara dengan ibunya tentang bagaimana dia merindukan ayahnya (*dia tidak membicarakan kematian ayahnya dengan orang lain*). Saat dia melanjutkan, saya memintanya untuk mengidentifikasi di mana dia berada pada skala saat itu. Dia menjawab bahwa dia berada di 2. Saat ditanya tentang bagaimana dia bisa bergerak naik 1 poin hanya dalam 5 menit, dia menanggapi bahwa "Berbicara tentang ayah saya ketika saya merindukannya". Untuk membantu Andri menerapkan sumber daya yang baru dia temukan, konselor bertanya kepada Andri apa yang akan dia lakukan saat berada di angka 3. Andri menjawab, "Saya dapat berbicara dengan ibu saya tentang ayah saya setelah makan malam bahwa saya merindukannya". Setelah sesi singkat, kemudian saya memberikan pesan singkat berikut ke Andri :

“Saya benar-benar terkesan dengan betapa kamu mengetahui perasaanmu tentang ayah. Kamu tahu tidak apa-apa untuk merasa sedih karena dia meninggal, kamu juga tahu bahwa penting untuk membicarakannya dengan ibumu saat kamu merasa sedih. Mengingat saat-saat indah yang kamu alami saat makan dan kumpul bersama ayah membuatmu semakin kuat. Agar kamu tetap pada target untuk pindah ke posisi 3, perhatikan apa yang kamu lakukan minggu ini untuk memperbaiki keadaanmu.

Lembar Catatan Model Singkat dari Konseling Berorientasi Solusi

Nama Klien :	Tanggal Sesi :
TUJUAN KLIEN : “Apa harapan terbaik yang ingin anda harapkan terjadi pada diri anda ?”	
PERTANYAAN SKALA : “Jika seandainya ada skala dari 0 sampai 10. Dimana 0 adalah kondisi anda yang sangat terpuruk dan 10 adalah kondisi terbaik anda. Ada di skala berapa posisi anda saat ini ?”	Posisi Saat ini 0 1 3 4 5 6 7 8 9 10
MENENTUKAN POSISI ANGKA TERTINGGI “Berapa angka tertinggi yang pernah anda capai dalam skala ?” <i>Jika klien pernah mendapatkan angka tertingginya di masa lalu, ajukan pertanyaan</i> <ul style="list-style-type: none"> • “Apa yang anda lakukan berbeda dengan apa yang anda lakukan sekarang ?” • Bagaimana anda membuatnya terjadi (Cheerlead) Jika klien pernah mendapatkan angka tertingginya pada saat ini, ajukan pertanyaan <ul style="list-style-type: none"> • “Apa yang kamu lakukan saat ini dan tidak kamu lakukan kemarin ?” • Bagaimana anda membuatnya terjadi (Cheerlead) 	Posisi angka tertinggi 0 1 3 4 5 6 7 8 9 10
PERTANYAAN UNTUK MENINGKATKAN SKALA “Ketika kamu naik satu angka dari kondisi anda terakhir, apa yang anda lakukan yang tidak anda lakukan saat ini ?”	
Pertanyaan Hubungan yang mempengaruhi <ul style="list-style-type: none"> • Siapa orang yang pertama kali menyadari perubahan terjadi pada diri anda ? • Bagaimana respon mereka melihat perubahan pada diri anda ? • Bagaimana anda merespon terhadap reaksi mereka ? Apa lagi yang berbeda setelah keajaiban terjadi ? (Lakukan lagi pertanyaan apa lagi dan hubungan yang mempengaruhi)	

<p>MEMBERIKAN PESAN Berikan Pujian (Compliment) : 3 Keberhasilan Pernyataan Menjembatani : Menghubungan tujuan dan tugas Tugas (Task) : Observasi diri / Tindakan yang perlu klien lakukan dalam seminggu Minta klien untuk menuliskan catatan sesi / gambar; bacakan kepada klien; klien berbagai catatan / gambar; klien dan konselor menyimpan catatan / gambar</p>	
<p>Tanggal sesi selanjutnya</p>	

Untuk sesi keduanya, Andri datang dengan penuh senyuman di wajahnya. Ketika ditanya alasan yang membuat dia senang, Andi menjawab karena sudah keluar kelas. Ketika saya bertanya, "Apa yang lebih baik minggu ini?", Dia melaporkan bahwa dia berada diangka 10 dalam skalanya. Dia menyatakan bahwa dia telah melakukan percakapan rutin dengan ibunya tentang ayahnya. Dia menunjukkan bahwa ibunya juga lebih bahagia karena dia berbicara dengannya tentang ayahnya. Andri juga melaporkan bahwa ia sudah punya teman baik yang bisa diajak bermain di sekolah. Ketika ditanya apa yang berbeda, dia menjawab, "Karena ini adalah pertama kalinya dia punya teman baik yang mau diajak bermain". Ketika ditanya tentang bagaimana hal ini berbeda dan bagaimana dia mewujudkannya, dia menjawab bahwa dia telah mengajak Indra (teman kelasnya) untuk bermain dan ternyata menyenangkan karena Indra mau menerima ajakannya. Selain itu juga, ia juga melaporkan bahwa hubungan dengan gurunya di sekolah menjadi lebih baik.

Pada sesi ketiga dan terakhir, 2 minggu setelah sesi kedua, Andri melaporkan perubahan positif yang terjadi pada dirinya. Percakapannya dengan ibunya tentang ayahnya berlanjut, namun dengan frekuensi yang kurang karena merasa kurang sedih. Andri juga memperbaiki nilai di sekolah. Hal ini menyebabkan dia merasa tidak mengalami hambatan di sekolah dan lebih banyak waktu perubahan positif terjadi pada dirinya. Ibunya sangat terkesan dengan kemajuan Andri sehingga dia tidak perlu mendapatkan sesi konseling.

RINGKASAN

Bab ini membahas penerapan model sesi SFBC singkat yang berguna bagi konselor sekolah dan penyedia layanan kesehatan mental dengan beban kasus besar yang mungkin hanya memiliki waktu terbatas untuk bertemu dengan klien mereka. Pertemuan yang disingkat memungkinkan konselor dan penyedia layanan kesehatan mental menghabiskan separuh waktu yang dibutuhkan untuk menerapkan proses konseling singkat berorientasi solusi dibandingkan dengan pendekatan tradisional.

BAB 9

SESI KEDUA DAN SELANJUTNYA

Klien yang kembali untuk melakukan sesi konseling kedua atau selanjutnya sudah ditugaskan untuk terus melakukan hal-hal yang membuat dia lebih baik atau memperhatikan apa yang lebih baik dalam hidup mereka. Sesi kedua dimulai dengan premis bahwa klien telah mengalami perubahan positif yang dialaminya di antara sesi dan telah mengamati peningkatan yang terjadi pada dirinya. Dari beberapa hasil praktik ditemukan bahwa sebagian besar klien melaporkan perubahan positif, dan hal ini dapat dieksplorasi oleh konselor untuk memperkuat perubahan positif yang terjadi pada klien. Klien yang melaporkan bahwa tidak ada kemajuan yang terjadi, konselor dapat melakukan eksplorasi dengan mengidentifikasi perubahan minimal pada diri klien. Pada intinya tugas itu diarahkan sebagai panduan bagi klien untuk mengidentifikasi perubahan positif dan mengaplikasikan keterampilan positif yang didapatkannya melalui sesi konseling pertama. Hal ini dilakukan karena pendekatan berorientasi solusi menekankan pada keyakinan bahwa klien mungkin akan lebih terbuka pada awal pertemuan.

Bab ini memberikan penjelasan rinci tentang bagaimana melakukan sesi kedua dan selanjutnya. Urutan intervensi yang dijelaskan dalam bab ini digunakan untuk semua sesi kedua dan selanjutnya, apakah sesi mengikuti sesi awal yang menggunakan format konseling singkat berorientasi solusi lengkap yang dijelaskan pada awal-awal bab atau format singkat konseling singkat berorientasi solusi yang dijelaskan sebelumnya. Formulasi yang direkomendasikan untuk memulai sesi kedua dan selanjutnya adalah dengan melakukan proses EARS (*Elicit, Amplify, Reinforce, Start over*). Selain itu menggunakan skala dalam sesi berikutnya untuk memberikan kemudahan bagi klien untuk menilai kondisinya. Sebagai panduan untuk memberikan kemudahan bagi konselor dapat menggunakan diagram alur dan lembar catatan pada pertemuan berikutnya, dan membaca ringkasan sesi yang telah dilakukan.

SESI LANJUTAN : CARA MEMULAI

Setelah Anda menyapa klien, mulailah sesi kedua dengan menjelaskan bahwa Anda akan meluangkan waktu untuk berbicara

tentang bagaimana keadaan berjalan, dan bahwa Anda akan mengakhiri sesi dengan menulis pesan satu sama lain. Kemudian buka diskusi dengan peninjauan tujuan klien. Misalnya, Anda mungkin berkata:

“Ketika kita bertemu pertama kali, Anda memutuskan bahwa harapan (atau tujuan) anda dalam konseling adalah..... (Sebutkan tujuan). Kali ini kita akan menghabiskan beberapa menit kedepan untuk mendiskusikan tentang bagaimana segala sesuatunya menjadi lebih baik dan apa yang berhasil untuk anda dalam seminggu ini, dan saya akan mengajukan beberapa pertanyaan kepada anda. Sama seperti yang kita lakukan di pertemuan sebelumnya, saya akan menunjukkan beberapa catatan mengenai pertemuan kita sebelumnya, saya akan menulis pesan untuk anda dan meminta anda menulis catatan (atau menggambarkan harapan anda) untuk saya”.

KOMPONEN SESI KEDUA DAN SELANJUTNYA

Proses konseling yang terstruktur dengan baik sangat penting baik dalam sesi pertama ataupun sesi berikutnya. Bagian selanjutnya menjelaskan proses langkah-langkah dan rekomendasi intervensi untuk pertemuan kedua dan selanjutnya dengan klien. Banyak intervensi, seperti merinci (*Detailing*), mendorong keberhasilan (*Cheerleading*), memetakan pikiran (*Mind Mapping*), mikroskoping, pertanyaan hubungan timbal balik, pertanyaan apa lagi, dan menulis pesan. Teknik dalam sesi dua ini akan sangat familiar karena hampir sama seperti teknik diawal sesi.

Sesi selanjutnya apakah itu sesi kedua atau pertemuan selanjutnya terdiri dari komponen-komponen ini: Bertanya apa yang lebih baik atau berbeda; menggunakan proses EARS untuk memperkuat apa yang lebih baik; pertanyaan skala; melakukan penilaian apakah perlu sesi tambahan dan terakhir menulis pesan.

Langkah Pertama, Ajukan Pertanyaan "Apa yang Lebih Baik?"

Setelah anda menyapa klien, mengulangi kembali tujuan untuk konseling, dan memperkenalkan apa yang akan terjadi dalam sesi, tanyakan pertanyaan sederhana ini: "Apa yang lebih baik sejak kita terakhir bertemu? atau "Perubahan positif apa yang terjadi pada diri anda sejak terakhir kita bertemu ?". Biasanya klien akan merespons

dalam salah satu dari empat cara: (1) klien melaporkan ada hal yang lebih baik; (2) semuanya sama; (3) hal-hal menjadi lebih buruk; atau (4) hal-hal berbeda tetapi tidak lebih baik. Untuk merespon empat kategori ini berikut diberikan panduan "bagaimana cara" untuk menangani setiap jenis respons, masing-masing dibahas di bagian yang terpisah.

Ketika Klien Melaporkan Segala Sesuatunya Menjadi Lebih Baik

Menurut pengalaman saya, respons yang paling umum adalah bahwa segala sesuatunya lebih baik. Sama seperti pada sesi awal, peran konselor adalah untuk memperoleh rincian tentang bagaimana klien membawa perubahan positif dan memperkuat atau menyemangati pikiran atau perilaku produktif yang terjadi pada dirinya. Untuk sesi kedua dan selanjutnya, konselor dapat menggunakan urutan yang dikenal sebagai EARS (Berg, 1994), yang merupakan akronim untuk serangkaian langkah berikut:

EARS

E (Eliciting to Success) - Dapatkan rincian tentang apa yang lebih baik.

A (Amplify) - Perkuat efek dari apa yang lebih baik menggunakan pertanyaan hubungan timbal balik.

R (Reinforce) - Memperkuat cara klien membuat keadaan menjadi lebih baik, dan

S (Start over) - Mulai urutan lagi untuk melihat apa lagi yang lebih baik.

Eliciting to Success (Mendapatkan Apa yang lebih baik)

Ini menyerupai sesi awal ketika anda menjabarkan contoh keberhasilan dalam kaitannya dengan sasaran klien. Setelah klien memberi tahu anda apa yang lebih baik sejak pertemuan terakhir, jelaskan rincian dengan bertanya, "Dalam seminggu ini, perubahan positif apa yang terjadi pada diri anda?" Atau "Apa yang telah anda lakukan untuk membuat segalanya lebih baik."

Amplifying (Memperbesar Pengecualian)

Komponen selanjutnya adalah memperbesar pengecualian. Ketika klien menyadari perubahan positif terjadi pada dirinya, maka tugas konselor adalah melakukan pertanyaan untuk mendetailkan perilaku yang terjadi. Menguraikan hubungan timbal balik yang

ditimbulkan oleh upaya klien memberdayakan mereka untuk mengenali dampak dari tindakan mereka, yang pada intinya memperkuat klien untuk menghadapi tantangan lebih lanjut yang mungkin tidak mereka usahakan sebaliknya. Komponen ini menggunakan pertanyaan hubungan timbal balik seperti “Bagaimana kamu bisa membuat itu terjadi?”. Misalnya pada pada sesi konseling kedua, seorang anak kelas 8 yang mengalami gangguan perilaku membuat komentar positif terhadap dirinya :

“Saya suka datang ke sini karena di tempat lain saya tidak mendapat kesempatan untuk berbicara dengan siapa pun tentang semua hal baik yang saya lakukan. Itu membantu saya merasa lebih baik dan memotivasi diri saya untuk memperbaiki diri”.

Reinforce (Memperkuat Perubahan Positif)

Memperkuat atau memperteguh, yang merupakan langkah ketiga dalam urutan, dan merupakan intervensi yang sangat penting bagi konselor berorientasi solusi. Sebagaimana dicatat dalam bab-bab sebelumnya, ketika klien menemukan dan didukung dalam upaya mereka untuk mencapai perubahan positif dalam kehidupan mereka. Selain itu membentuk peta pikiran dapat membimbing mereka dalam situasi masa depan. Karena bagian wawancara ini mirip dengan contoh-contoh mengeksplorasi kesuksesan dan mendorong keberhasilan (*Cheerleading*). Konselor dapat menggunakan pernyataan dan pertanyaan yang membuat klien menerima perubahan positif yang terjadi pada dirinya. Misalkan dengan memberikan pertanyaan “Waw, luar biasa kamu mampu mengendalikan diri saat ibu memarahimu. Bagaimana kamu melakukannya?”. Contoh pernyataan tersebut mendorong keberhasilan klien bahwa ia mampu dan menemukan cara untuk membuat dirinya lebih baik. Konselor juga membantu klien untuk secara detail merinci kembali pengalaman keberhasilan yang telah ditemukannya. Hal ini tidak lain adalah agar klien semakin menyadari bahwa dirinya mampu berbuat lebih baik untuk dirinya.

Star over (Mulai urutan lagi)

Ulangi proses tersebut beberapa kali dengan menanyakan apa lagi yang lebih baik dan menggunakan EARS untuk memperoleh

detail, memperkuat hubungan timbal balik, dan memperkuat langkah positif yang diambil klien.

Jika klien mengalami kesulitan mengingat waktu ketika segala sesuatunya sedikit lebih baik, teknik mikroskoping dapat digunakan. Seperti yang dijelaskan dalam bab sebelumnya, dengan teknik ini anda menanyakan tentang segmen waktu (misalnya, beberapa hari terakhir, kemarin, hari ini, atau dalam satu jam terakhir) ketika segala sesuatunya mungkin sedikit lebih baik. Ini sering membantu klien mengingat saat-saat kesuksesan. Berikut ini adalah contoh-contoh mikroskoping:

- “Bagaimana dengan (minggu ini / kemarin / hari ini / dalam satu jam terakhir)?”
- “Siapa orang yang pertama kali mengetahui bahwa diri anda sudah menjadi lebih baik ?
- “Bagaimana respon mereka terhadap anda ?”. Bagaimana respon anda terhadap mereka ?”
- “Menurut anda, apa yang akan dilihat teman-teman Anda di minggu ini yang akan memberi tahu mereka bahwa ada perubahan yang terjadi pada anda?”

Ketika Klien Melaporkan Segala Sesuatunya Sama (Tidak terjadi perubahan)

Jika klien melaporkan tidak ada perbaikan sejak pertemuan terakhir, beberapa strategi yang direkomendasikan. Konselor dapat menggunakan intervensi yang berfokus pada keterampilan mengatasi dan sumber daya yang memungkinkan klien untuk menghindari situasi ketika posisi skala mereka menurun. Konselor menggunakan Teknik pertanyaan coping (*Coping Question*). Tanyakan kepada klien bagaimana mereka berhasil tetap bertahan dalam kondisi mereka atau “mempertahankan dirinya dalam kondisi yang tidak baik” sejak pertemuan sebelumnya. Saat klien merespons, akui strategi coping yang mereka tunjukkan. Pada saat yang sama, "dengarkan dengan baik" pernyataan yang mengindikasikan bahwa segala sesuatunya lebih baik atau tidak seburuk sebelumnya. Jika klien tidak mengenali ketika ada hal-hal yang sedikit lebih baik, ajukan pertanyaan yang membantu mereka mengingat. Jenis pertanyaan berikut dapat digunakan ketika klien melaporkan bahwa semuanya sama:

- “Apakah setiap saat anda mengalami depresi / cemas/ khawatir ?”. Jika klien menjawab, "tidak," maka ajukan pertanyaan, "Jadi itu berarti bahwa ada saat segalanya sedikit menjadi lebih baik. Dapatkan anda menjelaskan kepada saya tentang hal itu".

- “Bagaimana anda dapat mengatur untuk tidak membiarkan hal-hal menjadi lebih buruk ?”
- “Saya penasaran bagaimana anda berhasil bertahan untuk lebih baik walaupun keadaan sedikit lebih baik. Dapatkah anda ceritakan ke saya apa yang membuat anda bertahan ?”
- Jadi Anda mampu mempertahankan diri sendiri selama seminggu terakhir ini dan itu pasti sulit. Jadi bagaimana kamu melakukannya? ”

Percakapan berikut menunjukkan jenis intervensi yang dapat dilakukan ketika klien mengatakan bahwa tidak ada perubahan positif terjadi pada dirinya :

Konselor : Anda menceritakan bahwa tujuan konseling adalah agar hilang rasa depresi dan menjadi lebih bersemangat, beri tahu saya apa yang lebih baik sejak terakhir kali kita bertemu.

Klien : Tidak ada yang lebih baik.

Konselor : Apakah Anda merasa tertekan sepanjang waktu?

Klien : Tidak, tidak sepanjang waktu.

Konselor : Jadi itu berarti bahwa beberapa waktu dimana anda merasa lebih baik dan anda merasa lebih bersemangat.

Klien : Ya, mungkin ada

Konselor : Ceritakan tentang satu saat ketika anda merasa kurang tertekan dan lebih bersemangat.

Klien : Ya, beberapa hari yang lalu ketika saya berlari, saya sepertinya merasa lebih baik setelah itu.

Konselor : Kedengarannya kegiatan lari pagi adalah cara bagi anda untuk merasa kurang tertekan dan lebih bersemangat. Bagaimana anda mampu membuat keputusan untuk keluar rumah dan melakukan lari pagi pada hari itu ?.

Klien : Saya ingat betapa senangnya saya ketika sedang dalam kondisi ketika saya berlari.

Ketika Klien Melaporkan Segala Sesuatunya Menjadi Lebih Buruk

Klien dapat mengindikasikan bahwa segala sesuatunya menjadi lebih buruk setelah sesi konseling sebelumnya. Ketika ini terjadi, konselor dapat memberikan pertanyaan, “Apakah setiap menit yang dirasakan oleh klien selalu buruk ?”. Mungkin klien menjawab

“Tidak”. Konselor dapat memanfaatkan ini untuk mengeksplorasi situasi ketika lebih baik. Tanggapan klien membantu menentukan bagaimana mereka mencegah dari situasi yang buruk dan menemukan saat dimana situasi menjadi lebih baik walaupun sedikit. Konselor perlu dengan tenang dan, “dengarkan situasi yang lebih baik”. Dengan kata lain, dengarkan momen yang menandai bahwa ada saat segala sesuatunya menjadi lebih baik, meskipun hanya sedikit. Gunakan intervensi yang membantu klien mengenali keterampilan mengatasi yang telah mereka gunakan untuk menjaga situasi mereka dari hal yang lebih buruk. Mengidentifikasi cara klien mengatasi solusi. Memanfaatkan contoh-contoh kesuksesan walaupun kecil dapat mengubah pengalaman yang tidak menyenangkan menjadi momen-momen harapan. Setelah contoh keberhasilan atau keterampilan mengatasi telah diidentifikasi, lanjutkan dengan proses EARS yang dijelaskan sebelumnya.

Urutan pertanyaan berikut dapat digunakan ketika klien melaporkan bahwa keadaan menjadi lebih buruk:

- “Apakah hal-hal buruk terjadi setiap menit dalam hari-hari ada sepanjang minggu ini?”
- “Ceritakan pada saya tentang saat ketika keadaan tidak seburuk lainnya.”
- “Apa yang terjadi dengan anda ketika semuanya tidak seburuk itu?”
- “Bagaimana Anda berbeda padahal tidak seburuk itu?”

Contoh berikut diambil dari kasus seorang siswi SMP berusia 12 tahun yang dirujuk ke konseling untuk masalah yang berkaitan dengan pengendalian amarah. Kutipan ini menunjukkan bagaimana untuk mengarahkan klien untuk mengenali pengecualian yang dapat digunakan untuk membantunya mencapai tujuannya :

Konselor : Coba ceritakan perubahan positif apa yang kamu alami setelah sesi konseling yang terakhir ?

Klien : Tidak ada malahan lebih buruk. 5 menit setelah aku konseling, aku bertengkar dengan teman sekelas karena dia mau membalas dendam dan memukulku

Konselor : Jadi apa yang kamu lakukan?

Klien : Ya, saya menunggu beberapa detik dan kemudian memukul punggungnya.

Konselor : Apakah itu berbeda dari apa yang biasanya kamu lakukan?

- Klien : Ya, karena saya biasanya tidak sabar untuk memukul balik dan saat itu saya berpikir terlebih dahulu mengenai efek yang terjadi ketika aku membalasnya. Walaupun akhirnya aku memukul balik
- Konselor : Wow, jadi kamu bisa mengendalikan kemarahanmu walaupun sedikit kali ini. Bagaimana kamu bisa melakukan itu?
- Klien : Ya, saya berpikir pada diri sendiri jika saya ingin membahagiakan orang tua, saya perlu mengendalikan perilaku saya dan berhati-hati tentang apa yang keluar dari mulut saya.
- Konselor : Jadi dengan memikirkan ingin membahagian orang tuamu, kamu telah menemukan cara untuk mengendalikan ledakan kemarahanmu.
- Klien : Ya, saya pikir itu akan membantu saya mengendalikan diri.

Ketika Klien Melaporkan Ada hal yang Berbeda Tetapi Tidak Lebih Baik

Dalam kasus yang jarang terjadi, klien menunjukkan bahwa hal-hal berbeda tetapi belum tentu lebih baik. Pertanyaan yang sesuai dalam situasi ini mirip dengan yang digunakan untuk mengeksplorasi pengecualian untuk masalah atau contoh keberhasilan di sesi pertama. Ketika perbedaan tersebut dieksplorasi, perhatikan dengan saksama tanda-tanda peningkatan apa pun meskipun terhubung secara tidak langsung dengan tujuan klien. Karena keberhasilan yang sebelumnya tidak dikenal oleh klien diidentifikasi, gunakan proses EARS untuk memperoleh detail dan memperkuat perilaku yang produktif.

Langkah Kedua Gunakan Pertanyaan Skala

Setelah menyelesaikan urutan EARS, gunakan teknik pertanyaan skala yang dijelaskan sebelumnya untuk mengevaluasi kemajuan klien sejak pertemuan terakhir. Konseling bukanlah ilmu pasti dan untuk itu penilaian terhadap keberhasilan objektif dan pastilah dari klien yang merasakannya. Teknik pertanyaan skala memberikan cara yang tepat untuk melakukan pengukuran terhadap perubahan yang klien alami. Secara mandiri dan objektif klien melaporkan terkait posisi skala yang sesuai dengan kondisi dirinya. Untuk menghindari pengaruh subjektivitas dari konselor, jangan

mengingatkan klien tentang skor mereka sebelumnya. Konselor terlebih dahulu meminta klien untuk menilai posisi mereka dalam skala saat ini dalam kaitannya dengan tujuan mereka. Klien perlu merespon secara objektif tanpa dipengaruhi oleh penilaian mereka sebelumnya. Konselor akan menemukan bahwa peringkat klien pada skala 0 hingga 10 akan semakin meningkat dan menghasilkan skor yang mencerminkan tren positif.

Pertanyaan skala juga dapat disesuaikan untuk menilai kondisi klien secara umum setelah konseling. Misalnya pertanyaan seperti ini “Pada skala 0 sampai 10, dimana 0 menjadi anda merasa sangat terpuruk dan 10 mewakili ketika masalah anda terpecahkan sepenuhnya, di mana Anda sekarang?”. Sebagai contoh, anda dapat meminta klien untuk menilai keyakinan mereka dalam mencapai tujuan mereka atau terus meningkatkan, atau menilai kemampuan keras mereka untuk menolak ketika ada godaan untuk keluar dari rencana mereka. Konselor juga dapat menanyakan kepada klien bagaimana guru, orang tua, teman, bos, atau orang lain akan menilai mereka dengan menggunakan pertanyaan skala. Hal ini dilakukan untuk melihat respon orang lain ketika perubahan terjadi pada dirinya.

Lakukan Peringkat untuk Menunjukkan Peningkatan

Setelah Anda membuka sesi dengan pertanyaan umum tentang apa yang lebih baik sejak sesi sebelumnya dan menerapkan proses EARS, gunakan skala untuk meminta klien untuk memperkirakan di mana posisi mereka berada di antara 0 (masalah terburuk yang pernah ada) dan 10 (masalah hilang atau tujuan mereka tercapai sepenuhnya). Terapkan prosedur yang sama yang digunakan dengan pertanyaan skala yang dijelaskan di bab sebelumnya. Lakukan pertanyaan kepada klien untuk mengidentifikasi apa yang telah mereka lakukan untuk mencapai angka yang lebih tinggi dalam skala, bagaimana mereka telah berhasil mewujudkannya, dan bagaimana reaksi orang lain (menggunakan pertanyaan hubungan timbal balik). Banyak tanggapan klien terhadap pertanyaan ini akan menyerupai jawaban yang mereka berikan selama urutan EARS. Tetapi melakukan rincian tentang kemajuan klien dalam skala dapat menemukan informasi baru yang berkaitan dengan keberhasilan yang tidak disebutkan sebelumnya. Jika klien menemukan contoh-contoh keberhasilan dari pertanyaan yang sebelumnya diajukan, mengakui keberhasilan yang pernah dicapainya, maka konselor perlu mendorong keberhasilan dengan memberikan

pujian. Selain itu dengan menggunakan pertanyaan skala dapat menghadirkan peluang lain untuk fokus pada kesuksesan klien.

Teknik pertanyaan skala dilakukan sama seperti wawancara pertama, tanyakan kepada klien, “Ketika anda telah mampu menaikkan satu angka pada skala, apa yang akan anda lakukan secara berbeda yang belum anda lakukan sekarang?”. Selain itu, teknik pertanyaan mengatasi hambatan seperti yang dibahas sebelumnya, juga mungkin digunakan pada saat ini dalam wawancara untuk mempersiapkan klien menghadapi kendala yang mungkin timbul. Konselor dapat menggunakan pertanyaan seperti “Dan apa yang perlu anda lakukan ketika masalah itu mungkin terjadi kembali ?”

Ketika Peringkat yang Menunjukkan Tidak Ada Perbaikan atau Penurunan

Klien dapat melaporkan bahwa mereka berada pada posisi yang sama atau lebih buruk dari kondisi sebelumnya ketika ditanyakan pada skala. Dalam situasi ini, teknik efektif yang dapat digunakan adalah : (1) menanyakan bagaimana klien mencegah keadaan menjadi lebih buruk atau (2) membantu klien mengingat kembali apa yang mereka lakukan ketika keadaan menjadi lebih baik.

Untuk melakukan intervensi pertama, kita perlu selalu ingat bahwa kita perlu memperhatikan dengan detail mengenai pengecualian yang terjadi pada klien. Konselor perlu mengeksplorasi dengan menanyakan bagaimana klien mampu mencegah situasi menjadi semakin buruk. Maka, dalam kondisi tersebut konselor akan menemukan peluang yang berkaitan dengan pengecualian klien yakni saat situasi tidak semakin memburuk dan sedikit menjadi lebih baik. Dan terlepas dari seberapa buruk keadaannya, klien bisa menjadi lebih buruk. Untuk itu, konselor perlu mengeksplorasi apa yang dilakukan klien untuk mengurangi intensitas masalah mereka dan menunjukkan mereka memiliki keterampilan mengatasi itu. Membantu klien mengenali keterampilan ini juga membantu mereka mengidentifikasi solusi, seperti yang ditunjukkan dalam intervensi berikut:

"Berdasarkan situasimu, saya mengira posisi skalamu akan lebih rendah daripada 2. Apa yang kamu lakukan agar tetap menjadi 1 atau 0?"

Untuk intervensi kedua, bantulah klien mengingat apa yang mereka lakukan secara berbeda ketika mereka berada pada angka yang lebih tinggi dalam skala. Contoh berikut menunjukkan intervensi ini:

“Jadi kamu telah turun dari 4 menjadi 2. Apa hal-hal yang kamu lakukan terakhir kali untuk mencapai 4 yang tidak kamu lakukan sekarang?”

Setelah klien mengidentifikasi perbedaan, dorong mereka untuk melakukan lebih banyak hal yang memungkinkan mereka menjadi lebih sukses sebelumnya. Dengan kedua jenis intervensi tersebut, respon klien biasanya menunjukkan keterampilan pengelolaan yang tepat dan dapat membantu dirinya untuk menemukan pengecualian.

Mengukur Keberlanjutan Konseling

Berdasarkan penilaian tentang kemajuan klien dengan menggunakan pertanyaan skala yang menggambarkan pada posisi skala tertentu baik di sesi kedua atau sesi berikutnya, konselor perlu berbicara dengan klien tentang apakah diperlukan pertemuan tambahan atau dirasakan cukup. Jika konselor yakin klien telah mencapai kemajuan yang positif setelah menggunakan pertanyaan skala, maka konselor dapat memulai pembicaraan mengenai dampak konseling terhadap masalah yang menjadi isu dalam konseling. Konselor dapat mengangkat masalah dengan menanyakan apakah klien puas dengan kemajuan mereka. Jika klien tidak puas, cari tahu apa yang akan membantu sebagai cara untuk memperjelas arah yang akan diambil untuk sesi konseling lanjutan. Intervensi berikut dapat membantu klien mengidentifikasi apakah waktunya untuk mengakhiri atau melanjutkan konseling:

- “Bagaimana anda mengetahui bahwa sesi konseling perlu diakhiri?”
- “Apa yang anda lakukan yang menjelaskan bahwa anda tidak perlu untuk melanjutkan sesi konseling karena perubahan sudah terjadi pada diri anda?”
- “Ketika kamu telah menyelesaikan konseling, apa yang akan dikatakan oleh guru (orangtua) bahwa kamu telah melakukan hal yang berbeda?”
- “Perlu berapa sesi lagi menurut anda kita perlu bertemu sampai anda benar-benar puas dengan konseling?”

- “Jika dibuat skala dari 0 sampai 10, dimana 0 kamu merasa terpuruk dan 10 kamu merasa lebih baik. Konseling diakhiri ketika anda mencapai skala berapa ? Jadi, berapa sesi konseling yang perlu dilakukan untuk mencapai skala tersebut ?” (Perlu diingat bahwa perkiraan tentang jumlah sesi dapat diubah sesuai kebutuhan.)

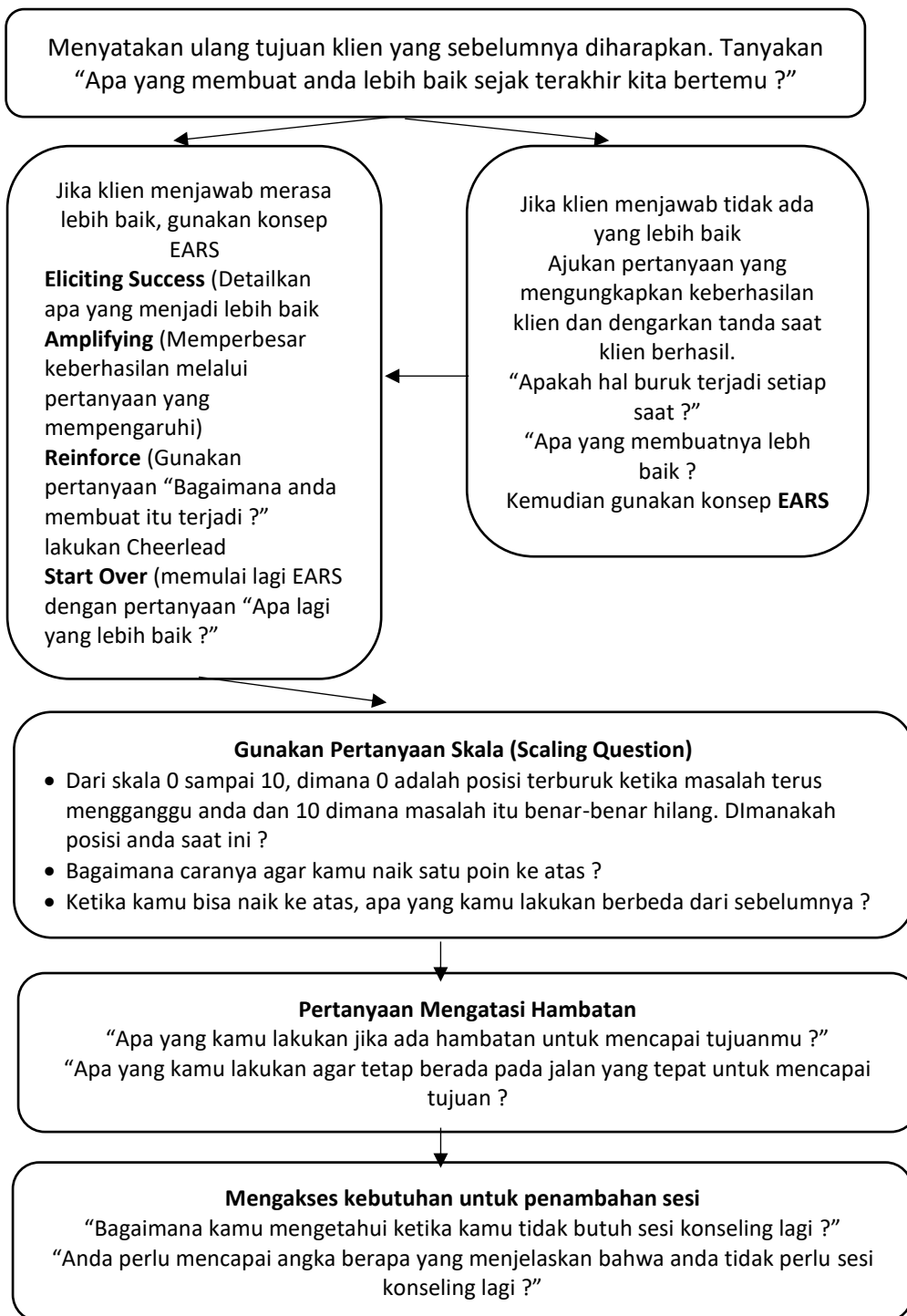
Langkah Ketiga Menulis Pesan

Sama seperti dengan pertemuan awal, sesi kedua dan selanjutnya diakhiri dengan menulis pesan ke klien yang terdiri dari pujian (setidaknya cantumkan tiga pujian terhadap pengecualian yang ditemukan), pernyataan penghubung, dan tugas. Seperti sesi awal, ketika konselor sedang menuliskan pesan, konselor juga meminta klien untuk menulis catatan tentang apa yang mereka pelajari dari sesi sampai tiga mengenai sesi konseling yang dialami. Untuk anak-anak, konselor dapat meminta mereka untuk menggambar hal-hal yang akan mereka lakukan yang menjadi tanda menjadi lebih baik sebagai efek dari intervensi konseling. Buat salinan sehingga masing-masing baik konselor maupun klien memiliki salinan pesan dan catatan (atau gambar).

MENGGUNAKAN DIARGAM ALUR DAN LEMBAR CATATAN UNTUK SESI KEDUA DAN SELANJUTNYA

Diagram alur dan lembar catatan adalah alat tambahan untuk sesi kedua dan selanjutnya. Diagram alur menyediakan panduan referensi cepat untuk mengimplementasikan pelaksanaan konseling singkat berorientasi solusi. Lembar catatan memberikan kemudahan untuk konselor dalam mencatat hal-hal penting yang didapatkan selama sesi konseling. Selain itu, juga memberikan langkah-langkah penting yang perlu dilakukan untuk melakukan intervensi konseling secara efektif. Konselor dapat menggunakan alat ini bersama-sama karena diagram alur akan membuat konselor tetap pada jalur tahapan yang tepat untuk melakukan konseling singkat berorientasi solusi, sementara lembar catatan membantu mengatur catatan penting yang perlu dicatat oleh konselor. Buatlah salinan peta alur ukuran penuh dan lembar catatan untuk sesi kedua dan selanjutnya dan tempatkan diagram alur pada satu sisi belakangnya atau pengikat dan letakkan lembar catatan di sisi yang lain.

Diagram Alur untuk Sesi Kedua dan Seterusnya



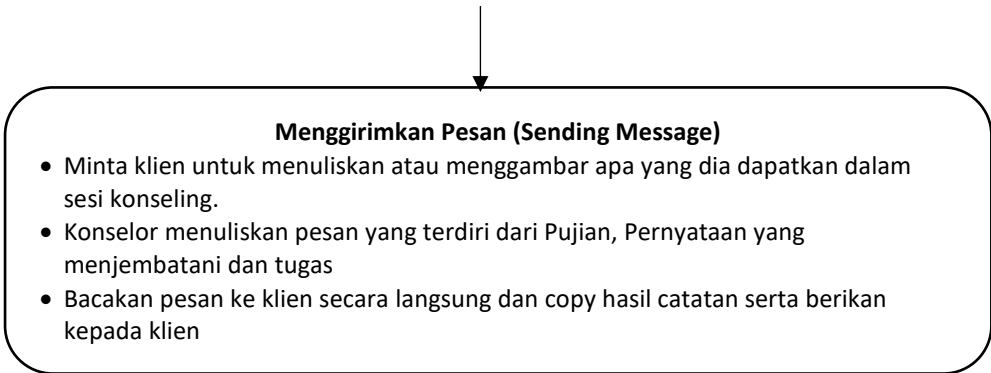


Diagram alur diatas dapat dibuat dalam bentuk lembar catatan agar memberikan kemudahan bagi konselor untuk melakukan catatan terhadap sesi dan memberikan gambaran langkah yang tepat untuk keseluruhan sesi konseling. Berikut lembar catatan untuk sesi kedua dan seterusnya :

Lembar Catatan Sesi Kedua Model Konseling Berorientasi Solusi

Nama Klien :	Tanggal Sesi :
Menyatakan Ulang kembali tujuan yang diharapkan klien dalam hidupnya	
<p>Tanyakan “Apa yang membuat anda lebih baik sejak terakhir kita bertemu ?” <u>Jika klien menjawab merasa lebih baik, gunakan konsep EARS</u></p> <p><u>Jika klien menjawab tidak ada yang lebih baik.</u> Ajukan pertanyaan yang mengungkapkan keberhasilan klien dan dengarkan tanda saat klien berhasil. “Apakah hal buruk terjadi setiap saat ?” “Apa yang membuatnya lebh baik ?” Kemudian gunakan konsep EARS</p>	
<p>Gunakan konsep EARS Eliciting Success (Detailkan apa yang menjadi lebih baik). “Apa yang membuat lebih baik ?” Amplifying (Memperbesar keberhasilan melalui pertanyaan yang mempengaruhi) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Siapa orang yang mengetahui perubahan terjadi pada diri anda ?” 	

<ul style="list-style-type: none"> • “Bagaimana mereka merespon perubahan terjadi pada diri anda ?” • “Bagaimana anda merespon mereka ?” <p>Reinforce (Gunakan pertanyaan “Bagaimana anda membuat itu terjadi ?” lakukan dorongan keberhasilan)</p> <p>Start Over (memulai lagi EARS dengan pertanyaan “Apa lagi yang lebih baik ?”</p>	
<p>Gunakan Pertanyaan Skala (Scaling Question)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dari skala 0 sampai 10, dimana 0 adalah posisi terburuk ketika masalah terus mengganggu anda dan 10 dimana masalah itu benar-benar hilang. Di manakah posisi anda saat ini ? • Bagaimana caranya agar kamu naik satu poin ke atas ? • Ketika kamu bisa naik ke atas, apa yang kamu lakukan berbeda dari sebelumnya ? 	<p>0 1 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
<p>Pertanyaan Mengatasi Hambatan</p> <p>“Apa yang kamu lakukan jika ada hambatan untuk mencapai tujuanmu ?”</p> <p>“Apa yang kamu lakukan agar tetap berada pada jalan yang tepat untuk mencapai tujuan ?”</p>	
<p>Mengakses kebutuhan untuk penambahan sesi</p> <p>“Bagaimana kamu mengetahui ketika kamu tidak butuh sesi konseling lagi ?”</p>	
<p>MEMBERIKAN PESAN</p> <p>Berikan Pujian (Compliment) : 3 Keberhasilan</p> <p>Pernyataan Menjembatani : Menghubungan tujuan dan tugas</p> <p>Tugas (Task) : Observasi diri / Tindakan yang perlu klien lakukan dalam seminggu</p> <p>Minta klien untuk menuliskan catatan sesi / gambar; bacakan kepada klien; klien berbagai catatan / gambar; klien dan konselor menyimpan catatan / gambar</p>	
<p>Tanggal sesi selanjutnya</p>	

BAB 10

BEKERJA DENGAN KLIEN YANG ENGGAN TERLIBAT KONSELING

Tidak semua klien yang pergi menemui konselor melakukannya dengan sukarela. Bab ini membahas bagaimana konselor dapat mengubah klien yang enggan menjadi pelanggan yang bersedia untuk konseling. Bab ini juga menyediakan strategi untuk "berada di sisi klien" dan berempati dengan klien ketika mereka menganggap konseling bertentangan dengan keinginan mereka. Konselor perlu mampu untuk mengubah situasi sulit menjadi tujuan yang dapat dikerjakan. Dalam beberapa kasus siswa yang berkaitan dengan tindakan indisipliner terhadap peraturan sekolah, direferal melakukan konseling untuk membantu mereka mengatasi kesulitan mereka dalam menyesuaikan diri dengan peraturan di sekolah. Bab ini memberikan cara untuk menangani jenis klien dengan masalah yang spesifik seperti hal itu.

MEMBANTU KLIEN YANG ENGGAN KONSELING MENJADI TERLIBAT DALAM KONSELING

Walaupun klien mengetahui dirinya perlu dibantu untuk melakukan perubahan pada dirinya akan tetapi banyak diantara klien yang enggan untuk tertarik mengikuti sesi konseling. Ini dikarenakan konseling menjadi sebuah kegiatan yang dianggap tidak umum dan cenderung dinilai negatif karena dirasa kurang bermanfaat bagi klien.

Untuk itu, hal penting yang pertama kali perlu dilakukan adalah dengan cara melakukan empati terhadap klien yang enggan untuk konseling. Ini dilakukan sebagai bagian dalam menjalin hubungan yang baik dengan klien. Konselor dapat mengajukan pertanyaan yang berfokus pada apa yang akan diperoleh klien ketika terjadinya perubahan positif dapat mengubah klien yang awalnya enggan terlibat konseling menjadi pelanggan konseling.

Ketika klien mengetahui bahwa konseling dapat membantunya menjadi lebih baik misalnya membantu klien untuk menghentikan tindakan indisipliner yang dilakukannya. Klien pada umumnya menjadi lebih mudah menerima untuk menetapkan tujuan konseling

yang diharapkannya. Konselor dapat menggunakan pertanyaan berikut untuk membantu klien menjadi lebih reseptif :

- “Bukankah dia menginginkan perubahan yang baik untuk kamu dan itu sesuatu yang kamu inginkan juga ? Dan itu akan membantu memecahkan masalah yang terjadi antara kamu berdua akan berakhir?”
- “Bukankah perubahan ini adalah untuk kepentingan diri anda sendiri?”
- “Jika perubahan ini terjadi walaupun sedikit, apa yang akan anda lakukan dan apa pengaruhnya terhadap anda dan (Orang tua/Guru/Orang yang mereferral) ?”

Studi Kasus dengan Klien yang Enggan Konseling

Kasus berikut menunjukkan bagaimana langkah yang perlu dilakukan konselor dalam menangani klien yang enggan terlibat konseling dan akhirnya berhasil membantu klien dalam mengidentifikasi tujuan positif. Mira adalah anak kelas enam berusia 11 tahun, ia dipindahkan dari sekolah dasar pedesaan kecil ke sekolah dasar perkotaan yang memiliki lebih dari 1.500 siswa. Mira mengalami masalah akademik dimana dia memiliki mata pelajaran yang tidak lulus sesuai standar. Mira dirujuk untuk melakukan konseling oleh wali kelas dan ibunya akan tetapi tampaknya tidak tahu mengapa dan, karenanya, tidak memiliki tujuan untuk konseling :

Konselor : Dengan datangnya kamu ke ruangan ini, apa yang perlu terjadi pada dirimu yang akan menjelaskan bahwa kamu tidak perlu datang ke sini lagi?

Roni : Aku tidak tahu. Aku bahkan tidak tahu bagaimana aku dikirim ke sini. Aku hanya tahu, ibu baru saja mendaftarkanmu di sekolah ini

Konselor : Jadi, kamu berpikir ibumu sudah mendaftarkanmu?

Roni : Ya (Mengangguk)

Konselor : Menurutmu, apa yang menjadi alasan dia mendaftarkanmu untuk datang ke sini untuk bertemu dengan saya ?

Mira : Aku tidak tahu mengapa dia melakukannya

Konselor : Jika kamu memutuskan sendiri untuk datang menemui saya, kira-kira apakah alasannya ?

Mira : Saya tidak tahu mengapa saya harus datang ke sini.

- Konselor : Jadi, kamu tidak mengetahui tentang alasan kamu berada di sini. Dan ibumu belum pernah berdiskusi denganmu tentang hal ini dengan mengatakan kepadamu, "Mira, saya ingin kamu menemui konselor sekolah karena saya pikir kamu membutuhkan bantuannya dan karena alasan itulah kamu disini"
- Mira : Aku hanya tahu bahwa dia mendaftarkan saya untuk belajar tambahan di sekolah, dan kemudian seseorang bertanya pada ibu saya apakah dia ingin aku berbicara dengan seseorang.
- Konselor : Mengapa kamu membutuhkan pembelajaran tambahan di sekolah ?
- Mira : Karena saya gagal di beberapa mata pelajaran
- Konselor : Jadi kamu berpikir itu menjadi salah satu alasan ibu ingin kamu datang dan menemui saya, untuk membantumu menjadi lebih baik di sekolah ?
- Mira : Mereka mengatakan sudah terlambat bagiku untuk bisa mengejar ketertinggalan
- Konselor : Apakah kamu ingin lulus jika kamu mengetahui cara untuk lulus?
- Mira : Ya, tentu
- Konselor : Apa yang harus terjadi agar kamu bisa lulus?
- Mira : Melakukan semua tugas dengan tepat waktu dan mengikuti peraturan sekolah
- Konselor : Apakah itu sesuatu yang dapat kamu lakukan?
- Mira : (Tidak ada jawaban)
- Konselor : Mungkin kamu tidak benar-benar yakin, tetapi kamu memikirkannya?
- Mira : (Tidak ada jawaban; terus melihat ke lantai)
- Konselor : Nah, bagaimana menurutmu tentang hal itu ? Dengan berada di sini dan bertemu dengan saya, lulus semua mata pelajaran akan menjadi tujuan akhirmu?
- Mira : (Mengangguk ya)
- Konselor : Apakah itu yang kamu inginkan terjadi? Mungkin saat ini belum nampak, tetapi setidaknya itu adalah sesuatu yang ingin kamu lakukan?
- Mira : (Mengangguk ya)
- Konselor : Setidaknya kamu tidak dapat lulus, kita bisa membuat rencana yang tepat sehingga tidak akan terjadi lagi.

Apakah itu sesuatu yang mungkin kamu pikirkan atau ingin kerjakan?

Mira : Ya.

Konselor : Jadi, sepertinya saya mendengar bahwa kamu ingin mengembangkan beberapa kebiasaan yang lebih baik? Kamu tidak mengatakan itu, tetapi itulah yang saya dapatkan dari apa yang kamu katakan.

Mira : Ya, mungkin itu yang ada dalam pikiranku

Mengambil “Hati Klien”

Pendekatan lain yang efektif untuk melibatkan klien yang enggan adalah teknik “Mereka salah, Anda benar”. Dengan mendukung klien yang mengklaim orang yang merujuk mereka untuk konseling tidak benar dalam penilaiannya, konselor menjadi sekutu klien. Ini ditunjukkan dalam contoh kasus pada klien siswi SMP berusia 12 tahun yang direferal untuk melakukan sesi konseling. Klien menyatakan bahwa dia tidak perlu dan tidak butuh konseling. Ketika ditanya siapa yang merujuknya untuk konseling dan mengapa, dia menunjukkan bahwa ayahnya dan wali kelasnya menganggapnya tidak dapat mengendalikan emosinya. Klien menghadiri pelatihan manajemen kemarahan setiap minggu dan itu bertentangan dengan keinginannya. Dia menyatakan bahwa dia tidak membutuhkan pelatihan itu dan tidak butuh bantuan dari seorang konselor karena dia mampu mengendalikan emosinya sendiri. Setelah beberapa menit mengeluh bahwa ayahnya dan wali kelasnya salah dalam menilai dirinya, saya bertanya “Jadi, kamu mengatakan bahwa mereka salah dan kamu benar. Apa yang kamu pikirkan jika melalui konseling, kita dapat membuktikan kepada mereka bahwa mereka salah dalam mengirim kamu ke sini dan kamu benar selama ini? Apakah itu sesuatu yang menarik bagimu?”. Dia menjawab, “Anda benar! Itu akan sangat bagus”.

Saya kemudian bertanya kepadanya, “Apa yang akan mereka katakan kepada saya ketika kamu menunjukkan tindakan yang menjelaskan bahwa anggapan mereka salah tentang kemampuanmu mengendalikan kemarahan dan bahwa kamu benar?”. Dia kemudian mulai menggambarkan apa yang berubah menjadi tujuan untuk mengendalikan kemarahan yang ternyata persis seperti yang diinginkan ayah dan wali kelasnya.

Dalam sesi kedua seminggu kemudian, siswa mengatakan wali kelasnya kagum ketika perubahan terjadi pada dirinya dengan tidak melanggar peraturan sekolah dan dia mampu mendengarkan dengan tenang ketika wali kelasnya menasehati dia mengenai peraturan sekolah karena biasanya dia mengabaikan apapun yang disampaikan oleh wali kelasnya. Wali kelasnya sangat terkesan sehingga dia memberi klien 2 hari pemotongan skorsing dari pembelajaran yang seharusnya 5 hari atas kelakuannya. Perubahan serupa terjadi di rumah karena dia membuktikan kepada semua orang bahwa mereka salah dan dia benar. Dibutuhkan rata-rata tiga sesi untuk membuatnya berada di jalur untuk mengendalikan emosinya.

Berempati dengan Klien yang Enggan Terlibat

Cara lain yang efektif untuk membuat pengunjung menjadi pelanggan untuk konseling adalah berempati dengan klien yang direferal untuk konseling. Kita perlu mengobservasi bahasa verbal dan nonverbal yang menunjukkan bahwa klien tidak tertarik untuk bertemu. Ketika konselor menemukan Bahasa yang menunjukkan keengganan atau penolakan, konselor dapat melakukan respon seperti "Saya melihat nampaknya anda belum menginginkan sepenuh hati bertemu dengan saya untuk konseling" atau "Apa yang kamu rasakan ketika dikirim ke sini?". Ketika klien menyampaikan perasaan tidak nyaman yang mereka rasakan karena dikirim untuk konseling, terus berempati dengan situasi mereka yang mereka rasakan menjadi kunci dalam menjalin hubungan dalam konseling. Misalnya respon seperti berikut "Saya melihat sepertinya sulit bagi anda untuk menerima bahwa perlu melakukan sesi konseling" dan seterusnya. Saat diskusi berlanjut, perhatikan titik di mana tampaknya tepat untuk bertanya seperti "Menurut anda, siapa yang mengirim anda ke sini dan apa alasan mereka mengirim anda untuk konseling?". Ikuti respon klien dengan pertanyaan ini: "Apakah ada bagian anda yang menyadari dibutuhkannya sesi konseling ini walaupun sedikit?". Dari sini konselor dapat membantu klien untuk membangun tujuan konseling yang diharapkan terjadi pada dirinya.

Ketika Konseling Singkat Berorientasi Solusi Tidak Bekerja

Adalah tidak realistis untuk percaya bahwa setiap pendekatan konseling akan bekerja dengan setiap klien. Ini juga berlaku dengan pendekatan konseling berorientasi solusi. Meskipun sukses dengan sebagian besar klien dalam beberapa kasus konseling singkat

berorientasi solusi mungkin tidak berhasil karena berbagai alasan. Beberapa klien mungkin hanya ingin mengeluh dan didengar, dan yang lain tidak tertarik untuk berubah.

Misalnya pada kasus Rudy, anak lelaki berusia 15 tahun, kelas tujuh SMP adalah salah satu contohnya. Rudy dirujuk kepada saya karena dia gagal dan menunjukkan perilaku mengganggu di sekolah. Ketika ditanya mengapa dia perlu dirujuk untuk melakukan sesi konseling, dia mengakui bahwa alasannya karena kebiasaan dia berkelahi dengan teman-temannya. Klien mengklaim bahwa dia suka berkelahi dan bahwa “tidak ada yang pernah berani melawan dirinya” dan dia tidak ingin berhenti berkelahi.

Setelah beberapa upaya gagal untuk mengidentifikasi pengecualian terhadap keinginannya untuk berkelahi dan mengidentifikasi tujuan. Akhirnya sesi bergerak ke arah mencoba untuk mengidentifikasi beberapa hal positif tentang Rudy. Konselor mencoba untuk mengumpulkan informasi tentang nilai-nilainya di sekolah, dan riwayat hasil belajarnya ditemukan bahwa ia gagal hamper di semua mata pelajaran kelas kecuali mata pelajaran IPA. Dalam IPA, Rudy mendapat nilai 75. Temuan itu menjadi poin penting yang positif untuk membangun sisi positif pada Rudy. Konselor dapat fokus untuk mencari tahu bagaimana dia bisa melakukannya dengan baik di kelas IPA. Ketika ditanya apa yang dia lakukan sehingga mendapatkan nilai IPA yang baik, dia menjawab, "Aku hanya berpikir harus menyelesaikannya." Sesi dilanjutkan dengan pujian tentang keberhasilannya dalam IPA dan potensi akademiknya jika dia memilih untuk berusaha optimal di kelas lainnya seperti di kelas IPA. Ketika ditanya apakah dia ingin melanjutkan konseling, dia menolak. Kasus ini disebutkan bukan untuk mengecewakan pembaca, tetapi untuk membantu mengenali bahwa konseling singkat berorientasi solusi tidak selalu berhasil dengan setiap klien. Ini sangat tergantung dari kondisi awal klien dalam sesi. Konselor dapat meminimalisir kegagalan dalam sesi konseling dengan menggunakan teknik-teknik yang dijelaskan di atas.

Konseling Berorientasi Solusi Dalam Menangani Siswa yang Tidak Disiplin

Dalam praktek konseling tidak jarang konselor dihadapkan pada siswa yang tidak sopan, agresif, atau melanggar peraturan sekolah dan dirujuk untuk sesi konseling dengan harapan bahwa dengan adanya intervensi dapat membuat perilaku mereka menjadi

lebih baik. Atau juga mungkin ada siswa yang sadar menemui anda karena ingin ada perubahan dari tindakan indisipliner yang telah dilakukannya. Dalam situasi semacam ini klien merasakan kondisi negatif yang ingin dihilangkan dalam dirinya. Pendekatan konseling berorientasi solusi menawarkan sebuah alternatif yang tanpa konfrontatif dalam membantu klien untuk mencapai perubahan positif yang ingin dicapainya.

Osborn (1999) melaporkan bahwa konfrontasi sebenarnya meningkatkan resistensi klien dalam konseling. Sebaliknya, konseling berorientasi solusi memunculkan dan menguatkan pengecualian atau suatu saat tidak terjadi masalah yang dialami siswa yang indisipliner, yang mengarah pada kerja sama. Model konseling berorientasi solusi memungkinkan konselor untuk tetap netral ketika klien membahas keluhan yang membuat mereka dirujuk dan dalam menentukan apa yang dirasa perlu dirubah oleh siswa. Netralitas ini merupakan keuntungan karena membantu klien tetap lebih terbuka terhadap konselor. Dengan pemikiran ini, konselor dapat menggunakan format tertentu dan meminta untuk menerapkan pendekatan berorientasi solusi dengan siswa yang memiliki masalah indisipliner..

Konselor dapat mengubah urutan model konseling berorientasi solusi yang biasa dalam berurusan dengan siswa yang dirujuk karena tindakan indisipliner dengan menghilangkan beberapa langkah (seperti pertanyaan keajaiban dan pertanyaan skala) untuk mempersingkat sesi dan dengan mempersempit fokus ke masalah spesifik yang mengarah ke rujukan. Saya merekomendasikan perubahan ini karena alasan berikut:

- Bekerja dengan siswa yang direfereal untuk konseling karena melakukan pelanggaran terhadap aturan atau perilaku mengganggu yang mereka lakukan. Dalam keadaan ini, konselor dituntut secara cepat untuk memberikan intervensi yang tepat dan mampu mengubah klien menjadi lebih patuh dalam mengikuti aturan.
- Pertemuan ini ditargetkan untuk membahas masalah yang mengakibatkan klien perlu melakukan sesi konseling. Oleh karena itu, tujuannya ditentukan oleh alasan rujukan yang mungkin pada awalnya, tujuannya bukan keinginan siswa.
- Dibandingkan dengan sebagian besar siswa yang ingin melakukan sesi konseling dalam situasi yang berbeda, siswa dengan masalah indisipliner cenderung kurang termotivasi untuk melakukan

konseling. Dalam beberapa kasus, bahkan mereka cenderung tidak bekerjasama

- Untuk itu, penanganan terhadap siswa yang indiscipliner diarahkan pada pembangunan tujuan yang dia harapkan terjadi pada dirinya. Konselor menjalin relasi yang baik dalam membangun tujuan tersebut.

Konseling Singkat Berorientasi Solusi dengan Siswa Referral

Langkah pertama yang perlu dilakukan ketika konselor mendapatkan klien yang direferalkan karena masalah perilaku adalah dengan cara melakukan respon yang berbeda dengan ekspektasi mereka ketika disuruh oleh wali kelas atau kepala sekolah untuk melakukan sesi konseling. Fokus dengan menekankan pendekatan yang berbeda ini sangat penting agar siswa mau bekerja sama. Contoh berikut bagaimana cara melakukan permulaan dalam pertemuan dengan seorang siswa yang direferal untuk melakukan sesi konseling:

“Saya membayangkan bahwa kamu berpikir dikirim kepada saya benar-benar (membuang waktu/tidak ada manfaatnya/membuat jengkel/ membuat frustrasi). Mungkin sebelumnya kamu pernah disarankan untuk melakukan sesi konseling karena masalah yang telah kamu lakukan di masa lalu dan kamu berpikir bahwa hal ini tidak ada gunanya sama sekali. Hari ini kita akan melakukan sesuatu yang berbeda. Saya menyadari dengan menemui saya mungkin merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan bagi kamu untuk dilalui. Baik saya ataupun kamu lebih baik kamu tidak berada di sini dalam situasi tersebut. Dan tebakan saya adalah bahwa kamu ingin [*sebutkan orang yang mereferal klien*] tidak melakukan hal itu lagi. Apakah kamu setuju?

Saya ingin membantu kamu untuk melihat cara yang dapat membuat kamu terhindar untuk dikirim menemui saya atau kepala sekolah dengan mengingat beberapa pengalaman masa lalu kamu yang bekerja dan membantumu menjadi sukses di sekolah. Kita sama-sama tahu bahwa kamu tidak dikirim ke sini atau ke kepala sekolah setiap hari. Oleh karena itu, hal ini memberi tahu saya bahwa kamu tahu apa yang harus dilakukan untuk menghindari masalah. Jika kita dapat menemukan bagaimana kamu mewujudkannya untuk diri sendiri, kamu

dapat terhindar dari situasi ini lagi. Untuk mencapai hal ini, saya akan mengajukan beberapa pertanyaan yang mungkin sulit untuk dijawab, tetapi saya pikir kamu siap untuk tugas itu. Bagaimana menurutmu ?

Jika siswa menjawab bahwa dia tidak tertarik dengan tawaran itu, ingatkan siswa tentang kemungkinan alternatif yang paling mungkin dikirim ke kepala sekolah atau wakil kepala sekolah, yang dapat mengakibatkan penangguhan atau hukuman lain yang ditetapkan. Secara umum, adapun langkah yang dapat dilakukan oleh konselor adalah sebagai berikut :

1. Identifikasi Masalah

Setelah membangun relasi baik dengan siswa untuk berpartisipasi dalam pendekatan konseling yang berorientasi solusi, penting untuk menentukan pandangan siswa tentang alasannya dikirim untuk menemui konselor. Ketika siswa mengungkapkan perspektifnya tentang situasi, perhatikan secara penuh tentang apa yang mungkin diinginkan dan mau dia lakukan oleh siswa. Contoh berikut menggambarkan apa yang mungkin dilakukan oleh konselor :

- “Kira-kira apa menurut pemahaman kamu alasan mengapa kita perlu bertemu hari ini?”
- “Menurut kamu apa alasan ____ (sebutkan orang yang mereferral) mengirim kamu untuk menemui saya?”

2. Membentuk Tujuan

Pada langkah berikutnya, bantulah klien untuk menetapkan tujuan positif yang menjelaskan apa yang perlu mereka lakukan agar mampu keluar dari masalahnya dan tidak mengulangi kembali dikirim untuk menemui konselor. Kemudian gunakan pertanyaan hubungan timbal balik untuk membantu siswa mengenali efek detail yang akan terjadi sebagai akibat dari perubahan perilaku yang positif. Ini membantu siswa melihat gambaran besar yang menghasilkan hasil yang lebih positif bagi mereka. Tindak lanjuti dengan mencoba mendapatkan komitmen untuk mencoba melakukan langkah kecil untuk meningkatkan hubungan antara siswa dan pihak yang merujuk dan / atau orang lain yang signifikan dalam hidup mereka. Urutan berikut memberikan contoh intervensi untuk menetapkan tujuan positif :

- Konselor : Apa yang Pak Agung pikirkan bahwa kamu perlu melakukan sesuatu yang berbeda ?
- Klien : Lebih menghormati orang lain
- Konselor : Apa yang akan dilihat Pak Agung yang menunjukkan bahwa kamu sudah menjadi lebih hormat? (Merinci)
- Klien : Hmm..saya mengikuti kelas dia tanpa berbuat gaduh di kelas
- Konselor : Dan jika kamu sudah mampu mengikuti kelas dia tanpa gaduh, lalu apa yang terjadi pada dirimu ? (Membingkai ulang tujuan negatif menjadi tujuan positif)
- Klien : Saya mampu mengikuti kelasnya sampai akhir dan menangkap materi yang dipelajari
- Konselor : Jika kamu memutuskan untuk melakukan itu, apa yang akan berbeda antara kamu dan Pak Agung ? (Pertanyaan hubungan timbal balik)
- Klien : Pak Agung akan lebih baik padaku.
- Konselor : Dan ketika Pak Agung lebih baik kepadamu, apa yang akan dia lakukan? (Merinci)
- Klien : Dia tersenyum padaku dan memujiku karena aku berubah positif
- Konselor : Apakah itu sesuatu yang kamu inginkan?
- Klien : Ya, saya suka itu.
- Konselor : Jadi kamu berpikir bahwa dengan mengikuti kelas Pak Agung secara penuh tanpa berbuat gaduh akan membuat semuanya menjadi lebih baik? (Perhatikan penggunaan istilah siswa itu sendiri “tanpa berbuat gaduh”)
- Klien : Mungkin begitu
- Konselor : Apakah mengikuti kelas Pak Agung tanpa berbuat gaduh dapat dan mampu kamu lakukan ? (Tujuan positif yang spesifik)

3. Mengidentifikasi Keberhasilan di Masa Lalu atau Pengecualian terhadap Masalah

Setelah tujuan positif diidentifikasi, gunakan intervensi yang sama yang dijelaskan dalam bab sebelumnya untuk menanyakan tentang contoh keberhasilan atau pengecualian ketika masalah tidak terjadi. Setelah siswa mengenali waktu di masa lalu ketika mereka

menghindari masalah mereka dan bagaimana mereka mewujudkannya, dorong mereka untuk melakukan lebih banyak hal yang berhasil dilakukan. Pertanyaan skala dan menulis pesan dari pendekatan berorientasi solusi dapat dihilangkan untuk menghemat waktu. Untuk menunjukkan intervensi yang mengidentifikasi contoh keberhasilan, urutan berikut melanjutkan contoh sebelumnya :

Konselor : Jadi, beri tahu saya tentang suatu saat ketika kamu tergoda untuk berbuat gaduh saat kelas Pak Agung tetapi kamu mampu mengendalikan diri untuk tidak melakukannya ? (Memulai contoh keberhasilan)

Klien : Aku tidak ingat kapan itu pernah terjadi.

Konselor : Bagaimana dengan sebulan terakhir ini? (Gunakan Microscoping)

Klien : Aku tidak bisa memikirkannya.

Konselor : Bagaimana dengan beberapa hari terakhir di mana kamu akan berteriak tetapi kamu menahannya ? (Tambahkan microscoping)

Klien : Yah, ada sekitar minggu yang lalu. Aku marah ketika dia bertanya apakah aku mengerjakan pekerjaan rumah. Aku asalnya mau nyari-nyari alasan padanya tapi saya tidak melakukannya.

Konselor : Apa yang kamu lakukan ?

Klien : Aku hanya diam dan tidak berkata apa-apa

Konselor : Itu menunjukkan bahwa kamu mampu untuk mengendalikan dirimu. Bagaimana kamu berhasil menahan untuk berbicara mencari-cari alasan saat itu? (Mendorong keberhasilan dan merinci)

Klien : Yah, aku menyadari bahwa dia menanyakan ini karena dia ingin aku lulus kelas.

Konselor : Jadi, ketika kamu memikirkannya, itu membuatmu lebih mampu mengendalikan dirimu untuk tidak berbuat gaduh dan kamu menjadi mampu berhubungan baik dengan Pak Agung ? (Memperkuat contoh kesuksesan)

Klien : Ya, saya kira seperti itu. Saya belum memikirkannya seperti itu sampai sekarang.

Konselor : Jadi, ketika Pak Agung berbicara kepadamu atau menanyakan suatu pertanyaan, ada baiknya untuk mengatakan pada dirimu sendiri bahwa ia hanya

mencoba membantu. Mengatakan pada diri sendiri ini akan membantumu menjalin hubungan yang baik dengan Pak Agung.

Cuplikan sesi konseling di atas menunjukkan contoh bagaimana mengidentifikasi suatu contoh pengalaman keberhasilan yang memungkinkan siswa kenali sebagai sumber daya untuk mengendalikan perilaku positif yang dapat digunakan dalam menghadapi masalahnya. Dan jika memungkinkan, gunakan ‘pertanyaan apa lagi’ untuk mendapatkan contoh keberhasilan lain dengan masalah yang muncul dan ikuti dengan melakukan pertanyaan merinci (*detailing*), mendorong keberhasilan (*Cheerleading*) dan memberikan penguatan (*Reinforcement*).

4. Menyimpulkan Pertemuan

Jika siswa telah menunjukkan keinginan kerjasama yang baik, konselor untuk memuji siswa atas upaya dan kemauan untuk bekerja sama dengan konselor mengenai isu masalah yang dia hadapi. Pujilah siswa untuk setiap tindakan, pemikiran, atau ide positif. Dalam menindaklanjuti pertemuan berikutnya, konselor dapat memformulasikan tugas yang dapat dia lakukan antar sesi berikutnya seperti yang dijelaskan berikut ini :

- “Dalam beberapa hari ke depan, mengapa kamu tidak mencoba melakukan apa yang kamu katakan tadi dan minggu depan mampir ke Ruang Konseling untuk memberi tahu saya bagaimana hasilnya?”
- “Dalam pembicaraan kita hari ini, jelas sekali bahwa kamu memiliki apa yang diperlukan untuk menjadikan segalanya lebih baik bagi dirimu sendiri. Minggu ini, bagaimana kalau mencoba beberapa hal yang kita bicarakan dan minggu depan kamu tuliskan catatan atau temui saya untuk memberitahu bagaimana hasilnya terhadap dirimu ?”
- “Minggu ini, ketika keadaan menjadi lebih baik, perhatikan apa yang telah kamu lakukan untuk membuatnya lebih baik dan minggu depan, temui saya di Ruang Konseling untuk memberi tahu saya tentang hal itu”.

FORM REFERAL KONSELING SINGKAT BERORIENTASI SOLUSI

Alat bantu lainnya adalah formulir rujukan konseling berbasis solusi yang dapat digunakan oleh guru, atau orang tua untuk merujuk siswa untuk konseling. Formulir itu memberikan beberapa pertanyaan yang membantu orang tua atau guru ketika klien di rujuk apa yang akan dilakukan siswa secara berbeda ketika masalahnya selesai. Formulir tersebut memberi konselor informasi tentang kemungkinan tujuan positif bagi klien, namun yang lebih penting lagi, ini mengarah pada pihak yang merujuk untuk mengetahui keberhasilan dan apa yang bekerja untuk klien.

Form Referral Konseling Singkat Berorientasi Solusi

Nama Siswa _____ Usia ____ Kelas _____
Konselor _____ <i>Date</i> _____
Orang yang referal _____
Hubungan dengan Siswa _____
1. Menurut Anda, apakah Anda akan mengamati siswa ini melakukan hal yang berbeda (tujuan) bila ada penyelesaian masalah yang dia <i>rujukkan</i> dengan konseling ?
2. Apa yang akan menjadi bukti langkah pertama yang nyata untuk mencapai tujuan ini?
3. Tunjukkan kapan beberapa bagian tujuan sudah tercapai.
4. Bagaimana Anda menjelaskan kemajuan siswa terhadap tujuan pada saat itu?

5. Pada skala 0 sampai 10 (0 rendah sampai 10 tinggi)
a. Di mana Anda menilai perilaku siswa saat ini? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
b. Berdasarkan pengamatan Anda, berapakah rating tertinggi yang telah dicapai siswa ini? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
c. Tingkatkan tingkat optimisme Anda tentang kemungkinan perubahan bagi siswa ini. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MENGUBAH SITUASI YANG SULIT MENJADI TUJUAN YANG BEKERJA

Beberapa situasi yang hadir dalam konseling mungkin klien mungkin tidak cocok dengan menggunakan pendekatan berorientasi solusi. Namun, ada strategi yang dapat konselor gunakan untuk mengalihkan tujuan yang tidak dapat dikerjakan berubah ke tujuan yang dapat dibantu dengan pendekatan berorientasi solusi. Berikut ini adalah contoh dari beberapa teknik ini:

Klien yang hanya tertarik untuk mengetahui “Mengapa Saya Seperti Ini?”

Konselor : “Seandainya kamu mengetahui jawaban dengan apa yang kamu alami, apa yang kamu lakukan berbeda?”
(Konselor melakukan perincian dari jawaban klien dan itu akan membantu klien menemukan tujuan positif)

Klien yang menganggap mereka "Selalu" Sedih, Khawatir, Tertekan, dan Tidak ada hal baik dalam dirinya

- Konselor : "Apakah kamu sedih setiap saat setiap hari dalam hidupmu?"
Klien : "Yah, tidak selalu sepanjang waktu."

(Kebanyakan klien menjawab "Tidak, tidak sepanjang waktu." Tanggapan ini menyiratkan bahwa kadang-kadang mereka tidak sedih/khawatir/tertekan, yang menunjukkan pengecualian untuk masalah)

- Konselor : "Jadi itu berarti bahwa ada kamu tidak merasa sedih. Dan saat itu terjadi, apa yang berbeda pada dirimu?"

Klien yang merasa sedih karena kematian atau kehilangan sesuatu yang berharga

- Konselor :
- "Apa kondisi yang ingin anda lanjutkan setelah kejadian ini?"
Atau
 - "Bagaimana harapan ____ (Sebutkan orang yang meninggal) terhadap kelanjutan hidup anda?" Atau
 - "Apa yang hal terbaik tentang hidup anda dengan ____ (Sebutkan orang yang meninggal) yang ingin anda teruskan?"
(Jawaban atas pertanyaan itu memberikan tujuan.)

Klien yang membuat alasan bahwa mereka tidak dapat atau tidak akan melakukan perubahan

- Konselor : "Kamu terus melakukan ____ (Perilaku merusak diri sendiri). Oleh karena itu, anda perlu keluar dari perilaku tersebut. Jadi, apa alasan anda ingin berubah?"
(Respon dari klien merupakan tujuan)

Klien yang mengatakan "Ya, tapi" alasan mengapa mereka tidak dapat mengatasi kesulitan mereka

Pola respon klien yang ini dapat membuat konselor merasa terjebak. Konselor dapat menerapkan teknik berikut untuk menggunakan pola "ya, tetapi" untuk menetapkan tujuan atau mengidentifikasi solusi. Setelah klien menjawab dengan pola "Ya,

tetapi”, konselor menyetujui pertanyaan yang pertama pola jawaban klien “Ya, tetapi”. Setelah itu klien kembali dengan jawaban “ya, tetapi” yang lain, tetapi biasanya akan berisi tujuan atau solusi.

Perhatikan contoh berikut. Seorang klien yang gagal di sekolah karena dia tidak menyelesaikan pekerjaan rumahnya telah menyatakan bahwa dia tahu bahwa salah satu solusinya adalah mengerjakan pekerjaan rumahnya begitu dia pulang dari sekolah. Konselor melakukan paraphrase pernyataannya dengan mengatakan,

Konselor : "Jadi, satu hal yang ingin kamu capai setelah bertemu dengan saya adalah mengerjakan pekerjaan rumah segera setelah kamu pulang dari sekolah.

Klien : "Ya,aku ingin mengerjakan pekerjaan rumah, tetapi terlalu berisik di rumah sehingga aku tidak bisa konsentrasi mengerjakannya"

Konselor : "Saya setuju. Saya tidak melihat bagaimana kamu akan berhasil menyelesaikan pekerjaan rumah jika rumah bising”

Klien : “Ya, tapi saya kira saya bisa mengerjakan pekerjaan rumah di rumah Andi seputang sekolah karena sepi di sana”

Konselor : “Bagus sekali kamu punya pemikiran itu dan dapatkan kamu lakukan itu ?”

Klien : “Ya, bisa. Aku akan ngorol dengan Andi mengenai hal ini.

Cuplikan sesi konseling lain memberikan contoh tentang bagaimana konselor dapat mengubah pola jawaban “ya, tetapi” menjadi strategi yang dapat digunakan klien untuk membuat kemajuan ke arah tujuan mereka :

Konselor : Nampaknya menggunakan obat-obatan saat kamu merasa terpuruk adalah sesuatu yang ingin kamu ubah.

Klien : Ya, tetapi saya harus melakukan itu karena itulah cara saya untuk lepas dari perasaan terpuruk

Konselor : Dan saya tidak melihat bagaimana kamu dapat menemukan cara lain untuk lepas dari masa-masa sulit itu

Klien : Ya, tetapi mendengarkan musik tampaknya membuat saya memiliki suasana hati yang lebih baik.

Konselor : Jadi, mendengarkan musik ketika dapat membuat suasana hati menjadi lebih baik adalah sesuatu yang bisa kamu lakukan.

Seperti yang dapat lihat dalam contoh ini, jawaban terakhir klien ya, tetapi respon mengungkapkan sesuatu yang dapat diselesaikan klien untuk membantu memecahkan masalah.

RINGKASAN

Klien yang membutuhkan bantuan tidak selalu mau menerima bantuan dari konselor. Terutama jika klien melihat konselor memberi tahu mereka apa yang harus mereka lakukan untuk memuaskan pihak yang merekomendasikan untuk sesi intervensi. Konseling berorientasi solusi menghindari sumber resistensi klien yang sering ini dengan membingkai ulang tujuan negatif klien menjadi positif dan membantu klien menemukan kekuatannya sendiri dalam sesi konseling. Bab ini mencakup memberikan cara mengenai bagaimana menghadapi klien yang direferal. Konselor membantu klien menemukan pengecualian dan pembentukan tujuan yang terkait dengan alasan mereka dirujuk untuk konseling. Bab ini diakhiri dengan tips khusus untuk mengubah situasi sulit menjadi tujuan yang bisa dilaksanakan. Metode yang berfokus pada solusi yang disajikan dalam bab ini memberikan gambaran bagi konselor sebagai alat untuk mengalihkan klien yang enggan terlibat menjadi klien yang bersedia dalam proses konseling.

BAGIAN KETIGA :
Inovasi dalam Konseling Singkat
Berorientasi Solusi

BAB 11

KONSELING SINGKAT BERORIENTASI SOLUSI DALAM SETTING KELOMPOK

Pada bab ini akan dibahas mengenai aplikasi dalam kelompok. Bab ini dipaparkan secara deskriptif narasi mengenai bagaimana sesi konseling kelompok dilakukan. Aplikasi kelompok yang dikaji dalam bab ini merupakan bentuk aplikasi dari teori yang dibahas pada bab sebelumnya. Untuk memberikan gambaran sederhana bagaimana melakukan sesi konseling berorientasi solusi dalam setting kelompok. Aplikasi konseling singkat berorientasi solusi dalam kelompok menyerupai konseling keluarga di mana klien memberikan umpan balik satu sama lain berdasarkan interaksi yang mereka amati di dalam kelompok. Dua contoh kasus berikut ini menjelaskan bagaimana metode yang berfokus pada solusi diterapkan pada kelompok kecil anak-anak di kelas satu dan kelas tiga.

Prosedur Konseling Singkat Berorientasi Solusi dalam Kelompok

Pada dasarnya secara umum tidak ada yang berbeda antara prosedur individual dan kelompok. Sklare (2014) menjelaskan bahwa dalam pendekatan konseling berorientasi solusi dalam kelompok memiliki konsep yang sama dengan sesi individual. Dalam sesi individual klien dibawa terlebih dahulu ke dalam kondisi pengecualian terhadap masalahnya sebagai dasar untuk menemukan solusi dari masalahnya. Hal ini juga berlaku dalam setting kelompok, yang membedakan adalah jumlah klien tidak satu tapi beberapa orang yang memiliki permasalahan yang sama.

Konselor menjadi pemimpin kelompok yang memiliki tugas untuk membantu anggota kelompok dalam menemukan pengecualian terhadap masalahnya. Dalam hal ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang modal keahliannya adalah memberikan pertanyaan dan melakukan paraphrase terkait dengan isu yang dihadapi masing-masing anggota kelompok. Misalnya pada kasus kecemasan sosial seperti kesulitan untuk berbicara di depan umum. Konselor sebagai pemimpin kelompok dapat memberikan pertanyaan yang membuat anggota kelompok menemukan pengecualian yang dapat menjadi

solusi terhadap situasi tersebut. Secara umum prosedur dalam konseling kelompok berorientasi solusi digambarkan sebagai berikut :

Bagan Prosedur Konseling Singkat Berorientasi Solusi dalam Kelompok



Bagan alur di atas memberikan kemudahan bagi konselor dalam melakukan sesi konseling berorientasi solusi dalam kelompok. Untuk mengetahui bagaimana cara pelaksanaannya, berikut digambarkan dua buah ilustrasi kasus bagaimana melakukan sesi konseling kelompok berorientasi solusi.

Ilustrasi 1 : Menangani Kelompok Siswa dengan Masalah Perilaku

Pada contoh kasus berikut ini merupakan kelompok anak kelas 5 dengan masalah perilaku di kelas. Wali kelasnya melaporkan bahwa kelima anak ini memiliki masalah perilaku dimana mereka kesulitan untuk mengendalikan dirinya di dalam kelas sehingga cenderung mengganggu teman-temannya yang belajar. Kelompok tersebut dijadwalkan bertemu selama 30 menit seminggu sekali selama 6 minggu. Deskripsi berikut memberikan gambaran bagaimana implementasinya :

Pertemuan pertama

Konselor membuka pertemuan sesi kelompok dengan fokus pada pertanyaan mengapa mereka perlu untuk berpartisipasi dalam kelompok. Anggota kelompok mengidentifikasi perilaku mereka di dalam dan di luar kelas yang menjadi masalah bagi mereka dan bagi guru mereka. Setelah membuat komitmen untuk belajar bagaimana meningkatkan perilaku mereka, konselor menggunakan pertanyaan keajaiban (*miracle question*) untuk mengidentifikasi seperti apa perilaku mereka jika masalah mereka telah menghilang. Selanjutnya, siswa ditanya siapa yang akan memperhatikan dan apa yang akan mereka lihat berbeda dalam diri siswa setelah masalah telah hilang. Setiap anggota menanggapi pertanyaan ini sementara yang lain dalam kelompok didorong untuk berkontribusi apa yang akan mereka lihat berbeda dengan dirinya. Tujuannya tidak lain adalah dalam rangka menemukan pengecualian terhadap masalah yang dihadapi oleh anggota kelompok.

Setelah semua anggota memiliki kesempatan untuk menanggapi, mereka diminta untuk menilai diri mereka sendiri dalam skala. Dimana skala dari 0 hingga 10, dengan 0 mewakili tidak pernah melakukan perilaku yang dideskripsikan, dan 10 menunjukkan perilaku yang digambarkan terjadi sepanjang waktu. Anggota kelompok diminta untuk mengidentifikasi kondisinya saat ini sejauhmana jika dibandingkan dengan kondisi ideal yang mereka harapkan terjadi. Anggota kelompok juga ditanya alasan mereka menilai diri mereka dalam angka tersebut. Apa makna angka tersebut bagi mereka. Pertanyaan tersebut akan membuat anggota kelompok mengetahui apa yang perlu dilakukan oleh mereka untuk membuat diri mereka lebih baik. Konselor dapat memanfaatkan posisi angka tersebut, anggota kelompok diminta untuk berjanji kepada diri mereka

sendiri dan seluruh anggota kelompok menjadi saksi terkait janji itu. Konselor menanyakan kepada masing-masing anggota kelompok tentang hal-hal yang dapat mereka lakukan untuk naik satu angka dalam skala. Konselor mencatat setiap respon dari anggota kelompok pada lembar “Kartu Keajaiban” yang diserahkan kepada setiap anggota kelompok. Konselor meminta anggota kelompok menuliskannya dalam kartu tersebut. Pada bagian akhir ada kegiatan menulis pesan. Hanya yang membedakan disini adalah konselor merangkum semua sesi dan memberikan pujian serta pesan kepada anggota kelompok. Sementara pesan yang anggota kelompok tuliskan dibuat dalam lembar kerja yang disediakan. Jika sudah dilakukan, maka konselor menutup kegiatan kelompok.

Pertemuan Kedua dan Empat Pertemuan Selanjutnya

Pada sesi selanjutnya, anggota kelompok ditanyakan mengenai perubahan positif yang terjadi pada dirinya sejak pertemuan terakhir mereka bertemu. Anggota kelompok didorong untuk menggambarkan hal-hal yang mereka perhatikan yang lebih baik tentang perilaku masing-masing anggota lainnya selama seminggu. Kemudian mereka diminta untuk menilai diri mereka pada skala 0 sampai 10. Konselor kemudian memberikan dorongan terhadap keberhasilan yang dicapai oleh setiap anggota dan menggunakan pertanyaan merinci untuk mengeksplorasi bagaimana anggota melakukan perubahan. Anggota kelompok merefleksikan dampak perilaku mereka terhadap orang lain dan diri mereka sendiri. Jika klien melaporkan bahwa posisi skalanya menurun, konselor memberikan pertanyaan coping yang menjelaskan upaya mereka untuk mencegah nilai mereka menjadi lebih rendah, dan mereka ditanya apa yang akan mereka lakukan secara berbeda di lain waktu untuk bergerak lebih tinggi pada skala mereka.

Anggota kelompok membahas janji-janji baru yang telah mereka buat untuk menaikkan peringkat mereka satu poin lagi pada skala. Konselor mendorong siswa untuk kembali melihat cermin untuk membuat janji pada diri mereka sendiri, dan konselor mencatat, menyalin, dan membagikan janji yang telah direvisi oleh siswa. Sebelum pertemuan selesai, para anggota diminta berbagi satu sama lain mengenai perbaikan yang telah mereka rasakan dan berharap untuk saling memotivasi satu sama lain. Kelompok tersebut kemudian dibubarkan. Sesi 3 sampai 6 mengikuti format yang sama.

Hasil Konseling

Guru yang merujuk siswa untuk konseling melaporkan hasil positif pada perilaku siswa. Kelima siswa tersebut meningkat sedemikian rupa sehingga mereka semua diakui sebagai siswa kelas oleh teman-teman kelasnya sehingga mereka merasa mampu menyesuaikan diri di kelas mereka. Konseling singkat berorientasi solusi memberikan kemudahan bagi konselor untuk memetakan hal apa yang perlu anggota kelompok lakukan supaya keluar dari masalahnya. Dari 6 sesi yang dilakukan terjadi perubahan pada kelompok siswa dengan masalah perilaku. Rata-rata siswa mampu untuk mengendalikan dirinya dengan tidak ngobrol di kelas dan mampu mengikuti apa yang diharapkan oleh guru kelasnya. Ini menunjukkan bahwa konseling singkat berorientasi solusi memberikan dampak positif bagi anggota kelompok.

Ilustrasi 2 : Kelompok Siswa untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial

Contoh lain dari penggunaan konseling singkat berorientasi solusi dalam kelompok yaitu untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan sosial. Tiga siswi SMP kelas 7 dipilih untuk melakukan sesi konseling kelompok. Ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan sosial mereka dan kemampuan mereka untuk membangun relasi dengan teman-teman kelasnya. Selama sesi, anggota kelompok secara bergantian merespon setiap pertanyaan terkait dengan langkah-langkah dari proses konseling singkat berorientasi solusi yang dijelaskan dalam bab sebelumnya. Konselor mendorong keberhasilan ketika anggota kelompok menceritakan keberhasilan yang dialaminya dan hal ini membantu siswa menghargai kekuatan dan kualitas positif yang akan membuat mereka menjadi teman yang lebih baik. Dengan menggunakan teknik pertanyaan keajaiban konselor bertanya, "Dan keajaiban yang terjadi adalah bahwa mereka semua mendapat ide satu sama lain" dan yang mengakibatkan mereka menjadi lebih percaya diri dan lebih asertif dalam situasi yang memerlukan ketegasan. Pada akhir sesi, konselor memberikan pesan kepada anggota kelompok yang tampak bersemangat untuk menerima catatan khusus dari konselor.

Dalam sesi selanjutnya, setiap anggota kelompok melaporkan bahwa sekarang mereka mampu bekerjasama dengan teman kelasnya yang lain, mampu bersosialisasi dalam pengerjaan tugas, dan

menginginkan mencari teman baru. Adapun prosedur yang digunakan dalam sesi ini mirip dengan yang dijelaskan pada contoh kasus sebelumnya. Beberapa fakta yang ditemukan dalam praktik konseling kelompok berorientasi solusi, konselor perlu secara aktif melakukan pertanyaan yang mengarahkan pada kondisi pengecualian. Tujuannya tidak lain adalah agar setiap anggota kelompok melakukan eksplorasi terhadap keberhasilan yang pernah dia alami di masa lalu. Dengan hal itu, meningkatkan kesadaran pada anggota kelompok dalam menemukan momen yang positif untuk perubahan yang diharapkan terjadi pada dirinya.

BAB 12

APLIKASI PENDEKATAN SOLUSI DALAM LAYANAN KLASIKAL

Layanan klasikal biasanya dilakukan oleh konselor sekolah untuk memberikan informasi atau mengembangkan sebuah keterampilan bagi siswa. Pendekatan berorientasi solusi dapat digunakan dalam menunjang layanan klasikal yang dilaksanakan oleh konselor sekolah. Misalnya pada kasus siswa yang mengalami kesulitan untuk bergaul dengan temannya. Siswa mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan teman-temannya, sulit untuk kompak dan bekerjasama sehingga seringkali kelas tersebut mengalami masalah dalam penugasan kelompok. Ini tidak jarang terjadi karena siswa yang ada di kelas tersebut belum memiliki keterampilan sosial yang memadai untuk menunjang keberhasilan akademik di sekolah.

Untuk itu, konsep pendekatan solusi dapat diaplikasikan dalam setting klasikal. Sklare (2014) mengembangkan rencana konseling yang dilakukan secara klasikal dengan mengadaptasi pendekatan berorientasi solusi. Format klasikal dengan pendekatan solusi dilakukan sebanyak lima sesi yang diimplementasikan dalam praktiknya di kelas. Rancangan layanan klasikal dengan pendekatan solusi ini terdiri dari dua pertemuan pertama, sekitar satu jam hingga satu setengah jam masing-masing, dilakukan pada 2 hari berturut-turut. Pertemuan ketiga, sekitar 60 menit dilakukan 2 atau 3 hari setelah pertemuan kedua dan dua pertemuan terakhir masing-masing 30 hingga 45 menit, diadakan 1 dan 2 minggu kemudian. Berikut ini adalah strategi Sklare (2014) yang digunakan konseling dengan pendekatan solusi dalam format klasikal.

Pertemuan pertama

Sebelum pertemuan pertama, konselor menjelaskan terlebih dahulu kepada guru terkait dengan aktivitas kelas yang akan dilakukan yang mungkin mendapatkan respon yang tidak menyenangkan dari siswa. Sesi pertama dibuka dengan penjelasan tentang mengapa konselor ada di sana dan tinjauan tentang lima pertemuan di mana mereka akan bekerja bersama untuk memecahkan masalah-masalah kelas. Konselor memberi tahu siswa tentang komitmen guru mereka

untuk membuat segala sesuatunya lebih baik dengan mengundang konselor untuk membantu mereka menyelesaikan kesulitan mereka. Konselor dengan guru fokus untuk mendengar pandangan siswa tentang dirinya bahkan jika hal itu tidak positif.

Membuat aturan yang ditetapkan untuk partisipan (sebagai contoh, setiap orang berhak untuk berbicara, tidak akan menilai negatif setiap apa yang dikatakan. Semua siswa dikelas memiliki hak yang sama yaitu didengarkan dan mendengarkan setiap komentar yang terjadi dalam kelas). Komentar dicatat pada selembar kertas besar dan diposkan selama sesi berlangsung, dan disimpan untuk digunakan sebagai bahan kegiatan. Guru berpartisipasi dalam proses bersama dengan siswa.

Pertemuan dimulai dengan siswa menggambarkan persepsi mereka tentang masalah di kelas mereka. Konselor memulai diskusi ini dengan meminta "Apa masalah yang terjadi di kelas ini?". Setiap siswa didorong untuk berpartisipasi dan semua komentar dicatat. Konselor menjelaskan bahwa selalu ada hal positif dan negatif dalam segala situasi, dan para siswa diminta untuk memikirkan hal-hal positif di kelas sehingga mereka dapat mendiskusikannya saat konselor kembali pada pertemuan berikutnya di esok hari. Sesi pertama diakhiri dengan pemberian tugas.

Pertemuan Kedua (Hari Berikutnya)

Konselor memulai pertemuan berikutnya dengan meminta para siswa dan guru untuk mengidentifikasi hal-hal positif yang diamati di kelas. Siswa menjawab bahwa guru itu adil, guru memang mendengarkan dan mencoba membantu, dan beberapa orang tidak mengkritik atau mengolok-olok orang lain (pada titik ini, tujuan negatif tidak membingkai ke tujuan positif). Selama urutan ini, siswa diminta untuk mengidentifikasi ketika mereka mengamati hal-hal positif yang terjadi.

Selanjutnya, konselor melakukan pertanyaan versi lain dari pertanyaan keajaiban (*miracle question*) yakni seperti apa ruang kelas jika semua masalah mereka hilang. Konselor dapat mengajukan pertanyaan seperti berikut "Mari kita berpura-pura bahwa kapur ini (penunjuk, penggaris) memiliki kekuatan ajaib, dan ketika saya melambainya ke ruang kelas, keajaiban akan terjadi dan semuanya akan menjadi seperti yang kalian inginkan berada di sini". Ketika siswa menanggapi pertanyaan keajaiban, tujuan negatif dirangkai kembali ke tujuan positif. Seperti yang dibahas pada sebelumnya kemudian

merinci perilaku yang spesifik yang menggambarkan setiap tujuan dan dicatat di atas selembar kertas besar dan diposkan di papan kelas.

Siswa biasanya mengklaim keajaiban itu tidak mungkin tercapai. Konselor setuju bahwa tidak mungkin mencapai 100% semuanya dan menjadi sempurna; Namun, tujuannya adalah untuk berusaha mendapatkan beberapa keajaiban yang mampu terjadi pada mereka. Hal ini diikuti dengan pertanyaan, “Apakah semua orang di kelas bersedia untuk membuat komitmen itu?”

Setelah itu, pertanyaan skala digunakan pada poin ini. Siswa mengangkat jari tangan mereka untuk menunjukkan sejauh mana komitmen mereka untuk meningkat. Bentuk pertanyaan skala yang lain dengan menggunakan jari. Dimana tidak ada jari yang diangkat artinya tidak mewakili komitmen sama sekali dan lima jari berarti mereka bersedia melakukan apa saja untuk membuat keajaiban terjadi. Hambatan untuk siswa yang lebih berkomitmen dieksplorasi dengan pertanyaan seperti “Apa yang membuat kalian tidak berkomitmen?” atau “Ketika kalian berkomitmen satu jari lebih apa yang akan kalian lakukan?”

Pertemuan kedua diakhiri dengan tugas pekerjaan rumah. Para siswa dan guru diminta menulis apa yang akan mereka lakukan untuk membuat keajaiban mereka terjadi. Konselor menekankan pentingnya fokus siswa pada apa yang akan mereka lakukan dan bukan apa yang dilakukan atau tidak dilakukan oleh orang lain. Penting agar siswa tetap fokus pada apa yang akan mereka lakukan dan bertanggung jawab atas perilaku mereka sendiri. (Hal ini perlu ditekankan karena siswa cenderung fokus pada perilaku orang lain) konselor menuliskan setiap tanggapan positif dan mencantumkan setiap hal-hal positif yang diidentifikasi pada awal pertemuan kedua yang mengingatkan siswa bahwa beberapa dari hal-hal ini sudah terjadi. Pekerjaan rumah akan diselesaikan sebelum konselor kembali ke kelas beberapa hari kemudian.

Pertemuan Ketiga (2 atau 3 Hari Kemudian)

Para siswa membaca tugas pekerjaan rumah mereka dengan keras. Konselor meminta beberapa orang siswa untuk mendemonstrasikan dengan apa yang ditulisnya dan mengucapkannya dengan keras. Kemudian konselor meminta kelas untuk mengidentifikasi ketika beberapa contoh keberhasilan yang telah terjadi selama beberapa hari terakhir. Ketika kesempatan ini dicatat,

konselor itu menghibur dan membantu para siswa menjelaskan bagaimana mereka membuat peristiwa ini terjadi.

Sebuah garis dengan angka mulai dari 0 sampai 10 digambar di papan tulis, dengan 0 mewakili saat kelas berada pada titik terburuknya dan 10 saat keajaiban terjadi. Siswa diminta untuk menilai di mana posisi kelas mereka itu sekarang dan apa yang telah mereka lakukan untuk naik ke peringkat itu dari 0. (Jika penilaian siswa bervariasi, skor mereka dapat dirata-ratakan untuk menentukan peringkat kelompok). Siswa kemudian ditanya apa yang harus mereka lakukan untuk menaikkan skala dan bagaimana mereka akan mewujudkannya. Para siswa ditanya, “Perbedaan apa yang akan disadari oleh guru yang akan mengatakan kepadanya bahwa kelas ini telah naik satu angka dalam skala?”. Guru juga memberikan masukan selama proses terjadi.

Selanjutnya, konselor memberi tugas. Siswa dan guru mereka (1) memperhatikan pertemuan antara sekarang dan pertemuan berikutnya yang mereka sadari bahwa terjadi perubahan positif yang menjelaskan bahwa terjadinya kenaikan angka dalam skala dan (2) saling memberikan pujian saat mereka mengamati hal-hal positif tersebut terjadi. Kegiatan ini dirancang untuk memulai perubahan dari iklim kelas yang negatif dan kritis menjadi positif.

Pertemuan Keempat (1 minggu kemudian)

Sesi dimulai dengan mengamati di mana siswa menilai kelas dalam skala mereka dan apa yang telah terjadi selama seminggu, yang telah membawa mereka ke peringkat ini. Konselor mendorong keberhasilan positif yang telah siswa capai dan memberikan pujian atas upaya siswa untuk mencapai angka tersebut dan mengemukakan rincian bagaimana siswa berhasil menyebabkan perubahan ini terjadi untuk diri mereka sendiri. Mereka kembali diminta untuk mengidentifikasi apa yang harus mereka lakukan untuk memajukan satu angka lagi dalam skala mereka. Sesi yang berlangsung sekitar 30 sampai 40 menit, diakhiri dengan cara yang sama seperti pertemuan ketiga yaitu dengan memberikan tugas untuk memperhatikan dan memberikan pujian saat keadaan menjadi lebih baik sehingga keberhasilan ini dapat dibahas selama pertemuan akhir.

Pertemuan Kelima (2 minggu kemudian)

Format untuk sesi ini sama dengan pertemuan sebelumnya. Pada akhir pertemuan ini, konselor menugaskan kelas untuk terus

melakukan hal-hal yang berhasil dan akan memindahkan skala kelas untuk mencapai angka 10.

Hasil Program

Kelas terus membaik tanpa intervensi konselor lebih lanjut. Guru sangat senang dengan hasil sesi konseling yang dilakukan dalam format klasikal. Tidak hanya hal-hal yang lebih baik baginya dan juga untuk para siswa, tapi dia juga telah belajar dari umpan balik siswa bagaimana menjadi seorang guru yang lebih efektif. Mungkin yang paling penting, guru sekarang memikirkan solusi daripada masalah dan mencari kesuksesan yang telah dilakukan daripada fokus pada kegagalan. Ini adalah upaya pemberdayaan dan dorongan yang dapat meningkatkan harga diri pada siswa di dalam kelas.

BAB 13

KONSULTASI ORANG TUA DENGAN PENDEKATAN SOLUSI

Penerapan prinsip-prinsip konseling singkat berorientasi solusi dalam konsultasi dengan orang tua dikembangkan oleh Dr. Russel Sabella yaitu Profesor dari Department of Counseling dari Florida Gulf Coast University dan mantan presiden dari American School Counselor Association (ASCA). Sabella (2010) menjelaskan bahwa model konseling singkat berorientasi solusi dapat digunakan dalam konsultasi dengan orang tua atau dikenal dengan konferensi kasus menggunakan metode berorientasi solusi.

Metcalf (2001) telah meringkas perbedaan antara konferensi tradisional fokus pada eksplorasi mengapa masalah terjadi dan konferensi yang berorientasi pada solusi yang bertumpu pada fokus pada orientasi pengecualian atau tindakan yang dapat terjadi. Metcalf menjelaskan daripada konferensi menjadi sesi melaporkan mengapa permasalahan yang terjadi lebih baik fokus pada pembangunan apa yang mampu dilakukan oleh klien. Model konsultasi orang tua dengan pendekatan solusi memberi konselor alat untuk mempromosikan pertemuan positif dan optimis yang meningkatkan hubungan di antara orang tua, guru, dan siswa. Pendekatan konsultasi dengan orientasi solusi memanfaatkan kekuatan dan sumber daya dari semua pihak dengan cara fokus pada proses pemberdayaan diri ke depan secara produktif. Sesi berikutnya menjelaskan tiga langkah dalam model konsultasi dengan pendekatan solusi yang diilustrasikan dalam kasus dibawah ini :

Bagian 1: Melakukan eksplorasi isu masalah yang terjadi

Pada bagian pertama dalam sesi konsultasi orang tua dengan pendekatan solusi, konselor secara langsung mengarahkan pada tujuan positif yang terjadi ketika klien mengalami perubahan. Konselor harus mulai setiap pertemuan dengan pertanyaan yang berorientasi solusi (misalnya, "Sebagai hasil dari pertemuan bersama kita hari ini, bagaimana kita melihat Indra melakukan hal baik di sekolah?"). Sabella mencatat bahwa mungkin sulit untuk membuat orang tua dan guru berbicara lebih banyak tentang apa yang mereka inginkan untuk

siswa daripada apa yang tidak mereka inginkan. Terlalu fokus pada masalah yang terjadi pada klien membuat klien sulit untuk menemukan solusi yang tepat sehingga sulit untuk melakukan tindakan yang dapat membantunya. Untuk itu, dalam melakukan praktiknya konselor dapat membiarkan beberapa menit diskusi yang berpusat pada masalah dan ini dapat menjadi katarsis dan sebagai hasilnya, dapat meluapkan kemarahan dan mengurangi pembelaan diri. “*problem talk*” dapat diterima asalkan konselor menjaga “*solution focused ears*” dan mengarahkan kelompok tersebut ke arah “*solution talk*” saat konferensi berlanjut.

Bagian 2: Memfokuskan kembali pada motivasi untuk menyelesaikan permasalahan

Setelah mengizinkan orang tua dan / atau guru untuk mendiskusikan masalah selama beberapa menit, tanyakan masing-masing dari mereka tiga pertanyaan ini: (1) “Setelah masalah ini diselesaikan, bagaimana hal-hal akan menjadi lebih baik untuk anda dan (siswa)?” (2) “Apa yang akan anda lakukan berbeda ?” (3) Kapan kamu melakukan beberapa hal itu sekarang?”. Pertanyaan-pertanyaan ini mengalihkan pertemuan dari fokus masalah ke fokus solusi. Orang tua dan guru mulai (1) merinci apa yang akan mereka lakukan atau pikirkan jika masalah itu terpecahkan dan kemudian (2) lakukan setidaknya bagian kecil dari tindakan tersebut yang mengarah pada solusi yang tepat untuk klien. Langkah-langkah tersebut bertentangan dengan skenario umum pada konferensi kasus model tradisional dimana guru atau orang tua menuntut perubahan siswa dari masalah yang dialaminya.

Bagian 3: Mengeksplorasi solusi dan menggunakan pertanyaan skala

Pada bagian ini merupakan proses konsultasi orang berorientasi solusi yang mengharuskan konselor untuk menggunakan semua intervensi yang berfokus pada solusi yang diuraikan dalam buku ini yang terdiri dari menetapkan tujuan positif, merinci, memetakan pikiran, mengatasi hambatan, memperkuat dengan pertanyaan hubungan timbal balik, membingkai ulang, dan memfokuskan kembali untuk mempromosikan kemajuan di masa depan. Tujuan harus dirinci yaitu merupakan suatu tindakan atau perilaku yang dapat diamati (bukan tiadanya perilaku), dan berada dalam kendali orang tersebut. Misalnya, tidak memungkinkan orang tua menetapkan tujuan untuk guru dan bergitupun sebaliknya. Akhirnya, setiap tujuan harus jelas

berkontribusi pada “akhir pertandingan,” yang merupakan keberhasilan siswa. Jika waktu memungkinkan, gunakan pertanyaan skala ini untuk membantu memperkuat progres yang telah dibuat dan merinci kemajuan klien.

Atau sebagai alternatif untuk Bagian 1 sampai 3, konselor dapat menggunakan proses pengajuan pertanyaan skala dari awal. Jika konselor memulai pertemuan dengan pertanyaan skala, penting untuk meminta siswa hadir dan menanyakan posisi siswa dalam skala. Jelaskan skala dan tanyakan kepada siswa apa makna angka tersebut bagi dirinya dan hubungannya di sekolah. Selanjutnya, buka diskusi dengan yang lainnya. Tanyakan kepada orang tua perubahan apa yang mereka amati di rumah yang menjelaskan kemajuan pada klien. Selain itu, tanyakan juga apa yang telah diamati guru di sekolah yang menunjukkan tanda-tanda kemajuan. Sabella (2010) menjelaskan bahwa pada kondisi tersebut kita dapat merinci apa yang sudah bekerja walaupun hanya sedikit sehingga kita dapat membangun solusi yang dapat klien temukan. Setelah siswa merespon, konselor dapat meminta masing-masing dari orang dewasa apa yang perlu mereka lakukan sehingga mampu melakukan identifikasi mengenai keberhasilan yang telah terjadi. Sabella mengutip contoh seperti berikut : “Ibu mungkin menemukan bahwa sebelum siswa mulai menunjukkan tanda-tanda kegagalan, dia menyapanya ketika dia berjalan di pintu dan menanyakan tentang harinya di sekolah. Dalam kondisi tersebut, ibunya menemukan momen pengecualian yang mampu membantu klien untuk membangun solusi yang tepat dan tidak fokus pada kegagalan yang telah terjadi. Atau juga Guru dapat menemukan bahwa selain hari ketika masalah muncul, yaitu “hari-hari yang lebih baik” pada siswa tersebut, guru dapat melakukan eksplorasi terhadap momen tersebut dan tujuannya tidak lain adalah membangun pengecualian yang akan diarahkan pada pembangunan solusi yang mampu klien lakukan. Selain itu, konselor juga perlu merinci kemajuan yang telah dibuat dan menandai apa yang berhasil dilakukan dan mengidentifikasi tindakan baru yang akan dilakukan setiap orang ketika siswa lebih berhasil dalam mencapai tujuan.

Ketika waktunya untuk membahas perubahan positif yang dialaminya (ketika ada satu angka yang lebih tinggi dalam skala), semua peserta dapat berkontribusi dengan menjawab pertanyaan, “Apa yang akan anda lakukan lebih baik ketika ____ (siswa) berada pada ____ (angka selanjutnya yang lebih tinggi)?” Contoh pertanyaan tersebut akan memberikan dorongan kepada orang tua, guru dan siswa

untuk melakukan tindakan baru yang tepat untuk meningkatkan skala. Selain itu teknik mendorong keberhasilan positif (*Cheerleading*), merinci perilaku (*detailing*), memetakan pikiran (*Mindmapping*) dan mengatasi hambatan (*flagging the minefield*) dapat dimasukkan dalam sesi konsultasi.

Berikut ini adalah kutipan dari konferensi orangtua-guru yang berorientasi solusi dengan orang tua, guru, siswa, dan konselor.

Dalam konferensi kasus ini, konselor menangani klien yang mengalami masalah perilaku di sekolah. Klien bernama Jeni, usia 15 tahun kelas X SMA yang bermasalah dengan jarang mengerjakan tugas sekolah sehingga nilainya merosot dan tidak memenuhi standar minimal, sering bolos dengan tidak masuk di pelajaran-pelajaran tertentu. Konselor memulai pertemuan konferensi kasus dengan mengatakan, “Kita disini untuk fokus pada membantu bagaimana perubahan positif terjadi pada Jeni dan bagaimana dia akan kembali ke jalur yang tepat untuk berhasil di sekolah”. Tujuan saya adalah memastikan setiap dari anda mendapat kesempatan untuk berbicara dan bahwa kita datang dengan rencana yang baik untuk keberhasilan Jeni. Saya melihat nilai kamu merosot, Jeni. Mari kita mulai dengan kamu. “Apa yang kamu yakini bisa semua ini menjadi lebih baik dan kembali seperti semula?”. Jeni menjawab “Saya tidak tahu, mungkin melakukan lebih banyak belajar?”. Guru tiba-tiba berbicara berikutnya, tanpa sebuah permintaan, yang mengatakan bahwa ia setuju. Guru menunjukkan bahwa Jeni bisa melakukan pekerjaan dan dia pernah melihat Jeni enjoy di kelas. Kemudian dia mulai menjelaskan masalah dan kekurangannya, Jeni tidak membawa bukunya ke kelas dan dia tidak berpartisipasi selama di kelas. Melihat tersebut Ibu Jeni menanggapi bahwa tugas yang diberikan gurunya itu terlalu sulit dan tidak sesuai dengan usianya. Ibunya Jeni membela anaknya bahwa perilakunya tidak salah akan tetapi standar dari gurunya yang terlalu tinggi. Pak Indra sebagai Gurunya Jeni membela diri bahwa dia sudah menggunakan standar yang sama seperti siswa yang lainnya. Setelah melihat itu, konselor fokus pada situasi yang akan diselesaikan dan untuk mengarahkan arah sesi yang lebih produktif.

Mencoba untuk menemukan penyebab masalah adalah tipikal dari pertemuan yang berpusat pada masalah tradisional. Untuk itu, konselor memindahkan fokus pertemuan dari mengeksplorasi masalah menjadi fokus kembali pada motivasi untuk menyelesaikan masalah.

Secara ringkas berikut gambaran sesi konsultasi orang tua dengan pendekatan solusi :

Konselor : Oke, sediakan waktu bagi saya untuk meringkas apa yang terjadi disini. Saya dapat meringkas bahwa sejauh ini bahwa Ibu Jeni merasa khawatir dengan kondisi Jeni. Dan saya melihat Bapak Jeni meyakini bahwa Jeni bisa lebih baik. Dan, menurut saya bahwa setelah situasi ini teratasi, itu akan membuat hidup lebih mudah bagi semua orang, (*Melihat sekeliling ruangan*) termasuk kamu, Jeni, Pak Indra selaku Guru, Bapak dan Ibu selaku orang tua.

Orang Tua : Ya, betul

Guru : Tentu saja.

Konselor : Jeni, mari kita mulai dengan kamu. Bagaimana keadaan akan menjadi lebih baik ketika akhirnya situasi ini teratasi?

Jeni : Aku akan mengerjakan tugas lebih baik dari biasanya dan Ibu saya tidak akan terus mengganggu saya mengenai hal ini. Aku tidak perlu datang ke pertemuan seperti ini. Aku bisa belajar kembali seperti sediakala.

Konselor : Jadi, setelah kamu kembali ke jalur semula dalam menyelesaikan tugas yang perlu kamu tuntaskan dan berpartisipasi dalam kelas, maka kamu berharap bahwa ibumu tidak perlu mengganggumu, benarkah demikian?

Jeni : Ya, seperti itu

Konselor : (Berbicara kepada Ibu) Ibu, jika anda tidak perlu lagi menanyakan Jeni tentang pekerjaannya, apa yang bisa anda lakukan?

Orang Tua : Saya tidak perlu khawatir lagi, saya akan tahu bahwa pekerjaan rumahnya sudah selesai. Lalu kita bisa membicarakan hal-hal lain.

Konselor : Seperti apa? Apa yang anda suka bicarakan?

Orang Tua : Saya tidak tahu mungkin rencana untuk liburan di akhir pekan.

Konselor : Pak Indra, ketika Jeni melakukan lebih banyak pekerjaan dan berpartisipasi lebih positif di kelas, bagaimana dengan pekerjaan anda akan lebih mudah?

Guru : Saya juga tidak perlu khawatir tentang dia (Jeni terlihat terkejut). Dan saya akan dapat melihat dia lebih

semangat belajar di kelas. Saya akan bangga padanya karena melakukan bagiannya dan juga menjadi teladan bagi siswa lain yang saya tahu sedang menonton. Saya juga lebih lega karena saya tahu bahwa jika dia melakukan pekerjaannya, dia akan lebih siap untuk semester berikutnya dan itu tidak akan menumpuk pada dirinya.

Konselor memimpin diskusi Bagian ke-3 dari proses (mencari solusi dan menggunakan pertanyaan skala). Dalam hal ini konselor memulai dengan menggunakan detail untuk mengeksplorasi solusi sebagai berikut :

Konselor : Pak Indra tadi anda mengatakan bahwa anda pernah mengamati Jeni melakukan hal baik semester lalu. Saya bertanya-tanya, apa yang anda lihat bahwa dia melakukan lebih baik pada saat itu? Tolong beri tahu Jeni apa yang dia lakukan berbeda pada waktu itu.

Guru : (*Berbicara dengan Jeni*) Itu mudah. Jeni, kamu ingat bahwa kamu dulu pernah masuk kelas saya dan langsung duduk sambil menunggu kelas dimulai. Sekarang kamu tampak gelisah sebelum kita mulai belajar. Dan ayo balik lagi ke kondiis itu, dimana kamu hanya cukup melakukan kembali apa yang kamu lakukan pada pertengahan semester ke belakang.

Konselor : Jeni, Pak Indra tadi menceritakan itu pada kami bahwa kamu pernah membuat semuanya menjadi lebih baik. Apa yang kamu katakan sebelum melakukan itu akan membuat kamu lebih fokus sejak masuk ke dalam kelas dan kamu mampu mengerjakan tugas dengan waktu ?

Jeni : Aku tidak tahu.

Konselor : Tunggu. Mari pikirkan ini sebentar. Pasti ada sesuatu yang dapat kamu lakukan atau katakan pada diri sendiri yang akan membantu menjelaskan bahwa kamu melakukan lebih baik mengenai tugas-tugas kamu saat itu.

Jeni : Aku tidak tahu. Mungkin suasana hatiku sedang membaik

- Konselor : Baik. Dan karena kamu berada dalam suasana hati yang lebih baik, apa yang akan kamu lakukan untuk membuat lebih baik?
- Jeni : Aku tersenyum mencoba untuk lebih rileks dan aku menjadi lebih peduli.
- Konselor : Apa yang kamu katakan pada diri sendiri waktu itu yang mungkin tidak kamu katakan pada dirimu yang sekarang?
- Jeni : Aku mengatakan pada diri sendiri jalani saja karena itu akan membuat hidup lebih mudah jika aku melakukan ini sekarang dan menyelesaikannya.
- Konselor : Oke, jadi sepertinya berhasil ketika kamu mengatakan hal itu pada dirimu bahwa hidup akan lebih mudah jika kamu melakukannya sekarang dan menyelesaikannya. Terus apa lagi?
- Jeni : Yang perlu aku lakukan adalah fokus pada perhatian dengan apa yang sedang aku pelajari di kelas.
- Konselor : Fantastis! Dan apa yang kamu lakukan yang akan membuat Pak Indra tahu bahwa kamu memperhatikan? (Merinci perilaku spesifik)
- Joni : Aku mendengarkannya secara penuh dan tidak ngobrol dengan teman.
- Konselor : Bagaimana cara kamu membuat lebih baik?
- Joni : Aku mengerjakan pekerjaan rumahku lebih cepat di rumah dan tidak menundanya.
- Konselor : Luar biasa, Jeni. Saya melihat kamu benar-benar serius memikirkan hal itu dan kamu mengetahui apa yang perlu kamu lakukan untuk membuat semuanya lebih baik (Mendorong keberhasilan positif)
- Konselor : Bu, sekarang giliran anda. Apa yang akan anda katakan ketika anda melihat Jeni melakukan perubahan positif pada dirinya dimana seolah-olah masalah saat ini teratasi ?
- Orang Tua : (*Diam selama beberapa detik*) Dia memberitahu saya bahwa tugas rumahnya sudah dikerjakan tetapi saya tidak tahu
- Konselor : Jadi anda belum yakin apakah Jeni mampu melakukan pekerjaan rumahnya atau tidak, benar? Bagaimana anda tahu bahwa dia belum melakukan pekerjaan rumah?
- Orang Tua : Hmm..tidak juga.

- Konselor : (*Berbicara kepada Jeni*) Jeni saya terkesan, kamu mampu melakukan semua pekerjaan semester lalu meskipun Ibu tidak memeriksa dan tidak bertanya, mungkinkah itu benar ?
- Joni : Ya. (*Tersenyum*)
- Konselor : Saya pikir itu hebat, karena itu benar-benar menunjukkan seberapa dewasa dan bertanggung jawabnya kamu (Mendorong keberhasilan positif). Luar biasa. Sekarang mari terus maju. Jeni, kamu dulu mengerjakan lebih banyak pekerjaan rumah dibandingkan sekarang, bahkan ketika Ibu tidak memeriksa, dan saya bertanya-tanya bagaimana kamu mewujudkannya ?
- Joni : Aku tahu bahwa itu perlu dikerjakan dengan segera. Aku hanya melakukannya dengan benar ketika aku pulang karena aku ingin melakukan hal-hal lain setelah mengerjakannya.
- Konselor : Saya melihat. Dan jika kamu melakukannya lagi sekarang, kamu akan kembali ke jalur semula dimana kamu mengerjakan semua pekerjaan rumahmu seperti dulu ?
- Joni : Ya.
- Konselor : Jeni, saya tahu bahwa itu membutuhkan kedisiplinan dan tidak mudah untuk tetap di jalur itu. Bagaimana kamu akan melakukan itu meskipun kadang-kadang bisa sulit ? (Pertanyaan mengatasi hambatan)
- Joni : Aku tahu. Ada banyak hal yang dengan mudah mengalihkan perhatianku.
- Konselor : (*Konselor tidak teralihkan ke "problem talk" dimana fokus pada gangguan*) Oke, dan bagaimana kamu dapat tetap di jalur bahkan ketika kamu dapat dengan mudah terganggu ?
- Joni : Aku pikir harus meletakkan Handphone jauh di ruangan lain supaya dapat fokus untuk mengerjakan tugas yang perlu diselesaikan.
- Konselor : Bagus sekali. Kamu mampu memikirkan hal itu dan itu adalah cara cerdas supaya kamu dapat fokus pada tugas yang perlu kamu selesaikan. Bagaimana lagi agar kamu tetap fokus meskipun itu sulit?

- Joni : Aku harus menyiapkan semua buku dan pensil, minuman, kalkulator, lembaran tugas di meja belajar. Jadi saya bisa dengan penuh fokus melakukan pekerjaan yang mesti diselesaikan
- Konselor : Wow, sekali lagi, itu ide yang luar biasa. Saya harus mengingat yang satu itu sebagai tip untuk siswa lain yang dapat memperoleh manfaat. Jeni, apa yang akan dilihat Pak Indra di kelas yang memungkinkan dia tahu bahwa kamu sudah kembali ke jalur semula ?

Dari sini, konselor sekolah menggunakan teknik merinci perilaku, pemetaan pikiran, pertanyaan skala (*Scaling*), pertanyaan mengatasi hambatan (*flagging the minefield*), mendorong keberhasilan positif (*Cheerleading*), dan memperkuat perubahan kepada peserta konferensi kasus. Konselor kemudian menulis pesan singkat yang memuji masing-masing dari mereka untuk ide dan komitmen mereka untuk mendukung keberhasilan masa depan siswa dan meminta mereka untuk memperhatikan kemajuan dan untuk melaporkannya di pertemuan berikutnya.

Pada intisarinnya dalam konferensi kasus fokus pertemuan itu berasal dari masalah sehingga ketika fokusnya ke masalah seringkali menjadi sulit untuk menemukan pengecualian dan pembangunan solusi. Dengan kata lain, konselor perlu mengubah arah dari berorientasi masalah menjadi berorientasi pengecualian sehingga peserta konferensi kasus dapat menemukan perubahan positif walaupun kecil akan tetapi dapat membuat keadaan menjadi lebih baik.

BAB 14

PENGUNAAN BONEKA DALAM KONSELING SINGKAT BERORIENTASI SOLUSI

Penggunaan Boneka dalam Konseling Singkat Berorientasi Solusi

Aplikasi lain dalam pendekatan konseling singkat berorientasi solusi adalah dengan menggunakan media seperti boneka dalam proses konseling. Ini dilakukan ketika konselor bekerja dalam menangani kasus anak. Nims (2007) menggunakan boneka untuk memudahkan proses konseling ketika bekerja dengan anak-anak. Banyak anak kecil merasa sulit untuk mendiskusikan masalah mereka tapi merasa lebih mudah untuk menunjukkan apa yang tidak dapat mereka bicarakan. Boneka membantu anak untuk mengungkapkan apa yang tidak dapat mereka ungkapkan dengan kata-kata. Kolaborasi dengan orang tua dan guru adalah elemen kunci saat menggunakan boneka dalam konseling singkat berorientasi solusi. Perilaku salah suai yang terjadi pada anak dan menjadi isu dalam konseling seringkali merupakan hasil dari masalah mendasar yang timbul dari perceraian, kehilangan, atau pelecehan. Untuk itu, isu-isu ini memungkinkan konselor memiliki peranan sebagai peserta aktif dalam permainan boneka.

Kasus berikut menunjukkan cara mengimplementasi penggunaan boneka dalam konseling singkat berorientasi solusi dengan kasus anak. Rika berusia 8 tahun dirujuk oleh gurunya ke konselor sekolah karena dia menarik diri dari lingkungan kelasnya. Ibunya melaporkan bahwa dia semakin tidak kooperatif dan berperilaku agresif di rumah. Konselor menyadari bahwa orang tua Rika bercerai dan baru-baru ini ibunya menikah lagi dan mereka sekarang tinggal dengan ayah tirinya. Rika diberi boneka tangan yang terbuat dari dua potong bahan berwarna netral (Blackwell, 1997). Ketika diminta untuk menggambar wajah pada bonekanya yang mewakili bagaimana perasaannya saat itu menggunakan spidol, dia menggambar wajah sedih. Rika berbicara dengan konselor melalui bonekanya, menunjukkan bahwa dia sedih karena dia dan ibunya telah pindah bersama ayah tirinya di rumah yang berbeda. Konselor bertanya kepada boneka Rika apa yang akan dia lakukan jika dia tidak

lagi sedih. Rika menggambarkan hal-hal yang menyenangkan bersama ibunya seperti pergi ke taman seperti dulu sebelum ibunya menikah lagi.

Pada langkah kedua dari rangkaian konseling singkat berorientasi solusi, konselor menggunakan boneka tangan yang mirip dengan pahlawan yang memiliki kekuatan dan konselor mengajukan pertanyaan keajaiban. Saat boneka pahlawan mengajukan pertanyaan keajaiban, konselor menjelaskan bahwa keajaiban telah terjadi dan ketika Rika bangun tidur, dia berada di rumah bersama ibu dan ayah tirinya dan dia bahagia. Boneka pahlawan bertanya padanya apa yang akan dia lakukan berbeda yang menunjukkan bahwa dia bahagia. Rika bilang dia akan bangun dan memikirkan hal-hal menyenangkan yang akan dia lakukan hari itu seperti pergi ke taman, mall, atau bermain dengan teman-temannya. Ketika ditanya pertanyaan hubungan timbal balik dengan bertanya apa yang ibunya akan perhatikan berbeda pada dirinya, Rika mengatakan bahwa dia akan tersenyum pada ibunya saat ibunya membangunkannya. Ketika ditanya bagaimana respon ibunya, Rika menjawab bahwa ibunya akan tersenyum kembali, memeluknya, dan mereka akan turun bersama-sama ke dapur untuk sarapan. Boneka konselor tersebut kemudian bertanya kepada Rika apa yang akan diketahui ayah tirinya yang menunjukkan bahwa keajaiban telah terjadi. Dia bilang dia akan melihat senyumnya dan tertawa dan dia juga ikut bergabung. Bersama-sama mereka bertiga akan sarapan pagi dan membuat rencana mereka untuk hari itu. Rika kemudian akan berpakaian dan membereskan tempat tidurnya tanpa diminta. Dia tersenyum dan berkata bahwa ibunya benar-benar akan terkejut mendengarnya. Lalu mereka semua pergi ke taman.

Pada langkah ketiga, konselor menggunakan boneka tersebut untuk memberi Rika kesempatan untuk mengidentifikasi pengecualian atau contoh keberhasilan dalam hidupnya yang telah terjadi walaupun sedikit. Rika menggambarkan betapa bahagianya dia ketika ibu dan ayah tirinya membawanya sekali ke taman sebelum mereka menikah. Dia ingat bahwa setelah itu, ketika ibunya memintanya untuk membantu mencuci pakaian, dia melakukannya dengan sukarela dan bahkan membersihkan kamarnya sendiri. Konselor menemukan titik pengecualian dan memujinya kemudian bertanya bagaimana dia bisa membersihkan kamarnya meskipun dia tidak diminta. Dia bilang itu membuatnya senang saat ibunya bahagia. Konselor menanggapi dan memberikan pujian karena bisa melakukan hal itu secara sukarela. Pada titik ini konselor memilih boneka untuk menggambarkan ibu dan

ayah tiri Rika. Bersama dengan boneka Rika, mereka bermain peran saat keajaiban terjadi pada Rika yaitu saat Rika bangun tidur, menyapa ibunya, sarapan bersama, membereskan tempat tidurnya dan pergi ke taman.

Pertanyaan skala (*Scaling*) adalah langkah berikutnya dalam proses konseling singkat berorientasi solusi. Konselor menggunakan format pertanyaan skala dengan membuat emoticon dibawah angka yang ditulis dimana 0 menggambarkan emoticon sedih dan 10 diwakili dengan emoticon bahagia. Boneka Rika diminta mengambil spidol dan melingkari wajah yang mewakili di mana dia berada dalam skala yang terkait dengan pencapaian keajaibannya. Rika mengitari wajah nomor 7. Boneka Rika diminta untuk menjelaskan alasan penilaiannya. Rika, yang berbicara untuk bonekanya, menjawab bahwa ia membersihkan kamarnya tanpa diminta. Ketika boneka konselor itu bertanya apa yang akan dia lakukan saat berada di 8, boneka Rika menggambarkan bahwa dia akan melakukan pekerjaan rumahnya bersama ibunya dan kemudian ayah tirinya akan membacakan cerita favoritnya dengannya sebelum dia tidur.

Langkah terakhir dalam proses konseling singkat berorientasi solusi adalah memberikan sebuah pesan yang terdiri dari pujian, pernyataan yang menjembatani dan tugas tertulis dan diberikan kepada anak di akhir sesi. Dalam kasus ini, Rika dipuji dan didorong untuk membicarakan perasaannya tentang ibu dan ayah tirinya dan atas kemauannya untuk memainkan keajaibannya dengan boneka-boneka itu. Konselor memuji Rika atas keberhasilannya dalam mencapai beberapa keajaibannya seperti pengecualian yang ditemukan pada saat dia menghadapi masalahnya. Hal ini terutama terjadi pada bagaimana dia membersihkan kamarnya tanpa diminta dan betapa pentingnya bagi Rika untuk membuat ibunya juga bahagia. Tugas Rika adalah memperhatikan perasaannya saat mereka lebih positif dan menyadari apa yang sedang dilakukannya untuk mewujudkannya. Rika juga diminta untuk memperhatikan hal-hal yang dia lakukan di rumah dan di sekolah yang membantunya menaikkan satu angka dalam skala yang semakin mengarahkan ke emoticon bahagia. Konselor terus berkolaborasi dengan guru Rika dan ibunya untuk memantau perubahan yang terjadi pada Rika.

Dalam sesi berikutnya, Rika diberi kesempatan untuk menggambar wajah baru di sisi lain bonekanya. Sesi ini dimulai dengan skala untuk menentukan dimana posisi Rika pada saat itu dan kemudian diikuti format untuk sesi kedua dan selanjutnya yang sudah

dijelaskan sebelumnya dalam buku ini. Rika menunjukkan kemajuan yang signifikan baik di rumah dan di sekolah. Rika mampu mengungkapkan perasaannya tentang keluarga barunya dan juga lebih bersemangat di sekolahnya, dan hubungan dengan ibunya semakin membaik.

Dua kasus berikut juga menunjukkan bagaimana boneka dapat digunakan secara efektif dalam proses konseling singkat berorientasi solusi dengan klien anak kecil. Lisa usianya 8 tahun menunjukkan gejala stres dan depresi. Lisa merupakan anak korban kekerasan dalam rumah tangga. Ibunya seringkali mengalami kekerasan secara fisik yang dilakukan oleh ayahnya dan Lisa menyaksikan bagaimana kekerasan itu terjadi. Akhirnya Lisa sering mengalami mimpi buruk dan sulit tidur. Tujuan yang ingin dia harapkan terjadi adalah untuk dapat tidur di malam hari dengan nyenyak dan mimpi indah. Boneka digunakan untuk membantu menunjukkan cara mengungkapkan perasaan dan pikirannya dengan cara yang tidak menakutkan. Selain itu, boneka digunakan untuk membantu Lisa memvisualisasikan keajaiban tidurnya yang penuh kedamaian. Pertanyaan skala pada sesi selanjutnya digunakan sebagai intervensi untuk meningkatkan skala dalam mencapai tujuannya.

BAB 15

INTEGRASI TERAPI BERMAIN PASIR (*SANDTRAY*) DALAM KONSELING SINGKAT BERORIENTASI SOLUSI

Rasional

Terapi Sandtray semakin diakui sebagai alat terapi yang efektif dalam membantu masalah trauma dan kedukaan (Weber & Mascari, 2008). Secara historis, terapi sandtray telah menjadi teknik yang efektif digunakan dalam proses penyembuhan di Eropa, Jepang, dan Amerika Serikat. Proses dalam terapi sandtray membantu klien menumbuhkan kesadaran akan masalah emosional yang dialaminya dalam lingkungan yang aman dan klien mampu mengekspresikan perasaan yang dialaminya (Sweeney, 2010).

Homeyer dan Sweeney (2010) mendefinisikan terapi sandtray sebagai modus ekspresif dan psikoterapi proyektif yang melibatkan secara langsung yang berkaitan dengan isu masalah intra dan interpersonal melalui penggunaan sandtray sebagai media komunikasi non verbal, yang dipimpin oleh klien dan difasilitasi oleh seorang konselor yang terlatih. Terapi sandtray merupakan intervensi yang mempromosikan keamanan dan kenyamanan serta kontrol kepada klien, yang melibatkan penggunaan nampan pasir, koleksi miniatur mainan dan proses konselingnya. Unsur-unsur yang diperlukan untuk terapi sandtray didasarkan pada pendekatan teori konseling tertentu.

Lebih jauh lagi Sweeney dan Homeyer (2009) menegaskan bahwa terapi sandtray dapat digunakan dengan klien dari segala usia, dapat dilakukan secara non-direktif maupun direktif, dan dapat dilakukan secara nonverbal ataupun proyektif. Selain itu juga dapat menggunakan orientasi yang menekankan pada konsep kognitif atau fokus pada solusi. Hal ini sesuai dengan pendapat Taylor (2009) yang menjelaskan bahwa pendekatan berfokus solusi dan sandtray didasari beberapa prinsip yang memungkinkan menghasilkan potensi melakukan konvergensi ke dalam aplikasi teori bahwa resiliensi, kekuatan, dan kemungkinan tanpa keterbatasan menjadi modus utama dalam melakukan terapi sandtray.

Secara historis, terdapat beberapa model integrasi pendekatan konseling singkat berorientasi solusi dengan terapi bermain. Selekman

(1997) mendiskusikan kombinasi terapi bermain dengan pendekatan berfokus solusi yang mencatat bahwa dalam sesi konseling keluarga anak-anak secara spontan melakukan aktivitas bermain dan pemahaman yang baik dari teori perkembangan dapat membantu dalam menentukan bagaimana cara terbaik untuk berkomunikasi dengan anak dan dapat merancang memilih tugas dalam konseling yang mampu klien lakukan. Meskipun tidak luas, terdapat beberapa referensi dalam literatur mengenai kombinasi pendekatan konseling berorientasi solusi dengan terapi sandtray (Nims, 2007; Homeyer & Sweeney, 2010; Sweeney & Homeyer, 2009; Taylor, 2009).

Terdapat beberapa catatan pendekatan konseling berorientasi solusi dapat berhasil digunakan dengan anak-anak yang mengalami masalah kecemasan dan trauma (Berg & Steiner, 2003; Bannink, 2008). Hal ini terintegrasi dengan baik dengan keberhasilan yang ditunjukkan dalam penelitian terapi sandtray (Homeyer & Sweeney, 2010). Koneksi lain antara terapi sandtray dan pendekatan konseling berorientasi solusi adalah bahwa proses terapi sandtray merupakan proses terfokus dan juga diarahkan pada tujuan (Bainum, Schneider, & Stone, 2006; Homeyer & Sweeney, 2010; Sweeney & Homeyer, 2009) dan hal ini sesuai dengan prinsip-prinsip konseling singkat berorientasi solusi (De Jong & Berg, 2008; de Shazer, 1988; Selekman, 2005).

Model integrasi terapi sandtray yang berorientasi pada pendekatan berorientasi solusi mengasumsikan bahwa anak yang mengalami trauma memiliki daya psikologis yang dapat ditingkatkan sehingga dengan potensi yang dimilikinya dia mampu menghilangkan trauma yang dialaminya. Sweeney & Homeyer (2010) menjelaskan bahwa terdapat beberapa alasan ilmiah menggunakan sandtray (nampan pasir) dalam sesi konseling singkat berorientasi solusi dalam menangani anak yang mengalami trauma yaitu :

1. Terapi sandtray membantu anak untuk menekspresikan masalah emosional ke dalam bentuk non-verbal. Bermain tidak hanya bahasa anak-anak akan tetapi merupakan bahasa berharga bagi setiap klien yang tidak mampu atau tidak mau mengungkapkannya. Karena proses sandtray adalah bahasa, miniatur adalah kata-kata. Klien tidak perlu kemampuan kreatif atau artistik untuk berpartisipasi dalam terapi sandtray
2. Terapi Sandtray memiliki kualitas kinestetik yang unik. Terapi Sandtray memberikan pengalaman sensorik dan kinestetik, yang berfungsi sebagai perpanjangan dari kebutuhan dasar kelekatan

(*attachment*). Pengalaman menyentuh dan memanipulasi pasir adalah pengalaman terapi adalah bagi dirinya sendiri.

3. Terapi Sandtray menciptakan jarak terapi yang diperlukan untuk klien. Klien yang memiliki kesulitan psikologis untuk mengekspresikan rasa sakit melalui verbalisasi menemukan ekspresi yang tepat melalui media proyektif seperti terapi sandtray. Hal ini memberikan kemudahan untuk klien yang mengalami trauma untuk mengekspresikan perasaannya melalui salah satu atau lebih dari miniatur terapi sandtray daripada langsung melakukan verbalisasi mengenai rasa sakit mereka. Dalam sesi terapi sandtray klien sering mengalami pelepasan emosional melalui simbolisasi dan sublimasi, melalui proyeksi ke nampan pasir dan miniatur.
4. Jarak terapi dalam terapi sandtray memberikan menciptakan tempat yang aman untuk terjadinya abreaksi yakni pelepasan emosi kesedihan yang dirasakannya. Klien yang mengalami kekacauan dan trauma perlu pengaturan terapeutik melakukan abreaksi. Ini adalah tempat di mana masalah terpendam bisa muncul dengan aman. Proses terapi sandtray membantu klien untuk melepaskan emosi yang terpendam yang menghambat diri dan memperkuat kekuatan psikologis dalam dirinya
5. Akhirnya, masalah intrapsikis yang lebih dalam dapat diakses lebih teliti dan lebih cepat melalui terapi sandtray dengan menciptakan suasana terapi di mana masalah intrapsikis dalam dan kompleks dapat dibantu secara aman. Menyadari bahwa banyak klien yang defensif ketika menghadapi tantangan ego mereka yang terluka, keamanan dalam terapi sandtray dapat menurunkan ego kontrol atau mekanisme pertahanan dirinya sehingga klien menjadi lebih terbuka. Situasi ini akan menciptakan hubungan yang baik antara konselor dan klien dalam proses terapeutik.

Beberapa alasan dan manfaat dari terapi sandtray ini sesuai dengan prinsip konseling singkat berorientasi solusi, yang dianggap menjadi model berbasis kompetensi yang menekankan berfokus pada kekuatan klien dan kesuksesan sebelumnya. Fokus pada 'perspektif apa yang mampu klien lakukan dan membangun solusi yang mampu klien kerjakan (De Jong & Berg, 2008; de Shazer, 1988). Lebih jauh Selekman (2000) membahas lima asumsi pendekatan konseling berorientasi solusi yang harus menjadi panduan konselor dalam melakukan proses konseling singkat berorientasi solusi. Asumsi ini meliputi: 1) Perubahan tidak bisa dihindari; 2) Kerjasama tidak bisa

dihindari; 3) Semua anak memiliki kekuatan dan sumber daya untuk mengubah; 4) Klien yang berhasil ketika tujuan yang mendorong mereka dalam konseling; 5) Ada banyak cara untuk melihat masalah/ Atas dasar perasaan dan kesesuaian prinsip terapi sandtray dan konseling singkat berorientasi solusi, maka dibuat model integrase terapi sandtray dengan pendekatan konseling berorientasi solusi dalam menangani anak yang mengalami pengalaman trauma.

Integrasi Terapi Sandtray dan Konseling Singkat Berorientasi Solusi

Model integrasi dalam konseling, pada dasarnya melibatkan dua atau lebih orientasi pendekatan dalam konseling untuk membentuk suatu formula model yang mamou bekerja secara efektif dalam membantu klien. Corey (2013) menjabarkan model konseling integratif yang menggabung pendekatan-pendekatan konseling menjadi satu paradigma integratif. Corey melakukan integratif pendekatan konseling yang terdiri dari pendekatan konseling eksistensial, gestalt dan kognitif perilaku dan dikenal dengan sebuta model konseling integratif Gerald Corey.

Integrasi terapi sandtry dengan pendekatan konseling berorientasi solusi merupakan peluang yang positif dikarenakan terdapat prinsip-prinsip yang sesuai antara terapi sandtray dan pendekatan konseling berorientasi solusi. Meskipun literatur yang membahas penggunaan konseling berorientasi solusi dengan anak-anak dan remaja (Berg & Steiner, 2003; Gingerich & Wabeke, 2001; Selekman, 2005; Stringer & Mall, 1999), masih sedikit khususnya pembahasan konseling singkat berorientasi solusi dalam konteks terapi bermain. Selekman (2000) membangun sebuah model integratif yang berorientasi pendekatan singkat berorientasi solusi dalam terapi keluarga yang menggabungkan unsur-unsur dari dimodifikasi terapi bermain dan teknik seni ekspresif dengan pendekatan terapi keluarga berbasis kompetensi lain yang kompatibel. Untuk itu, terdapat peluang yang positif untuk integrasi lebih lanjut, terutama dalam konteks terapi sandtray.

Nim (2007) berpendapat bahwa integrasi konseling singkat berorientasi solusi dengan terapi bermain sangat relevan digunakan untuk bekerja dengan anak-anak. Diantaranya dapat menggunakan teknik terapi bermain ekspresif yang berorientasi pada pendekatan berorientasi solusi akan tetapi tetap perlu penyesuaian dengan tingkat perkembangan anak. Taylor (2009) menambahkan bahwa model integrasi pendekatan berorientasi solusi dalam terapi sandtray

memberikan pendekatan yang positif dan memberdayakan klien. Homeyer dan Sweeney (2010) membahas cara-cara tertentu menggunakan teknik konseling berorientasi solusi dalam proses terapi sandtray yang dapat diaplikasikan pada anak-anak.

Praktik Integrasi Terapi Sandtray dengan Pendekatan Konseling Singkat Berorientasi Solusi

Pada pembahasan sebelumnya mendiskusikan mengenai alasan ilmiah integrasi terapi sandtray dengan pendekatan konseling singkat berorientasi solusi. Sesuai dengan prinsip dari pendekatan berorientasi solusi yang menekankan pada pengecualian (*exception*) serta fokus pada apa yang dapat klien lakukan, maka proses konseling menggunakan terapi sandtray yang berorientasi pendekatan berfokus solusi adalah bertujuan untuk membantu menemukan anak yang mengalami trauma pengecualian yang akan mampu menyadarkan ia mengenai kekuatan positif yang dimilikinya (Bannink, 2008; Nim, 2007; Gutterman, 2013).

Menurut Webber dan Mascari (2008), tujuan utama dari *sand tray therapy* ini adalah untuk memadukan ingatan trauma dan kedukaan dengan suatu narasi. Jika proses treatment ini berhasil tercapai, maka kedukaan yang dialami anak berhenti. Sarana alami yang digunakan di dalam sand tray menghasilkan suatu “dunia khusus dalam batas-batas *sand tray*” dimana kejadian trauma, kedukaan, gejala depresi yang bersangkutan akan dapat diakses dan kemudian direkonstruksikan tanpa efek buruk lanjutan. Sarana alami ini tidak memerlukan keahlian seni lain dan klien merasa nyaman ketika diberi kesempatan untuk bermain-main secara bebas dengan pasir tanpa mendapat penghakiman apapun dari terapis. Pendapat Weber dan Mascari ini juga didukung oleh Brandley dan Gould (dalam Thompson dan Henderson, 2007) yang menyatakan bahwa bermain pasir merupakan proses penyembuhan diri bagi anak.

Sweeney (2011) menjelaskan untuk memulai proses terapi, konselor dapat terlebih dahulu mempersiapkan bahan-bahan dasar yang dibutuhkan adalah satu atau lebih sandtray, air, dan pilihan miniatur. Tidak perlu membuat satu set yang rumit akan tetapi konselor dapat memanfaatkan miniatur mainan yang ada untuk digunakan dalam proses terapi sandtray. Ukuran nampan pasir standar biasanya 20 x 30 inci dengan tinggi 3 inci, dicat biru di dalam untuk mensimulasikan langit dan air, dan setengahnya penuh dengan pasir berkualitas. Selain itu, konselor juga perlu menyiapkan miniatur permainan yang akan

dijadikan set dalam proses terapi sandtray. Beberapa miniatur dasar yang diperlukan dalam terapi sandtray yaitu bangunan (rumah, istana, pabrik, sekolah, gereja, toko), orang (berbagai kelompok ras / etnis, militer, koboi, tokoh olahraga, fantasi, mitologi, berbagai pekerjaan), kendaraan (mobil, truk, pesawat, kapal, kendaraan darurat, peralatan pertanian, kendaraan militer), hewan (domestik, pertanian, kebun binatang, liar, laut, prasejarah), vegetasi (pohon, semak, tanaman), dewa (kedua agama barat dan timur), struktur (pagar, jembatan, gerbang, tanda-tanda jalan raya), benda-benda alam (batu, kerang, kayu apung, bulu), aksesoris (perhiasan, harta karun).

Homeyer dan Sweeney (2010) menggambarkan enam tahapan dasar dari proses terapi sandtray, termasuk (1) persiapan pengaturan sandtray; (2) pengenalan proses untuk klien; (3) penciptaan sandtray tersebut; (4) fase pasca-penciptaan; (5) pembersihan sandtray; dan (6) dokumentasi sesi. Integrasi *solution focused brief therapy* akan terjadi selama fase 2, 3, dan 4 dimana pada fase ini konselor membantu klien untuk membangun solusi bagi permasalahannya. Model integrasi konseling singkat berorientasi solusi dalam proses terapi sandtray membantu klien untuk menemukan pengecualian dari masalahnya selama proses terapi sandtray (Nim 2007; Taylor, 2009).

Misalkan pada kasus anak yang mengalami pengalaman trauma, maka yang perlu dibangun adalah resiliensi diri anak sehingga anak mampu menghilangkan ketakutan dan kecemasan dari pengalaman yang dialaminya. Konselor berperan sebagai penanya yang tidak tahu apa-apa dan klien adalah orang yang ahli dan penentu tujuan akhir konseling. Konselor memberikan pertanyaan yang membuat klien menemukan sumber daya dalam menghadapi gejala trauma yang dirasakannya. Resiliensi merupakan daya tahan psikologis yang memberikan kekuatan kepada klien untuk berani menghadapi situasi krisis dalam hidupnya. Untuk itu, tujuan dari pertanyaan konseling singkat berorientasi solusi pada anak yang mengalami trauma yakni memperkuat tingkat resiliensi diri klien.

Webber & Mascari (2008) mengemukakan bahwa proses terapi sandtray dalam menangani anak yang mengalami trauma dapat menggunakan tiga tahapan protocol terapi trauma yang dikembangkan oleh Herman (1997) yang terdiri dari tahapan menciptakan rasa aman pada klien, merekonstruksi cerita trauma, dan memulihkan hubungan dengan masyarakat. Model tahapan penyembuhan trauma dari Herman tersebut dapat dijadikan tahapan konseling traumatik menggunakan terapi sandtray yang berorientasi pada pendekatan

konseling singkat berorientasi solusi. Konselor menggunakan pertanyaan sebagai modal utama dalam membantu anak yang mengalami trauma dengan memanfaatkan media sandtray untuk merekonstruksi pengalaman trauma menjadi lebih adaptif dalam dirinya sehingga meningkatkan daya tahan psikologis dirinya.

Penggunaan Teknik Pertanyaan Keajaiban (*Miracle Question*) dalam Terapi Sandtray

Teknik direktif seperti pertanyaan keajaiban (de Shazer, 1988) dapat membantu klien mengenai pengecualian terhadap masalahnya. Teknik pertanyaan keajaiban membantu klien kepada satu situasi ketika permasalahannya beres dan membantu klien menemukan pengalaman saat dimana masah tidak terjadi dan serta meningkatkan keyakinan diri klien bahwa banyak pengalaman yang berharga dalam hidupnya. Dalam proses terapi sandtray teknik pertanyaan keajaiban digunakan agar klien menentukan tujuan yang ingin ia capai dalam sesi terapi sandtray. Secara tahapan terapi sandtray, teknik pertanyaan keajaiban digunakan pada tahapan ketiga yaitu tahapan penciptaan sandtray.

Homeyer & Sweeney (2010) berpendapat bahwa konselor dapat memberikan pertanyaan keajaiban seperti ini “Bayangkan suatu malam kamu tertidur dan saat kamu tertidur terjadi sebuah keajaiban, masalah yang kamu bicarakan dengan saya telah selesai, saat kamu bangun pagi hari, apa yang kamu rasakan berbeda pada diri kamu ? dapatkan kamu membuat sandtray yang menggambarkan perasaanmu ? saya penasaran apa yang terjadi” Pertanyaan tersebut akan membawa klien pada situasi yang diinginkan terjadi olehnya. Setelah klien membuat skema dalam nampan pasir, konselor dapat memperkuat pengecualian (*exception*) yang klien gambarkan dalam skema sandtray dengan memberikan pertanyaan yang lebih detail dan spesifik seperti pertanyaan “siapakah yang tahu kamu berubah menjadi lebih kuat dalam menghadapi masalah atau apa yang dia lakukan dengan melihat kamu yang sudah bisa lepas dari trauma ?” Dalam proses terapi sandtray, terdapat klien yang tidak menggunakan verbalnya akan tetapi hanya melakukan non verbal sebagai jawaban dari pertanyaan konselor. Konselor perlu menghargai setiap apa yang dilakukan oleh klien dan membantu klien untuk menemukan sumber daya dalam dirinya untuk keluar dari gangguan trauma yang dirasakannya.

Homeyer & Sweeney (2010) menjelaskan bahwa beberapa teknik pertanyaan berorientasi pendekatan berorientasi solusi lain yang dapat digunakan dalam proses terapi sandtray dapat digambarkan sebagai berikut :

1. Bisakah kamu membuat sebuah nampan yang menunjukkan waktu terakhir kali kamu tidak berada dalam masalah?
2. Jika seseorang sedang membuat film tentang kamu, dimana masalah kamu sudah selesai, bisa kamu membuat skema yang menggambarkan film itu dalam nampan ?
3. Bagaimana kamu tahu bahwa ini sudah selesai? Dapatkan kamu membuat skemanya pada nampan dan terlihat seperti apa ?
4. Minggu terakhir ini, ketika kamu memilih untuk tidak (stres, depresi), apa rasanya? kamu dapat membuat sebuah nampan tentang ini?
5. Minggu terakhir ini, ketika kamu memilih untuk (bertengkar, depresi, tidak keluar), apa rasanya? Bisakah kamu membuat skema tentang bagaimana kamu ingin melakukannya secara berbeda dalam nampan ?
6. Kamu dapat membuat sebuah nampan pada apa yang mungkin kamu lakukan, jika kamu "bertindak seolah-olah " tidak ada masalah? Akan terlihat seperti apakah ?
7. Jika anggota partner / teman / keluarga kamu di sini dan membuat sebuah nampan tentang kamu, akan seperti apa kelihatannya? Dapatkah kamu membuatnya dalam nampan ini?

Beberapa contoh di atas adalah bagaimana menggunakan teknik pertanyaan pengecualian dalam sesi terapi sandtray yang berorientasi pada pendekatan berorientasi solusi. Konselor dapat menggunakan daya imajinasi kreatif untuk memberikan pertanyaan yang mengarah pada penemuan sumber daya diri klien yang mampu mengubah keyakinannya yang negatif menjadi lebih positif dan adaptif.

Penggunaan Pertanyaan Skala (*Scaling Question*) dalam Terapi Sandtray

Adaptasi lain dari teknik konseling singkat berorientasi solusi adalah menggunakan pertanyaan skala dalam proses terapi sandtray (Homeyer & Sweeney, 2010; Selekman, 2000). Pertanyaan Skala biasanya digunakan dalam konseling singkat berorientasi solusi serta pendekatan terapi lainnya, dan mereka umumnya panggilan untuk respon verbal. Teknik ini dapat membantu klien dalam menilai

persepsi diri dan kemajuan terapi yang telah dilakukannya. Selain itu, teknik pertanyaan skala dapat membantu klien menemukan momen pengecualian yang dapat dimanfaatkan dalam membantunya mencapai tujuan (Homeyer & Sweeney, 2010). Contoh aplikasi pertanyaan skala dalam proses terapi sandtray digambarkan sebagai berikut :

1. Klien mungkin diminta untuk menilai kondisi perasaannya seperti “misalkan ada angka dari angka 0 sampai 10 dimana 0 kamu merasa depresi dan 10 bahagia. Ada diangka berapa kamu saat ini ? dapatkan kamu membuat skema yang menggambarkan kondisi perasaan kamu dalam nampan ?
2. Klien menilai kemajuan dari proses terapi yang dijalaninya. Misalkan ditanya sebagai berikut “saya akan bertanya kepada anda, jika ada angka 0 sampai 10 dimana kamu menilai kondisi kamu saat ini, ada diangka berapa ? dapatkan kamu membuat skemanya dalam nampan ?”
3. Klien diminta untuk menilai apakah sudah terjadi adaptasi dalam dirinya. Misalnya seperti ini “hari ini saya ingin kamu membuat dua skema dalam nampan dimana satu skema yang menggambarkan kondisi kamu ketika pertama kali datang mengikuti sesi terapi sandtray dan satu skema mengenai kondisi kamu saat ini. Dapatkan kamu membuatnya dalam nampan ?

Beberapa contoh pertanyaan skala di atas merupakan contoh pertanyaan yang dapat digunakan oleh konselor dalam melakukan sesi terapi sandtray yang berorientasi pada pendekatan konseling berorientasi solusi. Saat menangani anak yang mengalami trauma, konselor dapat memanfaatkan pertanyaan skala untuk menilai persepsi klien terhadap pengalaman trauma yang dialaminya. Selain itu, konselor dapat memanfaatkan persepsi angka yang dimaksud dengan memberikan pertanyaan seperti “misalkan klien mengatakan kondisi trauma kesedihan berada di angka 8, konselor dapat menanyakan seperti ini apa yang perlu kamu lakukan supaya angka itu turun ? dapatkan kamu buat skemanya seperti apa dalam nampan ?”. Setelah itu, konselor dapat membuat pertanyaan yang membangun solusi yang dapat klien lakukan dengan pertanyaan “apa yang perlu kamu lakukan supaya kamu dapat menghilangkan trauma kesedihan yang kamu rasakan ? dapatkah kamu membuat skema yang menggambarkan solusinya dalam nampan ?”.

BAB 16

PROTOKOL TIGA SESI EFEKTIF KONSELING SINGKAT BERORIENTASI SOLUSI

Model konseling singkat berorientasi solusi banyak sekali digunakan dalam membantu individu untuk keluar dari masalah yang dialaminya secara singkat, efektif dan permanen. Terdapat beberapa publikasi ilmiah yang menjelaskan efektivitas konseling singkat berorientasi solusi dalam menangani masalah emosi dan perilaku (Bruce, 1995; Franklin, Moore, & Hopson, 2008; Guterman, 2013; Kim & Franklin, 2009; LaFountain, Garner, & Eliason, 1996; Littrell, Malia, & Vanderwood, 1995; Murphy, 1994; Pelsma, 2000; Ratner et al., 2012; Sklare, Sabella, & Petrosko, 2003; Thompson & Littrell, 1998). DeJong dan Berg (1998) melaporkan bahwa 78% anak-anak berusia 12 tahun ke atas dan 89% anak-anak berusia 13 sampai 18 tahun membuat kemajuan dalam mencapai tujuan mereka dalam konseling antara 7 sampai 9 bulan setelah terapi singkat terfokus pada solusi. Akan tetapi muncul pertanyaan, jika di Indonesia butuh berapa sesi orang untuk merasa terbantu dengan menggunakan model konseling berorientasi solusi ini. Hal ini menjadi dasar, penulis untuk membuat sebuah model yang relevan dengan kultur Indonesia dan efektif dalam membantu individu untuk keluar dari masalah yang dialaminya.

Dari hasil praktik pengalaman penulis mendapatkan sebuah model yang dapat digunakan dalam memberikan bantuan secara singkat dan efektif dalam membantu klien. Secara umum konsep yang digunakan dan tahapan-tahapan yang dijelaskan adalah sama akan tetapi yang membedakan adalah teknik utama untuk membawa klien ke dalam kondisi pengecualian. Selain itu, model ini menggunakan kondisi trance alamiah (*hypnotic trance*) untuk membantu klien menemukan keberhasilan masa lalu yang terlupakan dan membuat klien fokus pada masalahnya dan terpuruk. Penulis menemukan bahwa kondisi trance dapat dimanfaatkan untuk memperbesar pengecualian dan eksplorasi keberhasilan sebagai cara efektif bagi klien dalam menemukan solusi. Sesuai dengan pemikiran dari Milton H. Erickson yang memfokuskan klien pada tujuan dan memanfaatkan

keberhasilan di masa lalu sebagai cara untuk menemukan motivasi untuk melakukan perubahan positif pada dirinya.

Protokol ini memberikan gambaran bagaimana memanfaatkan kondisi pengecualian tersebut secara efektif untuk membangkitkan kesadaran sehingga klien menemukan “Aha momen” yang membuatnya yakin pada dirinya dan mengetahui solusi yang tepat. Adapun protokol tersebut digambarkan dalam grafik sebagai berikut

Protokol 3 Sesi Konseling Berorientasi Solusi



Protokol tiga sesi konseling singkat berorientasi solusi dapat secara efektif membantu klien menangani masalah emosi dan perilaku. Momen pengecualian menjadi sebuah pencarian sumber daya yang membuat klien memiliki keyakinan diri bahwa ia mampu untuk keluar dari masalahnya serta menemukan solusi yang tepat. Secara praktis, protokol sesi konseling singkat berorientasi dapat digambarkan sebagai berikut :

Contoh Kasus :

Seli, seorang mahasiswa yang berusia 22 tahun mengalami masalah kurang percaya diri. Ia menjelaskan bahwa setiap kali presentasi di perkuliahannya seringkali mengalami kecemasan bahkan sulit tidur. Ia bercerita bahwa perasaan cemas yang dialaminya itu sudah lama dialami sejak dari SMP. Seli menceritakan bahwa sebetulnya ia memahami dengan apa yang akan ia jelaskan hanya setiap kali datang harinya, ia tidak mampu berpikir apapun. Ia mengikuti sesi konseling karena ingin menghilangkan rasa cemas berlebihan yang membuat ia tidak produktif.

A. Transkrip Sesi Konseling Pertama

Berikut merupakan gambaran sesi pertama konseling singkat berorientasi solusi :

Langkah ke-1 : Menentukan tujuan

- Konselor : “Dari sesi konseling ini, apa yang anda harapkan terjadi pada diri anda ?”
- Seli : “Saya ingin menjadi lebih percaya diri”
- Konselor : “Seperti apakah percaya diri itu ?”
- Seli : “Ya, saya mampu menyampaikan presentasi dengan baik tanpa rasa cemas”
- Konselor : “Dan apa lagi selain itu ?”
- Seli : “Saya mampu menyampaikan apa yang saya pikirkan”
- Konselor : “Dan anda mampu menyampaikan apa yang ada dalam pikiran anda. Dan ada lagi selain itu ?”
- Seli : “Tidak cemas ketika presentasi”
- Konselor : “Hilang rasa cemas anda ketika presentasi. Terus apa lagi ?”
- Seli : “Saya kira itu saja”
- Konselor : “Jadi tujuan anda ingin menjadi lebih percaya diri yaitu mampu menyampaikan presentasi dengan baik tanpa

ada rasa cemas dan mampu mengeluarkan apa yang dalam pikiran anda. Seperti itu”

Seli : “Ya”

Langkah ke-2 : Pertanyaan Keajaiban

Konselor : “Saya ingin bertanya kepada anda dan mungkin pertanyaan ini agak sedikit aneh. Anda boleh membuat posisi tubuh anda yang rileks dan tarik napas yang panjang sampai anda benar-benar enjoy. Bayangkan sehabis pulang dari sesi konseling, anda pergi ke rumah dan kemudian tertidur. Dan saat anda tertidur terjadi sebuah keajaiban. Masalah yang anda bicarakan saya tuntas karena keajaiban telah merubahnya. Karena anda tertidur, anda tidak tahu apa yang terjadi. Dan saat bangun pada pagi hari, apa yang anda rasakan berbeda pagi hari itu ?”

Seli : “Saya merasa lega sekali”

Konselor : “Apa yang anda lakukan berbeda pada pagi hari itu ?”

Seli : “Hmm..saya melakukan olahraga dan beres-beres kamar. Ada semangat yang besar dirasakan”

Konselor : “Semangat apa itu yang membuat pagi anda berbeda ?”

Seli : “Seperti ada dorongan yang membuat saya untuk terus bergerak”

Konselor : “Dan dorongan itu apa artinya bagi anda ?”

Seli : “Motivasi untuk berbuat lebih baik”

Langkah ke-3 : Pertanyaan Merinci

Konselor : “Adakah orang lain yang mengetahui bahwa pada pagi hari itu ada sesuatu yang berbeda pada diri anda ?”

Seli : “Ada”

Konselor : “Siapa itu ?”

Seli : “Mamah”

Konselor : “Apa yang mamah lihat berbeda pada diri Seli pagi hari itu ?”

Seli : “Saya menjadi lebih mudah tersenyum dan mau membantu beres-beres rumah pada pagi hari itu”

Konselor : “Apa yang mamah seli sadari bahwa pagi hari itu ada yang berbeda pada diri Seli ?”

Seli : “Mamah melihat saya yang penuh semangat dan terlihat segar”

- Konselor : “Kira-kira apa yang mamah seli katakan ketika melihat bahwa hari itu seli berbeda ?”
- Seli : “Mamah hanya mengatakan ‘Nah, gitu dong anak mamah selalu semangat’. Senang sekali mamah melihat kamu seperti ini”
- Konselor : “Terus bagaimana reaksi kamu ketika mendengar mamah mengatakan seperti itu ?”
- Seli : “Senang sekali dan ingin menunjukkan bahwa Seli bisa lebih baik”
- Konselor : “Dan kamu merasakan ada motivasi yang kuat untuk menjadi lebih baik. Adakah orang lain lagi yang mengetahui ada yang berbeda pada diri anda pagi hari itu ?”
- Seli : “Hmmm. Ayah”
- Konselor : “Apa yang Ayah lihat berbeda dari diri Seli pagi hari itu ?”
- Seli : “Ayah lihat saya menjadi lebih gesit dan semangat membantu ibu beres-beres rumah”
- Konselor : “Dan bagaimana reaksi ayah ketika melihat anda yang berbeda ?”
- Seli : “Dia tersenyum dan mengatakan ‘Seli, kamu terlihat semangat sekali hari ini’
- Konselor : “Bagaimana reaksi kamu ketika mendengar ayah berkata seperti itu ?”
- Seli : “Ya, seperti ada energi yang mendorong untuk terus melangkah”

Langkah ke-4 : Eksplorasi Pengalaman Keberhasilan melalui *Solution Focused Guided Imagery*

Pada tahapan ini konselor melakukan prosedur untuk mengeksplorasi pengalaman keberhasilan yang pernah klien alami dalam hidupnya. Untuk itu, konselor memanfaatkan kondisi trance alamiah yang sering klien alami ketika berada dalam kondisi positif untuk menemukan dan membuka kembali pengalaman keberhasilan yang pernah dia capai di masa lalu. Proses ini dinampakan dengan *Solution Focused Guided Imagery* yakni sebuah proses untuk mencari pengalaman keberhasilan (exception) yang dimiliki oleh klien sehingga membuat klien semakin menyadari potensi yang dimilikinya dan mampu untuk membuat langkah-langkah solusi yang tepat bagi dirinya. Berikut gambaran langkah-langkah dalam melakukannya :

Konselor : “Sekarang, katakan saja semua yang tadi anda jelaskan sudah anda capai dan apa yang anda rasakan setelah itu ?”

Seli : “Saya merasa puas dan lega seolah-olah beban yang selama ini ada hilang”

Konselor : “Dan saat perasan puas dan lega itu muncul, ada bagian ditubuh anda manakah yang paling kuat anda rasakan ?” (*Melakukan pertanyaan sensory experience dalam tubuh. Ini dilakukan untuk membuat klien masuk dalam kondisi trance*)

Seli : “Bagian ini (sambil menunjuk bagian dada)”

Konselor : “Baik sekarang saya ingin Seli tutup matanya dan fokus pada sensasi puas yang dirasakan pada bagian tubuh sambil menyimpan tangan Seli disana”

Seli : “Baik” (Sambil menutup mata dan menyimpan tangannya dibagian dada)

Konselor : “Perasaan ini kecil atau besar ?”

Seli : “Besar” (Biarkan klien menjawab sesuai dengan apa yang dialaminya)

Konselor : “Berbentuk atau tidak berbentuk ?”

Seli : “Berbentuk”

Konselor : “Bentuknya seperti apa ?”

Seli : “Lingkaran besar”

Konselor : “Berwarna atau tidak berwarna ?”

Seli : “Berwarna”

Konselor : “Seperti apakah warnanya ?”

Seli : “Warna putih”

Langkah selanjutnya adalah membawa klien ke pengalaman keberhasilan yang pernah dialaminya di masa lalu.

Konselor : “Sekarang, saya ingin anda bayangkan kaki anda masuk ke dalam lingkaran berwarna putih dan membawa pikiran dan perasaan anda ke memori pertama kali munculnya perasaan ini di masa lalu. Mungkin itu di SMA kelas satu..dua..tiga. Beritahu saya ketika memori itu muncul”

Seli : “Ya, ada saat saya SMP”

Konselor : “Persisnya kelas berapa dan usia berapa ?”

- Seli : “Saat kelas 8 SMP. Saya diminta untuk menjadi perwakilan dari sekolah untuk lomba baca puisi”
- Konselor : “Terus apa yang terjadi disana ?”
- Seli : “Saya merasa percaya diri dan enjoy saat lomba”
- Konselor : “Apa yang membuat kamu bisa percaya diri dan enjoy seperti itu ?”
- Seli : “Saya yakin bisa melakukannya dan tidak ada beban sama sekali”
- Konselor : “Karena kamu yakin bahwa kamu bisa melakukannya dan itu membuat kamu dapat enjoy menjalaninya. Saya penasaran, apa yang ada dalam pikiran kamu saat itu ?”
- Seli : “Saya mampu dan bisa melewatinya”
- Konselor : “Jadi ketika kamu berpikiran bahwa kamu mampu melakukannya, ada perasaan lega dan tenang sehingga membuat kamu enjoy dalam situasi seperti itu”
- Seli : “Ya dan itu membuat saya tenang”
- Konselor : “Sekarang saya ingin kamu turun kembali ke pengalaman lain ketika rasa puas dan lega itu muncul. Mungkin di SD kelas 6...5...4. Beritahu saya ketika pengalaman positif itu muncul”
- Seli : “ada”
- Konselor : “Kapan persisnya ?”
- Seli : “Saat kelas 2”
- Konselor : “Apa yang terjadi pada saat itu ?”
- Seli : “Saya mampu menjawab semua PR Matematika dengan sempurna”
- Konselor : “Waw, luar biasa. Boleh saya tahu apa yang terjadi saat itu ?”
- Seli : “Pak Indra, Guru SD memberikan PR dan Seli satu-satunya orang di kelas yang mengerjakan PR dan betul semua. Itu sangat membuat bahagia”
- Konselor : “Karena kamu berhasil menuntaskannya membuat kamu merasa bahagia dan yakin terhadap kemampuanmu”
- Seli : “Ya, betul sekali”
- Konselor : “Apa yang terlihat berbeda dari kamu saat itu ?”
- Seli : “Lepas dan tanpa beban”
- Konselor : “Apa kira-kira yang membuat anda mampu untuk melakukannya ? saya penasaran dengan hal itu
- Seli : “Saya yakin saja dengan kemampuan yang saya miliki”

- Konselor : “Dan ketika itu muncul, perasaan apa yang kamu rasakan ?”
Seli : “Saya tenang karena yakin mampu melakukannya”
Konselor : “Ada lagi pengalaman lain yang membuat anda merasa yakin dengan potensi yang anda miliki ?”
Seli : “Tidak”

Langkah ke-5 : Menggunakan Pertanyaan Skala

- Konselor : “Baik jika seandainya ada skala dari 0 sampai 10. Dimana 0 adalah anda merasa terpuruk dan 10 adalah kondisi yang terbaik dimana anda sangat percaya diri. Ada diskala berapa posisi anda ?”
Klien : “Skala 6”
Konselor : “Jika seandainya anda mampu terbebas dari masalah yang anda bicarakan dan anda sudah percaya diri, ada di skala berapakah itu ?”
Klien : “Skala 9”
Konselor : “Waw, berarti luar biasa anda karena mampu mencapai angka 6. Dari 0 sampai 6 itu lumayan jauh. Bagaimana anda mampu mencapai angka 6 ?”
Klien : “Saya merasa mampu dan yakin saja dengan diri sendiri”
Konselor : “Dan sekarang anda meyakini bahwa diri anda sangat special karena mampu mencapai apa yang anda inginkan”
Klien : “Ya, saya yakin bisa”
Konselor : “Nah, sekarang kira-kira apa yang perlu terjadi pada diri anda supaya dapat naik satu poin ke atas ?”
Klien : “Hmmm. Sepertinya saya perlu berpikiran positif”
Konselor : “Bagaimana cara berpikiran positif ?”
Klien : “Ya, saya memikirkan hal-hal baik bahwa saya bisa”
Konselor : “Bagaimana cara memikirkan hal-hal bahwa saya bisa”
Klien : “Karena ternyata saya punya pengalaman kesuksesan dan berhasil untuk melewati ketakutan yang saya hadapi”
Konselor : “Jadi anda akan katakan pada diri anda bahwa anda bisa dan mampu. Seperti itu ?”
Klien : “Ya”
Konselor : “Apakah teknik tersebut dapat memberikan efek positif pada diri anda ?”

- Klien : “Setidaknya membuat saya tenang”
Konselor : “Terus kira-kira apa yang lagi yang perlu terjadi pada diri anda agar mampu naik satu poin ke atas ?”
Klien : “Mungkin saya perlu latihan dulu di rumah sebelum mulai presentasi”
Konselor : “Apa yang kamu maksud latihan di rumah itu ?”
Klien : “Ya, mungkin saya perlu latihan mempresentasikan apa yang akan saya presentasikan. Mungkin dengan cara itu dapat mengelola rasa cemas”
Konselor : “Bagaimana caranya latihan ?”
Klien : “Ya, mungkin saya latihan di depan cermin mengenai materi apa yang akan disampaikan”
Konselor : “Dapatkah itu anda lakukan dan kira-kira apa efek yang anda rasakan ?”
Klien : “Dapat meningkatkan rasa percaya diri”

Langkah ke-6 : Mengajukan Pertanyaan Pekerjaan Rumah (Homework)

- Konselor : “Saya terpujau sekali ketika anda menemukan solusi-solusi yang dapat anda lakukan untuk membuat perubahan pada diri anda”.
- Klien : “Ya, saya baru menyadarinya”
- Konselor : “Baik, kira-kira apa yang perlu anda lakukan dalam seminggu ini supaya dapat mempercepat anda mencapai tujuan yang anda inginkan ?”
- Klien : “Ya, mungkin saya perlu latihan presentasi di depan cermin seperti tadi yang saya sampaikan”
- Konselor : “Baik, latihan presentasi di depan cermin. Terus kira-kira apa lagi yang perlu anda lakukan ?”
- Klien : “Mungkin saya meminta bantuan teman untuk menilai apakah yang sudah saya presentasikan itu sudah tepat dan layak”
- Konselor : “Jadi anda juga meminta bantuan kepada teman untuk menilai kemampuan presentasi anda”
- Klien : “Ya, sepertinya demikian”
- Konselor : “Terus apa lagi yang perlu anda lakukan supaya dapat mempercepat anda mencapai tujuan ?”
- Klien : “Berpikiran positif setiap kali datang rasa cemas”
- Konselor : “Bagaimana caranya jika minggu ini anda melakukan berpikiran positif ?”

Klien : “Ya, mungkin setiap kali bertemu dengan situasi cemas. Saya akan mengatakan pada diri ‘Saya pasti bisa’.

Konselor : “Baik, terus apa lagi yang dapat anda lakukan ?”

Klien : “saya kira cukup”

Langkah ke-7 : Menuliskan Pesan

Konselor : “Baik, sebelum mengakhiri saya ingin anda menuliskan kesan yang anda dapatkan selama sesi konseling dan menuliskannya dalam kertas. Sementara anda menulis, saya juga menuliskan pesan yang saya dapatkan dalam sesi ini” (*Konselor menyerahkan selembar kertas untuk dijadikan tulisan*)

Klien : “Baik”

(Konselor dan Klien menuliskan pesan dan kesan yang didapatkan selama sesi konseling)

Konselor : “Baik, bolehkan saya tahu apa yang anda tulis mengenai sesi konseling kita hari ini ?”

Klien kemudian membacakan pesan yang telah ditulisnya

Untuk Pak Gian,

“Terima kasih. Saya sangat senang sekali karena hari ini saya menyadari ternyata saya pernah merasakan pengalaman percaya diri. Saya disadarkan bahwa saya memiliki kekuatan dan pengalaman keberhasilan. Dan saya menjadi lebih yakin bisa membuat diri menjadi lebih baik”

Seli Ulya

Konselor : “Waw, luar biasa sekali ternyata anda mendapatkan banyak hal positif dari sesi kita hari ini”

Klien : “Ya, saya merasa disadarkan kembali bahwa saya bisa menjadi lebih baik dari ini”

Konselor : “Baik, Seli saya ingin membacakan hasil dari pengalaman sesi konseling hari ini

Untuk Seli,

“Saya sangat senang sekali karena kamu menceritakan banyak pengalaman pribadi mengenai dirimu yang luar biasa. Kamu

menceritakan bahwa kamu pernah menjadi perwakilan baca puisi saat SMP kelas 8 dan itu membuat anda merasa lega dan percaya diri. Bahkan pada saat SD kamu mampu mengerjakan PR mata pelajaran matematika yang orang lain tidak mampu mengerjakannya. Dan itulah dirimu yang sebenarnya. Dan kamu mampu mencapai posisi angka 6 dari 9 sebagai tujuan akhir. Kamu adalah orang yang mampu menampilkan diri menjadi orang yang penuh percaya diri. Dan untuk itu, karena keinginanmu untuk menjadi lebih baik dengan meningkatkan rasa percaya diri. Kamu berjanji pada diri sendiri untuk melakukan latihan presentasi di depan cermin dan meminta bantuan kepada teman untuk menilai presentasi yang kamu lakukan. Kemudian kamu juga berjanji akan melakukan latihan berpikiran positif. Dengan setiap pengalaman cemas yang akan kamu temui, kamu akan mengatakan pada dirimu 'saya pasti bisa'. Dan itu akan kamu lakukan selama seminggu ini agar mampu meningkatkan posisi kamu di skala. Terima kasih

Gian Sugiana Sugara

Langkah ke-8 : Tahapan Terminasi

Konselor : “Baik, sepertinya sesi konseling pertama mesti kita akhiri dan pada saat sesi kedua nanti saya ingin kamu laporkan perubahan positif yang terjadi pada dirimu setelah sesi kita hari ini. Terima kasih

Klien : “Baik. Terima kasih

B. Transkrip Sesi Konseling Kedua

Langkah ke-1 : Tanyakan perubahan positif dengan konsep EARS

Konselor : “Perubahan positif apa yang terjadi pada diri anda sejak terakhir kali kita bertemu ?” (*Elisitasi pengalaman keberhasilan setelah sesi terakhir / Eliciting to Success*)

Klien : “Banyak sekali. Saya serasa mendapatkan energi baru yang membuat saya percaya pada diri sendiri”

Konselor : “Jadi kamu merasa menjadi dirimu yang baru yang memiliki rasa percaya diri. Adakah pengalaman seminggu

ini yang meyakinkan dirimu bahwa kamu menjadi orang yang baru ?”

Klien : “Ya, kemarin saya ada tugas untuk presentasi mata kuliah Bahasa Indonesia. Awal mulanya saya merasa tidak percaya diri akan tetapi saya mengatakan pada diri saya bahwa saya mampu untuk melakukannya dan mengingat kembali pengalaman keberhasilan di masa lalu membuat saya termotivasi dan akhirnya presentasi pun lancar”

Konselor : “Waw, luar biasa, berarti seolah terjadi keajaiban pada diri anda ? seperti yang kita bicarakan pada sesi sebelumnya”

Klien : “Ya, betul sekali. Karena ternyata saya mampu untuk keluar dari belenggu yang selama ini menghambat diri saya”

Konselor : “Anda hebat sekali mampu untuk melakukan hal itu. Saya penasaran apa yang mampu membuat diri anda memiliki energi yang baru?” (*Memperbesar pengecualian yang ditemukan / Amplifying Exception*)

Klien : “Ya, sebetulnya yang saya lakukan hanya fokus mengingat pengalaman keberhasilan saya di masa lalu sambil mengatakan pada diri saya bahwa saya mampu untuk melakukannya. Dan setelah itu, saya menjadi mampu melakukannya”

Konselor : “Jadi anda lebih fokus pada keberhasilan yang pernah anda capai dan itu mendorong anda untuk melakukan presentasi dengan lebih baik. Berarti anda mampu mengerjakan semua tugas yang kemarin kita bahas ?” (*Memperkuat keberhasilan yang dicapai / Reinforcement*)

Klien : “Ya, saya mengerjakan semuanya termasuk latihan presentasi di depan cermin membuat saya mengetahui bagaimana cara untuk presentasi lebih baik dan itu membuat saya merasa lebih siap”

Langkah ke-2 : Gunakan pertanyaan skala

Konselor : “Baik jika seandainya di skalakan dari 0 sampai 10, dimana 0 adalah kondisi terburuk anda. Anda merasa sangat tidak percaya diri dan 10 adalah kondisi dimana anda sangat percaya diri. Ada diposisi skala mana anda saat ini ? (*Gunakan pertanyaan skala*)

- Klien : “Skala 7”
Konselor : “Waw, luar biasa berarti anda mampu untuk naik satu poin ke atas”
Klien : “Ya, saya merasa lebih baik”
Konselor : “Dalam catatan saya kemarin anda berada di angka 6 dan sekarang mampu untuk naik ke angka 7. Apa yang membuat anda mampu naik satu poin ke atas?”
Klien : “Saya fokus pada keberhasilan yang pernah saya raih di masa lalu dan meyakinkan diri bahwa saya mampu untuk lebih baik”

Langkah ke-3 : Menggunakan Pertanyaan Buku Sukses dan Pertanyaan Merinci

- Konselor : “Baik sekarang saya akan mengajukan pertanyaan yang mungkin anda membutuhkan waktu untuk menjawabnya. Jika seandainya buku ini (*Sambil menunjukkan ke klien*) diumpamakan sebagai cerita yang terkait dengan keseluruhan hidup anda. Saya ingin anda membuka bagian halaman yang menceritakan tentang masalah yang anda bicarakan ke saya tuntas dan anda mampu mencapai tujuan yang anda inginkan. Dan sebelum membuka halaman itu, saya ingin anda tutup mata dan biarkan anda relaks dan nyaman. Dan sekarang, silahkan anda buka halaman dari buku kehidupan anda yang menceritakan kisah kesuksesan anda”
Klien : “Halaman ini” (*Sambil membuka halaman buku*)
Konselor : “Sekarang saya ingin anda membuka mata anda dan fokus pada halaman buku yang anda buka. Dan apa cerita yang anda lihat pada halaman itu?”
Klien : “Saya sedang menjelaskan mengenai materi di dalam sebuah forum”
Konselor : “Persisnya forum seperti apa yang tercatat dalam halaman itu?”
Klien : “Di kelas dan saya menjadi dosen”
Konselor : “Apa judul atau tema cerita yang menggambarkan perasaan anda pada halaman ini?”
Klien : “Ya, mungkin ‘Cerita Sukses’”
Konselor : “Menarik sekali. Apa yang berbeda cerita ini dari cerita anda yang lain?”

- Klien : “Cerita ini bercerita tentang diri saya yang baru, beda dan penuh semangat”
- Konselor : “Apa yang paling anda rasakan berbeda pada cerita ini?”
- Klien : “Saya benar-benar percaya diri dan mampu untuk melakukan apapun karena dalam cerita itu ternyata saya mampu menjadi dosen yang punya kemampuan menjelaskan dengan baik”
- Konselor : “Dalam cerita itu, siapakah orang yang pertama kali menyadari bahwa anda sudah berubah menjadi percaya diri ?”
- Klien : “Ibu”
- Konselor : “Apa yang ibu sadari bahwa anda sudah berubah menjadi lebih percaya diri ?”
- Klien : “Saya menjadi lebih mudah tersenyum dan lebih lega”
- Konselor : “Kira-kira apa yang Ibu anda katakan ketika melihat anda yang mudah tersenyum dan terlihat semangat ?”
- Klien : “Mungkin dia akan mengatakan ‘kamu terlihat beda sekali lebih semangat. Gitu dong, terus semangat ya’
- Konselor : “Dan saat anda mendengarkan kata-kata ibu anda, apa yang anda rasakan ?”
- Klien : “Saya merasa bahagia sekali”
- Konselor : “Jadi ada rasa bahagia yang anda rasakan. Dan jika dirasakan dibagian tubuh manakah anda rasakan perasaan bahagia itu ?”
- Klien : “Di hati saya” (*Sambil menunjuk bagian dada*)

Langkah ke-4 : Eksplorasi Pengalaman Keberhasilan melalui *Solution Focused Guided Imagery*

- Konselor : “Sekarang saya ingin anda untuk fokus pada perasaan itu dibagian tubuh anda yang itu. Dan sekarang tutup mata anda dan rasakan benar perasaan bahagia itu. Apakah perasaan bahagia itu besar atau kecil ?”
- Klien : “Besar”
- Konselor : “Berbentuk atau tidak berbentuk ?”
- Klien : “Tidak berbentuk”
- Konselor : “Berwarna atau tidak berwarna ?”
- Klien : “Tidak”

- Konselor : “Baik sekarang fokus pada perasaan bahagia yang besar, tidak berbentuk dan tidak berwarna itu. Dan adakah sensasi perasaan ini pernah anda alami di masa lalu anda ?
- Klien : “Pernah”
- Konselor : “Boleh saya tahu persisnya kapan ?”
- Klien : “Saat SD kelas 4”
- Konselor : “Boleh tahu apa yang terjadi saat kelas 4 SD ?”
- Klien : “Saya diminta oleh Guru untuk mewakili perlombaan baca puisi se-kecamatan”
- Konselor : “Apa yang berbeda pada diri anda saat itu ?”
- Klien : “Saya merasa percaya diri dan yakin mampu membacakan puisi”
- Konselor : “Apa yang membuat anda merasa percaya diri saat itu?”
- Klien : “Mungkin karena dukungan positif ke saya sehingga membuat saya merasa mampu dan bisa untuk melakukannya”
- Konselor : “Jadi rasa percaya diri itu muncul karena kamu berpikir bahwa kamu mampu untuk melakukannya dan dukungan dari orang lain membuat kamu semakin yakin”
- Klien : “Ya, dan itulah yang membuat saya terus maju”
- Konselor : “Baik, sekarang saya ingin kamu fokus kembali pada perasaan bahagia itu dan bawa kembali sensasi perasaan ini ke pengalaman masa lalu atau masa kecil. Adakah pengalaman lain ?”
- Klien : “Hmmm...ada saat pertama kali saya mampu menggunakan sepeda”
- Konselor : “Persisnya kapan perasaan bahagia itu muncul ?”
- Klien : “Mungkin sekitar usia saya 6 tahun”
- Konselor : “Apa yang terjadi pada usia anda yang 6 tahun ?”
- Klien : “Saya merasa bahagia karena setelah berlatih dan jatuh berkali-kali, akhirnya mampu menjalankan sepeda dengan lancar”
- Konselor : “Apa yang berbeda pada diri anda saat itu ?”
- Klien : “Saya termotivasi sekali untuk mampu menjalankan sepeda”
- Konselor : “Dan apa yang anda pikirkan saat itu sehingga anda termotivasi untuk menjalankan sepeda ?”
- Klien : “Saya membayangkan bahwa dengan sepeda, saya mampu untuk berkeliling dan itu membuat saya bahagia sekali”

Konselor : “Dan saat pikiran itu muncul, anda menjadi lebih semangat untuk menguasai sepeda walaupun anda jatuh berkali-kali”

Klien : “Ya, betul sekali”

Konselor : “Hebat sekali ternyata banyak sekali pengalaman keberhasilan yang pernah anda capai”

Klien : “Ya, saya tidak pernah terpikirkan sebelumnya”

Konselor : “Dan selain pengalaman anda waktu belajar sepeda, adakah pengalaman lain yang membuat anda bahagia ?”

Klien : “Hmmm. Sepertinya hanya itu”

Langkah ke-5 : Menggunakan Pertanyaan Skala

Konselor : “Baik sekarang saya mau bertanya, jika seandainya ada skala dari 0 sampai 10. Dimana 0 adalah anda merasa terpuruk dan 10 adalah kondisi yang terbaik dimana anda sangat percaya diri. Ada diskala berapa posisi anda saat ini ?”

Klien : “Skala 8”

Konselor : “Waw, berarti luar biasa karena mampu mencapai dua angka ke atas. Bagaimana anda mampu mencapai angka 8 ?”

Klien : “Saya merasa yakin dengan diri sendiri bahwa banyak hal positif dalam diri saya”

Konselor : “Anda berpikir bahwasanya anda mampu untuk meyakinkan diri”

Klien : “Ya, saya yakin bisa”

Konselor : “Nah, sekarang kira-kira apa yang perlu terjadi pada diri anda supaya dapat naik satu poin ke atas ?”

Klien : “Hmmm. Sepertinya saya perlu fokus pada hal positif yang ada dalam diri saya”

Konselor : “Apa maksudnya fokus pada hal positif pada diri itu?”

Klien : “Saya mengingat kembali pengalaman keberhasilan yang pernah saya capai. Karena dengan mengingatnya membuat saya semakin yakin pada diri sendiri”

Konselor : “Apa efek yang paling anda rasakan ketika mengingat itu ?”

Klien : “Saya menjadi lebih semangat”

Konselor : “Terus kira-kira apa yang lagi yang perlu terjadi pada diri anda agar mampu naik satu poin ke atas ?”

- Klien : “Mungkin saya perlu latihan lebih keras lagi di rumah sebelum mulai presentasi”
- Konselor : “Setelah anda melakukan latihan sebelumnya, apa yang paling anda rasakan ?”
- Klien : “Saya menjadi lebih tenang”
- Konselor : “Baik selain itu, kira-kira apa tindakan berbeda yang perlu anda lakukan supaya bisa naik ke atas ?”
- Klien : “Mulai melakukan latihan untuk relaks ketika presentasi”
- Konselor : “Kira-kira latihan dengan cara apa ?”
- Klien : “Latihan relaksasi agar merasakan ketenangan”
- Konselor : “Bagaimana caranya melakukan latihan relaksasi progresif ?”
- Klien : “Dengan cara menarik nafas berulang-ulang sampai relaks dan itu dilakukan untuk menurunkan kecemasan”
- Konselor : “Wah, luar biasa sekali anda mengetahui itu. Pernahkah anda lakukan teknik relasasi ini dalam hidup anda ?”
- Klien : “Ya, saya pernah melakukannya dan ini cukup bekerja”
- Konselor : “Dan adakah hal lain yang perlu kamu lakukan agar naik ke atas ?”
- Klien : “Saya kira cukup”

Langkah ke-6 : Mengajukan Pertanyaan Pekerjaan Rumah (Homework)

- Konselor : “Anda ternyata menemukan solusi-solusi yang dapat anda lakukan untuk membuat perubahan pada diri anda”.
- Klien : “Ya, saya baru menyadarinya”
- Konselor : “Baik, kira-kira apa yang perlu anda lakukan dalam seminggu ini supaya dapat mempercepat anda mencapai tujuan yang anda inginkan ?”
- Klien : “Ya, mungkin saya perlu latihan presentasi lebih keras lagi”
- Konselor : “Kira-kira latihan presentasi seperti apa yang perlu anda lakukan ?”
- Klien : “Mungkin saya meminta bantuan teman saya untuk menilai kembali terkait dengan kemajuan kemampuan presentasi saya”

- Konselor : “Terus apa lagi yang perlu anda lakukan supaya dapat mempercepat anda mencapai tujuan ?”
- Klien : “Fokus kembali pada pengalaman kesuksesan yang pernah saya alami”
- Konselor : “Bagaimana cara anda melakukannya ?”
- Klien : “Ya, mungkin setiap kali bertemu dengan situasi cemas. Saya akan menarik nafas dalam-dalam kemudian sambil mengatakan ‘Saya mampu dan bisa melakukannya’.
- Konselor : “Baik, terus apa lagi yang dapat anda lakukan ?”
- Klien : “saya kira cukup”

Langkah ke-7 : Menuliskan Pesan

- Konselor : “Baik, sebelum mengakhiri sama seperti sesi sebelumnya saya ingin anda menuliskan kesan yang anda dapatkan selama sesi konseling dan menuliskannya dalam kertas. Sementara anda menulis, saya juga menuliskan pesan yang saya dapatkan dalam sesi ini”
(Konselor menyerahkan selembar kertas untuk dijadikan tulisan)
- Klien : “Baik”

(Konselor dan Klien menuliskan pesan dan kesan yang didapatkan selama sesi konseling)

- Konselor : “Baik, bolehkan saya tahu apa yang anda tulis mengenai sesi konseling kedua kita hari ini ?”
- Klien kemudian membacakan pesan yang telah ditulisnya

Untuk Pak Gian,

“Terima kasih. Saya sangat senang sekali karena hari ini saya belajar kembali terkait dengan cara untuk memotivasi diri sendiri. Terima kasih telah menyadarkan pada diri saya bahwa banyak hal positif dari diri saya yang tidak pernah menyadarinya. Keterampilan relaksasi yang diajarkan juga membuat saya tahu bagaimana cara mengendalikan diri dan menghilangkan rasa cemas. Akhirnya, saya menjadi lebih yakin bisa membuat diri menjadi lebih baik”

Seli Ulya

- Konselor : “Saya senang sekali ternyata anda mendapatkan banyak hal positif dari sesi kita hari ini”
- Klien : “Ya, saya merasa semakin diperkuat bahwa banyak hal positif dalam diri saya”
- Konselor : “Baik, Seli saya ingin membacakan hasil dari pengalaman sesi konseling kedua hari ini

Untuk Seli,

“Saya sangat senang sekali karena hari ini kemajuan sangat terlihat dari diri kamu. Kamu menceritakan bahwa kamu mampu mengerjakan tugas dengan baik. Bahkan kamu menceritakan pengalaman keberhasilan presentasi pada mata kuliah Bahasa Indonesia. Kamu bercerita begitu berharganya dirimu karena kamu semakin yakin bahwa banyak hal positif yang kamu miliki. Kamu menceritakan bahwa kamu pernah menjadi perwakilan baca puisi juga saat kelas 4 SD dan itu membuat anda merasa lega dan percaya diri. Dan itulah dirimu yang sebenarnya. Dan kamu mampu mencapai posisi angka 8 dari 9 sebagai tujuan akhir. Kamu adalah orang yang mampu menampilkan diri menjadi orang yang penuh percaya diri. Dan untuk itu, karena keinginanmu untuk menjadi lebih baik dengan meningkatkan rasa percaya diri. Kamu berjanji pada diri sendiri untuk melakukan latihan presentasi lebih keras lagi dengan meminta bantuan kepada teman untuk menilai presentasi yang kamu lakukan. Kemudian kamu juga berjanji akan melakukan latihan relaksasi progresif. Dan itu akan kamu lakukan selama seminggu ini agar mampu meningkatkan posisi kamu di skala 9. Terima kasih

Gian Sugiana Sugara

Langkah ke-8 : Tahapan Terminasi

- Konselor : “Baik, sepertinya sesi konseling kedua mesti kita akhiri dan pada saat sesi kedua nanti saya ingin kamu laporkan perubahan positif yang terjadi pada dirimu setelah sesi kita hari ini. Terima kasih
- Klien : “Baik. Terima kasih

C. Transkrip Sesi Konseling Ketiga

Langkah ke-1 : Tanyakan perubahan positif dengan konsep EARS

Konselor : “Perubahan positif apa yang terjadi pada diri anda sejak terakhir kali kita bertemu ?” (*Elisitasi pengalaman keberhasilan setelah sesi terakhir / Eliciting to Success*)

Klien : “Saya merasa menjadi diri yang baru dan semakin yakin dengan diri saya”

Konselor : “Saat ini kamu merasa sangat termotivasi. Adakah pengalaman seminggu ini yang membuat kamu semakin percaya diri ?”

Klien : “Ya, kemarin saya ada tugas untuk presentasi mata kuliah Psikologi Umum, saya mengatakan pada diri saya bahwa saya mampu untuk melakukannya dan mengingat kembali pengalaman keberhasilan di masa lalu sambil melakukan relaksasi”

Konselor : “Apa lagi yang terjadi setelah itu ?”

Klien : “Presentasinya lancar dan saya ternyata mampu mengendalikan diri saya agar presentasi dengan baik”

Konselor : “Anda hebat sekali karena mampu untuk melakukan hal itu. Saya penasaran apa yang mampu membuat diri anda semakin terampil mengendalikan diri ?” (*Memperbesar pengecualian yang ditemukan / Amplifying Exception*)

Klien : “Ya, sebetulnya yang saya lakukan hanya fokus mengingat pengalaman keberhasilan yang pernah diraih dan mengatakan pada diri saya bahwa saya yakin mampu untuk melakukannya. Dan setelah itu, saya menjadi mampu melakukannya”

Konselor : “Jadi dengan fokus pada keberhasilan yang pernah anda capai, mendorong anda untuk melakukan presentasi dengan penuh rasa percaya diri. Berarti anda mampu mengerjakan semua tugas yang kemarin kita bahas ?” (*Memperkuat keberhasilan yang dicapai / Reinforcement*)

Klien : “Ya, saya mengerjakan semuanya termasuk latihan presentasi dengan penilaian teman membuat saya semakin siap dan percaya diri”

Langkah ke-2 : Gunakan pertanyaan skala

Konselor : “Baik jika seandainya di skalakan dari 0 sampai 10, dimana 0 adalah kondisi terburuk anda. Anda merasa

sangat tidak percaya diri dan 10 adalah kondisi dimana anda sangat percaya diri. Ada diposisi skala mana anda saat ini ? (*Gunakan pertanyaan skala*)

- Klien : “Skala 9”
- Konselor : “Waw, luar biasa berarti anda mampu untuk naik satu poin ke atas”
- Klien : “Ya, saya merasa lebih baik dan menemukan solusi yang saya cari”
- Konselor : “Dalam catatan saya kemarin anda berada di angka 8 dan sekarang mampu untuk naik ke angka 9. Apa yang membuat anda mampu naik satu poin ke atas ?”
- Klien : “Saya hanya fokus pada hal positif dalam diri dan ternyata itu bekerja semakin menguatkan bahwa saya mampu melakukannya”

Langkah ke-3 : Menggunakan Pertanyaan Kursi Sukses dan Pertanyaan Merinci

- Konselor : “Baik sekarang saya akan mengajukan pertanyaan yang mungkin anda membutuhkan waktu untuk menjawabnya. Anda lihat di depan anda ada sebuah kursi kosong. Jika seandainya kursi itu adalah kursi masa depan dimana anda bisa melihat cerita kesuksesan dimana anda tuntas dari masalah yang anda ceritakan kepada saya. Dan katakan saja anda bisa melihat diri anda 5 tahun dari sekarang. Apa yang kamu lihat pada kursi itu ?” (*Sambil menunjuk kursi kosong*)
- Klien : “Saya terlihat ceria dan penuh senyuman”
- Konselor : “Apa yang berbeda pada diri anda dalam kursi itu ?”
- Klien : “Dewasa, bijaksana dan penuh dengan rasa percaya diri”
- Konselor : “Luar biasa. Dan itu menggambarkan diri anda yang baru”
- Klien : “Ya, betul sekali”
- Konselor : “Apa yang terjadi pada diri anda di masa depan ? apa yang sedang anda lakukan disana ?
- Klien : “Saya sedang bekerja di sebuah perusahaan dengan penuh rasa percaya diri”
- Konselor : “Persisnya pekerjaan apa yang anda lihat ?”
- Klien : “Saya sedang menulis di depan meja. Seperti pekerjaan seorang manajer”
- Konselor : “Apa yang berbeda pada diri anda disana ?”

- Klien : “Saya penuh dengan rasa optimis dengan apa yang saya lakukan”
- Konselor : “Bagus sekali anda menemukan rasa optimis pada setiap yang anda lakukan. Apa maknanya ini bagi anda ?”
- Klien : “Ya, saya fokus dengan setiap kelebihan yang saya miliki. Saya menyadari dengan ini, saya bisa tetap maju dan percaya diri untuk mencapai apa yang saya inginkan”
- Konselor : “Luar biasa. Jadi anda merasa menjadi orang yang penuh harapan positif dan yakin mampu mencapai tujuan. Dan jika seandainya dikasih nama atau judul bagian kesuksesan yang anda lihat di kursi itu, kira-kira diberikan nama apa ?”
- Klien : “Optimis dan Tetap Maju”
- Konselor : “Jadi judulnya ‘Optimis dan Tetap Maju’. Dan jika judul itu ada pada dalam imajinasi anda, kira-kira ada dimanakah letak judulnya itu. Apakah di atas, bawah, kanan atau kiri ?”
- Klien : “Di atas”
- Konselor : “Apakah judulnya berwarna ? Jika berwarna, kira-kira warna apa ?”
- Klien : “Warna putih”
- Konselor : “Baik, jadi judul gambaran itu berjudul ‘Optimis dan Tetap Maju’ letaknya di atas dan tulisannya berwarna putih”
- Klien : “Ya, betul sekali”

Langkah ke-4 : Eksplorasi Pengalaman Keberhasilan

- Konselor : “Sekarang saya ingin anda berjalan dari kursi sekarang menuju kursi masa depan seperti yang anda gambarkan tadi”
- Klien : *(Klien berjalan menuju kursi kosong yang ada di depannya dan itu diumpamakan kursi masa depan)*
- Konselor : “Selamat. Sekarang anda sudah berada di masa depan. Dan apa yang anda rasakan saat ini ketika berada duduk dan mencapai kursi masa depan”
- Klien : “Saya sangat bahagia sekali seperti ada perasaan lega dan yakin pada diri sendiri”

- Konselor : “Dan itu semakin anda rasakan kuat ketika anda membayangkan diri anda mampu mencapai tujuan yang anda inginkan dalam hidup”
- Klien : “Ya”
- Konselor : “Baik sekarang anda sudah berada di masa depan dan sudah mencapai apa yang anda harapkan dalam hidup anda. Sekarang, apa yang anda rasakan ?”
- Klien : “Saya merasa benar-benar puas dengan diri saya”
- Konselor : “Dan saat perasaan puas itu muncul dibagian tubuh mana anda rasakan dalam diri anda ?”
- Klien : “Disini” (*Sambil menunjuk dada*)
- Konselor : “Jadi anda rasakan disini (*Sambil mengarahkan tangannya di dada*). Perasaan apa yang paling berbeda disini ?”
- Klien : “Saya merasa lebih bersyukur dengan diri saya”
- Konselor : “Dan rasa syukur itu membuat anda menjadi lebih puas dengan diri anda”
- Klien : “Ya, betul sekali. Sekarang, saya benar-benar merasa sangat lega karena telah menemukan perasaan ini”

Langkah ke-5 : Menggunakan Pertanyaan Skala

- Konselor : “Baik jika diskalakan. Dimana 0 adalah anda merasa terpuruk dan 10 adalah kondisi yang terbaik dimana anda sangat percaya diri. Ada diskala berapa posisi anda saat ini ?”
- Klien : “Skala 9”
- Konselor : “Waw, berarti anda sudah mampu mencapai tujuan yang anda inginkan. Bagaimana anda mampu mencapai angka 9 ?”
- Klien : “Saya merasa lebih menghargai diri saya dan menerima sepenuhnya”
- Konselor : “Apa yang anda maksud lebih menghargai diri dan menerima sepenuhnya ?”
- Klien : “Dulu saya menganggap diri saya banyak kekurangan dan takut untuk dikritik oleh orang lain karena khawatir berbuat kesalahan. Saya kira tidak ada orang yang sempurna. Saya menerima keadaan saya sepenuhnya dan menghargai setiap kelebihan yang saya miliki”

- Konselor : “Jadi anda merasa lebih yakin pada diri anda ketika anda menerima diri anda sepenuhnya dengan menghargai diri anda”
- Klien : “Ya dan itu lebih menenangkan bagi saya”
- Konselor : “Saya senang sekali mendengar diri anda yang penuh keyakinan seperti ini”

Langkah ke-6 : Membangun Solusi

- Konselor : “Baik sekarang saya ingin anda lihat kursi masa sekarang yang ada di depan anda. Saya ingin anda berjalan menuju kursi itu dimana setiap langkah yang anda lalui, anda menemukan solusi tepat yang perlu dilakukan oleh diri anda yang di kursi sekarang agar mampu menuju kursi masa depan. Baik silahkan anda lakukan”
- Klien : “(*Klien berdiri dan melangkahkan kakinya satu langkah*)”
- Konselor : “Baik, sekarang apa solusi pertama yang muncul dalam diri anda ?”
- Klien : “Pertama saya perlu tetap fokus pada pengalaman keberhasilan yang telah dicapai”
- Konselor : “Oke, jadi perlu fokus pada pengalaman keberhasilan dan menghargainya dengan positif”
- Klien : “Ya, betul itu”
- Konselor : “Bagaimana cara anda melakukannya ?”
- Klien : “Saya menghargai setiap keberhasilan yang saya capai dengan cara mengucapkan terima kasih pada diri sendiri”
- Konselor : “Luar biasa. Saya senang sekali mendengarnya. Kirakira apa efek yang anda rasakan ketika melakukannya ?”
- Klien : “Saya menjadi lebih lega dan semakin bersyukur”
- Konselor : “Baik, sekarang silahkan langkahkan lagi kaki anda dan apa solusi yang muncul dalam pikiran anda selanjutnya yang perlu anda lakukan ?”
- Klien : “Saya tetap latihan dengan teman untuk melancarkan kemampuan presentasi saya dengan baik”
- Konselor : “Dengan demikian, anda semakin terampil untuk presentasi. Dan efek apa yang akan anda dapatkan dengan melakukan latihan terus ?”

- Klien : “Saya semakin mampu mengendalikan diri saya untuk tetap tenang dan konsentrasi”
- Konselor : “Dan itu membuat anda semakin tenang dalam menghadapi situasi di kelas”
- Klien : “Ya, betul sekali”
- Konselor : “Baik, sekarang silahkan langkahkan kembali kaki anda dan solusi apa yang muncul dalam pikiran anda ?”
- Klien : “Saya perlu secara konsisten untuk rajin memperjuangkan tujuan hidup yang telah saya tetapkan”
- Konselor : “Apa maksudnya memperjuangkan tujuan hidup secara konsisten ?”
- Klien : “Saya merasa banyak waktu saya yang terbuang. Dan mulai hari ini, saya akan fokus pada tujuan yang ingin saya capai dalam hidup”
- Konselor : “Bagaimana cara anda melakukannya ?”
- Klien : “Menuliskan kembali tujuan hidup yang ingin dicapai kemudian menempelkannya di kamar sehingga selalu mengingatkan saya untuk fokus pada tujuan hidup”
- Konselor : “Oke, dan kira-kira apa efek yang anda rasakan ketika melakukannya ?”
- Klien : “Saya menjadi lebih semangat karena ada sesuatu yang perlu saya capai dalam hidup”
- Konselor : “Dan itu membuat anda semakin berarti dala hidup”
- Klien : “Ya, seperti itulah perasaannya”

Langkah ke-6 : Melakukan Evaluasi terhadap sesi Konseling

- Konselor : “Saya senang sekali dengan kemajuan yang telah anda capai dan saya melihat anda banyak menemukan hal positif sejak sesi pertama kita melakukan konseling”
- Klien : “Ya, betul sekali. Sekarang saya menjadi lebih sadar akan diri saya bahwa ada sesuatu yang berharga dalam hidup saya”
- Konselor : “Ya, saya melihat dampak positif itu mengubah diri anda menjadi lebih kuat dan semakin percaya diri”
- Klien : “Saya merasakan hal itu. Dan membuat saya semakin terus maju”
- Konselor : “Tadi anda juga mengatakan bahwa anda sudah mencapai skala 9. Dimana skala 9 adalah tujuan ideal yang ingin anda capai dalam hidup”

- Klien : “Ya, saya kira konseling memberikan dampak positif sekali bagi perasaan saya menjadi lebih baik”
- Konselor : “Baik, karena sudah mencapai angka 9, bagaimana dengan sesi selanjutnya ?”
- Klien : “Saya merasa cukup dan sangat terbantu dengan sesi konseling.

Langkah ke-7 : Menuliskan Pesan

- Konselor : “Baik, sebelum kita mengakhiri sesi konseling, saya ingin anda menuliskan kesan yang anda dapatkan selama sesi konseling dimulai dari sesi kesatu sampai ketiga dan menuliskannya dalam kertas. Sementara anda menulis, saya juga menuliskan pesan yang saya dapatkan dalam selama sesi dengan anda” (*Konselor menyerahkan selembar kertas untuk dijadikan tulisan*)
- Klien : “Baik”

(Konselor dan Klien menuliskan pesan dan kesan yang didapatkan selama sesi konseling)

- Konselor : “Baik, bolehkan saya tahu apa yang anda tulis mengenai sesi konseling kedua kita hari ini ?”
- Klien kemudian membacakan pesan yang telah ditulisnya

Untuk Pak Gian,

“Saya ucapkan terima kasih banyak karena telah membantu saya untuk memahami dengan apa yang terjadi pada diri saya. Saya bersyukur telah melakukan sesi konseling karena melalui sesi ini, saya disadarkan kembali mengenai pengalaman keberhasilan yang pernah saya capai. Ternyata saya menyadari banyak hal yang perlu saya hargai pada diri saya. Saya menjadi semakin mencintai diri saya dan memiliki toleransi pada diri agar mampu beradaptasi dengan situasi yang tidak menentu. Selain itu, keterampilan mengelola kecemasan yang anda ajarkan memberikan efek mengelola diri. Saya menjadi lebih terbiasa dengan keadaan yang tiba-tiba dan mampu mengendalikan diri dalam situasi itu. Akhirnya, saya menjadi lebih yakin bisa membuat diri menjadi lebih baik”

Seli Ulya

- Konselor : “Saya senang sekali ternyata anda mendapatkan banyak hal positif dari tiga sesi yang kita lakukan”
- Klien : “Ya, saya merasa menjadi diri yang baru dan lebih yakin dengan diri sendiri”
- Konselor : “Baik, Seli saya ingin membacakan hasil dari pengalaman sesi konseling ketiga hari ini

Untuk Seli,

“Saya sangat senang sekali karena hari ini kemajuan sangat terlihat dari diri kamu. Kamu menceritakan bahwa kamu mampu mengerjakan tugas dengan baik. Bahkan kamu menceritakan pengalaman keberhasilan presentasi pada mata kuliah lain yang dahulu kamu hindari. Kamu bercerita begitu berharganya dirimu karena kamu semakin yakin bahwa banyak hal positif yang kamu miliki. Kamu menceritakan bahwa di kursi masa depan kamu telah mencapai tujuan yang ingin kamu capai dalam hidup. Kamu bercerita bahwa kamu bisa menjadi diri yang baru dengan rasa “Optimis dan Tetap Maju” sehingga membuat kamu bangga terhadap diri sendiri. Selain itu, kamu juga merasa menjadi semakin mencintai diri sendiri dan bangga dengan apa yang telah kamu capai saat ini. Dan untuk itu, karena keinginanmu untuk menjadi lebih baik dengan meningkatkan rasa percaya diri. Kamu berjanji pada diri sendiri untuk fokus pada hal positif dengan mengingat pengalaman keberhasilan yang pernah kamu capai. Selain itu juga kamu tetap konsisten untuk latihan presentasi agar kemampuanmu semakin lebih baik. Dan kamu juga berjanji akan fokus secara konsisten dengan tujuan yang telah kamu tetapkan dalam hidup. Dan itu akan kamu lakukan mulai saat ini dan seterusnya. Terima kasih

Gian Sugiana Sugara

Langkah ke-8 : Tahapan Terminasi

- Konselor : “Baik, sepertinya sesi konseling ketiga mesti kita akhiri dan saya ucapkan terima kasih banyak karena anda telah mau berbagi cerita positif dan mempercayai saya sebagai orang yang membantu diri anda. Hari ini menjadi saksi

bahwa anda menjadi lebih baik dalam hidup anda dan mengambil keputusan untuk menjadi orang yang percaya diri. Terima kasih

Klien : “Saya juga ucapkan terima kasih karena dengan sesi konseling ini membuat saya semakin lebih positif memandang diri sendiri”

PENUTUP

Sebagai penutup, tampaknya tepat untuk menyoroti keunggulan unik dari konseling singkat berorientasi solusi. Meskipun ini bukan jawaban untuk setiap klien, pendekatan ini sangat berguna dalam menghadapi masalah. Fleksibilitas menjadi ciri unik dari konseling singkat berorientasi solusi. Untuk itu penetapan tujuan dalam konseling adalah tujuan klien bukan tujuan konselor, orang tua, guru, ataupun kepala sekolah. Selama klien dapat dibantu untuk mengidentifikasi apa yang ingin mereka capai, terlepas dari sifat kesulitannya, pendekatan yang berorientasi pada solusi dapat berhasil.

Pendekatan yang berorientasi pada solusi memiliki keuntungan tambahan karena cepat. Karena efeknya dapat diamati segera setelah konseling dimulai, klien mengalami rasa motivasi yang tinggi untuk menindaklanjuti dengan perubahan perilaku. Pendekatan ini juga menjadi semakin unik karena mengedepankan pada pengembangan kekuatan (*Strength*) yang menjadi kekuatan positif dalam diri individu. Hal ini bertentangan dengan konseling berorientasi pada masalah yang fokus pada frekuensi masalah yang terjadi dan dampaknya klien biasanya cenderung terus mengalami masalah tersebut. Pendekatan berorientasi solusi memberikan sebuah alternatif positif dengan fokus pada pengecualian yang akhirnya klien menemukan solusi yang tepat untuk dirinya. Saya harap buku ini menginspirasi pembaca untuk mencoba pendekatan ini dengan klien anda atau siapapun yang ingin anda bantu. Saya mendorong pembaca untuk berusaha memahami setiap teori dan implementasi teknik dari pendekatan berorientasi solusi. Berdasarkan hasil pengalaman praktek, saya telah melihat keefektifan pendekatan ini dengan anak-anak, remaja, keluarga dan orang dewasa baik di sekolah, lembaga, dan tempat praktik pribadi. Untuk itu pendekatan berorientasi solusi perlu dijadikan sebuah kerangka kerja filosofis anda dalam membantu dengan fokus pada solusi bukan pada masalahnya. *Be a Solution Seeker Not Problem Solver.*

DAFTAR PUSTAKA

- Asay, T. P., & Lambert, M. J. (1999). The empirical case for the common factors in therapy: Quantitative findings. In M. A. Hubble, S. D. Miller, & B. L. Duncan, (Eds.), *The heart and soul of change: What works in therapy* (pp. 33-55). Washington, D.C.: American Psychological Association
- Corey, Gerald. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA : Brooks/Cole
- Berg, I. K & Miller, S. (1992) Working with the Problem Drinker: A Solution Focused Approach. New York: W. W. Norton.
- Berg, I. K., & Steiner, T. (2003). Children's solution work. New York, NY: W. W. Norton
- Bruce, M. A. (1995). Brief counseling: An effective model for change. *The School Counselor*, 42(5), 353–364.
- Cook, J. B., & Kaffenberger, C. J. (2003). Solution shop: A solutionfocused counseling and study skills program for middle school. *Professional School Counseling*, 5, 116–124.
- Corcoran, J. (2006). A comparison group study of solution-focused therapy versus “treatment as usual” for behavior problems in children. *Journal of Social Research*, 30, 69-81
- De Jong, P., & Berg, I. K. (2008). Interviewing for solutions (3rded.). Belmont,CA:Brooks/Cole.
- De Shazer, S. (1984). The death of resistance. *Family Process*, 23: 11–17
- De Shazer, S. (1985). Keys to solution in brief therapy. New York: Norton.
- De Shazer, Steve. (1988). Clues: Investigating solutions in brief therapy. New York, NY: W. W. Norton.
- De Shazer, Steve., & Dolan, Y. (2007). More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy. New York, NY: Routledge.
- De Shazer, S. (1991). *Putting difference to work*. New York: Norton.
- De Shazer, S., & Molnar, A. (1964). Four useful interventions in brief family therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 10(3), 297–304.
- Franklin, C., Biever, J., Moore, K., Clemons, D., & Scarmado, M. (2001). The effectiveness of solution focused therapy with

- children in a school setting. *Research on Social Work Practice*, 411–433.
- Franklin, C., Moore, K., & Hopson, L. (2008). Effectiveness of solution focused brief therapy in a school setting. *Children & Schools*, 30(1), 15–26
- Gingerich, W.J. and Eisengart, S. (2000) Solution-Focused Brief Therapy: A Review of the Outcome Research. *Family Process*, 39, 477-498.
- Guterman, Jeffrey. (2013). *Mastering The Art of Solution Focused Counseling*. Alexandria, VA : American Counseling Association
- Haley, J. (1973) *Uncommon Therapy: The Psychiatric Techniques of Milton H. Erickson*, M.D. New York: W. W. Norton
- Herman, J. (1997). *Trauma and recovery*. New York: Basic Books.
- Homeyer, L., & Sweeney, D. (2010). *Sandtray therapy: A practical manual (2nd ed.)*. New York, NY: Routledge.
- Hosford, R. I., Moss, C. S., & Morrell, G. (1976). The self-as-a-model technique: Helping prison inmates change. In J. D. Krumboltz & C. I. Thoreson (Eds.), *Counseling methods*. (pp. 487–495). New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Hull, A. M. (2002). Neuroimaging Findings In Post Traumatic Stress Disorder. *British Journal of Psychiatry*, 181,102–110.
- Kelly, M. S., Kim, J. S., & Franklin, C. (2008). *Solution-focused brief therapy in schools: A 360-degree view of research and practice*. New York: Oxford University Press.
- Kim, J. S. (2008). Examining the effectiveness of solution-focused brief therapy: A meta-analysis. *Research on Social Work Practice*, 18, 107–116.
- Kim, J. S., & Franklin, C. (2009). Solution-focused brief therapy in schools: A review of the outcome literature. *Children and Youth Services Review*, 31(4), 464–470
- Kral, R. (1994). *Solution-focused methods for school problems (A Brief Family Therapy Audiotape)*. Milwaukee, WI: Brief Family Therapy Center
- Newsome, W. S. (2004). Solution-focused brief therapy groupwork with at-risk junior high school students: Enhancing the bottom line. *Research on Social Work Practice*, 14(5), 338–343

- LaFountain, R. M., Garner, N. E., & Eliason, G. T. (1996). Solution-focused counseling groups: A key for school counselors. *The School Counselor*, 43(4), 256–267.
- Lambert, M. J., & Ogles, B. (2004). The efficacy and effectiveness of psychotherapy. In M. J. Lambert (Ed.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (5th ed., pp. 39–193). New York: Wiley.
- Littrell, J. M., Malia, J. A. and Vanderwood, M. (1995). Single-session brief counseling in a high school. *Journal of Counseling and Development*, 73: 451–458.
- Metcalfe, L. (2001). The parent conference: An opportunity for requesting parental collaboration. *Canadian Journal of School Psychology*, 17(1), 17–25.
- Miller, G. and de Shazer, S. (1998). Have you heard the latest rumor about...? Solution-focused therapy as a rumor. *Family Process*, 37: 363–377.
- Miller, S. D., Hubble, M. A., & Duncan, B. L. (Eds.). (1996). *Handbook of solution-focused brief therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Miller, G. (1997) *Becoming Miracle Workers: Language and Meaning in Brief Therapy*. New York: Aldine de Gruyter
- Murphy, J. J. (2008). *Solution-focused counseling in schools* (2nd ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Murphy, J. J., & Duncan, B. L. (2007). *Brief intervention for school problems* (2nd ed.): *Outcome-informed strategies*. New York: Guilford.
- Nims, D. (2007). Integrating play therapy techniques into solution-focused brief therapy. *International Journal of Play Therapy*, 16(1), 54–68.
- O'Hanlon, W. H. (1999). *Do one thing different*. New York: HarperCollins.
- O'Hanlon, W. H., & Weiner-Davis, M. (2003). *In search of solutions: A new direction in psychotherapy* (Rev. ed.). New York: Norton.
- Osborn, C. J. (1999). Solution-focused strategies with “involuntary” clients: Practical applications for the school and clinical settings. *Journal of Humanistic Education and Development*, 37, 169–181.
- Pelsma, D. M. (2000). School counselors' use of solution-focused questioning to improve teacher work load. *Professional School Counseling*, 4(1), 1–5.

- Ratner, H., George, E., & Iveson, C. (2012). *100 key points. Solution focused brief therapy: 100 key points and techniques*. New York, NY, US: Routledge/Taylor Franchise
- Saadatzaade, R., & Khalili, S. (2012). Effects of solution-focused group counseling on student's self-regulation and academic achievement
- Selekman, M. (1997). *Solution-focused therapy with children: Harnessing family strengths for systemic change*. New York, NY: Guilford Press.
- Selekman, M. (2000). Solution-oriented brief family therapy with children. In C. E. Bailey (Ed.), *Children in therapy: Using the family as a resource* (pp. 1–19). New York, NY: W. W. Norton.
- Selekman, M. (2005). *Pathways to change: Brief therapy solutions with difficult adolescents* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Short, D. Erickson, B. A., & Erickson-Klein, R. (2005). *Hope and resiliency: Understanding the psychotherapeutic strategies of Milton H. Erickson, M.D.* Norwalk, CT: Crown House Publishing.
- Sklare, G. B., Sabella, R., & Petrosco, J. (2003). A preliminary study of the effects of group solution-focused guided imagery on reoccurring individual problems. *Journal for Specialist in Group Work*, 28 (4), 371–381.
- Sklare, Gerald. (2014). *Brief Counseling That Works: A Solution-Focused Therapy Approach for School Counselors and Other Mental Health Professionals*. Newbury Park, CA: Corwin Publisher
- Stringer, B., & Mall, M. (1999). *A solution-focused approach to anger management with children*. Birmingham, England: Questions
- Sweeney, D. (2011). Group play therapy. In C. Schaefer (Ed.), *Foundations of play therapy* (2nd ed., pp. 227–252). Hoboken, NJ: Wiley.
- Sweeney, D., & Homeyer, L. (2009). Sandtray therapy. In A. Drewes (Ed.), *Effectively blending play therapy and cognitive behavioral therapy: A convergent approach* (pp. 297–318). Hoboken, NJ: Wiley.
- Taylor, E. (2009). Sandtray and solution-focused therapy. *International Journal of Play Therapy*, 18(1), 56–68.
- Thompson, R., & Littrell, J. M. (1998). Brief counseling for students with learning disabilities. *Professional School Counseling*, 2(1), 60–67.
- Walter, J. L., & Peller, J. E. (1992). *Becoming solution-focused in brief therapy*. New York: Brunner/Mazel.

- Walter, J. L., & Peller, J. E. (2000). *Recreating brief therapy: Preferences and possibilities*. New York: Norton.
- Watzlawick, P., Weakland, J. and Fisch, R. (1974). *Change: Principles of Problem Formation and Problem Resolution*. New York: W. W. Norton.
- Wampold, B. E. (2001). *The great psychotherapy debate: Models, methods, and findings*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Webber, J. M., & Mascari, J. B. (2008, March). *Sand tray therapy and the healing process in trauma and grief counseling*. Based on a program presented at the ACA Annual Conference & Exhibition, Honolulu, HI. Retrieved June 27, 2008, from <http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas08/Webber.htm>
- Weakland, J., Fisch, R., Watzlawick, P. and Bodin, A. (1974) Brief therapy: focused problem resolution. *Family Process*, 13: 141–168.
- Weiner-Davis, M., de Shazer, S., & Gingerich, W. J. (1987). Using pretreatment change to construct a therapeutic solution: A clinical note. *Journal of Marital and Family Therapy*, 13(4), 359–363.
- Yalom, I. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic Books.

PROFIL EDUPOTENSIA

Empowering Your True Potential



www.edupotensia.co.id
www.konseling-hipnoterapi.com

EDUPOTENSIA adalah lembaga pengembangan sumber daya manusia yang bertujuan untuk membantu individu mencapai potensi yang optimal. EDUPOTENSIA menyediakan jasa Asesmen, Konseling, Psikoterapi dan Coaching. Visi Utama EDUPOTENSIA adalah membantu dalam mengoptimalkan potensi manusia sehingga menemukan makna hidup untuk kesuksesan dan kebahagiaan hidup.

OUR PROGRAM

EDUPOTENSIA mempunyai visi yang besar yaitu menjadi salah satu lembaga pelatihan dan penyedia layanan konseling terkemuka di Indonesia dengan menyediakan program pengembangan diri yang berkualitas dan menjadi solusi untuk klien.

Impian tersebut dijabarkan dalam empat bidang layanan program yakni :

- Asesmen Potensi Individu
- Pelatihan (Training)
- Counseling, Coaching & Hypnotherapy
- Penerbitan Buku

ASESMEN POTENSI INDIVIDU

EDUPOTENSIA menyediakan layanan asesmen psikologis untuk menemukan potensi diri yang terbaik dari individu sehingga mampu untuk mengembangkan dirinya secara optimal. Pengukuran potensi psikologis individu baik di Sekolah maupun Perusahaan yang digunakan untuk pengembangan potensi

LAYANAN PELATIHAN

Adapun bidang pelatihan yang biasa kami adakan baik in house maupun public training di antaranya:

- Certified Professional Coach Program
- Certified Life Coaching Practitioner Program
- Certified Professional Hypnotherapist Program
- Certified Solution Oriented Brief Counseling Practitioner Program
- Workshop Mindful Parenting
- Workshop Terapi Self Hypnosis
- Achievement Motivation Training Camp untuk organisasi dan perusahaan
- Personal Development Program (Sebuah perpaduan metode pengembangan diri Teaching, Training dan Coaching untuk mengoptimalkan potensi remaja)

COUNSELING, COACHING & HYPNOTHERAPY SERVICE

Layanan Konseling, Coaching & Hipnoterapi Profesional adalah layanan pemberian bantuan dalam membantu permasalahan psikologis yang sedang dihadapi dan dirasa mengganggu kehidupan sehari-hari. Apa saja masalah yang ditangani ?

- Kecemasan, Phobia & Trauma
- Menghentikan Perilaku Adiksi, Stress, Frustrasi & depresi
- Masalah anak dan keluarga
- Pencapaian tujuan hidup yang bermakna

PENERBITAN BUKU

Layanan penerbitan buku merupakan divisi baru dari Edupotensia Foundation yang secara khusus berperan untuk menerbitkan buku-buku ilmiah dan pengembangan diri dalam rangka membantu pengembangan potensi. Anda yang tertarik untuk menerbitkan buku anda dapat bekerjasama dengan divisi penerbitan buku.

EDUPOTENSIA TEAM

Trainer, Konselor, Coach dan Hipnoterapis yang ada di EDUPOTENSIA merupakan lulusan Sarjana Pendidikan dan Magister Pendidikan Bimbingan dan Konseling. Layanan konseling dan hipnoterapi berorientasi dalam membantu klien agar mandiri dalam hidup.

- **Gian Sugiana Sugara, M.Pd, CHt**
(Direktur of Edupotensia Foundation)

- **Pathah Pajar Mubarak, M.Pd, CHt**
(Hipnoterapis Spesialis Anak & Keluarga)
- **Muhammad Muhajirin, M.Pd, CHt**
(Hipnoterapis Spesialis Remaja)
- **Irfan Fahriza, M.Pd, CHt**
(Hipnoterapis Spesialis Remaja)
- **Yusef Abdul Aziz, S.Pd, CHt**
(Hipnoterapis Spesialis Remaja)
- **Tea Septina, S.Pd, C.NLP**
(Spesialis Orang Dewasa)
- **Mita Aulia Ardiyani, S.Pd, C.NLP**
(Spesialis Orang Dewasa)
- **Apriadi Bahtiar, S.Pd**
(Spesialis Remaja)

CONTACT US

Bagi anda yang berminat untuk kerjasama dengan kami, silahkan hubungi kami :

EDUPOTENSIA Foundation

Jalan Harapan Komplek KPAD (Sebelah SD Harapan) Gegerkalong Bandung

Call Center / WA : (022) 82001046

Email : edupotensia@gmail.com

Konseling Singkat Berorientasi Solusi

Teknik Efektif Untuk Perubahan Positif

“Ketika saya disuguhkan dengan buku yang berjudul Konseling Singkat Berorientasi Solusi ini, saya langsung tertarik dan sangat merekomendasikan buku ini untuk digunakan sebagai salah satu referensi untuk para akademisi dan praktisi konseling. Buku ini disajikan dengan sangat praktis dan mudah dipahami. Dengan membaca buku ini secara teliti dan melihat contoh yang dipaparkan memberikan gambaran bagi para konselor dalam melakukan praktik konseling berorientasi solusi. Saya yakin keberadaan buku ini akan memberi warna baru dalam pelayanan Bimbingan dan konseling kedepannya”

--- Ifdil, Ph.D, Kons
(Dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang)

“Melalui buku ini, Kang Gian membawa kita untuk memahami secara mudah mengenai KONSELING SINGKAT BERORIENTASI SOLUSI dan dapat mempraktikkannya secara praktis dan efektif dalam memberikan pelayanan konseling untuk membantu klien/konseli”

--- Sahril Buchori, M.Pd
(Dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar)

“Setelah membaca buku ini saya menemukan “Konseling sangatlah menarik dan mengasikkan”. Buku yang anda baca ini bukan saja menyajikan Teori Konseling tapi juga menyampaikan Teknik dan Prosedur Konseling Singkat Berorientasi Solusi yang sangat aplikatif. Buku ini semakin lengkap dengan paparan Studi Kasus baik konseling Setting personal maupun Kelompok, sehingga buku yang praktis ini akan sangat bermanfaat bagi mahasiswa bimbingan Konseling, mahasiswa pascasarjana, konselor juga umum. Selamat karena Anda telah membeli buku yg memberdayakan ini, dan mulailah membaca serta mempraktekkannya, maka hidup Anda akan berubah dan membawa perubahan buat orang lain”.

--- Dr. Iwan D. Gunawan
Pakar Hipnoterapi Indonesia, President National Guild of Hipnotists (NGH) Indonesia
Chapter. www.transformasiindonesia.net

Gian Sugiana Sugara, M.Pd, CHt adalah Dosen, Konselor, Hipnoterapis dan Coach di Biro Konseling EDUPOTENSIA. Gian merupakan Dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya (UMTAS). Gian mengajar mata kuliah konsentrasi Konseling Kesehatan Mental, Teori dan Praktek Konseling, Konseling Adiksi dan Trauma. Melalui **Edupotensia Foundation**, ia sering mengadakan pelatihan-pelatihan berorientasi Coaching dan Counseling untuk membantu individu mencapai hidup yang optimal.