

Lampiran 01. Instrumen Validasi Pakar Produk Buku Panduan

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR
BUKU PANDUAN MODEL *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING*:
INTERVENSI PENGEMBANGAN KEMANDIRIAN SISWA

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu dalam menilai atau memvalidasi Buku Panduan Model *Solution Focused Brief Counseling: Intervensi Pengembangan Kemandirian Siswa* yang saya lampirkan beserta dengan instrument penilaian ini. Kesediaan Bapak/Ibu dalam memvalidasi panduan ini sangat penting guna keberhasilan penelitian pengembangan saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Model *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)*” untuk mengetahui kelayakan buku panduan ini digunakan oleh Guru BK di sekolah. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai serta memberikan masukan untuk buku panduan ini saya ucapkan terimakasih.

PETUNJUK

Berikut ini telah disajikan beberapa *item* pernyataan terkait dengan penerapan Model *Solution Focused Brief Counseling: Intervensi Pengembangan Kemandirian Siswa*, pernyataan dibagi menjadi tiga sub yaitu kegunaan buku panduan, kelayakan buku panduan, dan ketepatan buku panduan yang jumlah keseluruhan pernyataan yaitu 25 butir. Pada masing-masing pernyataan responden dapat memiliki 4 kategori alternatif jawaban yang telah disediakan yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang tingkat keterterimaan panduan ini berdasarkan masing-masing item. Penjelasan kategori skor tersebut adalah rentang 1 mewakili keterterimaan sangat rendah, skor 2 mewakili keterterimaan rendah, skor 3 mewakili keterterimaan tinggi, dan skor 4 mewakili keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda centang () pada kolom jawaban yang telah dsediakan sesuai dengan tingkat keterterimaan Bapak/Ibu, pada bagian akhir telah

disediakan kolom kritik dan saran terkait buku panduan ini yang dapat diisi secara khusus guna peneliti melakukan perbaikan pada buku panduan.

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Unility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK dalam penyelenggaraan layanan BK untuk mengintervensi siswa.				
2	Kegunaan buku panduan dalam memotivasi guru BK menerapkan model SFBC untuk mengintervensi siswa disekolah.				
3	Kegunaan buku panduan untuk memfasilitasi kelancaran kegiatan Bimbingan Konseling disekolah.				
Kelayakan					
4	Isi buku mudah dipahami dan diterapkan oleh guru BK.				
5	Kelayakan isi buku panduan dalam mencapai tujuan konseling.				
6	Kepraktisan buku panduan dalam pelaksanaan layanan BK guna mengintervensi siswa.				
7	Kelayakan (kemudahan memahami) petunjuk penggunaan.				
8	Kelayakan buku panduan dari biaya yang dibutuhkan.				
9	Kelayakan buku panduan dilihat dari waktu yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.				
10	Kelayakan buku panduan dilihat dari tenaga yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.				
11	Kelayakan buku panduan dari desain kemasan.				
12	Kelayakan (kemudahan) dalam mengakses buku panduan secara <i>online</i> .				
13	Keakuratan isi buku panduan dengan teori.				
14	Kelengkapan sub bahasan pada buku panduan.				

15	Keluasan materi yang disajikan dalam buku panduan.				
Ketepatan					
16	Ketepatan isi buku panduan untuk diterapkan oleh guru BK.				
17	Ketepatan panduan untuk mengintervensi siswa.				
18	Ketepatan isi buku panduan dengan teori.				
19	Kejelasan pembahasan materi pada buku panduan.				
20	Kejelasan prosedur dan teknik pada buku panduan.				
21	Kesesuaian tujuan konseling dan materi yang disajikan dalam buku panduan dengan tingkat perkembangan siswa.				
22	Kejelasan bahasa (komunikatif) yang digunakan dalam buku panduan.				
23	Kejelasan sistematika penyajian materi dalam buku panduan.				
24	Ketepatan (keefektifan) kalimat dalam buku panduan.				
25	Kesesuaian alokasi waktu pada prosedur pelaksanaan model konseling SFBC.				

KRITIK DAN SARAN PERBAIKAN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

IDENTITAS PAKAR PENILAI

Nama :

Bidang Keahlian :

Instansi Tempat Bertugas :

Tanda Tangan :

Lampiran 02. Hasil Validitas Uji Pakar Pertama

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR
BUKU PANDUAN MODEL *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING*:
INTERVENSI PENGEMBANGAN KEMANDIRIAN SISWA

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu dalam menilai atau memvalidasi Buku Panduan Model *Solution Focused Brief Counseling: Intervensi Pengembangan Kemandirian Siswa* yang saya lampirkan beserta dengan instrument penilaian ini. Kesediaan Bapak/Ibu dalam memvalidasi panduan ini sangat penting guna keberhasilan penelitian pengembangan saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Model *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)*” untuk mengetahui kelayakan buku panduan ini digunakan oleh Guru BK di sekolah. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai serta memberikan masukan untuk buku panduan ini saya ucapkan terimakasih.

PETUNJUK

Berikut ini telah disajikan beberapa *item* pernyataan terkait dengan penerapan Model *Solution Focused Brief Counseling: Intervensi Pengembangan Kemandirian Siswa*, pernyataan dibagi menjadi tiga sub yaitu kegunaan buku panduan, kelayakan buku panduan, dan ketepatan buku panduan yang jumlah keseluruhan pernyataan yaitu 25 butir. Pada masing-masing pernyataan responden dapat memiliki 4 kategori alternatif jawaban yang telah disediakan yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang tingkat keterterimaan panduan ini berdasarkan masing-masing item. Penjelasan kategori skor tersebut adalah rentang 1 mewakili keterterimaan sangat rendah, skor 2 mewakili keterterimaan rendah, skor 3 mewakili keterterimaan tinggi, dan skor 4 mewakili keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda centang () pada kolom jawaban yang telah dsediakan sesuai dengan tingkat keterterimaan Bapak/Ibu, pada bagian akhir telah

disediakan kolom kritik dan saran terkait buku panduan ini yang dapat diisi secara khusus guna peneliti melakukan perbaikan pada buku panduan.

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Unility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK dalam penyelenggaraan layanan BK untuk mengintervensi siswa.				√
2	Kegunaan buku panduan dalam memotivasi guru BK menerapkan model SFBC untuk mengintervensi siswa disekolah.				√
3	Kegunaan buku panduan untuk memfasilitasi kelancaran kegiatan Bimbingan Konseling disekolah.				√
Kelayakan					
4	Isi buku mudah dipahami dan diterapkan oleh guru BK.			√	
5	Kelayakan isi buku panduan dalam mencapai tujuan konseling.			√	
6	Kepraktisan buku panduan dalam pelaksanaan layanan BK guna mengintervensi siswa.			√	
7	Kelayakan (kemudahan memahami) petunjuk penggunaan.			√	
8	Kelayakan buku panduan dari biaya yang dibutuhkan.			√	
9	Kelayakan buku panduan dilihat dari waktu yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.				√
10	Kelayakan buku panduan dilihat dari tenaga yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.				√
11	Kelayakan buku panduan dari desain kemasan.		√		
12	Kelayakan (kemudahan) dalam mengakses buku panduan secara <i>online</i> .		√		
13	Keakuratan isi buku panduan dengan teori.				√
14	Kelengkapan sub bahasan pada buku panduan.				√

15	Keluasan materi yang disajikan dalam buku panduan.				√
Ketepatan					
16	Ketepatan isi buku panduan untuk diterapkan oleh guru BK.				√
17	Ketepatan panduan untuk mengintervensi siswa.				√
18	Ketepatan isi buku panduan dengan teori.			√	
19	Kejelasan pembahasan materi pada buku panduan.			√	
20	Kejelasan prosedur dan teknik pada buku panduan.			√	
21	Kesesuaian tujuan konseling dan materi yang disajikan dalam buku panduan dengan tingkat perkembangan siswa.			√	
22	Kejelasan bahasa (komunikatif) yang digunakan dalam buku panduan.			√	
23	Kejelasan sistematika penyajian materi dalam buku panduan.				√
24	Ketepatan (keefektifan) kalimat dalam buku panduan.			√	
25	Kesesuaian alokasi waktu pada prosedur pelaksanaan model konseling SFBC.			√	

KRITIK DAN SARAN PERBAIKAN

Design dan tampilan perlu di tata dicermati kembali penggunaan kalimat atau Bahasa yang kurang efektif.

IDENTITAS PAKAR PENILAI

Nama : Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons

Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : Program Study Bimbingan dan Konseling FIP Undiksha

Tanda Tangan :

Lampiran 03. Hasil Validitas Uji Pakar Kedua

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR
BUKU PANDUAN MODEL *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING*:
INTERVENSI PENGEMBANGAN KEMANDIRIAN SISWA

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu dalam menilai atau memvalidasi Buku Panduan Model *Solution Focused Brief Counseling: Intervensi Pengembangan Kemandirian Siswa* yang saya lampirkan beserta dengan instrument penilaian ini. Kesediaan Bapak/Ibu dalam memvalidasi panduan ini sangat penting guna keberhasilan penelitian pengembangan saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Model *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)*” untuk mengetahui kelayakan buku panduan ini digunakan oleh Guru BK di sekolah. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai serta memberikan masukan untuk buku panduan ini saya ucapkan terimakasih.

PETUNJUK

Berikut ini telah disajikan beberapa *item* pernyataan terkait dengan penerapan Model *Solution Focused Brief Counseling: Intervensi Pengembangan Kemandirian Siswa*, pernyataan dibagi menjadi tiga sub yaitu kegunaan buku panduan, kelayakan buku panduan, dan ketepatan buku panduan yang jumlah keseluruhan pernyataan yaitu 25 butir. Pada masing-masing pernyataan responden dapat memiliki 4 kategori alternatif jawaban yang telah disediakan yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang tingkat keterterimaan panduan ini berdasarkan masingmasing item. Penjelasan kategori skor tersebut adalah rentang 1 mewakili keterterimaan sangat rendah, skor 2 mewakili keterterimaan rendah, skor 3 mewakili keterterimaan tinggi, dan skor 4 mewakili keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda centang () pada kolom jawaban yang telah dsediakan sesuai dengan tingkat keterterimaan Bapak/Ibu, pada bagian akhir telah

disediakan kolom kritik dan saran terkait buku panduan ini yang dapat diisi secara khusus guna peneliti melakukan perbaikan pada buku panduan.

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Unility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK dalam penyelenggaraan layanan BK untuk mengintervensi siswa.			√	
2	Kegunaan buku panduan dalam memotivasi guru BK menerapkan model SFBC untuk mengintervensi siswa disekolah.			√	
3	Kegunaan buku panduan untuk memfasilitasi kelancaran kegiatan Bimbingan Konseling disekolah.			√	
Kelayakan					
4	Isi buku mudah dipahami dan diterapkan oleh guru BK.			√	
5	Kelayakan isi buku panduan dalam mencapai tujuan konseling.			√	
6	Kepraktisan buku panduan dalam pelaksanaan layanan BK guna mengintervensi siswa.			√	
7	Kelayakan (kemudahan memahami) petunjuk penggunaan.			√	
8	Kelayakan buku panduan dari biaya yang dibutuhkan.			√	
9	Kelayakan buku panduan dilihat dari waktu yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.				√
10	Kelayakan buku panduan dilihat dari tenaga yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.				√
11	Kelayakan buku panduan dari desain kemasan.			√	
12	Kelayakan (kemudahan) dalam mengakses buku panduan secara <i>online</i> .			√	
13	Keakuratan isi buku panduan dengan teori.				√
14	Kelengkapan sub bahasan pada buku panduan.				√

15	Keluasan materi yang disajikan dalam buku panduan.				√
Ketepatan					
16	Ketepatan isi buku panduan untuk diterapkan oleh guru BK.				√
17	Ketepatan panduan untuk mengintervensi siswa.				√
18	Ketepatan isi buku panduan dengan teori.			√	
19	Kejelasan pembahasan materi pada buku panduan.			√	
20	Kejelasan prosedur dan teknik pada buku panduan.			√	
21	Kesesuaian tujuan konseling dan materi yang disajikan dalam buku panduan dengan tingkat perkembangan siswa.				√
22	Kejelasan bahasa (komunikatif) yang digunakan dalam buku panduan.			√	
23	Kejelasan sistematika penyajian materi dalam buku panduan.				√
24	Ketepatan (keefektifan) kalimat dalam buku panduan.			√	
25	Kesesuaian alokasi waktu pada prosedur pelaksanaan model konseling SFBC.			√	

KRITIK DAN SARAN PERBAIKAN

IDENTITAS PAKAR PENILAI

Nama : Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons
 Bidang Keahlian : Guru Besar Bimbingan dan Konseling
 Instansi Tempat Bertugas : Program Study Bimbingan dan Konseling FIP Undiksha
 Tanda Tangan :

Lampiran 04. Hasil Validitas Uji Pakar Ketiga

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR
BUKU PANDUAN MODEL *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING*:
INTERVENSI PENGEMBANGAN KEMANDIRIAN SISWA

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu dalam menilai atau memvalidasi Buku Panduan Model *Solution Focused Brief Counseling: Intervensi Pengembangan Kemandirian Siswa* yang saya lampirkan beserta dengan instrument penilaian ini. Kesediaan Bapak/Ibu dalam memvalidasi panduan ini sangat penting guna keberhasilan penelitian pengembangan saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Model *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)*” untuk mengetahui kelayakan buku panduan ini digunakan oleh Guru BK di sekolah. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai serta memberikan masukan untuk buku panduan ini saya ucapkan terimakasih.

PETUNJUK

Berikut ini telah disajikan beberapa *item* pernyataan terkait dengan penerapan Model *Solution Focused Brief Counseling: Intervensi Pengembangan Kemandirian Siswa*, pernyataan dibagi menjadi tiga sub yaitu kegunaan buku panduan, kelayakan buku panduan, dan ketepatan buku panduan yang jumlah keseluruhan pernyataan yaitu 25 butir. Pada masing-masing pernyataan responden dapat memiliki 4 kategori alternatif jawaban yang telah disediakan yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang tingkat keterterimaan panduan ini berdasarkan masing-masing item. Penjelasan kategori skor tersebut adalah rentang 1 mewakili keterterimaan sangat rendah, skor 2 mewakili keterterimaan rendah, skor 3 mewakili keterterimaan tinggi, dan skor 4 mewakili keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda centang () pada kolom jawaban yang telah dsediakan sesuai dengan tingkat keterterimaan Bapak/Ibu, pada bagian akhir telah

disediakan kolom kritik dan saran terkait buku panduan ini yang dapat diisi secara khusus guna peneliti melakukan perbaikan pada buku panduan.

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Unility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK dalam penyelenggaraan layanan BK untuk mengintervensi siswa.				√
2	Kegunaan buku panduan dalam memotivasi guru BK menerapkan model SFBC untuk mengintervensi siswa disekolah.				√
3	Kegunaan buku panduan untuk memfasilitasi kelancaran kegiatan Bimbingan Konseling disekolah.				√
Kelayakan					
4	Isi buku mudah dipahami dan diterapkan oleh guru BK.			√	
5	Kelayakan isi buku panduan dalam mencapai tujuan konseling.			√	
6	Kepraktisan buku panduan dalam pelaksanaan layanan BK guna mengintervensi siswa.			√	
7	Kelayakan (kemudahan memahami) petunjuk penggunaan.			√	
8	Kelayakan buku panduan dari biaya yang dibutuhkan.			√	
9	Kelayakan buku panduan dilihat dari waktu yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.			√	
10	Kelayakan buku panduan dilihat dari tenaga yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.				√
11	Kelayakan buku panduan dari desain kemasan.				√
12	Kelayakan (kemudahan) dalam mengakses buku panduan secara <i>online</i> .				√
13	Keakuratan isi buku panduan dengan teori.			√	
14	Kelengkapan sub bahasan pada buku panduan.			√	

15	Keluasan materi yang disajikan dalam buku panduan.			√	
Ketepatan					
16	Ketepatan isi buku panduan untuk diterapkan oleh guru BK.				√
17	Ketepatan panduan untuk mengintervensi siswa.				√
18	Ketepatan isi buku panduan dengan teori.			√	
19	Kejelasan pembahasan materi pada buku panduan.			√	
20	Kejelasan prosedur dan teknik pada buku panduan.				√
21	Kesesuaian tujuan konseling dan materi yang disajikan dalam buku panduan dengan tingkat perkembangan siswa.			√	
22	Kejelasan bahasa (komunikatif) yang digunakan dalam buku panduan.			√	
23	Kejelasan sistematika penyajian materi dalam buku panduan.				√
24	Ketepatan (keefektifan) kalimat dalam buku panduan.			√	
25	Kesesuaian alokasi waktu pada prosedur pelaksanaan model konseling SFBC.			√	

KRITIK DAN SARAN PERBAIKAN

Buat juga dalam bentuk softcopy yang bisa diakses di internet.

IDENTITAS PAKAR PENILAI

Nama : Dr. I Ketut Gading, M.Psi

Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : Program Study Bimbingan dan Konseling FIP Undiksha

Tanda Tangan :

Lampiran 05. Hasil Validitas Uji Pakar Keempat

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR
BUKU PANDUAN MODEL *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING*:
INTERVENSI PENGEMBANGAN KEMANDIRIAN SISWA

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu dalam menilai atau memvalidasi Buku Panduan Model *Solution Focused Brief Counseling: Intervensi Pengembangan Kemandirian Siswa* yang saya lampirkan beserta dengan instrument penilaian ini. Kesediaan Bapak/Ibu dalam memvalidasi panduan ini sangat penting guna keberhasilan penelitian pengembangan saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Model *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)*” untuk mengetahui kelayakan buku panduan ini digunakan oleh Guru BK di sekolah. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai serta memberikan masukan untuk buku panduan ini saya ucapkan terimakasih.

PETUNJUK

Berikut ini telah disajikan beberapa *item* pernyataan terkait dengan penerapan Model *Solution Focused Brief Counseling: Intervensi Pengembangan Kemandirian Siswa*, pernyataan dibagi menjadi tiga sub yaitu kegunaan buku panduan, kelayakan buku panduan, dan ketepatan buku panduan yang jumlah keseluruhan pernyataan yaitu 25 butir. Pada masing-masing pernyataan responden dapat memiliki 4 kategori alternatif jawaban yang telah disediakan yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang tingkat keterterimaan panduan ini berdasarkan masing-masing item. Penjelasan kategori skor tersebut adalah rentang 1 mewakili keterterimaan sangat rendah, skor 2 mewakili keterterimaan rendah, skor 3 mewakili keterterimaan tinggi, dan skor 4 mewakili keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda centang () pada kolom jawaban yang telah dsediakan sesuai dengan tingkat keterterimaan Bapak/Ibu, pada bagian akhir telah

disediakan kolom kritik dan saran terkait buku panduan ini yang dapat diisi secara khusus guna peneliti melakukan perbaikan pada buku panduan.

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Unility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK dalam penyelenggaraan layanan BK untuk mengintervensi siswa.				√
2	Kegunaan buku panduan dalam memotivasi guru BK menerapkan model SFBC untuk mengintervensi siswa disekolah.				√
3	Kegunaan buku panduan untuk memfasilitasi kelancaran kegiatan Bimbingan Konseling disekolah.				√
Kelayakan					
4	Isi buku mudah dipahami dan diterapkan oleh guru BK.			√	
5	Kelayakan isi buku panduan dalam mencapai tujuan konseling.			√	
6	Kepraktisan buku panduan dalam pelaksanaan layanan BK guna mengintervensi siswa.			√	
7	Kelayakan (kemudahan memahami) petunjuk penggunaan.			√	
8	Kelayakan buku panduan dari biaya yang dibutuhkan.				√
9	Kelayakan buku panduan dilihat dari waktu yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.				√
10	Kelayakan buku panduan dilihat dari tenaga yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.			√	
11	Kelayakan buku panduan dari desain kemasan.			√	
12	Kelayakan (kemudahan) dalam mengakses buku panduan secara <i>online</i> .			√	
13	Keakuratan isi buku panduan dengan teori.			√	
14	Kelengkapan sub bahasan pada buku panduan.			√	

15	Keluasan materi yang disajikan dalam buku panduan.			√	
Ketepatan					
16	Ketepatan isi buku panduan untuk diterapkan oleh guru BK.				√
17	Ketepatan panduan untuk mengintervensi siswa.				√
18	Ketepatan isi buku panduan dengan teori.			√	
19	Kejelasan pembahasan materi pada buku panduan.			√	
20	Kejelasan prosedur dan teknik pada buku panduan.			√	
21	Kesesuaian tujuan konseling dan materi yang disajikan dalam buku panduan dengan tingkat perkembangan siswa.			√	
22	Kejelasan bahasa (komunikatif) yang digunakan dalam buku panduan.			√	
23	Kejelasan sistematika penyajian materi dalam buku panduan.				√
24	Ketepatan (keefektifan) kalimat dalam buku panduan.			√	
25	Kesesuaian alokasi waktu pada prosedur pelaksanaan model konseling SFBC.			√	

KRITIK DAN SARAN PERBAIKAN

Buku panduan ini sangat bagus dan memang benar diperlukan oleh guru disekolah dalam pelaksanaan kegiatan konseling, saran saya sebagai guru BK agar buku ini mudah diakses melalui online serta periksalah kembali kalimat-kalimat yang mungkin kurang jelas.

IDENTITAS PAKAR PENILAI

Nama : Anak Agung Edy Wiranata, S.Pd., M.Pd
 Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling
 Instansi Tempat Bertugas : SMA Negeri 1 Sukawati
 Tanda Tangan :

Lampiran 06. Hasil Validitas Uji Pakar Kelima

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR
BUKU PANDUAN MODEL *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING*:
INTERVENSI PENGEMBANGAN KEMANDIRIAN SISWA

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu dalam menilai atau memvalidasi Buku Panduan Model *Solution Focused Brief Counseling: Intervensi Pengembangan Kemandirian Siswa* yang saya lampirkan beserta dengan instrument penilaian ini. Kesediaan Bapak/Ibu dalam memvalidasi panduan ini sangat penting guna keberhasilan penelitian pengembangan saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Model *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)*” untuk mengetahui kelayakan buku panduan ini digunakan oleh Guru BK di sekolah. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai serta memberikan masukan untuk buku panduan ini saya ucapkan terimakasih.

PETUNJUK

Berikut ini telah disajikan beberapa *item* pernyataan terkait dengan penerapan Model *Solution Focused Brief Counseling: Intervensi Pengembangan Kemandirian Siswa*, pernyataan dibagi menjadi tiga sub yaitu kegunaan buku panduan, kelayakan buku panduan, dan ketepatan buku panduan yang jumlah keseluruhan pernyataan yaitu 25 butir. Pada masing-masing pernyataan responden dapat memiliki 4 kategori alternatif jawaban yang telah disediakan yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang tingkat keterterimaan panduan ini berdasarkan masing-masing item. Penjelasan kategori skor tersebut adalah rentang 1 mewakili keterterimaan sangat rendah, skor 2 mewakili keterterimaan rendah, skor 3 mewakili keterterimaan tinggi, dan skor 4 mewakili keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda centang () pada kolom jawaban yang telah dsediakan sesuai dengan tingkat keterterimaan Bapak/Ibu, pada bagian akhir telah

disediakan kolom kritik dan saran terkait buku panduan ini yang dapat diisi secara khusus guna peneliti melakukan perbaikan pada buku panduan.

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Unility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK dalam penyelenggaraan layanan BK untuk mengintervensi siswa.				√
2	Kegunaan buku panduan dalam memotivasi guru BK menerapkan model SFBC untuk mengintervensi siswa disekolah.				√
3	Kegunaan buku panduan untuk memfasilitasi kelancaran kegiatan Bimbingan Konseling disekolah.				√
Kelayakan					
4	Isi buku mudah dipahami dan diterapkan oleh guru BK.			√	
5	Kelayakan isi buku panduan dalam mencapai tujuan konseling.				√
6	Kepraktisan buku panduan dalam pelaksanaan layanan BK guna mengintervensi siswa.			√	
7	Kelayakan (kemudahan memahami) petunjuk penggunaan.				√
8	Kelayakan buku panduan dari biaya yang dibutuhkan.				√
9	Kelayakan buku panduan dilihat dari waktu yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.			√	
10	Kelayakan buku panduan dilihat dari tenaga yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya.			√	
11	Kelayakan buku panduan dari desain kemasan.				√
12	Kelayakan (kemudahan) dalam mengakses buku panduan secara <i>online</i> .			√	
13	Keakuratan isi buku panduan dengan teori.			√	

14	Kelengkapan sub bahasan pada buku panduan.			✓	
15	Keluasan materi yang disajikan dalam buku panduan.				✓
Ketepatan					
16	Ketepatan isi buku panduan untuk diterapkan oleh guru BK.				✓
17	Ketepatan panduan untuk mengintervensi siswa.				✓
18	Ketepatan isi buku panduan dengan teori.				✓
19	Kejelasan pembahasan materi pada buku panduan.				✓
20	Kejelasan prosedur dan teknik pada buku panduan.			✓	
21	Kesesuaian tujuan konseling dan materi yang disajikan dalam buku panduan dengan tingkat perkembangan siswa.			✓	
22	Kejelasan bahasa (komunikatif) yang digunakan dalam buku panduan.				✓
23	Kejelasan sistematika penyajian materi dalam buku panduan.				✓
24	Ketepatan (keefektifan) kalimat dalam buku panduan.			✓	
25	Kesesuaian alokasi waktu pada prosedur pelaksanaan model konseling SFBC.				✓

KRITIK DAN SARAN PERBAIKAN

Buku panduan ini sangat bagus sehingga memudahkan guru bk untuk memberikan intervensi konseling menggunakan terori post modern, sarannya agar ditambahkan contoh real masalah siswa dilapangan yg bisa diintervensi oleh pendekatan konseling SFBC Terimakasih

IDENTITAS PAKAR PENILAI

Nama : Ni Made Ayu Dwi Anggredi, S.Pd., M.Pd
 Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling
 Instansi Tempat Bertugas : SMK TI Global Denpasar
 Tanda Tangan :

Lampiran 07. Hasil Analisis Validitas Uji Pakar

No	Penilaian Pakar					Jumlah Kesetujuan	CVR	Status item
	Pakar I	Pakar II	Pakar III	Pakar IV	Pakar V			
1	1	1	1	1	1	5	1	Penting
2	1	1	1	1	1	5	1	Penting
3	1	1	1	1	1	5	1	Penting
4	1	1	1	1	1	5	1	Penting
5	1	1	1	1	1	5	1	Penting
6	1	1	1	1	1	5	1	Penting
7	1	1	1	1	1	5	1	Penting
8	1	1	1	1	1	5	1	Penting
9	1	1	1	1	1	5	1	Penting
10	1	1	1	1	1	5	1	Penting
11	0	1	1	1	1	4	0,6	Penting
12	0	1	1	1	1	4	0,6	Penting
13	1	1	1	1	1	5	1	Penting
14	1	1	1	1	1	5	1	Penting
15	1	1	1	1	1	5	1	Penting
16	1	1	1	1	1	5	1	Penting
17	1	1	1	1	1	5	1	Penting
18	1	1	1	1	1	5	1	Penting
19	1	1	1	1	1	5	1	Penting
20	1	1	1	1	1	5	1	Penting
21	1	1	1	1	1	5	1	Penting
22	1	1	1	1	1	5	1	Penting
23	1	1	1	1	1	5	1	Penting
24	1	1	1	1	1	5	1	Penting
25	1	1	1	1	1	5	1	Penting
CVR > 0								



Solution Focused Brief Counseling

: Intervensi Pengembangan Kemandirian Siswa

Solution Focused Brief Counseling (SFBC) merupakan salah satu model konseling *postmodern*, pendekatan yang berorientasi pada tujuan masa depan, yang didasari pada asumsi bahwa setiap individu memiliki akal serta memiliki kemampuan menemukan solusi untuk permasalahannya serta dapat mengubah hidupnya ke arah yang lebih baik.

Proses konseling menekankan pada mencari solusi atas masalah yang dihadapi dengan tidak terlalu berfokus pada masalah atau penyebab masalah. SFBC dapat dimanfaatkan pada pemberian layanan konseling disekolah, karena proses konselingnya singkat dengan langsung berfokus solusi dan tidak mengurangi aturan dan kode etik konseling



Pascasarjana Bimbingan Konseling Undiksha
Denpasar
2020

Solution Focused Brief Counseling

: Intervensi Pengembangan Kemandirian Siswa



Pascasarjana Bimbingan Konseling
Universitas Pendidikan Ganesha

Ni Kadek Ayuuni Swandevi, S.Pd
Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons
Prof. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons

Solution Focused Brief Counseling
: Intervensi Pengembangan Kemandirian Siswa

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas anugerah-Nya, buku “Panduan Model *Solution Focused Brief Counseling* : Intervensi Pengembangan Kemandirian Siswa” dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan. Buku panduan ini dirancang dan disusun guna membantu Guru Bimbingan dan Konseling Sekolah dalam mengintervensi siswa dan penerapan model SFBC untuk membantu siswa mengentaskan permasalahan yang dialami.

Buku panduan ini telah mendapatkan penilaian dan masukan dari ahli bimbingan dan konseling. Substansi dan sistematika tulisan dalam buku ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan dan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan buku ini, penulis mengharapkan berbagai kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap buku panduan ini dapat bermanfaat dan berguna khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUL	i
PRAKATA	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I. KONSELING SEKOLAH	1
A. Pengertian Konseling.....	2
B. Tujuan Konseling	3
C. Asas-Asas Konseling.....	4
D. Keterampilan Konseling	6
BAB II. <i>SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING</i> (SFBC)	10
A. Sejarah Model SFBC.....	12
B. Konsep Dasar SFBC.....	13
C. Prinsip Model SFBC.....	17
D. Tujuan Model SFBC.....	19
E. Poses Konseling Model SFBC	20
F. Peran Konselor Model SFBC	21
G. Tahapan Model SFBC	23
H. Tahapan dan <i>Skills Counseling</i> Model SFBC.....	38
I. Teknik Model SFBC.....	41
BAB III. TEKNIK <i>SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING</i>	43
A. <i>Pre-Therapy Change</i>	43
B. <i>Miracle Question</i>	43
C. <i>Scalling Question</i>	46

D.	Exception Question	47
E.	<i>Compliments</i> (Pujian)	49
F.	Formula first Session Task	50
BAB IV. KEMANDIRIAN SISWA		54
A.	Pengertian Kemandirian	54
B.	Indikator Pribadi Mandiri	56
C.	Tipe-Tipe Kemandirian	57
D.	Karakteristik Pribadi Mandiri	60
E.	Faktor Yang Mempengaruhi Kemandirian.....	61
BAB IV. PRAKTIK PELAKSANAAN MODEL SFBC DALAM MENGINTERVENSI KEMANDIRIAN SISWA		
A.	Petunjuk Umum	63
B.	Petunjuk Khusus.....	66
Daftar Pustaka.....		76
Lampiran		79

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Perbedaan Model Konseling Tradisional dan SFBC	16
Tabel 2.	Prosedur Kegiatan Model SFBC.....	38
Tabel 3.	Langkah-Langkah Pelaksanaan Model SFBC	64



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Piramida <i>Skill Counseling</i>	6
Gambar 2.	Perbedaan Fokus Pembicaraan Masalah dan Solusi	12



BAB I

KONSELING SEKOLAH

Pendidikan tidak hanya menyangkut kegiatan akademik saja melainkan pemberian pembelajaran pribadi dengan memberikan suatu pelayanan yang berguna untuk diri individu dan kehidupannya. Dalam pengembangan kompetensi individu, peserta didik memerlukan system layanan pendidikan yang memfokuskan pada memberikan bantuan terhadap peserta didik yang menghadapi kesulitan dan hambatan dalam proses perkembangannya. Tidak dipungkiri disekolah banyak permasalahan yang muncul dan memerlukan pelayanan responsive. Bimbingan dan Konseling sekolah merupakan suatu penyelenggaraan pendidikan yang berupaya membantu individu atau peserta didik dalam mencapai tahap perkembangan yang optimal, membantu meminimalisir hambatan yang mengganggu proses belajar, kehidupan lingkungan social, membantu dalam mengentaskan masalah pribadi, dan memahami jenjang karir yang sesuai dengan kemampuan dirinya. (Dharsana, 2014) Bimbingan dan Konseling adalah kegiatan yang membantu peserta didik dalam memahami diri dan situasinya agar dapat mengembangkan diri dan potensi yang dimilikinya sehingga tidak menemui hambatan dan jika menemui hambatan siswa dapat mencari alternative pemecahan masalahnya sendiri. Layanan BK diberikan kepada seseorang atau kepada beberapa individu dalam bentuk kelompok yang membutuhkan bantuan, demi memberikan kelancaran dalam prosesnya belajar disekolah dan dalam kehidupans sehari-hari. Segala hambatan yang dialami siswa yang mengganggu proses belajarnya akan diberikan layanan konseling oleh guru pembimbing atau guru BK yang berkompeten dalam bidang tersebut. Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling pun sudah ditetapkan pada Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014 yang khusus mengatur tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan dasar dan pendidikan Menengah, didalamnya dijelaskan keseluruhan pedoman yang digunakan dalam pelaksanaan Bimbingan dan Konseling disekolah.

A. Pengertian Konseling

Konseling individu merupakan aplikasi kesehatan mental, penggunaan prinsip psikologis dan perkembangan manusia melalui intervensi atau strategi kognitif, afektif, dan psikomotorik secara sistematis untuk memfasilitasi konseli mencapai kesejahteraan (*wellnes*) diri menghadapi lingkungan, pertumbuhan pribadi (*personal growth*), dan perkembangan karir (*career development*), serta mengatasi tingkahlaku maladaptive (Gladding, 2015).

Burks dan Stefflre (dalam McLeod, 2015) menyatakan,

konseling mengindikasikan hubungan profesional antara konselor terlatih dengan klien. Konseling didesain untuk menolong klien memahami dan menjelaskan pandangan mereka terhadap kehidupan dan untuk membantu mencapai tujuan penentuan diri (*self determination*) melalui pilihan yang telah diinformasikan dengan baik serta bermakna bagi mereka, dan melalui pemecahan masalah emosional atau karakter interpersonal.

Prayitno (2017) menyatakan konseling merupakan pemberian bantuan dengan proses wawancara mendalam yang dilakukan oleh konselor dan konseli secara tatapmuka langsung, pembahasan dilakukan secara menyeluruh baik kelemahan serta kelebihan, guna mengetahui kondisi konseli dari berbagai aspek kehidupannya dalam rangka mengentaskan masalah yang dihadapi konseli.

Konseling individu merupakan suatu aktivitas terlatih yang melibatkan satu orang ahli yang memberikan bantuan kepada orang lain untuk pengentasan masalah dan mengelola aspek pribadinya seperti emosi, tingkahlaku, perkembangan diri, pikiran, verbalnya dan hambatan atau masalah yang dihadapi guna memfasilitasi diri untuk menghadapi kehidupan masa lalu, masa kini, dan masa depannya, meningkatkan perkembangan diri, mampu memenuhi kebutuhan diri dengan menyesuaikan dengan keadaan lingkungannya, kesejahteraan dalam menjalani seluruh aktivitasnya, serta meminimalisir datangnya situasi yang merugikan bagi dirinya (Leong dalam Yusuf, 2016).

Konseling adalah upaya kolaboratif antara konselor dan klien. Konselor profesional membantu klien mengidentifikasi tujuan dan solusi potensial untuk masalah yang menyebabkan kekacauan emosional; berupaya meningkatkan

keterampilan komunikasi dan koping; memperkuat harga diri; dan mempromosikan perubahan perilaku dan kesehatan mental yang optimal.

B. Tujuan Konseling

Blum (dalam Yusuf, 2016) mengemukakan bahwa tujuan konseling individual adalah membantu siswa 1) mengembangkan sikap positif disetiap lingkungannya; 2) mampu membuat pilihan yang sesuai dengan dirinya dan lingkungannya serta dapat mempertanggungjawabkan; 3) mampu memilih dan menentukan karir yang cocok bagi dirinya; 4) mengembangkan perilaku yang selaras dengan norma; 5) memiliki sikap menghargai dan menghormati; 6) memahami dan dapat mengatasi konflik.

Tujuan *ultimate* konseling: Pancasila merupakan falsafah negara yang kita tempati, maka tujuan konseling harus sesuai dengan nilai dan norma-norma yang terkandung didalamnya. Konseling berorientasi agar konseli mencapai ketaqwaan pada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki nilai-nilai kemanusiaan yang beradab, memiliki persatuan serta sikap demokratis, mampu bersikap adil dalam semua aspek kehidupan. Tujuan *intermediate* konseling: 1) membantu konseli berkembang menjadi individu yang konstruktif serta sehat mental, 2) membantu dan memfasilitasi konseli agar dapat memahami dan mengembangkan potensi yang dimiliki. Tujuan *immediate* konseling: 1) membantu konseli untuk dapat memahami dan memiliki keterambilan dalam belajar, 2) membantu konseli untuk dapat mengelola kehidupannya baik dari pengelolaan waktu atau pengelolaan diri (Yusuf, 2016).

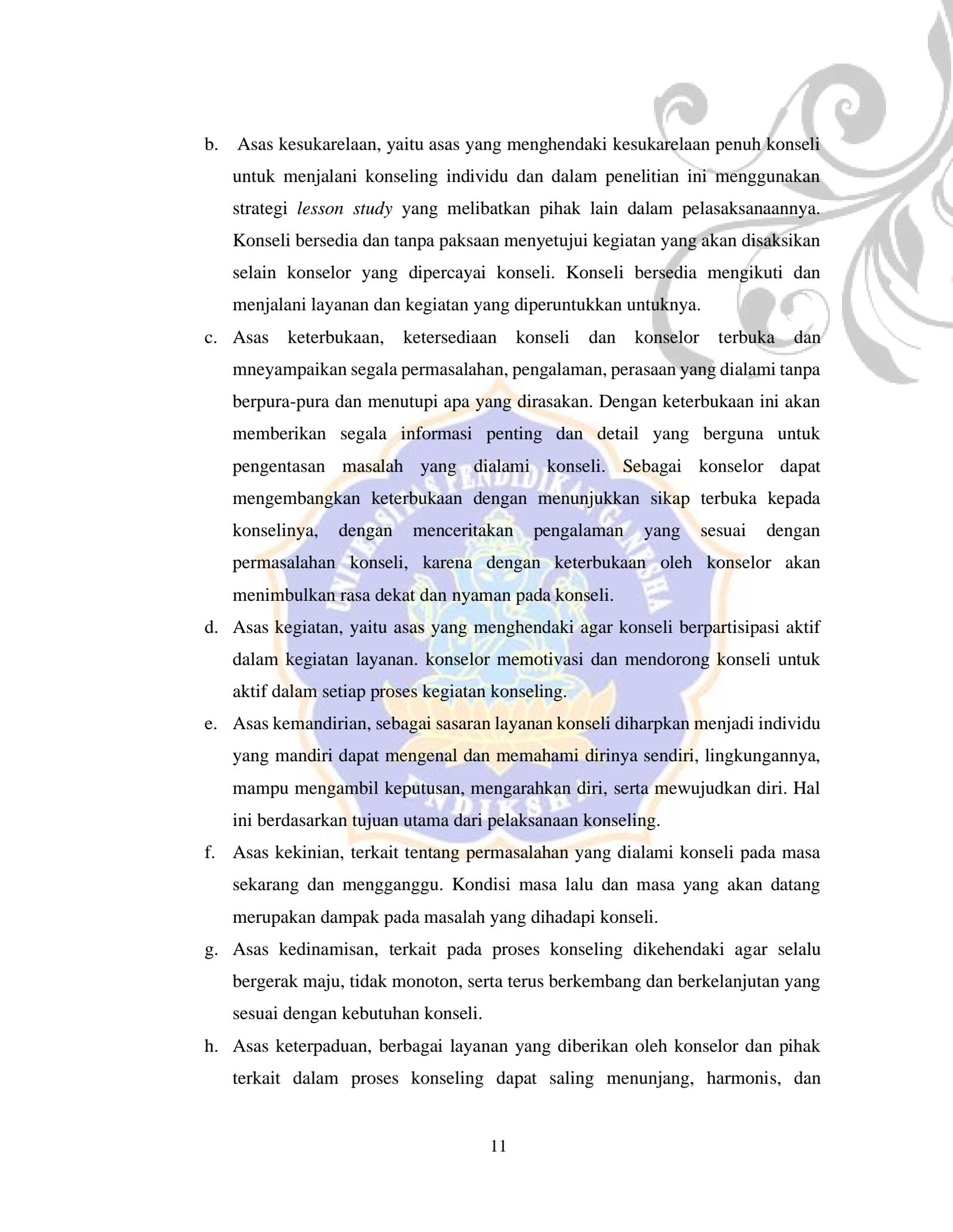
McLeod (2015) merumuskan beberapa tujuan konseling yaitu: 1) *insight*, memahami masalah emosional dan kemampuan mengontrol perasaan serta perilaku secara rasional; 2) *relating with others*, memiliki kemampuan membentuk dan menjaga hubungan baik dengan orang lain; 3) *self-awareness*, menyadari pikiran dan perasaan yang tertekan dan mengembangkan sikap yang akurat mengenai bagaimana menampilkan diri, 4) *self-acceptance*, mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri; 5) *self-actualization or individuation*, berupaya kearah

pengembangan potensi diri yang sebelumnya mengalami konflik; 6) *enlightenment*, mencapai tahapan spiritual tinggi; 7) *problem solving*, memiliki kemampuan memecahkan masalah; 8) *psychological education*, memahami dan memiliki kemampuan mengontrol perilakunya; 9) *acquisition of social skill*, memiliki keterampilan social atau interpersonal; 10) *cognitive change*, memiliki kemampuan memodifikasi pikiran dan keyakinan irasional yang menyebabkan tingkahlaku maladaptive; 11) *behavior change*, kemampuan memodifikasi dan mengenali perilaku maladaptive; 12) *systemic change*, mampu menyesuaikan diri dengan perubahan social; 13) *empowerment*, memiliki keterampilan kerja dan mampu mengontrol kehidupannya; 14) *restitution*, memiliki kemampuan untuk memperbaiki dan mengubah tingkahlaku destructive; 15) *generativity and social action*, memiliki kemampuan untuk memperhatikan orang disekitar dan berkontribusi terhadap kepentingan orang lain yang sesuai dengan kemampuannya.

C. Asas-Asas Konseling

Asas merupakan dasar yang menjadi tumpuan dalam berpikir dan berperilaku dalam proses konseling. Dalam proses konseling ditekankan pada asas-asas yang harus diikuti oleh seluruh pihak untuk memperlancar kegiatan layanan, lebih menjamin keberhasilan pelaksanaan layanan, serta meminimalisir permasalahan atau hambatan baru yang mungkin muncul selama dan setelah proses konseling berlangsung. Asas-asas konseling yang berlaku menurut (Sulistyarini dan Jaufar, 2014) yaitu:

- a. Asas kerahasiaan (*confidential*), data pribadi konseli merupakan tanggungjawab dari konselor, seluruh data keterangan konseli tersebut harus dirahasiakan, asas kerahasiaan merupakan dasar utama yang harus diikuti oleh pelaksana konseling, data-data konseli dapat digunakan atau dibahas diluar forum konseling bila konseli sudah memberikan persetujuan.

- 
- b. Asas kesukarelaan, yaitu asas yang menghendaki kesukarelaan penuh konseli untuk menjalani konseling individu dan dalam penelitian ini menggunakan strategi *lesson study* yang melibatkan pihak lain dalam pelaksanaannya. Konseli bersedia dan tanpa paksaan menyetujui kegiatan yang akan disaksikan selain konselor yang dipercayai konseli. Konseli bersedia mengikuti dan menjalani layanan dan kegiatan yang diperuntukkan untuknya.
 - c. Asas keterbukaan, ketersediaan konseli dan konselor terbuka dan menyampaikan segala permasalahan, pengalaman, perasaan yang dialami tanpa berpura-pura dan menutupi apa yang dirasakan. Dengan keterbukaan ini akan memberikan segala informasi penting dan detail yang berguna untuk pengentasan masalah yang dialami konseli. Sebagai konselor dapat mengembangkan keterbukaan dengan menunjukkan sikap terbuka kepada konselinya, dengan menceritakan pengalaman yang sesuai dengan permasalahan konseli, karena dengan keterbukaan oleh konselor akan menimbulkan rasa dekat dan nyaman pada konseli.
 - d. Asas kegiatan, yaitu asas yang menghendaki agar konseli berpartisipasi aktif dalam kegiatan layanan. konselor memotivasi dan mendorong konseli untuk aktif dalam setiap proses kegiatan konseling.
 - e. Asas kemandirian, sebagai sasaran layanan konseli diharapkan menjadi individu yang mandiri dapat mengenal dan memahami dirinya sendiri, lingkungannya, mampu mengambil keputusan, mengarahkan diri, serta mewujudkan diri. Hal ini berdasarkan tujuan utama dari pelaksanaan konseling.
 - f. Asas kekinian, terkait tentang permasalahan yang dialami konseli pada masa sekarang dan mengganggu. Kondisi masa lalu dan masa yang akan datang merupakan dampak pada masalah yang dihadapi konseli.
 - g. Asas kedinamisan, terkait pada proses konseling dikehendaki agar selalu bergerak maju, tidak monoton, serta terus berkembang dan berkelanjutan yang sesuai dengan kebutuhan konseli.
 - h. Asas keterpaduan, berbagai layanan yang diberikan oleh konselor dan pihak terkait dalam proses konseling dapat saling menunjang, harmonis, dan

terpadukan. Kerja sama dan koordinasi semua pihak yang terkait harus ditumbuhkan.

- i. Asas kenormatifan, kegiatan layanan didasarkan pada norma-norma yang berlaku dari norma agama, hukum, peraturan, adat istiadat, ilmu pengetahuan, kebiasaan yang berlaku. Selain itu, layanan konseling juga hendaknya dapat meningkatkan pemahaman konseli terkait norma-norma yang berlaku tersebut.
- j. Asas keahlian, pelaksanaan konseling hendaknya dilakukan berdasarkan kaidah-kaidah professional, pelaksana layanan memiliki keahlian kompetensi dalam bidang konseling.
- k. Asas alih tangan kasus, pelaksanaan konseling diluar dari kemampuan konselor dapat dialihtangan kasus kepada pihak yang lebih ahli agar secara cepat, dan tepat membantu konseli dalam pengentasan masalah yang dihadapi.
- l. Asas tut wuri handayani. Kegiatan konseling secara keseluruhan dapat menciptakan suasana harmonis memberikan rasa aman, nyaman, mengembangkan potensi keteladanan, memotivasi konseli ke arah yang lebih baik.

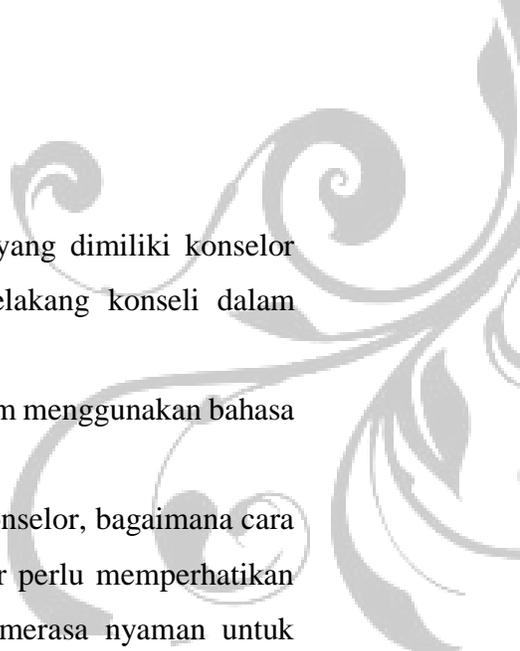
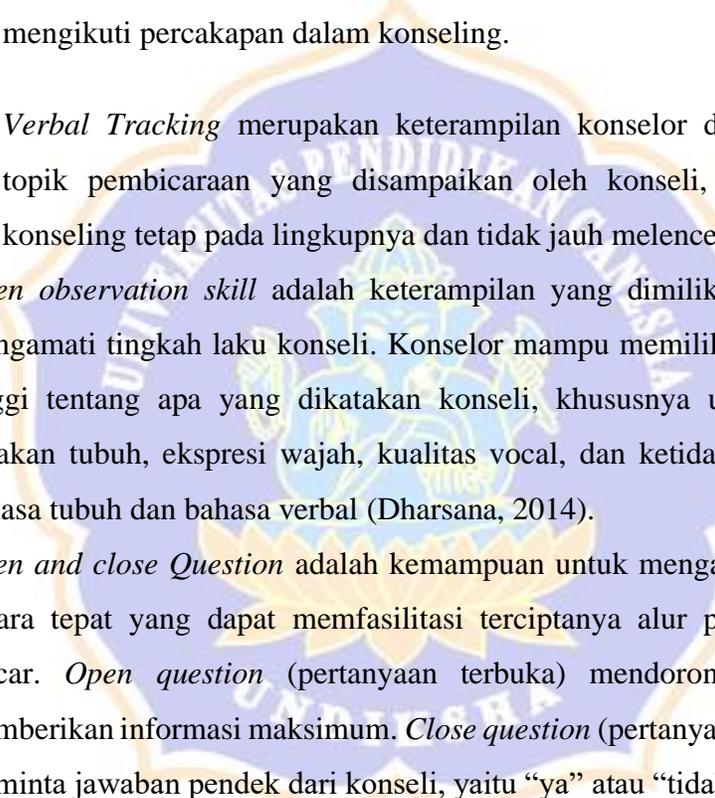
D. Keterampilan Konseling

Pelaksanaan konseling dapat didukung dengan keterampilan-keterampilan konseling atau *skill counseling*. Dapat dilihat pada gambar 1 yaitu piramida *skill counseling* yang dikuasi konselor dalam memberikan layanan pada konseli.



**Gambar 1. Piramida Skill Counseling
(sumber: Dharsana, 2015)**

- a. *Multiculture from clien and culture counselor* adalah keterampilan konselor dalam memahami budaya konseli yang bisa dilakukan di awal proses konseling, untuk mengetahui latar belakang konseli (Dharsana, 2013).
- b. *Attending Behavior* merupakan suatu keterampilan dalam memahami *gesture* dan ekspresi konseli. Carkhuff (dalam Lubis, 2013) menyatakan dalam memberikan pelayanan kepada konseli, konselor harus memperhatikan keseluruhan penampilan konselinya, *gesture* dan ekspresi yang ditampilkan konseli harus dipahami oleh konselor. Dalam *attending* terdapat beberapa hal yang diperhatikan yaitu, yakni:
 - 1) *eye contact* merupakan kontak mata yang dilakukan konselor dalam memperhatikan konseli. Hal ini sangat penting pada saat konselor mendengarkan pembicaraan konseli, konselor perlu memelihara kontak mata kepada konseli. Penglihatan yang tertuju pada konseli, menunjukkan bahwa konselor memberikan perhatian terhadap apa yang dibicarakan konseli (Dharsana, 2015).

- 
- 
- 2) *Cultural Appropriate* merupakan keterampilan yang dimiliki konselor dalam mempelajari budaya-budaya dan latar belakang konseli dalam proses konseling .
 - 3) *Body Language* adalah keterampilan konselor dalam menggunakan bahasa tubuh yang tepat saat melakukan proses konseling.
 - 4) *Vocal qualities* sangat penting diperhatikan oleh konselor, bagaimana cara konselor berkomunikasi dengan konseli. Konselor perlu memperhatikan intonasi, nada, dan volume suara agar konseli merasa nyaman untuk mengikuti percakapan dalam konseling.
 - 5) *Verbal Tracking* merupakan keterampilan konselor dalam menangkap topik pembicaraan yang disampaikan oleh konseli, agar wawancara konseling tetap pada lingkungannya dan tidak jauh melenceng (Yusuf, 2016).
- c. *Clien observation skill* adalah keterampilan yang dimiliki konselor dalam mengamati tingkah laku konseli. Konselor mampu memiliki kesadaran yang tinggi tentang apa yang dikatakan konseli, khususnya ungkapan melalui gerakan tubuh, ekspresi wajah, kualitas vocal, dan ketidak sesuaian antara bahasa tubuh dan bahasa verbal (Dharsana, 2014).
 - d. *Open and close Question* adalah kemampuan untuk mengajukan pertanyaan secara tepat yang dapat memfasilitasi terciptanya alur pembicaraan yang lancar. *Open question* (pertanyaan terbuka) mendorong konseli untuk memberikan informasi maksimum. *Close question* (pertanyaan tertutup) hanya meminta jawaban pendek dari konseli, yaitu “ya” atau “tidak” (Yusuf, 2016).
 - e. *Encourage* merupakan kemampuan konselor memberikan dorongan agar konseli selalu terlibat dalam pembicaraan dan membuka dirinya (*self-disclosing*) pada konselor. Tujuan keterampilan ini untuk mendorong konseli dengan aktif mengikuti kegiatan konseling dan menyampaikan masalah serta persepsinya, mengarahkan wawancara konseling agar tetap pada tujuan konseling yang diharapkan.

- f. *Paraphrase* adalah kemampuan konselor untuk menangkap pesan utama yang disampaikan oleh konseli, jadi konselor dapat menyampaikan kembali inti pernyataan klien secara lebih sederhana (Lubis, 2013:96).
- g. *Summarization* adalah keterampilan konselor dalam meringkas pembicaraan dengan konseli, oleh karena itu konselor perlu berhati-hati dalam dan teliti pada saat mendengarkan kata-kata konseli, dan menaruh perhatian terhadap gagasan-gagasan kunci dan topik masalah konseli.
- h. *Reflection of feeling* adalah keterampilan konselor dalam mencerminkan kembali perasaan yang disampaikan oleh klien (Lubis, 2013:94).
- i. *Reflection of meaning* yaitu apabila perasaan dan fakta dicampurkan dalam suatu respon yang akurat (Yusuf, 2016:94).
- j. *Focusing Clien, problemoother, "we" intervienewer, cultural/environmental* adalah keterampilan konselor untuk fokus kepada konseli dalam proses wawancara, kebudayaan atau konteksnya dalam proses konseling.
- k. *Influencing skills* adalah keterampilan yang dimiliki konselor untuk mengarkan konseli dalam proses konseling, yang terdiri dari :
- 1) *Directing* merupakan kemampuan mengarahkan konseli, untuk menuntunnya berpartisipasi secara penuh dalam proses konseling (Lubis, 2013:98)
 - 2) *Logical consequences* adalah keterampilan konselor dalam memberikan akibat yang baik dalam proses konseling.
 - 3) *Interpretation* adalah keterampilan dengan melakukan 'labelling' menamai, dan mendeskripsikan pikiran, dan tingkah laku konseli dalam cara yang positif (Yusuf, 2016: 71).
 - 4) *Self disclosure* adalah keterampilan konselor dalam membuka diri dalam proses konseling.
 - 5) *Advice/information/Explanation/intruccion* adalah keterampilan konselor dalam memberikan nasehat, informasi, penjelasan dan intuksi kepada konseli dalam proses konseling. Pemberian nasehat sebaiknya diberikan jika konseli benar-benar membutuhkan, dengan mempertimbangkan

keadaan konseli serta mempertimbangan kemampuan dan kelebihan yang dimiliki konseli (Lubis, 2013:101).

- 6) *Feedback* adalah keterampilan konselor dalam memberikan umpan balik kepada konseli.
- 7) *Influencing summary* adalah kemampuan konselor dalam mempengaruhi konseli dalam memberikan ringkasan pada proses konseling.
- l. *Confrontation* adalah suatu teknik konseling yang menantang klien untuk melihat adanya inkonsistensi antara perkataan dan bahasa badan (non verbal), ide awal dengan ide berikutnya, senyum, dengan kepedihan, dan sebagainya (Lubis, 2013:100). Konfrontasi terdiri dari :
 - 1) *Disrepancies* adalah keterampilan konselor dalam menunjukkan perbedaan pendapat atau ketdaksetujuan atas apa yang konseli pikirkan.
 - 2) *Incogruit* adalah keterampilan konselor dalam melihat keganjilan atau keanehan konseli (verbal maupun non verbal) dalam proses konseling.
- m. *Skill sequencing and structuring the interview* adalah keterampilan konselor dalam proses wawancara dalam konseling, sesuai dengan urutan dan wawancara tertata dengan baik sesuai dengan informasi apa yang ingin didapatkan dari konseli.
- n. *Personal and teory counseling skill integration* adalah keterampilan konselor dalam memadukan teori konseling dan teknik konseling dalam mengentaskan masalah konseli, memberikan teknik yang tepat sesuai dengan permasalahan dan kondisi konseli. Berbagai macam model konseling dan teknik konseling tentunya harus dipahami konsep dasarnya oleh konselor agar dapat diterapkan dalam memberikan layanan konseling disekolah.
- o. *Style* adalah keterampilan dan gaya konselor dalam memanfaatkan teknik konseling yang diterapkan.

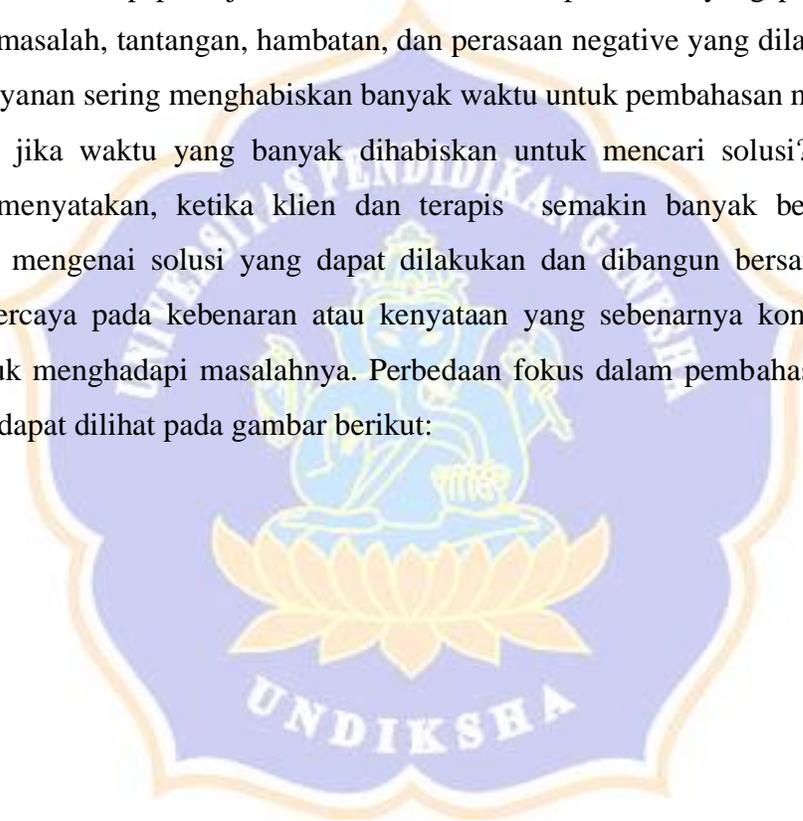
BAB II

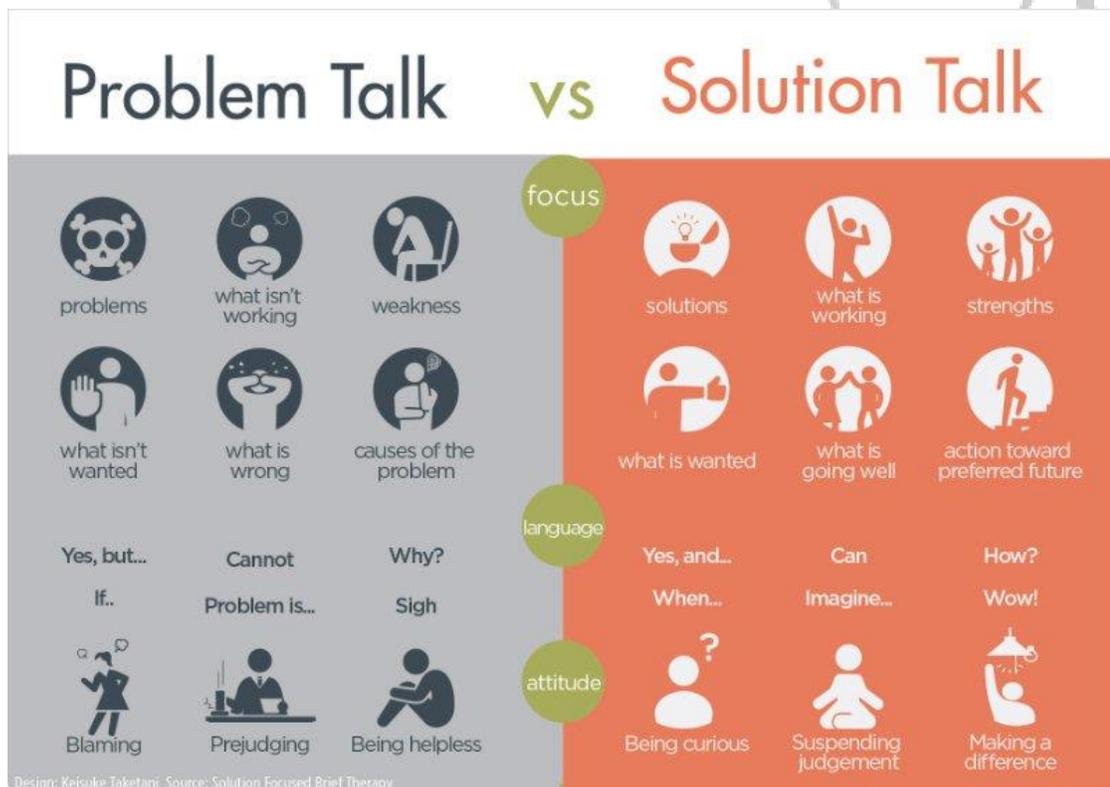
SOLUTION FOCUSED BRIEF KONSELING (SFBC)

Solution focused brief counseling atau biasa disingkat SFBC merupakan model konseling singkat yang berfokus pada solusi, model konseling ini awalnya merupakan pendekatan pada ilmu psikoterapi yang telah dipelajari sejak awal tahun 1980-an yang dikembangkan oleh Steve de Shazer dan Insoo Berg. SFBC adalah model konseling yang dibangun diatas sumber daya konseli, dengan tujuan membantu konseli mencapai hasil yang diinginkan dengan membangkitkan dan membangun solusi bagi masalah mereka. Dengan mempelajari kejadian apa yang dirasakan pada masa kini, proses konseling akan menemukan potensi atau kekuatan positif yang dimiliki konseli baik yang disadari namun tidak dimanfaatkan maupun belum disadari secara penuh. Dengan proses konseling ini, konseli akan menyadari hal apa yang bermanfaat pada dirinya untuk menghadapi masalah, dengan begitu konseli akan merasa memiliki harapan dan optimis dalam menghadapi situasinya. Jika konseli memiliki harapan dan percaya diri yang tinggi terhadap kemampuannya, maka akan semakin besar pula usaha mereka untuk mencapai keberhasilan dengan memanfaatkan apa yang mereka miliki. Menyadarkan konseli mengenai apa yang mereka miliki dan dapat dimanfaatkan untuk menghadapi masalahnya akan lebih mudah bagi mereka daripada mempelajari solusi baru. Konseling model SFBC menuntun konseli untuk semakin mengeksplorasi diri untuk menemukan solusi terbaik, meningkatkan harga diri, kepercayaan diri, serta keyakinan diri dalam menghadapi suatu kondisi sehingga dapat memotivasi untuk dapat melakukan perubahan dalam hidupnya.

Konseling SFBC membedakan antara "*probleme talk*" dan "*solution talk*". *Probleme talk* atau pembicaraan masalah mencakup eksplorasi terperinci dan membahas berulang-ulang dari masalah yang dialami, bagaimana riwayat masalah, penyebab dari masalah, dan dilakukan diagnosis terhadap mengapa permasalahan muncul. Sedangkan, *solution talk* atau pembicaraan solusi mencakup pembicaraan,

pertanyaan, pembahasan yang berfokus pada tujuan yang diharapkan, sumber daya yang dimiliki, dan kemungkinan perasaan dan perilaku konseli. SFBC tidak seluruhnya melarang pembahasan masalah, karena untuk merasa diterima oleh konselor, hubungan dalam konseling harus membahas apa yang dirasakan konseli. Jadi, untuk membangun hubungan dan agar konseli merasa diterima dan diberikan perhatian oleh konselor, konseli dapat membahas permasalahannya dan hal negative yang dirasakan akan tetapi pembahasan tidak dilakukan secara dalam, konselor mengarahkan wawancara konseling untuk tetap pada jalur *solution talk*. Merupakan hal yang penting untuk mengakui masalah, tantangan, hambatan, dan perasaan negative yang dilalui. Namun, kegiatan layanan sering menghabiskan banyak waktu untuk pembahasan masalah, lalu bagaimana jika waktu yang banyak dihabiskan untuk pembahasan masalah, lalu bagaimana jika waktu yang banyak dihabiskan untuk mencari solusi?. Berg dan deShazer menyatakan, ketika klien dan terapis semakin banyak berbicara dan membahas mengenai solusi yang dapat dilakukan dan dibangun bersama, mereka menjadi percaya pada kebenaran atau kenyataan yang sebenarnya konseli mereka miliki untuk menghadapi masalahnya. Perbedaan fokus dalam pembahasan masalah dan solusi dapat dilihat pada gambar berikut:





Gambar 2. Perbedaan Fokus Pembicaraan Masalah dan Pembicaraan Solusi
(sumber: [kaeisuketaketani.wordpress](http://kaeisuketaketani.wordpress.com))

1) Sejarah Model *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

Solution Focused Brief Counseling (SFBC) atau dalam Bahasa Indonesia yaitu konseling singkat berfokus solusi merupakan salah satu model konseling *postmodern*. Konseling *postmodern* menekankan sifat kolaboratif, konseli sebagai ahli dalam hidup mereka dan sebagai ahli dalam kegiatan konseling yang memutuskan tujuan hidupnya yang diinginkan, mencari solusi yang dapat membantu dirinya, jika solusi sudah diperoleh kegiatan konseling pun dapat diakhiri (Corey, 2015). Tujuan utama bagi konselor *postmodern* adalah menciptakan keadaan dimana konseli dapat membuat cerita baru dan perubahan hidupnya. Konselor dan konseli bersama-sama menetapkan tujuan yang jelas, spesifik, realistis dan bermakna untuk konseli. (Gladding, 2015) *Solution focused*

brief counseling SFBC atau konseling berfokus pada solusi dikembangkan tahun 1980-an oleh Steve deShazer dan Insoo Berg di Pusat Terapi Keluarga Singkat Milwaukee. Keduanya dipengaruhi secara langsung oleh Milton Erickson, pencipta terapi singkat di tahun 1940-an. Erickson percaya pada keunikan masing-masing individu dan keterampilan mereka yang unik (Hanton, 2011). Davis dan Osborn mencatat “konselor mengasumsikan peran siswa dan siswa menjadi guru, ini berarti dalam konseling yang berfokus solusi konselor sekolah menjadi pelajar dan siswa menjadi guru atau informan yang menjadi sumber dari masalah dan solusi yang harus diambil. Siswa mengidentifikasi apa yang berhasil, mendiskusikan apa yang telah berhasil mereka lalui di masa lalu, dan mendiskusikan bagaimana dapat membangun solusi yang dapat diterapkan pada masa depannya (Wibowo, 2019)

2) Konsep Dasar Model *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

SFBC merupakan salah satu pendekatan konseling yang berorientasi pada tujuan dimasa depan, yang didasarkan pada asumsi optimis bahwa setiap individu memiliki akal dan kompeten serta memiliki kemampuan untuk menemukan solusi untuk permasalahannya untuk dapat mengubah hidup mereka kearah yang lebih baik. (Shazer & Dolan, dalam Corey, 2014) menyatakan, “*SFBT emphasizes individual strengths and resiliencies by focusing on listening to their ideas about solutions and exceptions to their problems. Therapists encourage clients through several interventions to increase those behaviors that have worked for them in the past*” (model konseling SFBC menekankan pada kekuatan dan ketahanan individu, konselor berfokus pada mendengarkan cerita untuk mengidentifikasi solusi dan ‘pengecualian’ untuk masalahnya. Konselor memberikan dorongan pada konseli melalui beberapa intervensi untuk meningkatkan perilaku yang telah bermanfaat untuk mereka berdasarkan pengalamannya).

SFBC adalah suatu bentuk konseling atau terapi singkat yang dibangun di atas kekuatan konseli dengan membantu mereka muncul dan menyusun solusi untuk masalah yang mereka hadapi. Model konseling ini lebih mementingkan masa depan daripada masa lalu atau masa kini (Kurnanto, 2019). Pendekatan SFBC,

menghindarkan pencarian yang sering sia-sia untuk mengetahui penyebab masalah, mengambil fokus langsung kedepan menuju solusi. Fokus pada solusi bukan masalah, masa depan bukan masalah, apa hal baik yang terjadi bukan pada masalah, mengarah ke cara positif untuk membuat perubahan dan kemajuan. Berbeda dengan pendekatan konvensional yang berasumsi terhadap masalah dengan menganalisis masalah, memahami masalah dianggap cara terbaik untuk menyelesaikan masalah (Jackson & Mckergow, 2002). Munculnya SFBC menentang pendekatan tradisional dengan membawa model yang lebih sesuai untuk kebutuhan masyarakat khususnya disekolah saat ini. Dengan mengetahui perbedaan dari masing-masing model, maka konselor dapat membedakan asumsi dan prinsip-prinsip yang menjadi dasar model-model yang telah ada, dengan memahami asumsi tersebut konselor dapat memahami tujuan masing-masing kegiatan konseling. Dengan membandingkan SFBT dengan model konseling yang utama yaitu Psikoanalisa, Humanistik, dan Kognitif Behavioral. Ketika masalah pribadi ingin diselesaikan, seseorang akan memfokuskan perhatiannya pada pengalaman masalah yang menyebabkan masalah saat ini. Proses mental seseorang atau kognisi seseorang selalu dilihat sebagai faktor penyebab masalah yang terjadi pada masa sekarang. Dengan kata lain, penyebab masalah ada pengalaman atau masalahnya dan harus ditemukan dan dilakukan perbaikan untuk penyebab masalah yang sudah diketahui. Pengalaman masalah dan pikiran bawah sadar menentukan perilaku yang nampak saat ini berdasarkan pandangan Psikoanalisa. Penekanan keunikan individu, kecenderungan alami pada pertumbuhan individu, memperhatikan masa lampau sebagai pengalaman yang dapat mempengaruhi perilaku masa kini, yaitu pandangan Humanistik. Perilaku merupakan bagaimana cara orang berpikir dalam memandang suatu situasi tersebut hingga memberikan reaksi perilaku berdasarkan pemikiran individu merupakan pandangan CBT (Golding, 2011). Model-model utama konseling tersebut mendiagnosis masalah dan memberikan *treatment* dengan input minimal dari konseli. Strategi ‘mengarahkan’ dapat mengurangi ketersediaan konseli untuk berpartisipasi dalam kegiatan layanan. Jika konseli berkontribusi dalam proses

konseli, solusi yang ditemukan pun cenderung tidak akan dilakukan olehnya. Ini jadi pertimbangan penting dalam layanan konseling sekolah mengingat perbedaan usia antara guru konselor dan siswa (Murphy, 2015). Dengan begitu model-model tersebut akan membentuk struktur konseling sebagai : “menemukan penyebab masalah sehingga dapat mengidentifikasi gejala untuk mendiagnosis kondisi dan perilaku tertentu agar memperoleh penanganan terhadap masalah yang dihadapi”.

Sesi konseling SFBT dilakukan guna mengumpulkan data tentang apa yang berhasil atau tidak bekerja dengan baik untuk konseli. Pencarian informasi atau data diutamakan untuk memperoleh hal atau perilaku yang bermanfaat untuk konseli dan metode komunikasi yang akan membantu konseli untuk mengetahui dan mewujudkan kekuatan mereka sendiri, memvisualisasikan tujuan dan melihat kemungkinan untuk berubah kearah kemajuan atau ke masa depan yang lebih diinginkan konseli. SFBT memungkinkan diskusi tentang menyajikan masalah pengalaman konseli dan membiarkan menggambar rasa sakit, perjuangan, dan frustrasi yang dirasakan, namun eksplorasi tersebut dilakukan secara singkat. *“The solution-focused philosophy based on the assumption when people focus on past or present problems they can become blocked and mired in unresolved past conflicts rather than focus on how to find solution for the future”* jadi, filosofis SFBT didasarkan pada asumsi seseorang yang ebrfokus pada masalah mereka dapat terhambat dan terperosok pada konflik masalah yang tidak terselesaikan daripada berfokus menemukan solusi dari masalahnya (deShazer, dalam Corey, 2014). SFBT berbeda dalam beberapa hal dengan pendekatan-pendekatan terdahulu yang berfokus pada masalah. Perbedaan tersebut diuraikan dalam table berikut:

Tabel 1. Perbedaan Model Konseling Tradisional dan SFBC

<i>Probleme Talk</i> (Masalah)	<i>Solution Talk</i> (Solusi)
Fokus pada kelemahan dan masalah.	Fokus pada kekuatan, sumber daya, dan solusi.
Fokus pada masa lalu.	Berfokus pada masa depan
Wawancara awal berfungsi untuk penilaian dan diagnostik	Wawancara awal melayani fungsi membangun hubungan dan solusi.
Konseli dianggap sakit	Konseli dianggap sedang mengalami hambatan dalam memanfaatkan sumber dayanya.
Layanan didorong oleh konselor: sasaran dan intervensi berdasarkan preferensi konselor.	Layanan didorong oleh konseli: sasaran dan intervensi muncul dari preferensi sumber daya, dan umpan balik konseli.
Konselor adalah ahli dan guru: konseli mengikuti petunjuk konselor	Konseli adalah ahli dan guru: konselor mengikuti petunjuk konseli.
Kegagalan layanan dan ketidakpatuhan konseli menunjukkan bahwa konseli resisten dan perlu beradaptasi dengan proses konseling.	Kegagalan layanan dan ketidakpedulian konseli menunjukkan bahwa pendekatan dan layanan konselo perlu disesuaikan dengan konseli.
Mengasumsikan hubungan langsung antara masalah dan solusi: solusi terjadi dari penilaian yang akurat tentang sejarah masalah, asal-usul masalah, dan penyebab terjadinya masalah.	Mengasumsikan tidak ada hubungan yang diperlukan antara masalah dan solusi: banyak solusi yang cocok diterapkan untuk masalah besar tanpa harus mengetahui sejarah dari masalah, asal-usul masalah.
Solusi efektif terutama dihasilkan dari penerapan model dan teknik yang diberikan oleh konselor	Solusi efektif dihasilkan terutama dari kekuatan, sumber daya, dan kontribusi konseli.

Beberapa asumsi yang mendasari konseling berfokus solusi yaitu:

1. Dengan berkonsentrasi pada keberhasilan, perubahan yang menguntungkan kemungkinan akan terjadi jika dimanfaatkan;
2. Individu yang datang pada konselor memiliki kemampuan untuk berperilaku efektif, namun terhalang oleh kognisi negative atau Bahasa negative, pemikiran yang berfokus pada masalah akan mencegah individu untuk memikirkan cara-cara efektif yang pernah dan bias mereka lakukan;
3. Pada setiap permasalahan pasti memiliki “pengecualian”, dengan mengkaji mengenai keberhasilan-keberhasilan yang pernah dicapai akan memunculkan solusi dari masalah yang dihadapi, bahkan konseli dapat memahami permasalahan yang mana dapat ia selesaikan sendiri dengan kemampuannya dan yang mana membutuhkan bantuan. Ketika konselor bertanya “hal berhasil apa yang pernah anda lakukan dimasa lalu?” konseli akan mengembangkan perspektif baru tentang situasi mereka;
4. Konseli cenderung hanya menyampaikan satu sisi dari diri mereka (sisi bermasalah), konselor SFBC mengarahkan konseli untuk memeriksa dan mengenali sisi lain dari kisah yang mereka sampaikan;
5. Perubahan kecil akan membuka perubahan yang lebih besar, dan perubahan seperti itu sering kali diperlukan untuk menyelesaikan masalah konseli;
6. Setiap individu ingin berubah, memiliki kemampuan untuk berubah, dan melakukan yang terbaik untuk membuat perubahan, konselor harus membangun sikap kooperatif;
7. Setiap solusi akan berbeda antara individu satu dengan individu lain, karena setiap individu adalah unik demikian pula dengan masing-masing solusi (Guterman, dalam Corey, 2014);
8. Tidak perlu mengetahui semua masalah untuk mengetahui sebuah solusi;
9. Sedikit perubahan lebih baik, daripada tidak sama sekali;
10. Mengetahui dan mengakui apa yang benar lebih penting daripada mengenali apa yang salah (Hanton, 2011).

3) Prinsip Model *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

Guterman (2013) mengidentifikasi dan menjelaskan beberapa prinsip pelaksanaan konseling pada model *solution focused brief counseling* (SFBC) yaitu:

1. *Solution focus*, SFBC memandang setiap individu pada dasarnya memiliki kekuatan, sumber daya, dan keterampilan memecahkan masalah yang ada. Berdasarkan hal tersebut, fokus pada apa yang berfungsi dalam kehidupan konseli, bukan berfokus dengan apa yang tidak berfungsi,
2. *Collaborative approach*, untuk mencapai kegiatan yang efektif harus melibatkan secara aktif kedua belah pihak baik konselor dan konseli, konselor harus aktif mengarahkan konseli dalam memahami kekuatan dirinya dan menemukan solusi berdasarkan percakapan yang dilakukan serta konseli harus aktif menceritakan, memahami diri, dan mengungkapkan pengalaman-pengalaman positifnya. Dengan kata lain, konseli dan konseli berkolaborasi dalam mendefinisikan masalah, tujuan, dan solusi yang diinginkan;
3. *Small changes can lead to big results*, perubahan kecil dapat memberikan perubahan yang besar jika dilakukan dengan maksimal dan sering dilakukan, seperti efek bola salju. Perubahan kecil pada satu sisi individu, akan memberikan perubahan di sisi lainnya, individu yang diam saja akan tetap berada di tempat yang sama namun, individu yang sedikit bergerak akan bergerak dan berindah. Oleh karena itu, kekuatan kecil dalam diri individu, dapat digunakan sebagai solusi jika disadari dan dilakukan dengan maksimal,
4. *Emphasis on process*, ciri khas dari SFBC adalah fokusnya terhadap solusi untuk proses perubahan yang terjadi, tugas konselor untuk mengidentifikasi dan memberikan penguatan atas 'pengecualian' yang dimiliki konseli daripada berfokus pada masalah itu sendiri. Oleh karena itu, percakapan tidak terlalu memfokuskan pada histori yang luas mengenai masalah dan mengetahui penyebab masalah muncul. konselor mengarahkan konseli ke arah perubahan, bukan memberi tahu mereka apa yang harus dirubah;
5. *Strategic approach to eclecticism*,

6. *Brief by design, but not always*, dengan memfokuskan konseling pada solusi yang dilakukan akan menghasilkan konseling singkat, akan tetapi yang dimaksud singkat yaitu proses konseling yang langsung memfokuskan pada solusi yang diinginkan, karena tidak lagi terlalu membahas luas mengenai penyebab masalah yang dialami, konseling singkat juga harus menghasilkan solusi yang memang diinginkan dan diharapkan. SFBC memang singkat secara desain, akan tetapi tidak selalu dilakukan dengan singkat, tetapi terdapat percakapan yang dilewati, tidak seperti model konseling lainnya,
7. *Responsiveness to multiculturalism and diversity*, konselor dan klien saling belajar antara satu dengan yang lain dalam sesi konseling, mempelajari budaya lawannya, agar menumbuhkan suatu kegiatan yang kondusif dan berkolaboratif, SFBC mengakui pentingnya pengembangan kompetensi multicultural, agar dapat memberikan gambaran pada konseling dalam membangun solusinya dengan bertumpuan pada multicultural (Guterman, 2013).

4) **Tujuan Model *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)**

Tujuan utama SFBC adalah membantu konseling mengenali sumber daya atau kekuatan yang ada dalam dirinya serta menyadari 'pengecualian' saat dalam situasi bermasalah (Gladding, 2015). Tujuan tersebut selanjutnya mengarahkan konseling pada penemuan solusi berdasarkan pengecualian atau kekuatan yang disadari. Jadi, fokus sesi konseling adalah kemungkinan dan kepositifan, baik dimasa kini ataupun dimasa yang akan datang. Dalam SFBC, pengecualian merujuk pada saat-saat ketika konseling mampu menyelesaikan masalah secara efektif atau ketika masalah tidak terjadi (Guterman, 2013).

Tujuan lain dari SFBC yaitu mengubah persepsi konseling dengan membongkar ulang pandangan terhadap dirinya. Persepsi konseling yang awalnya selalu berfokus pada masalah, menganggap akan selalu datang masalah, menganggap dirinya tidak dapat menyelesaikan semua hal dirubah dan dibongkar kembali menjadi pernyataan diri yang lebih positif dengan menggali kekuatan dan

keberhasilan yang pernah dicapai walaupun dalam skala kecil, dan memanfaatkan kekuatan tersebut untuk menjadi solusi pemecahan masalahnya (Corey, 2014).

SFBT bertujuan untuk mengidentifikasi kekuatan konseli, membangun bersama tujuan dan bersama-sama menciptakan kemungkinan untuk mencapai tujuan yang diharapkan konseli. Hasilnya adalah konseli secara mengetahui kekuatan dan kemampuan dirinya, konseli memahami kemampuannya dapat digunakan untuk menyelesaikan masalahnya dengan kekuatan-kekuatan kecil yang dimiliki dan dilakukan dengan maksimal

Beberapa tujuan SFBC yaitu 1) mengidentifikasi serta memanfaatkan sepenuhnya kekuatan dan kompetensi yang dimiliki konseli, 2) menyadari adanya 'pegecualian' dalam dirinya pada saat memiliki masalah, 3) mengarahkan konseli untuk memahami dan mengetahui 'pegecualian' yang dimiliki untuk dimanfaatkan sebagai solusi pemecahan masalah, (Nugroho, Puspita, & Mulawarman, 2018).

5) **Proses Konseling *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)**

Konseli yang menceritakan permasalahan mereka pada sesi konseling berfokus solusi, memiliki persepsi hidup tidak akan berubah, akan terjadi hal lebih buruk, bahwa hidup mereka tidak akan bergerak menuju tujuan yang mereka harapkan. Konselor membantu konseli mengenali sisi lain selain permasalahan yang mereka hadapi atau keberhasilan-keberhasilan serta kegembiraan yang mereka alami selama ini diluar dari permasalahan tersebut. Hal senada disampaikan oleh (Metcalf, dalam Corey, 2015) beliau sering memulai sesi konseling dengan mengatakan "*Look back over your week and tell me what seemed to go slightly better for each of you*" "lihat kembali hari kemarin dan katakan apa yang sedikit menggembirakan untuk anda." Hal ini berfungsi untuk mencari tahu mengenai keberfungsian apa yang dilakukan konseli yang akan digunakan untuk menjadi solusi bagi masalah yang dialami konseli dalam waktu sesingkat mungkin. Konsepnya yaitu "*once you know what works, do more of it*" jadi konseli diminta

memanfaatkan keberhasilan yang pernah dijalani dan lakukan sebanyak mungkin. Jika tidak ada sesuatu yang berfungsi dan berguna, konseli didorong untuk mencoba sesuatu yang berbeda (Guterman & Hoyt, dalam Corey, 2015). Kalimat berbeda disampaikan oleh (Shazer, dalam Corey, 2015) *“Tell me about times when you felt a little better and when things were going your way”* “ceritakanlah tentang saat-saat anda merasakan situasi sedikit lebih baik dan ketika segalanya berjalan sesuai dengan keinginan dan harapan anda”. Konseling akan bekerja dengan baik ketika konseli terlibat aktif dalam proses terapeutik, ketika konseli dan konselor memiliki hubungan yang positif proses konseling akan berjalan lancar dan dapat mencapai hasil yang diinginkan (Murphy, dalam Corey, 2014). Konselor dapat memulai kegiatan konseling dengan menyampaikan “Meskipun dapat mendiskusikan alasan anda disini, kita akan alihkan fokus kepada hal apa yang ingin anda capai daripada membahas mengapa anda berada disini” atau “kita akan fokus pada apa yang anda harapkan setelah keluar dari kegiatan konseling ini”.

Peran konselor untuk memahami diri sebagai orang yang memiliki banyak akal, karena konseling SFBC dirancang secara singkat tanpa memfokuskan pada pengalaman masalah, konselor memiliki tugas untuk menjaga konseli tetap pada jalur solusi daripada masalah. Jika konseli terlalu memfokuskan percakapan pada jalur masalah, akan sulit bagi mereka bergerak kearah yang positif. Konselor bertugas membantu konseli membayangkan bagaimana hidup yang berbeda dan apa yang perlu dilakukan untuk mencapai perbedaan tersebut. SFBC membangun hubungan kolaboratif antara konselor dan konseli dapat dimulai dengan sikap terbuka dan kerendahan hati, beberapa cara membangun hubungan menurut (Murphy, 2015) adalah : a) pada awal pertemuan konseling dekati konseli dengan kerendahan hati, rasa ingin tahu dan tertarik pada kehidupan konseli; b) lihat, dengarkan, tanyakan, dan pelajari sebanyak mungkin tentang konseli sebelum bersama menentukan solusi; c) perlakukan konseli sebagai ahli untuk dirinya sendiri dan sebagai contributor penting untuk dirinya sendiri; d) hormati kebebasan konseli untuk menerima dan menolak solusi yang ditemukan dengan merevisi bersama menyesuaikan dengan gaya dan situasi unik konseli; e) hormati beragam

pendaoat, gagasan, ekspresi, dan latar belakang budaya konseli; f) libatkan konseli dalam setiap pembicaraan dan keputusan hidup mereka, termasuk evaluasi layanan.

6) Peran Konselor dalam Model *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

Peran konselor dalam konseling model SFBC adalah membantu konseli mengenali sumber daya yang telah mereka miliki, seperti ketahanan diri, keberanian, dan kemampuan diri. Konselor yang berfokus pada solusi terlibat dalam percakapan dengan konseli tentang apa yang sudah berjalan dengan baik dikehidupan mereka selama ini, kemungkinan-kemungkinan masa depan yang terjadi dengan adanya perilaku yang nampak saat ini, serta kemungkinan-kemungkinan yang diinginkan konseli dimasa depannya (Corey, 2014).

(Hanton, 2011) menyatakan,

As it is the nature of the solution focused worker/therapist to help the client realize and utilize their own unique skills, so the solution focused trainer and/or author will help course participants and text readers realize and hone their existing skills. One of the important counselor skills at SFBC is listening.. Listen for what the client wants, listen to what they say, so that you can ask the next question based on the last answer: this is the way a SF brief therapist would approach the therapeutic 'formulation'. Listen with a curious ear and do not presume to ask anything if it is not based on what you have heard.

Orientasi konseling yang penuh rasa hormat dan penuh harapan dibangun di atas dimensi positif seperti kekuatan dan kemampuan yang dimiliki konseli, serta dengan perilaku-perilaku positif yang sudah dilakukan konseli dalam situasi atau keadaan lain. SFBC memiliki kesamaan dengan *positive psychology*, yang berkonsentrasi pada apa yang benar, apa kelebihan individu, dan hal positif apa yang sudah individu lakukan daripada memfokuskan pada masalah, kelemahan, dan deficit individu (Murphy, dalam Corey, 2014). Dengan menekankan dimensi positif, konseli dengan cepat terlibat dalam penyelesaian masalah yang mereka hadapi, yang menjadikan SFBC sebuah pendekatan yang memberdayakan.

Konseli yang datang sering menceritakan masalah mereka berdasarkan pandangan deterministic bahwa apa yang terjadi saat ini karena kesalahan masalalu, konseli memperkuat pandangan tersebut dengan menceritakan kembali

permasalahan-permasalahan lalu yang dirasakan atau berfokus pada masalahnya serta menganggap dirinyalah yang amat sangat bersalah. Konselor SFBC menentang dan melawan persepsi konseli yang terlalu berfokus pada permasalahan ini, konselor harus lebih menyoroti kepercayaan akan kemampuan dan kelebihan konseli untuk menemukan kekuatan yang ada dalam diri konseli yang dapat digunakan untuk membantunya keluar dari masalah yang dihadapi. Hal tersebut menjadi salah satu tujuan model SFBC yaitu mengubah persepsi konseli dengan membingkai ulang pandangan terhadap dirinya. Konselor menggali solusi-solusi yang kemungkinan akan dapat dilakukan berdasarkan kekuatan yang dimiliki konseli daripada mendengarkan detail masalah yang dialami konselinya. Bersama konseli, konselor membangun solusi yang dianggap paling tepat, dapat mengarahkan konseli pada situasi baru yang lebih kondusif dan produktif. Konselor SFBC berperan dalam membantu konseli dalam membuat perubahan dari keadaan masalah statis ke arah kemungkinan baru dengan solusi yang kreatif (Walters & Corey, 1980). Dalam proses konselingnya, konselor berperan sebagai orang yang “*not knowing*” untuk mendorong konseli sebagai ahli tentang kehidupannya sendiri, mengubah dari *therapist-as-expert* digantikan oleh *client-as-expert*. “kami tidak memandang diri kami sebagai ahli dalam masalah klien dan kemudian melakukan intervensi. Sebaliknya, kami berusaha menjadi ahli dalam mengeksplorasi kerangka referensi klien dan mengidentifikasi persepsi yang dapat digunakan klien untuk menciptakan kehidupan yang lebih memuaskan” (De Jong & Berg, dalam Corey, 2014). Dalam posisi tidak tahu, konselor masih mempertahankan semua pengetahuan dan kapasitas pengalaman pribadi yang telah mereka peroleh, konselor memasuki percakapan dengan rasa ingin tahu dan minat yang kuat pada kisah konseli. Tujuannya, untuk memasuki sepenuhnya dunia konseli untuk memperoleh persepsi, kekuatan, dan pengalaman unik dari konseli. Empati dan kemitraan kolaboratif dalam proses konseling dipandang lebih penting daripada penilaian atau teknik. Hubungan yang kondusif dapat dibangun dengan menunjukkan konseli memiliki kekuatan untuk membangun solusi bagi masalah yang mereka hadapi.

Dalam beberapa kasus, jika konselor menjadi terlalu terlibat dalam mendefinisikan masalah atau berkontribusi untuk membuat perubahan, maka konselor mengambil risiko memperburuk masalah atau menjadi bagian dari diri konseli. Tugas konselor sejatinya adalah masuk dan keluar dengan cepat dan membiarkan konseli berada di jalannya dengan intervensi minimal. Seperti yang dapat dilihat, konseling seharusnya seperti operasi otak. Konselor harus masuk dan keluar dengan cepat tanpa konseli hampir tidak tahu bahwa konselor pernah ada di sana. Dengan cara ini, konseli dapat lebih mudah kembali ke jalurnya (Guterman, 2013).

7) Tahapan Model *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

O'Connell (2004) dalam bukunya yang berjudul "Solution-Focused Stress Counseling" mencantumkan tahapan SFBC yaitu:

a. Tahap Pertama.

- a. *Beginnings* (awal), konselor mulai terlibat pada pembicaraan dengan mendengarkan dan berusaha memahami kesulitan konseli, pada saat bersamaan konselor dapat mendengarkan informasi mengenai kekuatan dan kemampuan konseli. Konselor mendengarkan dan memperhatikan dengan seksama penyampaian yang diberikan oleh konseli. Mendengarkan berlangsung selama konseli membutuhkan empati dari konselor, hal ini tergantung masing-masing konseli, setelah konseli merasa lebih tenang dan dan mulai menunjukkan rasa aman konselor dapat bertanya pada konseli. Tahap ini konselor membangun hubungan kolaboratif dengan konseli, dengan mendengarkan, perhatian penuh, dorongan, humor dapat menumbuhkan kenyamanan dan keamanan bagi konseli.
- b. *Goal Setting* (menentukan tujuan), tujuan harus dirumuskan dengan jelas oleh konseli dan konselor, bagaimana harapan yang diinginkan oleh konseli setelah masalahnya selesai. Dengan merumuskan tujuan dengan jelas, akan memberikan gambaran tentang apa yang harus dilakukan dan mencegah kegagalan karena penetapan tujuan yang tidak spesifik, konselor

mengarahkan tujuan yang jelas, sederhana, dan dapat dicapai dalam proses konseling. Terkadang konseli hanya meminta konselor untuk mendengarkan dengan menyampaikan: “aku ingin bertemu denganmu karena aku ingin melepaskan rasa sesak ini” dan akan merasa lebih baik. Untuk beberapa konseli ‘didengarkan’ dapat membuat keadaan lebih berbeda. Kegiatan konseling dilakukan tetap dekat dengan tujuan yang diharapkan konseli. Konselor berusaha mengklarifikasi dengan konseli apa yang diharapkan jika konseling sukses, namun hal itu tidak dapat selalu dilakukan sejak awal. Dalam suatu kasus, banyak konseli yang dibawah tekanan merasa bingung, tidak tenang, tidak jelas merasa sulit untuk mengartikan keadaan. Jika konseli mengalami depresi, tidak akan ada keberhasilan atau pencapaian yang dipikirkan. Pertanyaan-pertanyaan yang dapat memulai mengeksplorasi harapan konseli adalah sebagai berikut:

“Menurut Anda berapa lama keadaan kamu akan mulai membaik?”

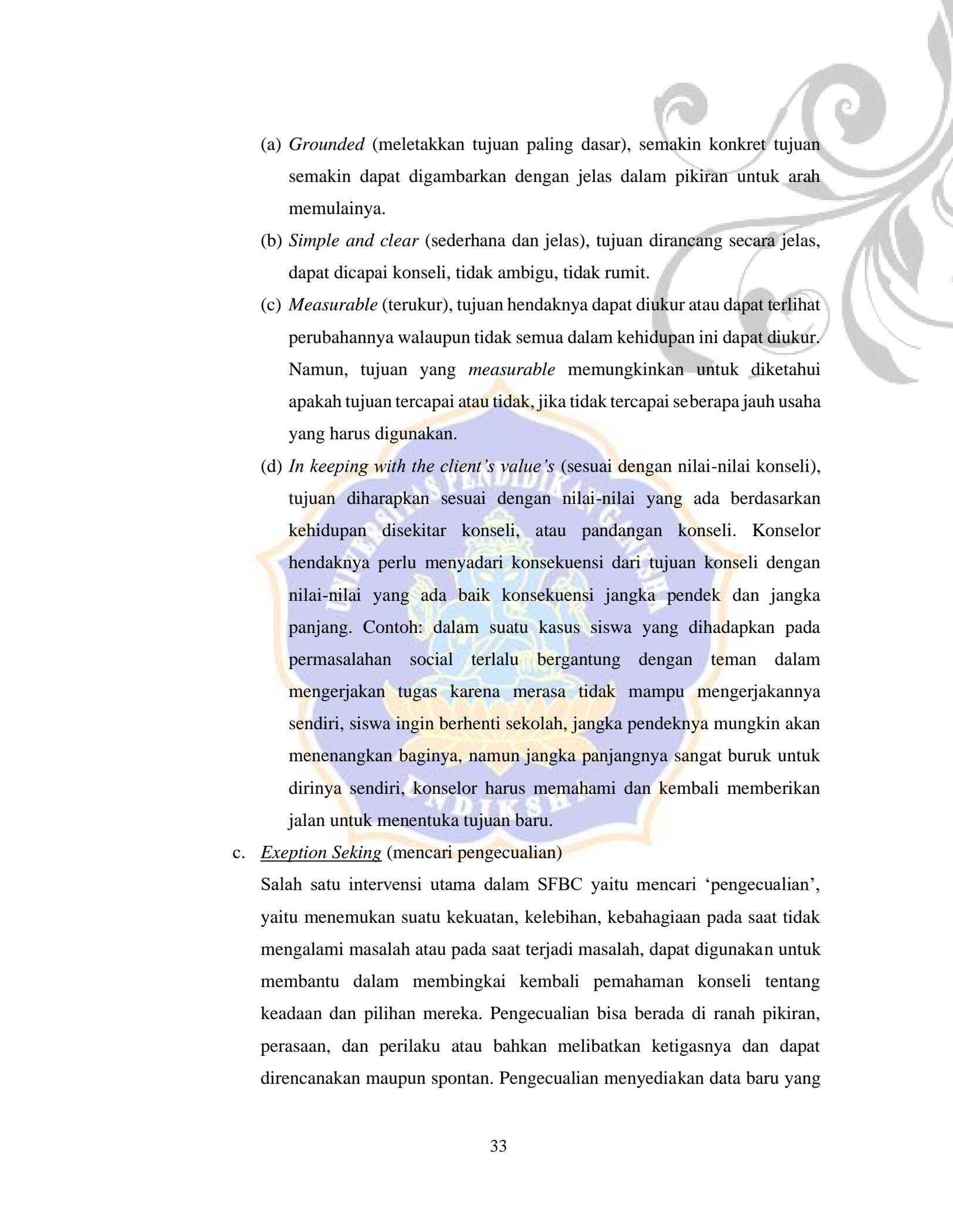
“Menurut Anda, berapa kali kita perlu bertemu?”

“Bagaimana Anda tahu bahwa konseling bermanfaat untuk keadaan Anda?”

“Apa yang akan mulai atau berhenti terjadi di kehidupan Anda?”

“Kira-kira bagaimana tanda awal jika segala sesuatu sudah normal/jika keadaan membaik?”

Perubahan yang diharapkan tidak selalu perubahan besar, Langkah-langkah kecil pun diberikan apresiasi dengan dilakukan secara intens. Tentu saja, tujuan dapat berubah sepanjang waktu konseling, perubahan yang diharapkan pun mendekati kesejahteraan bagi konseli. Konseli tidak perlu mencapai semua tujuan pada satu sesi konseling saja, ia dapat memprioritaskan dan selanjutnya menyampaikan pada sesi berikutnya. Egan (dalam O'Connell, 2004), Suatu tujuan adalah realistis jika klien memiliki akses ke sumber daya yang diperlukan untuk mencapainya, keadaan eksternal tidak mencegah pencapaiannya, tujuannya berada di bawah kendali konseli, tujuannya berkelanjutan dan bermanfaat. Tujuan pemberdayaan cenderung memenuhi kriteria berikut:

- 
- (a) *Grounded* (meletakkan tujuan paling dasar), semakin konkret tujuan semakin dapat digambarkan dengan jelas dalam pikiran untuk arah memulainya.
- (b) *Simple and clear* (sederhana dan jelas), tujuan dirancang secara jelas, dapat dicapai konseli, tidak ambigu, tidak rumit.
- (c) *Measurable* (terukur), tujuan hendaknya dapat diukur atau dapat terlihat perubahannya walaupun tidak semua dalam kehidupan ini dapat diukur. Namun, tujuan yang *measurable* memungkinkan untuk diketahui apakah tujuan tercapai atau tidak, jika tidak tercapai seberapa jauh usaha yang harus digunakan.
- (d) *In keeping with the client's value's* (sesuai dengan nilai-nilai konseli), tujuan diharapkan sesuai dengan nilai-nilai yang ada berdasarkan kehidupan disekitar konseli, atau pandangan konseli. Konselor hendaknya perlu menyadari konsekuensi dari tujuan konseli dengan nilai-nilai yang ada baik konsekuensi jangka pendek dan jangka panjang. Contoh: dalam suatu kasus siswa yang dihadapkan pada permasalahan social terlalu bergantung dengan teman dalam mengerjakan tugas karena merasa tidak mampu mengerjakannya sendiri, siswa ingin berhenti sekolah, jangka pendeknya mungkin akan menenangkan baginya, namun jangka panjangnya sangat buruk untuk dirinya sendiri, konselor harus memahami dan kembali memberikan jalan untuk menentuka tujuan baru.
- c. *Exeption Seking* (mencari pengecualian)
- Salah satu intervensi utama dalam SFBC yaitu mencari 'pengecualian', yaitu menemukan suatu kekuatan, kelebihan, kebahagiaan pada saat tidak mengalami masalah atau pada saat terjadi masalah, dapat digunakan untuk membantu dalam membingkai kembali pemahaman konseli tentang keadaan dan pilihan mereka. Pengecualian bisa berada di ranah pikiran, perasaan, dan perilaku atau bahkan melibatkan ketiganya dan dapat direncanakan maupun spontan. Pengecualian menyediakan data baru yang

berpotensi memperluas kesadaran konseli, tidak hanya pada saat-saat masalah tidak ada, tetapi juga pada saat terjadi masalah atau melakukan hal-hal lain yang menyebabkan situasi menyenangkan atau membebaskan dirinya. mencari pengecualian sebagai ‘cara seseorang memulihkan pengalaman berdasarkan pandangan dari cerita menyakitkan mereka saat ini, dengan mengetahui dan memahami berbagai peristiwa menyenangkan pada pengalamannya, mereka akan membuka pandangan baru pada kehidupannya.’ Pengecualian adalah saat-saat ketika (a) pada sementara waktu, masalah tidak terjadi, (b) masalah ada, akan tetapi tidak terlalu mempengaruhi konseli seperti biasanya, (c) tidak bertahan lama dan tidak terjadi secara intens, (d) tidak terjadi dengan frekuensi yang sama (dapat timbul selama dua hari, tiga hari, bahkan seminggu sekali). Ketika konseli memberikan contoh pengecualian, mereka dapat memberikan penjelasan mengapa hal itu dapat terjadi. Pengecualian yang dimiliki dan diketahui konseli hendaknya diketahui pula bagaimana terjadinya. Karena pengecualian dapat membantu dan tidak membantu, penjelasan terperinci tentang bagaimana pengecualian muncul sama pentingnya dengan spekulasi konseli tentang penyebabnya. Seperti yang disampaikan Doyle dan Holmes ‘adalah kesalahan besar untuk membuat teori sebelum Anda memiliki semua bukti. Itu adalah hukumnya’. Tidak berarti semua konseli dapat mengidentifikasi pengecualiannya diawal sesi, namun pasti akan muncul disesi berikutnya seperti merasa nyaman dan tenang. Contoh pengecualian ketika disampaikan oleh konseli: (a) konseli tidak kehilangan kesabarannya pada saat situasi bermasalah, tidak seperti respon biasanya, (b) konseli berhasil berkontribusi pada pertemuan, yang dimana biasanya diam, (c) konseli dapat berbicara dan berdiskusi dengan tenang tanpa menangis, (d) konseli dapat berhenti memikirkan peristiwa yang menegangkan dan memikirkan hal lain, (e) konseli dapat melakukan dengan santai, tenang, dan lebih lambat daripada tergesa-gesa, (f) konseli dapat mendengarkan dan menerima lawan bicaranya.

Pengecualian dapat dibagi menjadi dua yaitu:

1. *Planned Exeptions* (pengecualian yang direncanakan), merupakan program tindakan yang disengaja dilakukan untuk mengubah situasi masalah konseli. Semakin banyak rencana pengecualian yang diingat konseli, semakin dekat pula harapan perilaku yang diinginkan, jika pengecualian sulit ditemukan, konselor dan konseli dapat merencanakan pengecualian yang masih dapat dilakukan konseli dengan begitu lambat laun akan memberikan efek meningkatkan kesadaran dan perubahan pada pola pikir, tindakan, dan perasaan konseli. Dengan begitu, konseli akan menyadari kekuatan dan kelebihanannya dalam menciptakan pengecualian (keadaan yang menyenangkan dan membebaskan) dengan memanfaatkan kemampuannya. Konselor dapat mendorong untuk terus melakukan apa yang sudah direncanakan dan memberikan penguatan pada konseli bahwa dirinya mampu melakukan hal dengan lebih baik.
2. *Spontenous Exeptions* (pengecualian yang spontan), adalah pengecualian yang terjadi secara kebetulan tanpa perencanaan atau tanpa disadari oleh konseli. Konseli cenderung bingung jika dimintai keterangan tentang kejadian tersebut, tidak menyadari sepenuhnya apa yang dipikirkan saat itu, mengapa bisa terjadi, serta sulit mengidentifikasi apa yang membuatnya menjadi perbedaan dari saat masalah muncul. Jika konseli sulit mengindetifikasi pengecualian yang bermanfaat untuk dirinya dan perubahannya, konselor dapat menugaskan untuk menggambarkan situasinya sehari-hari dalam buku harian pengecualian.

d. *Utilization Of Client Strengths* (Pemanfaatan Kekuatan Konseli)

Konselor memulai konseling untuk membantu konseli dalam mengenali dan memanfaatkan sumber daya, kekuatan, dan kualitasnya yang dibutuhkan untuk mengentaskan masalahnya. Selain dapat

mengidentifikasi kekuatan atau sumber daya dalam dirinya, akan lebih baik jika konseli dapat mampu mengingatnya dan memahaminya. Dimulai dari mengidentifikasi dan mengingat sumber daya yang dimilikinya selama memiliki masalah atau tidak memiliki masalah, konseli mungkin dapat mengaktifkan atau menerapkan kembali sumber daya tersebut dimasa sekarang atau masa depan demi perubahan kearah kemajuan. Konselor mengajukan pertanyaan untuk memperoleh keterampilan mengatasi klien. Konselor SFBT berupaya membawa sumber daya konseli (keterampilan, kelebihan, kualitas pribadi positif) kedalam kesadaran konseli agar dapat dimanfaatkan dalam perubahan kehidupannya. SFBT percaya konseli memiliki sumber daya dalam dirinya akan tetapi belum dipekerjakan atau diperdayakan sepenuhnya dalam menyelesaikan masalah. Adalah tugas konselor untuk membantu konseli memiliki dan menerapkan sumber daya mereka

- e. *The Miracle Question* (Pertanyaan Keajaiban), merupakan pertanyaan hipotesis (dugaan jawaban, kebenaran yang sementara) yang mengajak konseli untuk membayangkan dan menjelaskan secara rinci seperti apa hidup mereka ketika tidak memiliki masalah. Pertanyaan ini dapat digunakan di awal sesi maupun sesi selanjutnya, yang digunakan untuk membantu konseli menggambarkan tujuan, sumber daya, pengecualian, dan strategi mereka. Tidak semua *miracle quotients* dapat dijawab oleh sebasian besar konseli, pada saat memiliki masalah konseli cenderung tidak dapat membayangkan hal yang menyenangkan. Oleh karena itu, percakapan perlu dilakukan agar konseli menyampaikan seluruh ceritanya, dan dapat diberikan tanggapan atau pertanyaan keajaiban ini oleh konselor. Namun, dalam memberikan pertanyaan keajaiban pun konselor harus berhati-hati dalam memilih waktu bertanya, konselor harus memberikan konseli waktu untuk menyampaikan perasaannya agar menumbuhkan kenyamanan dan empati dari konselor. Kadang kala, konseli juga sulit mengingat kembali apa yang disampaikan sebelumnya, meskipun itu berkaitan dengan

keinginannya oleh sebab itu informasi yang disampaikan konseli harus segera diberikan umpan balik atau mengkonfirmasi kembali, dapat dilakukan dengan pertanyaan “Berarti, maksud yang kamu sampaikan tadi. Jika tugas kamu kerjakan sendiri kamu merasa lebih puas, apakah begitu?”, informasi-informasi yang muncul pun penting untuk dicatat (O’Connell, 2004).

b. Tahap Kedua

a. Scaling (Penskalaan)

Teknik ini membantu konseli mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka tentang masalah yang dihadapi dengan menggunakan angka. Skala berkisar 1-10, dengan 0 mewakili masalah terburuk yang pernah terjadi, atau perasaan saat belum mengikuti konseling dan angka 10 mewakili keadaan yang tidak memiliki masalah. *Scaling* sering berhubungan dengan tujuan dan strategi spesifik yang muncul. Konselor menggunakan skala untuk membantu konseli (a) menilai kondisi masalah saat ini dan (b) mengukur tingkat kepercayaan mereka dalam memecahkan masalah. Konselor juga menggunakan skala untuk mendapatkan komitmen dari konseli. *Scaling* dapat membantu mengidentifikasi seberapa besar keinginan konseli untuk berinvestasi dalam membuat perubahan. Namun, beberapa kasus dalam *scaling* seperti konseli yang menggambarkan dirinya pada angka yang tidak sesuai dengan keadaannya berdasarkan pandangan konselor. Untuk menangani ini, konselor dapat bertanya pada konseli kejelasannya mengenai angka yang ditunjukkannya, dari penyampaian tersebut dapat digunakan sebagai informasi oleh konselor. Selama konseli tahu apa yang dia maksudnya mengenai ‘angka’ yang dipilihnya dalam *scaling*, hal itulah yang terpenting.

b. Constructing Tasks (Tugas Membangun)

Task merupakan suatu langkah yang dirancang oleh konselor sebagai pekerjaan rumah bagi konseli. konselor mendiskusikan tugas yang mungkin

diberikan pada akhir sesi bersama konseli. Konselor memberikan alasan pada setiap pemberian tugas kepada konseli. Dalam memberikan tugas, konselor memperhatikan kriteria berikut: (a) kesiapan konseli untuk bertindak atau mengikuti tugas, (b) tingkat kemauan konseli untuk bereksperimen dengan tugas yang diberikan, (c) ketersediaan sumber daya pribadi (konseli memiliki kemampuan untuk melakukan tugas), dan sumber daya social (keadaan social konseli yang mendukung), (d) kesesuaian antara tugas dan nilai-nilai serta prioritas konseli, (e) keseimbangan antara keuntungan yang diperoleh konseli dengan resiko yang harus diambil dalam pelaksanaan tugas, (f) pemberian tugas berhubungan dengan tujuan yang diharapkan, (g) kesesuaian antara tugas dan intervensi lain dari *miracle question* dan *scalling*, (h) kesesuaian antara keingintahuan dan rasa penasaran konseli dengan tugas yang diberikan. *The Feedback* (Umpan Balik)

Pemberian umpan balik dalam konseling memiliki peranan penting untuk kelancaran proses konseling dan memperjelas apa yang sudah dibahas selama proses konseling. Umpan balik merupakan pemberian masukan kembali mengenai apa yang sudah dibahas, menyampaikan kembali masalah yang dialami, memperjelas tujuan, serta penyampaian tugas. Umpan balik terdiri dari penyajian kembali kepada konseli apa yang telah diartikulasikannya, konselor dapat menggunakan keterampilannya untuk merangkum sesi konseling. Sebelum mengakhiri sesi konseling, konselor akan memberikan waktu beberapa menit untuk istirahat, selama istirahat konseli dapat memikirkan hal apa yang mengganjal atau hal apa yang ingin disampaikan sebelum sesi konseling ini berakhir. Struktur umpan balik terdiri dari: a) *compiments* (pujian), b) *bridging statement* (menjebatani pernyataan) c) *summary of what is already happening that is helpful* (ringkasan mengenai hal-hal bermanfaat apa yang sudah terjadi), d) *task giving* (tugas yang disepakati).

- (a) *Compliments* (pujian), konselor mencampakan pujian mengenai hal yang dihadapi konseli, baik kekuatannya dalam menghadapi masalah, sumber daya yang nampak mulai muncul, kelebihan lain yang dimiliki konseli, dan kemauan konseli untuk mengubah hidupnya dengan mengikuti konseling. Memberi pujian, akan meningkatkan hubungan yang baik dalam proses konseli, terkadang tidak jarang konseli yang merasa rendah diri, merasa tidak diterima oleh orang lain, dengan memberikan pujian konseli akan merasa lebih dihargai dan lebih yakin terhadap kemampuan dirinya. Dalam memberikan pujian terapeutik, konselor harus peka terhadap segala aspek seperti gender dan latar belakang budaya konseli. Untuk beberapa individu, pujian pribadi secara langsung mungkin membuat mereka merasa tidak nyaman. Jika diberikan pujian terlalu dini mungkin terasa lebih canggung. Pujian yang berlebihan mengurangi tujuan baik yang diinginkan, dalam beberapa kasus ini dapat menumbuhkan ketergantungan antara konseli dan konselor. Oleh sebab itu, konselor harus memperhatikan segala aspek dalam memberikan pujian, dan tentunya disesuaikan dengan kondisi individu yang unik.
- (b) *Bridging Statement* (menjembatani pernyataan), dalam hal ini konselor menegaskan kembali pernyataan yang disampaikan konseli dengan tujuannya dan solusi yang dipilihnya untuk saat ini. Konselor menyampaikan tujuan yang diharapkan konseli dan selanjutnya menyampaikan solusi yang dilakukannya. Sebagai contoh “Jadi, dari yang sudah kita bahas tadi, kamu ingin untuk lebih mampu dalam belajar dan mengerjakan tugas tanpa menunggu teman untuk dicontek dan kamu ingin mencoba belajar bersama dan mengikuti les tambahan. Apaah benar begitu?”.
- (c) *Summary of What Is Already Happening That Is Helpful* (meringkas hal-hal bermanfaat yang terjadi), umpan balik ini merangkum setiap Tindakan konstruktif atau membangun yang telah dilaporkan dan

dilakukan oleh konseli. Selanjutnya konselor memberikan dorongan atau motivasi untuk lebih melakukan hal yang tersebut. Sebagai contoh: “tadi kamu menyampaikan kamu sudah berusaha mengerjakan tugas matematika sendiri, ya dari sepuluh soal kamu bisa mengerjakan lima soal yang awalnya sama sekali tidak kamu kerjakan. Itu sangat bagus, jika kamu mencoba dan ingin mengerjakan ternyata kamu bisa menyelesaikannya. Harus harus pertahankan, dan coba lagi jika tidak mengerti kamu bisa bertanya bukan menyalin.”

(d) *Task Giving* (tugas yang disepakati), umpan balik ini menegaskan tugas-tugas yang diberikan kepada konseli. Hal ini berguna untuk memperjelas tugas dan kesiapan konseli untuk melakukannya.

c. *Second Sessions and Beyond* (Sesi Kedua dan Selanjutnya)

Setiap individu adalah unik, berbeda-beda dalam menghadapi suatu masalah, Sebagian individu dapat berubah dengan cepat dan bersemangat namun ada individu yang mencapai perubahan lebih lambat dan menyakitkan. Pada sesi kedua cenderung dilakukan langsung berfokus untuk membahas perubahan yang terjadi selama rentang sesi pertama dan kedua, karena dasar SFBT yaitu menilai hasil perubahan-perubahan pada setiap sesi konseling dan mempertahankan perubahan untuk solusi yang diinginkan. Namun, berbekal dari pendapat individu unik, tidak semua konseli dapat langsung terbuka menyampaikan perubahannya. Terdapat beberapa konseli yang cenderung ingin menyampaikan perasaan tidak nyamannya pada konselor. Disinilah peran konselor untuk mampu melihat dan memahami kondisi konselinya, konselor harus memperhatikan kesiapan dan perbedaan ekspresi serta *gesture* tubuh konseli selama konseling sesi pertama atau pada saat pertemuan pertama dan selanjutnya. Jika konseli menampakkan ekspresi yang lebih nyaman dan bersemangat konselor dapat langsung menanyakan perubahan yang terjadi, dengan pertanyaan: “Apakah ada hal menyenangkan yang terjadi? Sepertinya kamu

lebih nyaman dari minggu lalu.” Jika konseli menunjukkan ekspresi yang sama dengan sesi pertama atau tidak menunjukkan perubahan ekspresi yang signifikan konselor dapat mengkonfirmasi Kembali dengan menanyakan: “Apakah ada hal yang ingin kamu sampaikan? Coba ceritakan hal apa yang terjadi?”, dengan begitu konseli merasa diterima dan tidak memberikan tekanan padanya. Dalam sesi kedua dan selanjutnya, konselor memiliki tujuan untuk memperoleh informasi terkait bagaimana konseli berhasil membuat perubahan dan mengeksplorasi bagaimana cara konseli untuk mempertahankan perubahan atau bahkan mengembangkan perubahan tersebut. Konselor membantu konseli untuk menyadari apa yang telah mereka pelajari dengan membuat perubahan. Konselor berusaha untuk mengkonsolidasikan perubahan dengan membantu konseli memperjelas tentang apa yang berhasil dan bagaimana mereka membuatnya menjadi bermanfaat. Ketika konseli melaporkan perubahan positif, konselor meminta konseli untuk menggambarkan dan menyampaikan bagaimana ia berhasil melakukan perubahan. Dalam penyampaian tersebut, konselor menyiratkan bahwa melakukan perubahan tersebut bukan atas dasar ketidaksengajaan atau faktor keberuntungan, namun itu adalah kemampuan dan sumber daya yang dimilikinya. Dalam sesi kedua dan selanjutnya konselor berfokus dengan: a) *revisiting the miracle question* (meninjau kemabali pertanyaan keajaiban), b) *scaling* (penskalaan), c) *predictions* (prediksi).

- (a) *Revisiting the Miracle Question* (meninjau kembali *miracle question*), tahap ini memfokuskan dan mengkaji kembali mengenai *miracle question*. Konselor dapat mengkaji ulang perubahan apa yang dirasakan konseli berdasarkan jawaban *miracle question* pada sesi pertama. Konseli mungkin memiliki beberapa persepsi baru mengenai keinginannya, sadar bahwa beberapa keinginannya telah terjadi.
- (b) *Scaling* (penskalaan), pada tahap ini konselor menanyakan kembali mengenai di angka berapa yang menggambarkan kondisinya, hal

tersebut memberikan informasi seberapa besar perubahan yang telah terjadi selama rentang sesi konseling pertama. Terkadang, beberapa konseli menyampaikan tidak ada perubahan pada *scaling*, konselor dapat menindaklanjuti dengan mengidentifikasi apa hal-hal yang dilakukan konseli, bagaimana perasaan konseli. Jika menunjukkan kesenjangan antara angka yang ditunjukkan dengan penyampaian konseli (penyampaiannya menunjukkan perubahan, namun konseli menunjukkan skala yang tetap) , selanjutnya konselor dapat mengkonfirmasi pernyataan tersebut.

(c) *Predictions* (prediksi). Konseli diminta untuk memprediksi setiap malam mengenai apa yang akan terjadi besok dan hal positif apa yang akan dilakukannya besok. Selanjutnya, di malam akhir setiap hari melakukan kegiatan konseli memeriksa keakuratan prediksinya kemarin. Jika itu akurat, konseli mencoba mengidentifikasi apa yang membentuk keberhasilan itu. Jika prediksi tidak akurat (hari itu lebih baik dari yang diperkirakan kemarin) konselor mengidentifikasi pengalaman positif yang menjadikannya hari yang lebih baik dari yang diharapkan. Jika hari itu lebih buruk dari yang diperkirakan, konseli mengidentifikasi titik-titik masalah atau hambatan yang bisa dihindari. Dengan prediksi ini, dapat membantu konseli untuk melangkah sedikit lebih maju untuk mencapai tujuannya.

d. *Endings*

SFBT dirancang secara singkat dalam menangani siswa, fokus pembahasan yaitu pada solusi dan tujuan yang diinginkan konseli. Dalam pelaksanaan konseling, konselor tetap memperhatikan aturan, kode etik, dan teknik-teknik intervensi yang bermanfaat untuk proses konseling. Diakhir sesi konselor tetap memberikan *feedback*, dengan merangkum seluruh sesi, pencapaian konseli selama sesi konseling, penyampaian tugas, dan

memberikan pujian terkait dengan kesanggupan konseli menghadapi masalah dan sumber daya yang dimiliki konseli.

Beberapa pendapat lain dari ahli menjelaskan tahapan model SFBC yaitu : Menurut (Walters & Corey, 1980) terdapat empat langkah yang menjadi ciri proses SFBT, yaitu:

1. Mencari tahu apa yang diinginkan konseli daripada mencari apa yang tidak diinginkan.
2. Jangan mencari patologi, jangan berusaha mengurangi kemampuan konseli dengan memberikan label diagnostic. Cari apa yang konseli lakukan dan berfungsi selanjutnya dorong konseli untuk terus melakukan hal itu
3. Jika yang dilakukan tidak berhasil, berikan motivasi untuk tetap bereksperimen melakukan hal yang lebih memberikan hasil menyenangkan.
4. Jaga konseling agar seolah-olah menjadi sesi terakhir.

Terdapat lima langkah dalam SFBC yang dapat diterapkan pada siswa disekolah baik secara individu maupun kelompok menurut (Sklare, dalam Corey, 2014) , yaitu:

1. Mengidentifikasi tujuan yang jelas dan bermakna bagi konseli.
2. Siswa menyampaikan keadaan jika tidak memiliki masalah yang menghalangi tujuannya.
3. Konselor memfasilitasi penyampaian siswa saat mengungkapkan saat-saat ketika masalah tidak ada atau keadaan 'pengecualian'.
4. Konselor meminta siswa menetapkan peringkat dirinya saat ini melalui 'penskalaan'. Kemudian konselor mendorong siswa untuk memikirkirkan bagaimana mereka dapat bergerak perlahan untuk menaikkan skala mereka.
5. Konselor membuat pesan tertulis kepada siswa, memuji upaya mereka dan mengidentifikasi tugas yang harus diselesaikan.

8) Tahapan dan *Skills Counseling Solution Focused Brief Counseling (SFBC)*

Model *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* dapat diterapkan dengan beberapa tahapan dan *skills counseling*. Berikut disajikan dalam tabel 2 prosedur penerapan konseling yaitu:

Tabel 2. Prosedur Kegiatan Model *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)*

LANGKAH KONSELING	TAHAPAN SFBC	SKILLS COUNSELING
ANALISIS	1. Beginning (Awal)	<i>Multiculture form clien and culture counselor Attending behavior Client observation skill Open and close question</i>
	a. Rapport	
	b. Menegaskan kegiatan konseling.	
	c. Penerimaan dan terbangunnya hubungan kolaboratif antara konselor dan konseli.	
	d. Penyampaian masalah dan perasaan konseli saat ini	
DIAGNOSIS	2. Goal Setting	<i>Open question Client observation skills Paraphrasha Summarization</i>
	a. Penetapan tujuan paling dasar hingga paling tinggi yang diharapkan oleh konseli.	
	b. Penegasan tujuan kembali oleh konselor	
	3. Exeption Seking	<i>Directing Paraprasha interpretation summarization</i>
a. Penyampaian keadaan menyenangkan pada saat mengalami masalah.		

	<ul style="list-style-type: none"> b. Penyampaian keadaan konseli yang merasa lebih nyaman dari saat menghadapi masalah. c. Penyampaian keadaan yang lebih lancar. d. Membahas bagaimana ‘pengecualian’ tersebut dapat muncul. e. Menegaskan pengecualian-pengecualian yang disadari. 	
PROGNOSIS	4. Pemanfaatan kekuatan konseli	<i>Focusing client Attending bahavior Client observation skills</i>
	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemaparan pengecualian yang dapat dimanfaatkan oleh konseli b. Kesiapan konseli dalam menerapkan pengecualian. 	
	5. Pertanyaan Keajaiban	<i>Logical consequens Attending behavior paraphrasa</i>
	<ul style="list-style-type: none"> a. Konseli membayangkan masalahnya selesai, apa yang akan dilakukan dan dirasakan. b. Digunakan untuk menggambarkan tujuan, sumber daya, dan dorongan untuk berubah 	
	6. Scalling	
	<ul style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan perasaan saat ini, berdasarkan angka 1-10. 	<i>Open questions Reflection of feeling Reflection of meaning Attending behvaior</i>
TREATMENT	7. Pemberian Tugas	<i>Open and close question Attending behavior</i>
	<ul style="list-style-type: none"> a. Penyampaian tujuan pengadaaan tugas. b. Menyampaikan alasan dalam memberikan tugas. 	

	c. Pemberian jenis tugas (ditentukan oleh konselor atau bersama-sama dengan konseli)	
	d. Kesepakatan pengerjakan tugas.	
FOLLOW UP	8. Feed Back	
	a. Memberikan rangkuman kegiatan konseling	
	b. Menyampaikan keadaan yang dialami konseli di awal sesi.	<i>Reflection of feelings</i>
	c. Menyampaikan tujuan yang disepakati	<i>Summararization</i>
	d. Penyampaian pengecualian yang akan dilakukan atau dterapkan oleh konseli.	<i>Advice, information, penjelasan, instruksi</i>
	e. Penegasan tugas yang disepakati	<i>Focusing client</i>
	f. Pujian (<i>compliment</i>)	<i>Attending behavior</i>
	9. Ending	
	a. Menegaskan kembali perasaan konseli setelah sesi konseling.	<i>Influencing skills</i>
	b. Menanyakan kesepakatan tugas.	<i>Attending behavior</i>
	c. Perjanjian sesi konseling berikutnya.	
	d. Salam	

9) Teknik Model *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

4.1 *Pre-Therapy Change*

Teknik yang diterapkan sebelum pertemuan konseling awal, saat menentukan sesi pertemuan awal konselor dapat meminta konseli untuk kebermanfaatannya apa yang dimilikinya selain masalah yang dialami saat ini dan meminta agar konseli dapat menjelaskan pada janji pertemuan pertama.

4.2 Miracle Question

Miracle question atau pertanyaan ajaib merupakan teknik SFBC yang mengajak konseli untuk membayangkan jika masalah yang dialaminya saat ini selesai atau tuntas, hal apa yang akan dirasakan dan dilakukan konseli jika itu terjadi. Teknik ini berupaya agar konseli dapat membayangkan dan menentukan tujuan yang diharapkannya dan diinginkan oleh konseli dalam konseling.

4.3 Scalling Question

Scalling question atau pertanyaan skala merupakan teknik SFBC yang memberikan pertanyaan dan meminta konseli untuk menggambarkan keadaan dirinya saat ini dalam bentuk angka. Skala yang diberikan yaitu mulai dari 0-10, dengan 0 mewakili keadaan diri dalam masalah dan terpuruk dan tujuan yang diinginkan yaitu pada angka 10. Teknik ini berupa agar konseli mampu menggambarkan keadaan dirinya sendiri dan dapat memantau progress dari keadaannya pada setiap sesi konseling.

4.4 Exeptions-finding questions

Atau yang biasa disebut pertanyaan pengecualian, merupakan teknik yang bertujuan agar konseli mampu menemukan pengecualian dalam dirinya yang memiliki masalah. Konseli diminta mengingat dan menemukan hal bermanfaat dalam dirinya berupa kekuatan, perasaan menyenangkan, kelebihan pada dirinya dimasalalu. Pada dasarnya konseli yang datang untuk menerima layanan cenderung hanya berfokus pada masalah dan keterpurukannya tanpa

menyadari kelebihan yang dimiliki yang berguna untuk solusi terhadap masalahnya.

4.5 Memberi Pujian

Pujian merupakan suatu hal penting yang diberikan untuk konseli, pujian berfungsi untuk memotivasi atau mendorong konseli agar merasa bahwa dirinya mampu untuk menyelesaikan masalahnya sendiri dan yakin terhadap kemampuan diri yang dimiliki.

4.6 Formula First Session Task

Pemberian tugas merupakan salah satu teknik yang sangat berguna diberikan pada konseli dalam memahami dirinya sendiri diluar dari keikutsertaan konselor. Konselor memberikan tugas rumah pada konseli dengan tujuan konseli dapat memahami diri dan belajar untuk lebih percaya akan kemampuannya dalam mengatasi masalah yang dihadapi.



BAB III

TEKNIK *SOLUTION FOCUSED BRIEF KONSELING* (SFBC)

A. *Pre-Therapy Change*

Teknik ini diperuntukkan sebelum sesi awal berlangsung, mulai dari menghubungi pertama kali untuk perjanjian pertemuan sesi pertama. Saat sesi pertama konsling, biasanya konselor SFBC bertanya “selama rentang waktu sejak Anda menelepon pertama kali hingga sampai pertemuan ini, perubahan apa yang Anda rasakan?”. Dengan begitu di sesi pertama, konselor dapat memperoleh, membangkitkan, dan memperkuat hal positif dari konseli. Perubahan tersebut, tidak dapat dikatakan sebagai bagian dari *treatment*. Konseli menjadi tidak bergantung pada konselor dan lebih banyak bergantung pada diri mereka sendiri untuk mencapai tujuan (deShazer, dalam Corey, 2014). Perubahan pra-sesi memberi kesempatan untuk memperkuat setiap perubahan positif. Seringkali rentangan waktu dari memulai penjadwalan hingga ke jadwal pertama memerlukan waktu yang cukup lama, seringkali situasi akan berubah sedikit dan terkadang banyak.

B. *Miracle Question*

Pemberian pertanyaan pengandaian atau pertanyaan keajaiban, terkait apabila dikemudian hari masalahnya dapat terselesaikan dan apa yang akan dilakukan dalam mewujudkan tujuannya, mendorong konseli untuk tahu apa yang sebenarnya diharapkan dari proses konseling (Fitriyah, 2014). Pertanyaan ini merupakan pertanyaan hipotesis (dugaan jawaban, kebenaran yang sementara) yang mengajak konseli untuk membayangkan dan menjelaskan secara rinci seperti apa hidup mereka ketika tidak memiliki masalah. Pertanyaan seperti ini memungkinkan konselor untuk mengeksplorasi masa depan konseli yang diinginkan tanpa referensi lebih lanjut kedalam masalah. Pertanyaan keajaiban berguna ketika konseli tidak jelas mengidentifikasi masalahnya dan konselor merasa kesulitan memahami apa yang harus menjadi perhatiannya (belum

menemui pengecualian, dan belum jelas mengetahui keinginan konseli melakukan sesi konseling) (O'Connell, 2004). Sebagai contoh “Bagaimana perasaanmu jika kamu dapat menyelesaikan tugas dengan usaha sendiri, dan mendapatkan nilai yang bagus serta pujian dari guru?” dengan demikian, dapat diketahui tujuan dan menemukan solusi untuk meningkatkan kemandiriannya dalam belajar dengan memberikan target untuk melakukan harapannya tersebut. Beberapa konseli seringkali menyampaikan ceritanya dengan tergesa-gesa, konselor harus memahami apa yang disampaikan agar dapat mengidentifikasinya, jika dirasa tepat konselor dapat memberikan dorongan untuk masuk lebih jauh dan memvisualisasikan apa yang akan dilihatnya/dirasakan/didengar/disentuh. Dengan pertanyaan keajaiban ini dapat membantu konseli untuk memperjelas tujuan dan sarana untuk mencapai tujuan tersebut, hal ini dapat mendorong konseli mengartikulasikan secara konkret tujuan-tujuan mereka dan kemudian dijadikan acuan untuk bagaimana konseli dapat mewujudkannya.

(Yusuf, 2016) menyatakan,

Pertanyaan ajaib merupakan teknik yang difokuskan untuk merumuskan tujuan, sehingga konseli dapat terbantu dalam menggambarkan harapan yang diinginkan secara jelas dan kongkrit. Salah satu contoh pertanyaan yang dapat diberikan yaitu “Jika masalah anda dapat terpecahkan, apa yang akan anda lakukan esok hari, dan apa yang membedakannya dengan yang biasa anda lakukan?”

Breadley (dalam Yusuf, 2016) teknik ini dapat menekankan pada harapan masa depan yang lebih baik, dapat mengembangkan tanggungjawab konseli, mendorong konseli untuk memahami kejelasan apa yang sebenarnya diinginkan. Digunakan untuk menetapkan tujuan yang diinginkan dan diharapkan secara jelas dan kongkrit. Penting bagi konselor untuk menggunakan keterampilan interpersonal seperti mendengarkan secara aktif, parafrase, meringkas dan empati untuk membantu konseli memperluas skenario 'keajaiban' mereka.

Teknik ini bertujuan untuk memungkinkan konseli memvisualisasikan seperti apa kehidupan jika tidak memiliki masalah. Jika konselor bertanya “jika terjadi keajaiban, masalahmu terselesaikan hidupmu nyaman. Apa rasa

membedakan setelahnya? ” dan jika konseli menjawab “saya akan merasa lebih percaya diri, saya akan selalu tersenyum” konselor dapat merespon jawaban dengan “Biarkan diri Anda membayangkannya, setelah meninggalkan sesi konseling ini, anda berada di jalur yang benar tanpa masalah merasa percaya diri dapat selalu tersenyum. Apa yang akan anda lakukan secara berbeda?”. Contoh pertanyaan lain yang dapat diberikan yaitu: “Andaikan Anda memulai psemester yang baru, hal-hal berbeda apa yang Anda inginkan?” “Jika kamu bertujuan untuk membawa perubahan di kehidupanmu, apa yang akan menunjukkan bahwa kamu membuat perubahan kemajuan?” Proses mempertimbangkan solusi hipotesis ini mencerminkan keyakinan O’Hanlon dan Weiner Davis, bahwa perubahan dapat terjadi dalam tiga cara: (1) *by changing what we are doing* (dengan mengubah apa yang kita lakukan), (2) *by changing how we view the problem situation* (dengan mengubah cara kita memandang situasi masalah) , dan (3) *by engaging in a conversation of resources and strengths that we can use to create solutions* (dengan terlibat dalam percakapan sumber daya dan kekuatan yang dapat digunakan untuk membuat solusi) (Corey, 2014).

Menjawab *miracle question* itu tidak mudah bagi sebagian besar konseli, terutama jika mereka memiliki banyak masalah kronis atau berat, masa-masa indah yang berkesan pasti dirasakan sedikit. Perasaan negatif mereka tentang kehidupan membuatnya sulit untuk membayangkan kemungkinan bahwa masa depan bisa berbeda dari saat ini dan masa lalu. Pengalaman kegagalan mereka dan harapan yang rendah dari orang-orang di sekitar mereka akan memperkuat keyakinan internal mereka bahwa mereka tidak memiliki hak untuk sesuatu yang lebih baik daripada yang mereka miliki. Selain memiliki pola pikir negatif dan pesimistis, konseli mungkin juga memiliki campuran perasaan negatif tentang dirinya dan dunia di sekitarnya. Dia mungkin merasa dikalahkan, bingung dan takut. Pada situasi seperti ini konselor perlu bekerja perlahan dan sabar, memberi mereka waktu dan ruang untuk melihat dunia melalui kacamata yang sangat berbeda. Contoh lain, konselor mencoba untuk menemukan apakah ada strategi yang berhasil dilakukan konseli. Jika strategi itu berhasil, dan konseli menyadari keberadaannya, konseli

mungkin akan mulai tertarik untuk mencari tahu cara mempertahankan atau bahkan memperluasnya. Jika tidak bermanfaat, konseli mungkin mau membuangnya dan melakukan sesuatu yang berbeda. Ketika konseli merasa bahwa tidak ada yang berhasil dan mereka telah mencoba segalanya, konselor harus suportif dan empatik serta tidak terlalu menekan konseli untuk menjadi lebih optimis, konselor tidak akan memaksakan langkahnya tetapi bergerak sesuai tempo konseli (O'Connell, 2004).

C. *Scalling Question*

Teknik yang memungkinkan konseli untuk memperhatikan apa yang pernah mereka lakukan dan bagaimana cara mereka dalam mengambil dan menerapkan langkah-langkah perubahan yang diinginkan, sehingga perubahan dapat diamati (Fitriyah, 2014). Penyekalaan dapat mengubah konsep pikiran serta perasaan konseli menjadi lebih kongkret, dapat membantu konseli memahami seperti apa kondisi dirinya saat ini, dan apa yang harus dilakukan dalam pencapaian tujuan yang diharapkan (Yusuf, 2016). Memberikan pemahaman yang jelas pada konseli dimana tempatnya berada saat ini dan kemana arah dia harus bergerak untuk menciptakan perubahan yang positif (Gladding, 2015).

Dengan *scalling* konseli dapat menggambarkan keadaan dirinya sebelum konseling, saat ini, selama sesi pertama, hingga perubahan diri pada sesi-sesi selanjutnya, dengan begitu akan memberikan arah sampai mana usaha yang harus dikerahkan oleh konseli hingga mencapai angka harapannya. Konseli dan konselor mengetahui kondisi saat ini, mengetahui seberapa besar perubahan yang tercapai, serta akan memahami usaha konseli dalam menaikkan angka pada skala tersebut. Sebagai contoh: konseli yang awalnya menyampaikan dirinya pada angka 0 pada saat sebelum konseling, dan menyampaikan angka 2 selama konseling pertama, hal ini dapat dikaji apa yang membuat dirinya merasa dapat menaikkan angka tersebut (apakah karena menyampaikan keadaannya pada konselor membuat dirinya lebih tenang atau dia lebih tenang karena sudah mengetahui apa yang harus diperbuat

demi menggapai perubahan dari hasil sesi konseling pertama), konselor dapat memberikan pertanyaan untuk mengidentifikasi perpindahan angkaangka tersebut yang berguna untuk memperoleh tujuan konseli, memperoleh gambaran keadaan konseli saat ini, memperoleh usaha yang dilakukan konseli pada perubahannya. *Scalling* sering kali menghasilkan harapan yang dimana sebelumnya konseli tidak merasakan dan tidak tahu harapan apa yang diinginkannya. *Scalling* dapat digunakan pada bagian tahap konseling mana saja, tergantung penilaian dan kebutuhan konselor. Namun, biasanya digunakan pada tahap atau sesi pertama setelah *miracle question*, dan sebagai pembuka di sesi atau pertemuan kedua.

Konseli diminta untuk menggambarkan dirinya pada suatu skala, yang dibuat dari rentang 1 sampai 10, mulai dari yang tidak diharapkan sampai yang tidak diharapkan. Dan konseli menunjuk dirinya diangka keberapa, dengan begitu akan menggambarkan dengan jelas dan kongkrit bagaimana kondisi individu saat ini. Sebagai contoh

“Disini terdapat angka dari satu sampai dengan 10, nomor 1 menyatakan diri anda sangat tidak mampu mengerjakan tugas sendiri dan nomor 10 mneyatakan dirimu sangat mampu dalam mengerjakan seluruh tugas yang dibebankan. Bias sampaikan anda terletak dinomor berapa?” setelah menyatakan nomor atau skalanya, konselor dapat menanyakan kembali

“apa yang kamu sudah lakukan untuk mencapai angka tersebut?”

D. Exeptions Questions

Suatu teknik untuk mengetahui ‘pengecualian’ dalam diri konseli yang bermasalah. ‘Pengecualian’ yang dimaksud yaitu keadaan bebas, berhasil, atau gembira yang dirasakan konseli saat memiliki masalah (Yusuf, 2016). “*Exception questions direct members to times when the problem does not occur, or occurs less often or less intensely*” (Corey, 2014). Eksplorasi ini mengingatkan konseli bahwa masalah-masalah tidak selamanya ada, dapat menyediakan peluang untuk membangkitkan sumber daya, menyadari dan menerapkan kekuatan, mengajukan kemungkinan solusi. Dengan menyadari pengecualian tersebut, dapat dijadikan

sebagai fokus solusi yang dapat dilakukan lebih sering oleh konseli. Konselor SFBC mendengarkan dengan seksama penyampaian konseli untuk menganalisis tanda-tanda ‘pengecualian’ yang dimiliki, konselor dapat berkata “ceritakan pada saya tentang saat-saat ketika Anda merasa baik, ketika segala sesuatu berjalan lancar sesuai keinginan Anda, dan ketika anda menikmati *moments* tertentu” (Murphy, 2015). Konselor dapat memberikan pertanyaan-pertanyaan seperti:

“apakah ada saat-saat ketika kamu merasa senang mengerjakan tugas sendiri?”

“adakah saat-saat ketika kamu mengerjakan segala sesuatu dengan baik?”

“apakah kamu pernah merasakan kamu bisa mengendalikan situasimu?”

“pernahkan kamu merasa ada waktu, yang tidak lebih buruk dan berat daripada waktu lainnya?”

Jika konseli dapat memberikan penjelasan mengenai ‘pengecualiannya’ maka konselor dapat menindaklanjuti dengan pertanyaan seperti:

“Bisakah kamu memberitahu Ibu, bagaimana hal itu bisa terjadi? Kamu sedang dimana? Kamu sedang bersama siapa pada saat itu?”

“Ingatkah bagaimana kamu melakukan itu? Bisakah kamu ceritakan dengan detail?”

“Apa yang kamu katakan pada saat itu?” (jika permasalahan pada hubungan dengan orang lain)

“Bagaimana perasaan dan apa yang kamu pikirkan saat itu?”

“Saat kamu melakukannya, apa yang terjadi setelah itu?”

“Apakah ini sesuatu yang kamu ingin wujudkan atau lakukan kembali?”

Selanjutnya, konseli akan mulai menggambarkan dan membangun ‘pengecualiannya’ dan tugas konselo memberikan penguatan pada konseli karena berhasil mengetahui ‘pengecualiannya’.

(O’Connell, 2004) Pengecualian memberikan petunjuk berupa:

1. *Defferences* (perbedaan): perbedaan apa yang terlihat dari ‘pengecualian’ tersebut, apakah tempatnya, apakah keadaan atau situasinya, apakah pada teman atau orang lain.

2. *Skills* (kemampuan): kemampuan apa yang menyebabkan ‘pengecualian’ ini terjadi, apakah konseli sadar akan kemampuan yang dimiliki tersebut, apakah konseli sengaja menggunakan kemampuannya tersebut.
3. *Resources* (sumber daya): siapa yang membantu konseli, sumber daya apa yang bermaaf bagi konseli.

E. Compliment (Memberi Pujian)

Memberikan pujian, pesan-pesan untuk menghargai kekuatan dan kompetensi yang dimiliki konseli, dapat membangun keyakinan konseli terhadap dirinya sendiri, bahwa sebenarnya dirinya mampu memecahkan masalah dengan memanfaatkan kekuatan yang dimilikinya. Pujian biasanya dilakukan tepat sebelum pemberian tugas (Gladding, 2015). Pujian digunakan terutama pada akhir wawancara konseling, untuk menarik perhatian konseli pada kekuatan dan keberhasilan masa lalu yang mungkin berguna dalam mencapai tujuan. Sedikit demi sedikit, para konselor mengarahkan pada memberi pujian keseluruhan sesi jika konseling dirasa dapat membantu konseli. Pujian bertujuan agar konseli dapat memperhatikan perubahan positif, kekuatan, dan sumber daya mereka (Thomas, 2016). Tujuan lain dari memberikan pujian agar dapat meningkatkan kepercayaan diri (*self-confident*) dan dapat yakin terhadap dirinya sendiri untuk melakukan perubahan. Beberapa pernyataan dapat diberikan pada konseli seperti:

“Bagus sekali, kamu memiliki banyak pemikiran yang positif, saya bisa belajar dari kamu”

“Saya yakin kamu dapat melakukannya dengan baik. Setelah ini kamu harus menceritakan keberhasilanmu pada saya”

“Kamu kreatif, bagaimana caranya kamu melakukan itu?”

F. Formula First Session Task

Tugas yang diberikan yaitu bentuk pekerjaan rumah yang diberikan oleh konselor pada rentang sesi pertama dan sesi kedua. Konselor dapat berkata “Antara

sekarang dan pertemuan minggu depan, saya ingin Anda untuk mengamati kejadian yang anda inginkan terus terjadi dalam kehidupan ini, situasinya baik dalam kehidupan keluarga, pertemanan, pekerjaan atau sekolah untuk dapat digambarkan apda pertemuan minggu depan.” Intervensi inicenderung dapat meningkatkan optimism dan harapan individu tentang situasi saat ini dan masa depan. Intervensi ini cocok dilakukan setelah klien menyampaikan perasaan tidak tenangnya saat ini, karena penting dalam proses konseli adanya penerimaan akan kesulitan yang dialami konseli oleh konselor sebelum melakukan perubahan. Dalam SFBT terdapat beberapa tugas yang dapat diberikan yaitu:

1. *Notice Tasks* (tugas memperhatikan),

Tugas memperhatikan yaitu yang tidak memberikan tekanan kepada konseli, mereka tidak diharuskan melakukan sesuatu yang lain selain memperhatikan keseluruhan dari keadaan mereka sendiri baik perasaan, pikiran, tingkah laku, keadaan keluarga, dan social yang berhubungan dengan dirinya dan masalahnya. Tujuan dari *notice tasks* adalah untuk memperluas persepsi atau pandangan konseli terhadap bagian-bagian detail dari kehidupannya, bukan hanya memandang satu arah pada masalah yang dihadapi, dengan tugas ini konseli akan mengidentifikasi bagian-bagian dirinya yang bermanfaat dan ingin dikembangkan sebagai ‘pengecualian’ dari masalahnya. Pemberian tugas ini diberikan ketika konseli dalam keadaan: 1) kesulitan dalam mengidentifikasi ‘pengecualian’ dalam masalah yang dihadapinya, 2) tidak memahami apa yang mereka inginkan, seperti tidak dapat menjawab *miracle question*, 3) memiliki ide mengenai apa yang harus mereka lakukan untuk memperbaiki keadaan. Konseli dapat ditugaskan untuk memperhatikan segala hal yang berhubungan dengan dirinya seperti: 1) apa yang telah berfungsi atau bermanfaat, 2) apa hal yang tidak berfungsi atau bermanfaat, 3) apakah ada hal-hal yang orang lain lakukan dan dianggapnya bermanfaat, 4) apakah ada saat Ketika masalah dapat dikelola dengan baik (tidak terlalu memberikan beban untuknya), 5) bagian-bagian dalam dirinya dan hidupnya yang ingin dipertahankan, 6) hal-hal konstruktif atau membangun yang terjadi. De’Shazer menganjurkan tugas ini

diberikan sebelum sesi pertama, dengan memberikan tugas untuk memperhatikan hal-hal apa yang tidak perlu untuk dirubah dan apa hal yang ingin dipertahankan konseli dalam hidupnya. Tugas ini dapat mengundang pemikiran konseli lebih luas, bahwa ada bagian dari dirinya yang tidak dipengaruhi oleh masalah yang dihadapinya dan ada hal yang dapat berfungsi dengan baik pada saat terjadi masalah. Salah satu bentuk *notice tasks* dikenal dengan *Formula First Sessions Task* (FFST) yaitu memberikan tugas: “Sampai bertemu dipertemuan minggu depan, Ibu berharap kamu dapat memperhatikan hal-hal apa saja yang terjadi dalam hidupmu baik dalam keluarga, sekolah, kegiatan diluar, atau dengan teman-temanmu. Dan minggu depan saat pertemuan selanjutnya Ibu ingin mendengarkan ceritamu”.

2. *Do Something Different Tasks* (tugas untuk melakukan sesuatu yang berbeda)
Pemberian tugas menganjurkan konseli untuk melakukan atau memikirkan sesuatu yang berbeda dari kegiatan yang biasa dilakukannya. Hal yang berbeda tersebut tentunya masih berkaitan dengan situasi dari masalah yang dihadapinya, dan memiliki hubungan dengan solusi yang diambil. Dengan memberikan konseli tugas melakukan sesuatu hal yang berbeda dari biasanya, konseli akan memperhatikan perubahan apa yang terjadi dengan dirinya dan lingkungannya, apakah terdapat perubahan dalam perasaannya, perubahan dalam pikirannya, perubahannya hubungan interpersonalnya. Dengan begitu akan memberikan gambaran pada konseli hal-hal apa yang bermanfaat untuk dirinya dengan mencoba hal baru. Tentunya, dalam memberikan tugas, disepakati oleh konseli dan konselor sendiri serta konselor tidak hanya menugaskan konseli untuk melakukan atau memikirkan tugas saja akan tetapi diminta untuk mencermati perasaan dan keadaan lingkungannya.
3. *Pretend Tasks* (tugas berpura-pura)
Merupakan salah satu tugas yang meminta konseli untuk berpura-pura bahwa ‘keajaiban’ terhadap masalahnya telah terjadi. Konseli dinyatakan sudah lepas

dari masalah yang dihadapinya, selanjutnya konseli diminta untuk perasaan dan perubahan apa yang terjadi saat masalah yang dihadapi selesai. Hal ini dapat bermanfaat jika konseli sudah menyampaikan keinginannya untuk perubahan (pada jawaban *miracle question*) akan tetapi tidak mengerti bagaimana harus memulainya. Konseli diminta untuk memberikan informasi rinci mengenai perubahan yang mereka inginkan, dengan memerankan beberapa aspek jawaban dari *miracle question* dan memperhatikan perbedaan apa yang terjadi.

4. *Keep Doing What Works Tasks* (melakukan apa yang berhasil)

Konselor memberikan tugas untuk terus melakukan sesuatu yang sudah terbukti bermanfaat untuk konseli. Konselor juga memberikan tugas bagaimana cara konseli untuk ingat melakukan kegiatan bermanfaat tersebut, tanpa diperintah. Tugas ini dapat diberikan pada suatu kondisi dimana konselor tidak memberikan tugas berdasarkan arahnya, dengan cara: konselor menanyakan kepada konseli hal apa yang dilakukannya dan bermanfaat, dengan mendengarkan cerita konseli konselor mengidentifikasi hal bermanfaat apa yang harus dipertahankan konseli, jika sudah teridentifikasi konselor akan memberikan dukungan pada konseli untuk mempertahankan kegiatan tersebut. Dengan begitu, konseli akan merasa lebih percaya diri dan yakin bahwa dirinya sebenarnya mampu melakukan sesuatu hal yang bermanfaat, terlebih lagi hal tersebut konseli sendirilah yang berinisiatif melakukannya. Pertanyaan yang dapat diberikan kepada konseli seperti, “Hal menyenangkan apa yang kamu lakukan?”, “Kapan kamu tahu saat yang tepat untuk melakukannya?”, “Apa yang menjadi tanda bahwa itu berhasil?”, “Bagaimana kamu menyelesaikannya?”, “Bagaimana kamu mendapatkan ide itu?”. Konselor tetap mengambil peranan dalam memodifikasi tugas, memastikan bahwa tugas yang dilakukan sesuai dengan tujuan yang diharapkan, dan sesuai dengan nilai-nilai yang dianut konseli dan lingkungannya.



BAB IV

KEMANDIRIAN SISWA

A. Kemandirian

Self autonomy adalah kemampuan untuk berdiri sendiri dengan dapat mengungkapkan atau menyatakan apa yang dipikirkan, serta dapat mengambil keputusan sendiri (Dharsana, 2015).

Kemandirian dalam bahasa Inggris juga disebut dengan *autonomy*, yang berarti suatu sikap yang mampu mengambil keputusan dengan resiko apapun, dapat mengatur dan memajemen diri, menentukan pilihan sesuai dengan diri dan lingkungan, menyelesaikan masalah yang dihadapi sendiri, tanpa memperoleh atau bergantung kepada orang lain dalam menanganinya, (Susanto, 2018).

Dalam kamus Besar Bahasa Indonesia (Badudu dalam Susanto, 2018) mandiri adalah keadaan seseorang yang dapat berdiri sendiri, tidak memiliki ketergantungan kepada orang lain dalam melakukan segala sesuatu.

Kemandirian menunjuk pada kepercayaan pada kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan tanpa memperoleh bantuan khusus dari orang lain, memiliki sifat tidak berkenan untuk dikontrol orang lain, dapat mengerjakan pekerjaan dan menyelesaikan kendala serta hambatan sendiri tanpa mendapatkan bantuan dari orang lain (Susanto, 2018).

Menurut Kartadinata (Susanto, 2018) kemandirian sebagai kekuatan motivasional dalam diri individu dalam menentukan keputusan dan bertanggungjawab pada resiko keputusan yang telah ditentukannya. Kemampuan untuk merencanakan, mengatur, menjaga perilaku menunjukkan adalah kebebasan pada individu yang mandiri untuk menentukan sendiri perilaku yang akan ditunjukkan, mampu menentukan, merencanakan, dan melaksanakan arah hidupnya sesuai dengan tujuan dan norma-norma yang sesuai dengan lingkungannya.

Menurut pendapat Steinberg kemandirian merupakan suatu kemampuan untuk mengatur diri sendiri (*self governing person*). Instilah lain yang dikemukakan Steinberg adalah *independence*, yaitu kebebasan individu untuk mengatur diri sendiri. Individu *independence* mampu melakukan aktivitas hidupnya bebas dari pengaruh serta control dari orang lain termasuk keluarga. *Independence* merupakan perkembangan dari *autonomy* selama masa remaja, *autonomy* mencakup dimensi emosional, behavioral, dan nilai. *Independence* mencakup kemampuan mengatur diri secara keseluruhan. Secara psikososial kemandirian tersusun dari tiga bagian pokok yaitu: 1) *emotional autonomy*, aspek kemandirian berupa perubahan keterikatan hubungan emosional dengan orang lain termasuk keluarga; 2) *behavioral autonomy*, aspek yang berhubungan dengan perilaku individu, membuat keputusan dengan menimbang segala resiko dan menjalani kegiatan berdasarkan keputusan yang diambil; 3) *value autonomy*, kebebasan untuk memahami konsep benar atau salah, kewajiban dan hak, penting dan tidak penting, menimbang prinsip sesuai pandangan dengan nilai yang ada di masyarakat.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli tersebut, indikator pribadi mandiri terdiri dari:

1. Memiliki kemampuan memahami dan mengembangkan potensi diri serta lingkungan sebagai contoh siswa dapat mengetahui minatnya dalam mengikuti ekstrakurikuler, siswa mampu mengembangkan diri sesuai dengan minat dan bakatnya, siswa mampu memahami kemampuan yang dimilikinya;
2. Memiliki kemampuan untuk berdiri sendiri mengambil keputusan dan mengatasi kesulitan, sebagai contoh siswa mampu menghadapi masalahnya sendiri, siswa mampu mengambil keputusan atas situasi kondisinya sendiri, siswa dapat mempertimbangkan tindakan sebelum melakukannya;
3. Memiliki kemampuan menerima segala konsekuensi dan bertanggungjawab atas keputusan yang diambil, sebagai contoh siswa berani melakukan tindakan tanpa takut konsekuensi yang didapatkan, siswa menyelesaikan tugas dan pekerjaan sendiri.

Dengan mengacu aspek tersebut, dapat disimpulkan kemandirian adalah suatu kemampuan dalam mengelola diri sendiri. Memiliki kepercayaan diri untuk mengambil keputusan dan melakukan aktivitas, bertanggungjawab dengan apa yang dijalankan, mampu memahami diri dan lingkungan, bertindak sesuai dengan norma yang berlaku tanpa dipengaruhi dan dikontrol oleh orang lain.

B. Indikator Pribadi Mandiri

Indikator dari pribadi mandiri terdiri adalah 1) memiliki kemampuan memahami dan mengembangkan potensi diri serta lingkungan, 2) Memiliki kemampuan untuk berdiri sendiri mengambil keputusan dan mengatasi kesulitan, 3) Memiliki kemampuan menerima segala konsekuensi dan bertanggungjawab atas keputusan yang diambil. Dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Memiliki kemampuan memahami dan mengembangkan potensi diri serta lingkungan sebagai contoh siswa dapat mengetahui minatnya dalam mengikuti ekstrakurikuler, siswa mampu mengembangkan diri sesuai dengan minat dan bakatnya, siswa mampu memahami kemampuan yang dimilikinya, siswa dapat memanfaatkan kemampuannya dalam mengerjakan tugas atau pekerjaan. *Versus* atau lawan dari indikator ini adalah siswa tidak mengerjakan pekerjaan dan tugas dengan kemampuan sendiri, siswa selalu meminta bantuan dalam mengerjakan tugas, siswa tidak memahami minat dan bakatnya sendiri.
2. Memiliki kemampuan untuk berdiri sendiri mengambil keputusan dan mengatasi kesulitan, sebagai contoh siswa mampu menghadapi masalahnya sendiri, siswa mampu mengambil keputusan atas situasi kondisinya sendiri, siswa dapat mempertimbangkan tindakan sebelum melakukannya. *Versus* atau lawan dari indikator ini adalah siswa selalu menyerah pada suatu situasi, siswa tidak berusaha mengerjakan tugas dan pekerjaan, siswa tidak mampu mengambil keputusan sendiri.
3. Memiliki kemampuan menerima segala konsekuensi dan bertanggungjawab atas keputusan yang diambil, sebagai contoh siswa berani melakukan tindakan

tanpa takut konsekuensi yang didapatkan, siswa menyelesaikan tugas dan pekerjaan sendiri. *Versus* atau lawan dari indikator ini adalah tidak dapat bertanggungjawab atas keputusannya, selalu merasa takut dan tidak berani menerima resiko tindakan.

C. Tipe-Tipe Kemandirian

Susanto (2016) dalam bukunya yang berjudul “Bimbingan dan Konseli di Sekolah” menyebutkan terdapat tiga tipe kemandirian yaitu:

1. Kemandirian emosional (*emotional autonomy*), kemandirian emosional merupakan dimensi kemandirian yang berhubungan dengan perubahan ketergantungan dan keterikatan emosional individu dengan orang lain termasuk orang tua. Kemandirian emosional berupa aspek kemandirian yang menunjukkan sikap tidak bergantung kepada orang lain termasuk keluarga dalam mengambil segala keputusan dan tindakan apapun. Pada masa anak-anak lingkungan inti bagi anak adalah keluarga, ketergantungan kepada orang tua sangat besar dalam segi apapun. Setelah memasuki masa remaja ketergantungan ini akan mulai berkurang dengan semakin meluasnya lingkungan yang dialami individu. Remaja akan mulai melepaskan keterikatan kepada orang tua, akan mulai bergantung pada diri sendiri sambil mencari model ideal sesuai dengan yang diinginkannya. Namun, ikatan emosional antara anak dan orang tua tidak akan bias terputus sempurna. Merujuk pada pernyataan Steinberg “*adolescent can become emotionally autonomous from their parent without becoming detached from them*”. Kemandirian emosional terdiri atas empat aspek yaitu: 1) *De-idealized*, berarti individu tidak mengidealkan orang tuanya, tidak selalu memandang orang tuanya serba tahu, tidak selalu memandang orang tua benar, dan tidak memandang orang tua memiliki kekuasaan sehingga saat menentukan dan memilih suatu keputusan anak tidak bergantung pada dukungan orang tua; 2) *See their as parents people*, terkait kemampuan anak memandang orang tua sebagai orang dewasa pada umumnya, dapat berdiskusi dan berinteraksi bukan hanya sekedar sebagai anak

dan orang tua akan tetapi dapat membahas segala sesuatu sebagai individu dan individu; 3) *Nonpendence*, terkait dengan kemampuan anak bergantung pada dirinya sendiri daripada dengan orang tua atau keluarganya untuk suatu bantuan. 4) *Individuation*, seberapa besar kemampuan anak mampu melihat perbedaan antara pandangan orang tua dengan pandangannya sendiri, anak lebih bertanggungjawab, memiliki cara pandang dan mampu mempertimbangkan sendiri suatu hal tanpa terpacu pada pandangan orang tua. Perkembangan *emotional autonomy* berlangsung cukup lama pada awal masa remaja (*early in adolescence*) dan berlangsung lebih sempurna pada masa dewasa awal (*young adulthood*).

2. Kemandirian perilaku (*behavior autonomy*), merupakan tipe kemandirian yang merujuk pada kemampuan individu dalam mengambil keputusan serta bertindak sesuai dengan keputusan yang sudah dipikirkan dan dipertimbangkan berdasarkan nilai-nilai yang ada dilingkungan sekitarnya, secara bebas dan konsekuen tanpa pengaruh orang lain untuk menentukannya namun, dapat menerima pendapat-pendapat, saran, serta nasehat orang lain. Mandiri dalam berperilaku bukannya merujuk pada kebebasan anak atau pemberontakan, situasi tersebut tidak dapat dikatakan mandiri karena pemberontakan cenderung belum dapat menentukan pilihan sesuai dengan norma dan beralih bergantung dari orang tua ke teman sebaya. Menurut Steinberg (Susanto, 2018) terdapat tiga karakteristik individu yang memiliki *emotional autonomy*, yaitu: 1) mampu mengambil keputusan (*changes in decision making abilities*), individu mampu menimbang persepsi sendiri, menerima dan menimbang pendapat orang lain, mempertimbangkan keputusan dengan matang untuk resiko jangka Panjang bila melakukan tindakan tersebut. Tanda perilaku individu yaitu a) menyadari adanya resiko dari perilakunya, b) memilih dan mempertimbangkan alternative pemecahan masalah, c) bertanggung jawab atas konsekuensi dari keputusan yang diambil; 2) remaja memiliki kekuatan terhadap pengaruh oleh pihak lain (*changes in conformity and susceptibility to influence*), dalam melepaskan ketergantungannya dengan orang lain individu tetap menerima saran dan

nasehat baik dari teman sebaya maupun keluarga, namun individu tetap mampu mengambil keputusannya sendiri dengan menimbang segala informasi yang didapatkan dari orang lain; 3) remaja memiliki rasa percaya diri (*self reliance*), individu yang mandiri akan merasa lebih percaya diri karena individu sudah mempertimbangkan segala keputusan dan tindakannya dengan matang, perubahan kepercayaan diri nampak pada perilaku berikut a) merasa mampu memenuhi kebutuhan sehari-hari di rumah dan sekolah, 2) merasa mampu memenuhi tanggungjawab rumah dan sekolah, 3) merasa mampu mengatasi masalah, 4) berani mengemukakan sudut pandang, ide, atau pendapatnya dan dapat mempertahankan jika dianggap benar.

3. Kemandirian nilai (*value autonomy*), kemampuan individu dalam memaknai prinsip-prinsip benar salah dan penting tidak penting depan pertimbangan dirinya, orang lain dilingkungannya, serta nilai-nilai yang berlaku dilingkungannya. Ciri-ciri perilaku yang nampak berupa a) cara pikir anak menjadi lebih abstrak (*abstrack belief*), b) individu memiliki semakin banyak keyakinan-keyakin yang tetap berdasarkan prinsip-prinsip umum yang berlaku (*principal belief*), c) keyakinan pada remaja semakin tinggi dan semakin mampu mempertimbangkan sesuai dengan aturan yang lebih luas. Dalam perkembangan *emotional autonomy* dapat ditelusuri pada perubahan kognitif, meningkatnya cara berpikir rasional dan semakin berkembangnya kemampuan berpikir hipotesis seseorang maka nampak minat-minat individu pada bidang bidang ideologi dan aturan cara mereka memandang sesuatu akan semakin mendetail dan luas. Maka perubahan perkembangan *emotional autonomy* akan mengubah konsepsi-konsepsi mengenai moral, politik, agama, serta ideologi-ideologi lainnya.

D. Karakteristik Pribadi Mandiri

Untuk mengenali individu mandiri, maka harus diuraikan karakteristik dari pribadi mandiri. Berdasarkan pembahasan tipe kemandirian yang sudah dijelaskan, dapat diuraikan karakteristik pribadi mandiri menurut Sopiana (Susanto, 2018) yaitu:

1. Mampu mengarahkan diri (*self-direction*) untuk bertingkah laku sesuai dengan pandangannya dengan pertimbangan yang tidak merugikan dirinya dan lingkungannya.
2. Menunjukkan kebebasan untuk bertingkah laku, kebebasan bukan bebas sebagai pemberontak namun bebas memilih tingkah laku yang dianggap tepat dan sesuai dengan aturan.
3. Mampu menemukan akar masalah, mencari alternative pemecahan masalah, mempertimbangkan pemecahan masalah, dan mengambil keputusan dengan teliti serta pertimbangan yang matang.
4. Mampu mengatasi dan berani menghadapi kesulitan tanpa harus memperoleh bantuan dari orang tua atau orang lain secara penuh.
5. Memiliki *self-control* terhadap tingkah laku dan perasaan sendiri sehingga tidak memiliki rasa cemas, takut, minder, tergantung, marah yang berlebihan dalam hubungan interpersonal.
6. Mampu mengendalikan diri untuk menilai apa yang harus dilakukan untuk dirinya sendiri.
7. Berani mengambil resiko atas perbedaan kebutuhan dan nilai-nilai yang diyakini.
8. Bertanggungjawab terhadap diri sendiri dan hubungannya dengan orang lain.
9. Menunjukkan inisiatif, kreatifitas, serta dapat mewujudkan ide-ide yang dikemukakan, serta berani mencoba hal baru.
10. Memiliki *self-confidence* yang kuat dengan menunjukkan perilaku yakin atas segala keputusan dan penerapan dari keputusan yang diambil.
11. Tidak takut menghadapi kegagalan dan rintangan yang mungkin diperoleh.

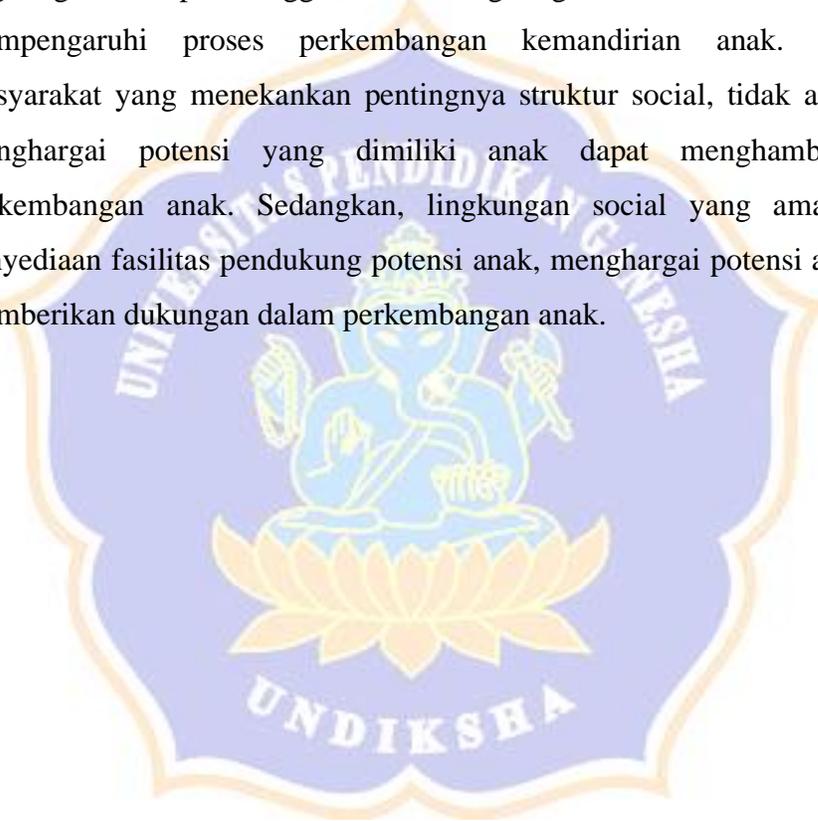
E. Faktor Yang Mempengaruhi Kemandirian

Kemandirian seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa factor yaitu :

- a. Faktor genetic atau keturunan atau hereditas. Faktor gen orang tua sangat kuat dalam mempengaruhi pribadi anak, orang tua yang memiliki sifat kemandirian tinggi besar kemungkinin untuk menurun pada anaknya. Jadi, genetic orang tua dapat menjadi salah satu factor yang mempengaruhi kemandirian seseorang.
- b. Pola asuh. Bagaimana orang tua dan keluarga mengasuh dan mendidik anak akan mempengaruhi proses perkembangan pribadi anak. Terdapat tiga pola asuh orang tua yaitu: otoriter, demokrasi, dan permisif. Pertama pola asuh otoriter, yaitu pola asuh yang terlalu banyak melarang dan membatasi anak tanpa memberikan penjelasan yang rasional, pola asuh otoriter cenderung menghambat perkembangan pribadi mandiri anak. Anak akan cenderung berkembang pada pribadi yang penakut, kepercayaan diri rendah, merasa tidak berharga, dapat menyebabkan hubungan interpersonal dilingkungan menjadi terganggu, anak menjadi kasar. Kedua, pola asuh permisif, yaitu pola asuh yang memberikan kebebasan, memanjakan, tidak pernah melarang, selalu menuruti kehendak dan keinginan anak, pola asuh ini juga ditemui cenderung menghambat berkembangnya pribadi mandiri. Ketiga, pola asuh demokratis yaitu pola asuh yang mampu menciptakan suasana interaksi yang sehat antara orang tua dan anak, mengikuti keberadaan anak sebagai makhluk social dan individu, mendiskusikan segala keadaan dengan memberikan peluang pada anak untuk menyampaikan pendapatnya, memberikan dan mengarahkan anak pilihan yang harus diambil, menghargai pendapat anak, memberikan kebebasan pada anak dalam memilih akan tetapi tetap memberikan arahan sebagai orang dewasa. Kondisi seperti ini akan menciptakan keseimbangan pada proses berpikir anak, anak mampu sejak dini untuk belajar mengambil keputusan, sehingga anak memiliki kondisi mental yang kuat dan sehat.
- c. Proses Pendidikan. Proses Pendidikan, salah satunya disekolah memiliki peranan penting dalam mempengaruhi pribadi mandiri anak, proses pendidikan yang terlalu banyak menekankan pada sanksi atau hukuman yang berlebihan

dapat menghambat perkembangan kemandirian anak. Proses pendidikan yang terlalu banyak menekankan pada *rewards* yang berlebihan juga dapat memberikan hambatan. Jadi, dalam proses pendidikan sejak dini kegiatan belajar harus dikolaborasikan, terdapat *rewards*, *punishment* yang jelas dan tidak berlebihan, menumbuhkan lebih banyak proses melanar anak tanpa tugas yang berlebihan, menciptakan kompetensi positif pada anak.

- d. Lingkungan social masyarakat. Lingkungan social pada masyarakat seperti lingkungan tempat tinggal, dan lingkungan social disekolah dapat mempengaruhi proses perkembangan kemandirian anak. Kehidupan masyarakat yang menekankan pentingnya struktur social, tidak aman, tidak menghargai potensi yang dimiliki anak dapat menghambat proses perkembangan anak. Sedangkan, lingkungan social yang aman, damai, penyediaan fasilitas pendukung potensi anak, menghargai potensi anak, dapat memberikan dukungan dalam perkembangan anak.



BAB V

PRAKTIK PELAKSANAAN MODEL SFBC DALAM MENGINTERVENSI KEMANDIRIAN SISWA

A. PETUNJUK UMUM

Buku panduan pelaksanaan model SFBC atau konseling berfokus solusi merupakan buku penunjang dalam membantu pelaksanaan layanan konseling disekolah, khususnya dalam penggunaan model konseling berfokus solusi atau *solution focused brief counseling* (SFBC). Buku panduan ini dapat digunakan oleh guru BK dalam menunjang pelaksanaan layanan untuk membantu siswa.

1. Tujuan Pelaksanaan Layanan

Dalam panduan ini intervensi difokuskan atau ditujukan pada siswa yang memiliki pribadi mandiri rendah. Adapun tujuan dari pelaksanaan konseling ini yaitu:

- a. Siswa mampu menyadari dan memahami kekuatan atau kelebihan diri yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kemandiriannya.
- b. Siswa dapat lebih berfokus pada mengembangkan kemampuannya untuk solusi masalahnya, daripada berfokus pada kekurangan atau masalah. Siswa dapat memanfaatkan kelebihan dan kekuatannya untuk dijadikan solusi pengentasan masalah kemandiriannya.
- c. Mendorong siswa untuk memiliki *self-direction*, *self-control*, dan *self-confident*.

2. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Program konseling model SFBC ini dirancang sebanyak 3 kali pertemuan, dengan waktu yang digunakan dalam pelaksanaan layanan yaitu 60menit atau 1 jam. Pelaksanaan layanan dilakukan di ruangan konseling yang sudah tersedia.

3. Langkah-Langkah Kegiatan

Langkah-langkah kegiatan konseling model SFBC dalam meningkatkan kemandirian siswa diuraikan dalam table berikut:

Tabel 3. Langkah-Langkah Pelaksanaan Model SFBC Untuk Meningkatkan Kemandirian

Sesi	Kegiatan	Waktu
I	<i>Rapport</i> dan menegaskan kegiatan konseling.	5 menit
	Membangun hubungan kolaboratif dan mendeskripsikan masalah siswa terkait kemandirian.	10 menit
	<i>Goal Setting</i> (menetapkan tujuan konseling)	5 menit
	<i>Exceptions seeking</i> (mencari pengecualian)	10 menit
	<i>Utilazation of client strengths</i> (pemanfaatan kekuatan konseli)	7 menit
	<i>The Miracle Question</i> (pertanyaan keajaiban)	7 menit
	<i>Scalling</i> (penskalaan)	5 menit
	<i>Constructing task</i> (tugas membangun)	5 menit
	<i>Summarization</i> (meringkas hasil pertemuan)	3 menit
	Jurnal refleksi dan mngakhiri pertemuan	3 menit
		Total : 60 menit
II	<i>Acceptance</i> (penerimaan konseli)	5 menit
	Meninjau <i>conructing task</i> (tugas rumah) pada sesi I	10 menit
	Meninjau kembali <i>miracle question</i> (pertanyaan keajaiban)	5 menit

	<i>Scalling</i> (penskalaan)	5 menit
	<i>Prediction</i> (prediksi)	10 menit
	<i>Compliment</i> (pujian)	5 menit
	<i>Break</i> (istirahat)	5 menit
	<i>Contracting task</i> (tugas membangun)	5 menit
	<i>Summarizing</i> (meringkas pertemuan)	5 menit
	Jurnal refleksi dan mengakhiri pertemuan	5 menit
		Total : 60 menit
III	<i>Acceptance</i> (penerimaan konseli)	5 menit
	Meninjau <i>contracting task</i> (tugas rumah) pada sesi I	10 menit
	Meninjau kembali <i>miracle question</i> (pertanyaan keajaiban)	5 menit
	<i>Scalling</i> (penskalaan)	5 menit
	<i>Prediction</i> (prediksi)	10 menit
	<i>Compliment</i> (pujian)	5 menit
	<i>Break</i> (istirahat)	5 menit
	<i>Contracting task</i> (tugas membangun)	5 menit
	<i>Summarizing</i> (meringkas pertemuan)	5 menit
	Jurnal refleksi dan mengakhiri pertemuan	5 menit
		Total : 60 menit

B. PETUNJUK KHUSUS

1. *Rapport* dan menegaskan kegiatan konseling.

Tahap awal kegiatan konseling adalah *rapport* dan tentunya menegaskan kegiatan yang akan dilaksanakan. *Rapport* merupakan upaya menjalin

hubungan baik antara konselor dan konseli agar proses konseling dapat terjalin dengan kondusif dan aktif dari kedua belah pihak, dapat memberikan manfaat pengelolaan aspek psikologis, yaitu membangun fondasi kebersamaan antara konselor dengan konselinya. *Rapport* dapat diawali dengan memperkenalkan nama, mempersilahkan konseli duduk, menanyakan aktifitasnya sebelum bertemu. Dalam membina hubungan baik, diharapkan dapat membangun rasa saling percaya, saling menerima dan bekerjasama dalam menyelesaikan masalah, konseli dapat terbuka menyampaikan informasi tentang dirinya. Pada tahap ini, konselor juga menegaskan pelaksanaan proses konseling seperti peran konselor dan peran konseli sendiri, waktu yang akan digunakan dalam proses konseling, serta kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi nantinya sesuai dengan situasi konseling atau lingkungan sekitar. Dalam model SFBC konseli merupakan ahli yang mengetahui informasi mengenai dirinya sendiri dan sebagai ahli untuk menentukan solusi serta melaksanakan solusi yang dipilih, konselor hanya sebagai rekan dan membantu konseli untuk menganalisis kekuatan yang dimilikinya. Kalimat yang dapat diberikan seperti:

Rapport :

Konselor : “Oh ya Aga, silahkan masuk. Ayo duduk”

Konselor : “Bagaimana sudah istirahat tadi ya? sudah sarapan?”

Konselor : “Sedang pelajaran apa di kelas? Apa kamu sudah minta ijin untuk datang kesini?”

Menegaskan Kegiatan Konseling :

Konselor : “Ya, jadi ibu memanggil kamu kesini agar kita bisa ngobrol-ngobrol dan melakukan konseling. Bagaimana kalau kita gunakan waktu sampai jam pelajaran ini berakhir ya? Jadi 60 menit kan?”

Konselor : “Oke, jadi disini kamu bisa angkap Ibu sebagai temanmu, kamu boleh menceritakan apa yang kamu rasakan tanpa takut atau

malu. Kita berjanji tidak akan membahas masalah ini ditempat lain, bagaimana? Kamu setuju?

Konselor : “Jadi Ibu harapkan kamu bisa menyampaikan seluruh apa yang kamu rasakan, karna kamulah yang paling tahu informasi tentang dirimu sendiri. Ibu akan mendengarkanmu.”

2. Mendeskripsikan masalah siswa terkait kemandirian.

Usaha konselor mendeskripsikan masalah konseli, berusaha memahami apa yang dialami konseli dengan memberikan konseli waktu untuk menyampaikan perasaannya agar merasa dirinya diterima oleh konselor. Model SFBC memang tidak menekankan pada *probleme talk* (pembahasan masalah), namun dalam wawancara konseli tetap diberikan waktu untuk menyampaikan perasaan negatifnya, hal tersebut bertujuan untuk membangun hubungan kolaboratif antara konselor dan konseli serta dapat mengembangkan wawancara konseli pada penelusuran 'kekuatan; yang dimiliki konseli. konselor tetap menerima apa yang disampaikan konseli terkait perasaan negative, akan tetapi tidak membahas secara mendalam, konselor tetap mengarahkan wawancara konseling pada fokus menemukan kekuatan dan solusi. Setelah terciptanya hubungan yang kolaboratif pada tahap pertama, konselor dapat menyambung pada arah mendeskripsikan masalah klien dengan pertanyaan seperti “apa” atau “bagaimana” untuk mengetahui tujuannya datang untuk proses konseling. Pada pengungkapan masalah yang dialami, konseli biasanya menyampaikan lebih dari satu masalah, oleh sebab itu konselor dapat meminta konseli menyampaikan dan memilih masalah yang paling *urgent* atau yang paling mengganggu saat ini. Dalam penyampaian masalah konseli, diharapkan konselor dapat menerapkan *skill counseling* seperti *paraphase* yaitu pengulangan pokok penyampaian masalah oleh konseli, hal ini dapat memberikan kesan bahwa konselor benar-benar mendengarkan apa yang disampaikan konseli serta mempertegaskan apa yang sudah disampaikan konseli bersama-sama, *skill reflection feeling* yaitu memperikan empati kepada

konseli agar konseli merasa lebih diterima dan kondisi permasalahan serta perasaannya diterima oleh konselor, selain itu ada *clarification* jika diperlukan untuk mengklarifikasi apa yang disampaikan konseli agar lebih memperjelas pembahasan konseling. Contoh kalimat yang dapat diberikan oleh konselor yaitu:

Konselor : “Jadi, apakah ada hal yang mengganggu kamu?”

Konselor : “Bagaimana perasaan kamu? Bisa kamu ceritakan pada Ibu hal-hal yang mengganggu pikiramu? Ibu akan mendengarkanmu”

Konselor : “Apa yang kamu rasakan saat ini?”

Penyampaian lebih dari satu masalah :

Konselor : “Baik, Ibu mengerti yang kamu rasakan, kamu pasti bingung dengan pikiran-pikiranmu saat ini. Tadi kamu menyampaikan kamu merasa kesal dengan temanmu karena tidak mau berteman denganmu, kamu juga merasa marah dengan guru pelajaran karena memberikan tugas yang banyak, dan kamu merasa terlalu bergantung dengan teman-teman. Nah dari masalah-masalah itu, yang mana paling mengganggu kamu? Yang mana yang kamu kita bahas terlebih dahulu?”

3. **Goal Setting (menetapkan tujuan konseling)**

Tujuan harus dirumuskan dengan jelas oleh konseli dan konselor, bagaimana harapan yang diinginkan oleh konseli setelah masalahnya selesai. Dengan merumuskan tujuan dengan jelas, akan memberikan gambaran tentang apa yang harus dilakukan dan mencegah kegagalan karena penetapan tujuan yang tidak spesifik, konselor mengarahkan tujuan yang jelas, sederhana, dan dapat dicapai dalam proses konseling. Terkadang konseli hanya meminta konselor untuk mendengarkan dengan menyampaikan: “aku ingin bertemu denganmu karena

aku ingin melepaskan rasa sesak ini” dan akan merasa lebih baik. Untuk beberapa konseli ‘didengarkan’ dapat membuat keadaan lebih berbeda. Kegiatan konseling dilakukan tetap dekat dengan tujuan yang diharapkan konseli. Konselor berusaha mengklarifikasi dengan konseli apa yang diharapkan jika konseling sukses, namun hal itu tidak dapat selalu dilakukan sejak awal. Dalam suatu kasus, banyak konseli yang dibawah tekanan merasa bingung, tidak tenang, tidak jelas merasa sulit untuk mengartikan keadaan. Jika konseli mengalami depresi, tidak akan ada keberhasilan atau pencapaian yang dipikirkan.

“Apa yang kamu harapkan?”

“Perasaan yang bagaimana kamu inginkan?”

Pertanyaan-pertanyaan yang dapat memulai mengeksplorasi harapan konseli adalah sebagai berikut:

“Apakah kamu bisa membayangkan? Apa yang kamu harus lakukan jika ingin mengubah keadaan ini?”

“Menurut kamu berapa lama keadaan kamu akan mulai membaik?”

“Menurut kamu, berapa kali kita perlu bertemu?”

“Bagaimana kamu tahu bahwa konseling bermanfaat untuk keadaanmu?”

“Apa yang akan mulai atau berhenti terjadi di kehidupanmu?”

“Kira-kira bagaimana tanda awal jika segala sesuatu sudah normal/jika keadaan membaik?”

4. *Exceptions seeking* (mencari pengecualian)

Mencari ‘pengecualian’, yaitu menemukan suatu kekuatan, kelebihan, kebahagiaan pada saat tidak mengalami masalah atau pada saat terjadi masalah, dapat digunakan untuk membantu dalam membingkai kembali pemahaman

konseli tentang keadaan dan pilihan mereka. Pengecualian bisa berada di ranah pikiran, perasaan, dan perilaku atau bahkan melibatkan ketiganya dan dapat direncanakan maupun spontan. Pengecualian menyediakan data baru yang berpotensi memperluas kesadaran konseli, tidak hanya pada saat-saat masalah tidak ada, tetapi juga pada saat terjadi masalah atau melakukan hal-hal lain yang menyebabkan situasi menyenangkan atau membebaskan dirinya. mencari pengecualian sebagai ‘cara seseorang memulihkan pengalaman berdasarkan pandangan dari cerita menyakitkan mereka saat ini, dengan mengetahui dan memahami berbagai peristiwa menyenangkan pada pengalamannya, mereka akan membuka pandangan baru pada kehidupannya.’ Pengecualian adalah saat-saat ketika (a) pada sementara waktu, masalah tidak terjadi, (b) masalah ada, akan tetapi tidak terlalu mempengaruhi konseli seperti biasanya, (c) tidak bertahan lama dan tidak terjadi secara intens, (d) tidak terjadi dengan frekuensi yang sama (dapat timbul selama dua hari, tiga hari, bahkan seminggu sekali). Ketika konseli memberikan contoh pengecualian, mereka dapat memberikan penjelasan mengapa hal itu dapat terjadi. Pengecualian yang dimiliki dan diketahui konseli hendaknya diketahui pula bagaimana terjadinya. Karena pengecualian dapat membantu dan tidak membantu, penjelasan terperinci tentang bagaimana pengecualian muncul sama pentingnya dengan spekulasi konseli tentang penyebabnya. Contoh pertanyaan yang dapat diberikan dalam mencari pengecualian adalah:

“apakah ada saat-saat ketika kamu merasa senang mengerjakan tugas sendiri?”

“adakah saat-saat ketika kamu mengerjakan segala sesuatu dengan baik?”

“apakah kamu pernah merasakan kamu bisa mengendalikan situasimu?”

“pernahkan kamu merasa ada waktu, yang tidak lebih buruk dan berat daripada waktu lainnya?”

Jika konseli dapat memberikan penjelasan mengenai ‘pengecualiannya’ maka konselor dapat menindaklanjuti dengan pertanyaan seperti:

“Bisakah kamu memberitahu Ibu, bagaimana hal itu bisa terjadi? Kamu sedang dimana? Kamu sedang bersama siapa pada saat itu?”

“Ingatkah bagaimana kamu melakukan itu? Bisakah kamu ceritakan dengan detail?”

“Apa yang kamu katakan pada saat itu?” (jika permasalahan pada hubungan dengan orang lain)

“Bagaimana perasaan dan apa yang kamu pikirkan saat itu?”

“Saat kamu melakukannya, apa yang terjadi setelah itu?”

“Apakah ini sesuatu yang kamu ingin wujudkan atau lakukan kembali?”

5. Utilization of client strengths (pemanfaatan kekuatan konseli)

Setelah menemukan “pengecualian”, konselor dan konseli dapat bersama-sama menghubungkan pengecualian yang sudah disadari dengan solusi yang dapat diputuskan oleh konseli. Konseli dituntun untuk dapat menghubungkan kekuatan dirinya dan solusi dari masalahnya, sehingga dapat memanfaatkan pengecualian tersebut.

“dari yang kamu sampaikan tadi, kamu tahu tidak kebiasaan itu bisa kamu gunakan, itu akan memberikan perubahan yang bagus untuk kamu. Apa kamu pernah coba dengan rencana yang matang?”

6. The Miracle Question (pertanyaan keajaiban)

Untuk lebih menguatkan konseli dan menumbuhkan motivasi instrinsiknya, konselor dapat memberikan pertanyaan keajaiban. *Miracle question* merupakan suatu pertanyaan hipotesis yang mengajak konseli untuk mengandaikan atau membayangkan perasaan berhasil dan senang jika masalahnya selesai. Hal ini dapat memberikan motivasi dari dalam diri, memberikan gambaran perilaku atau tindakan yang harus dilakukan, serta memberikan tujuan yang lebih jelas pada konseli dengan membayangkan keberhasilan yang diharapkan. Contoh pertanyaan yang dapat diberikan seperti:

Konselor : “Bagaimana perasaanmu jika kamu dapat menyelesaikan tugas dengan usaha sendiri, dan mendapatkan nilai yang bagus serta pujian dari guru?”

Konselor : “Jika terjadi keajaiban, masalahmu terselesaikan hidupmu nyaman. Apa rasa membedakan setelahnya? ”

Konselor : “Jika kamu dihadapkan pada situasi sekolah yang bau, apa yang kamu lakukan? Apa yang akan kamu rubah dari dirimu yang sekarang”

7. *Scaling* (penskalaan)

Scaling atau penskalaan merupakan tahapan yang dapat menggambarkan perasaan dan situasi konseli dengan angka. Teknik ini membantu konseli mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka tentang masalah yang dihadapi dengan menggunakan angka. Skala berkisar 1-10, dengan 0 mewakili masalah terburuk yang pernah terjadi, atau perasaan saat belum mengikuti konseling dan angka 10 mewakili keadaan yang tidak memiliki masalah. Contoh pernyataan yang dapat diberikan seperti:

Konselor : “Disini terdapat angka dari satu sampai dengan 10, nomor 1 menyatakan diri anda sangat tidak mampu mengerjakan tugas sendiri dan nomor 10 mneyatakan dirimu sangat mampu dalam mengerjakan seluruh tugas yang dibebankan. Bisa sampaikan anda terletak dinomor berapa?”

Setelah menyatakan nomor atau skalanya, konselor dapat menanyakan kembali :

Konselor : “Bisa kamu sampaikan mengapa kamu merasa di angka itu?”

Jika untuk pertemuan selanjutnya konseli menyampaikan perpindahan angka, konselor dapat menanyakan:

Konselor : “Apa yang kamu sudah lakukan untuk mencapai angka tersebut?”

Konselor : “Apa yang membuatmu merasa angka ini berpindah dari yang minggu lalu?”

Konselor : “Ibu ingin tahu, bagaimana angka ini berpindah menurutmu?”

8. Compliment (memberi pujian)

Memberikan pujian, pesan-pesan untuk menghargai kekuatan dan kompetensi yang dimiliki konseli, dapat membangun keyakinan konseli terhadap dirinya sendiri, bahwa sebenarnya dirinya mampu memecahkan masalah dengan memanfaatkan kekuatan yang dimilikinya.

Konselor : “Bagus, Ibu yakin kamu dapat melakukannya”

Konselor : “Ibu sangat bangga padamu, kamu bisa mengenali masalahmu dan bisa menetapkan apa yang kamu harus lakukan untuk mengubahnya”

Konselor : “Ibu tahu kamu bisa melakukannya”

Konselor : “Lihat, kamu bisa menetapkan apa yang kamu harus lakukan, sejujurnya kamu sudah memiliki kemandirian, hanya kemarin tidak kamu sadari. Ibu harap kamu dapat terus seperti ini”

9. Constructing task (tugas membangun)

Task merupakan suatu langkah yang dirancang oleh konselor sebagai pekerjaan rumah bagi konseli. Konselor mendiskusikan tugas yang mungkin diberikan pada akhir sesi bersama konseli. Konselor memberikan alasan pada setiap pemberian tugas kepada konseli. Tugas rumah yang dapat diberikan yaitu:

a. Jenis *notice tasks* (tugas memperhatikan), seperti :

1. Apa yang telah berfungsi atau bermanfaat,
2. Apa hal yang tidak berfungsi atau bermanfaat,
3. Apakah ada hal-hal yang orang lain lakukan dan dianggapnya bermanfaat,

4. Apakah ada saat ketika masalah dapat dikelola dengan baik (tidak terlalu memberikan beban untuknya),
5. Bagian-bagian dalam dirinya dan hidupnya yang ingin dipertahankan,
6. Hal-hal konstruktif atau membangun yang terjadi.

1.2.2 Tugas untuk melakukan sesuatu yang berbeda, seperti : mencoba mengerjakan tugas dengan usaha sendiri, belajar diperpustakaan, mencoba mencari materi sendiri tanpa bantuan orang lain.

1.2.3 Tugas berpura-pura, yaitu salah satu tugas yang meminta konseli untuk berpura-pura bahwa 'keajaiban' terhadap masalahnya telah terjadi. Konseli dinyatakan sudah lepas dari masalah ketergantungan mengerjakan tugas yang dihadapi, selanjutnya konseli diminta untuk perasaan dan perubahan apa yang terjadi pada saat dia mampu mengerjakan tugas sendiri tanpa menunggu bantuan teman.

1.2.4 Tugas melakukan apa yang berhasil, yaitu konselor memberikan tugas untuk terus melakukan sesuatu yang sudah terbukti bermanfaat untuk konseli. Konselor juga memberikan tugas bagaimana cara konseli untuk ingat melakukan kegiatan bermanfaat tersebut, tanpa diperintah oleh konselor. Konseli hanya diminta untuk menyampaikan apa yang sudah dilakukan dengan beberapa pertanyaan yang dapat diberikan seperti:

“Hal menyenangkan apa yang kamu lakukan?”

“Kapan kamu tahu saat yang tepat untuk melakukannya?”

“Apa yang menjadi tanda bahwa itu berhasil?”

“Bagaimana kamu menyelesaikannya?”

“Bagaimana kamu mendapatkan ide itu?”

Konselor tetap mengambil peranan dalam memodifikasi tugas, memastikan bahwa tugas yang dilakukan sesuai dengan tujuan yang diharapkan, dan sesuai dengan nilai-nilai yang dianut konseli dan lingkungannya.

10. Summarization (meringkas hasil pertemuan)

Merupakan tahapan meringkas proses konseling mulai dari masalah konseli, pengecualian konseli yang disadari, bagaimana pemanfaatan pengecualian tersebut, penggambaran angka pada skala, dan penyampaian ulang tugas rumah yang diberikan. Meringkas dapat membantu menghilangkan kejenuhan, memberikan klarifikasi, memberikan *feed back* kepada konseli di akhir pertemuan. Hal ini dapat menegaskan dan mengingatkan Kembali konseli perbedaan perasaan yang dialaminya sebelum dan sesudah proses konseling.

11. Jurnal Refleksi dan mengakhiri pertemuan

Setelah memberikan ringkasan hasil konseling, konselor memberikan jurnal refleksi pada konseli guna mengingatkan konseli pada hasil konseling yang diperoleh. Selanjutnya, konselor dapat menyampaikan jadwal pertemuan selanjutnya serta menyampaikan bahwa hasil dari konseling hari ini dan penerapan solusi ditunggu oleh konselor pada pertemuan selanjutnya. Dengan begitu, konseli akan merasa lebih bersemangat dan yakin dalam menerapkan solusi atau tindakan yang telah disepakati.

Daftar Pustaka

- Corey, G. (2014). *Theory and Practice of Group Counseling Ninth Edition*. Retrieved from <https://b-ok.asia/s/Theory and Practice of Group Counseling Ninth Edition>
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Retrieved from <https://b-ok.asia/s/Theory and Practice of Group Counseling Ninth Edition>
- Dharsana, I. K. (2014). *Strategi Modifikasi Kognitif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dharsana, I. K. (2017). *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling Seri 2*. Retrieved from <https://scholar.google.co.id/citations?hl=id&user=31qPJL4AAAAJ>
- Dharsana, K. (2013). Modul Teori-Teori Konseling. *Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling, FIP UNDIKSHA*. Retrieved from https://scholar.google.co.id/scholar?cites=16953643713102828831&as_sdt=2005&scioldt=0,5&hl=id
- Dharsana, K. (2015). RPBK Seri 1 Bimbingan Klasikal, Bimbingan Kelompok, KonselingKelompok, Konseling Individu Untuk Pengembangan Variabel Terikat Bakat Verbal. *Singaraja: BK FIP Undiksha*. Retrieved from https://scholar.google.co.id/scholar?cites=1987094436778596547&as_sdt=2005&scioldt=0,5&hl=id
- Fitriyah, F. K. (2014). Efektivitas Konseling Singkat Berfokus Solusi Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa (Penelitian Subjek Tunggal terhadap 6 Siswa SMAN 1 Singgahan Kabupaten Tuban Tahun Ajaran 2013/2014). *Jurnal Pendidikan*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Gladding, S. T. (2015). *Konseling Profesi Yang Menyeluruh*. Jakarta: Indeks.
- Golding, E. (2011). *A brief introduction to Solution Focused Brief Therapy through the comparison with other traditional approaches*. Retrieved from <http://www.changebrieftherapy.org/images/SFBT.pdf>
- Guterman, J. T. (2013). Mastering the art of solution-focused counseling (2nd ed.). In *Mastering the art of solution-focused counseling (2nd ed.)*. Retrieved from <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc10&NEWS=N&AN=2013-19442-000>
- Hanton, P. (2011). *Skill in Solution Focused Brief Counseling and Psychotherapy*. Retrieved from <https://b-ok.asia/book/3572201/65af33>
- Jackson, P. Z., & Mckergow, M. (2002). *The Solution Focus*. Retrieved from <https://b-ok.asia/book/827652/35a816>
- Kurnanto, M. E. (2019). Solution Focused Brief Counseling (SFBC): Study in Students with Academic Procrastination. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi,*

- Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 7. <https://doi.org/10.24127/gdn.v9i1.1579>
- Lubis, N. L. (2013). *Memahami Dasar-Dasar Konseling (dalam Teori dan Praktik)*. Jakarta: Kencana.
- McLeod, J. (2015). *Pengantar Konseling Teori dan Study Kasus*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Murphy, J. J. (2015). Solution-Focused Counseling in School (Third Edition). In *American Counseling Association*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Nugroho, A. H., Puspita, D. A., & Mulawarman, M. (2018). Penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 2(1), 93. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p93-99>
- O'Connell, B. (2004). *Solution-Focused Stress ounsel i*. London: SAGE Publication.
- Sulistyarini dan Jaufar, M. (2014). *Dasar Dasar Konseling*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Seekolah (Konsep, Teori, dan Aplikasinya)*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Thomas, F. (2016). Complimenting in Solution-Focused Brief Therapy. *Journal of Solution-Focused Brief Therapy*, 2(1), 1–22.
- Walters, L. H., & Corey, G. (1980). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. *Family Relations*, 29(1), 133. <https://doi.org/10.2307/583738>
- Wibowo, M. E. (2019). *Konselo Profesional Abad 21*. Semarang: UNNES Press.
- Yusuf, S. (2016). *Konseling Individu (Konsep Dasar dan Pendekatan)*. Bandung: PT Refika Aditama.



Lampiran



Lampiran 1. Kuesioner Kemandirian

Kuesioner Kemandirian

1. Identitas Responden:

Nama :
Kelas :
Sekolah :
Hari/ Tanggal :

2. Petunjuk

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan tentang kemandirian. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban dengan memberi tanda cek (√) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Jawaban Anda tidak ada yang benar dan tidak ada yang salah, oleh karena itu dimohonkan agar mengisi sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya.

Alternatif Jawaban:

- SS** = **Sangat Sesuai** dengan diri saya
- S** = **Sesuai** dengan diri saya
- KS** = **Kurang Sesuai** dengan diri saya
- TS** = **Tidak Sesuai** dengan diri saya.
- STS** = **Sangat Tidak Sesuai** dengan diri saya.

Kuesioner Kemandirian

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya mengikuti ekstrakurikuler berdasarkan kemampuan yang saya miliki.					
2.	Setiap memiliki masalah, saya selalu menyelesaikannya sendiri.					
3.	Jika saya mengambil keputusan, saya siap menerima resikonya.					
4.	Saya sulit mamahami dan mengetahui potensi yang saya miliki					
5.	Saya tidak mampu mengerjakan tugas sendiri.					
6.	Saya merasa tidak dapat menyelesaikan masalah yang saya alami.					
7.	Saya dapat mengetahui apa yang saya dapat lakukan dengan baik.					
8.	Jika menemui masalah, saya akan memikirkan dengan serius bagaimana cara menyelesaikannya.					
9.	Saat saya tidak membuat tugas karena lupa, saya mengakui kesalahan saya pada guru.					
10.	Saya mengikuti ekstrakurikuler karena mengikuti anjuran teman.					
11.	Saya merasa kesulitan untuk mengerjakan tugas sendiri, dan harus dibantu oleh orang lain.					
12.	Saat terlambat datang kesekolah, saya akan melewati gerbang yang tidak dijaga oleh guru karena takut dimarahi.					
13.	Jika terdapat lomba-lomba di sekolah saya mengikuti sesuai dengan kemampuan saya.					
14.	Saya akan menggunakan kemampuan saya sebisa mungkin untuk menyelesaikan masalah yang saya hadapi.					
15.	Saat saya terlambat datang sekolah karena terlambat bangun, saya menerima hukuman untuk membersihkan toilet.					
16.	Saya kesulitan dalam memiliki kegiatan yang saya senangi.					
17.	Jika mendapatkan tugas, saya dibantu oleh orang tua atau teman saya.					
18.	Saya terkadang membolos saat jam pelajaran tertentu karena merasa malas dan mengantuk.					

19.	Saya mencoba mengikuti kegiatan di sekolah dan di luar sekolah seperti les, dan mengikuti Latihan.					
20.	Saat menemui kesulitan dalam hidup, saya akan mempertimbangkan tindakan yang harus saya lakukan.					
21.	Saya yakin setiap keputusan akan mengakibatkan resiko, baik yang positif dan negative.					
22.	Saya tidak pernah mengikuti les dan pelatihan di luar kegiatan sekolah.					
23.	Jika mendapatkan masalah, saya meminta bantuan dengan orang lain baik teman atau keluarga.					
24.	Jika saya tidak menyukai suatu pelajaran, saya tidak mengikuti kelas dan tidak membuat tugas yang diberikan.					
25.	Saya memahami apa yang saya kuasai dalam pelajaran dan olahraga.					
26.	Saya mengerjakan tugas saya sendiri, jika ada bisa saya pahami, saya mencari pada sumber belajar.					
27.	Saya merasa jika melakukan suatu tindakan, harus siap akan resiko dan konsekuensi yang mungkin datang.					
28.	Saya merasa tidak dapat mengikuti kegiatan perlombaan di sekolah.					
29.	Saya menunggu bantuan teman, jika memperoleh PR pelajaran.					
30.	Saya merasa gelisah jika memikirkan resiko atas tindakan yang saya lakukan.					

Lampiran 1. Lembar Kontrak Konseling

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Nis :

Kelas :

Sekolah :

Menyatakan dengan kesadaran dan kesungguhan hati bersedia untuk mengikuti kegiatan konseling secara penuh mulai dari awal kegiatan hingga akhir kegiatan konseling. Kegiatan konseling ini saya ikuti dimulai pada hari dan tanggal sampai dengan waktu yang sudah saya serta konselor sepakati yaitu tanggal

Demikian pernyataan ini saya buat secara sadar dan tanpa paksaan pihak manapun.

.....

Lampiran 3. Skala Kemandirian Emosional

SKALA	DESKRIPSI PERASAAN
1	Tidak mampu dan tidak ingin melakukan sesuatu jika tidak dibantu keluarga atau teman, selalu ingin ditemani orang tua atau teman dalam melakukan sesuatu kegiatan, selalu merasa pandangan atau keputusan orang tua dan teman adalah benar dan dapat mengarahkan hidupnya.
2	Tidak mampu melakukan sesuatu jika tidak dibantu keluarga atau teman, selalu ingin ditemani orang tua atau teman dalam melakukan sesuatu kegiatan, selalu merasa pandangan atau keputusan orang tua dan teman adalah benar dan dapat mengarahkan hidupnya.
3	Takut dan ragu melakukan sesuatu jika tidak dibantu keluarga atau teman, merasa takut jika tidak ditemani orang tua atau teman dalam melakukan sesuatu kegiatan, selalu merasa pandangan atau keputusan orang tua dan teman adalah benar dan dapat mengarahkan hidupnya.
4	Takut melakukan sesuatu jika tidak dibantu keluarga atau teman, ragu jika tidak ditemani orang tua atau teman dalam melakukan sesuatu kegiatan, terkadang (lebih sering) merasa pandangan atau keputusan orang tua dan teman adalah benar dan dapat mengarahkan hidupnya.
5	Ragu (lebih sering) dan gelisah melakukan sesuatu jika tidak dibantu keluarga atau teman, ragu jika tidak ditemani orang tua atau teman dalam melakukan sesuatu kegiatan, terkadang (lebih sering) merasa pandangan atau keputusan orang tua dan teman adalah benar dan dapat mengarahkan hidupnya.
6	Ragu melakukan sesuatu jika tidak dibantu keluarga atau teman, terkadang ragu untuk bertindak jika tidak ditemani orang tua atau teman, terkadang merasa pandangan atau keputusan orang tua dan teman adalah benar dan dapat mengarahkan hidupnya.
7	Ragu melakukan sesuatu jika tidak dibantu keluarga atau teman, terkadang ragu untuk bertindak jika tidak ditemani orang tua atau teman, terkadang merasa pandangan atau keputusan orang tua dan teman adalah benar dan dapat mengarahkan hidupnya.
8	Dalam situasi tertentu membutuhkan bantuan keluarga atau teman, merasa perlu ditemani orang tua atau teman dalam situasi yang memberatkan, dalam suatu situasi tertentu meminta keputusan pada orang tua atau teman.
9	Dapat melakukan sesuatu tanpa bantuan orang tua atau teman, selalu berusaha bertindak dengan usaha sendiri tanpa harus ditemani orang tua atau teman, dapat memutuskan keputusan dan tindakan sendiri tanpa orang tua dan teman.
10	Selalu dapat melakukan sesuatu tanpa bantuan orang tua atau teman, selalu dapat bertindak dengan usaha sendiri tanpa harus ditemani orang tua atau teman, selalu dapat memutuskan keputusan dan tindakan sendiri tanpa orang tua dan teman.

Lampiran 4. Skala Kemandirian Perilaku

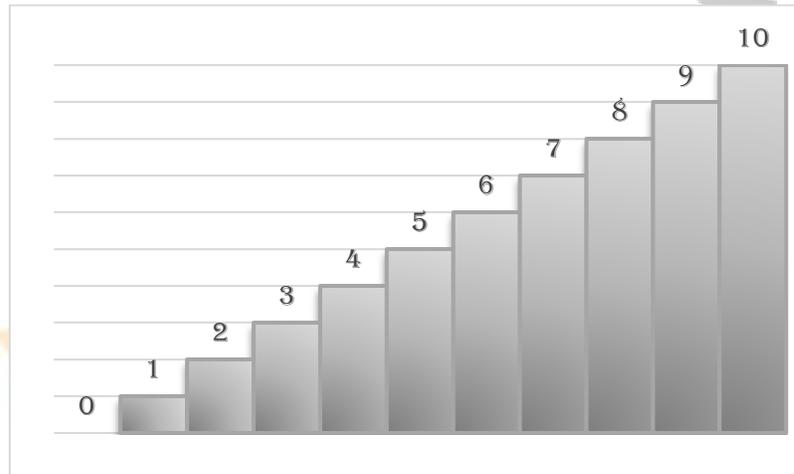
SKALA	DESKRIPSI PERASAAN
1	Tidak pernah bertindak atas keputusan sendiri dan arahan orang lain, tidak pernah mempertimbangkan tindakan dan keputusan sebelum bertindak, selalu bertindak sesuka hati berdasarkan keinginan tanpa mempertimbangkan konsekuensi tindakan.
2	Tidak mampu mempertimbangkan dan bertindak atas keputusan sendiri, tidak percaya atas pertimbangan keputusan sendiri, selalu bertindak sesuka hati berdasarkan keinginan tanpa mempertimbangkan konsekuensi tindakan.
3	Tidak mampu mempertimbangkan dan bertindak atas keputusan sendiri, tidak yakin dengan keputusan sendiri, lebih sering bertindak sesuka hati berdasarkan keinginan tanpa mempertimbangkan konsekuensi tindakan.
4	Mempertimbangkan dan selalu membutuhkan masukan orang terdekat sebelum memutuskan suatu tindakan, lebih sering melakukan sesuatu tindakan berdasarkan masukan atau saran orang lain, lebih sering bertindak sesuka hati berdasarkan keinginan tanpa mempertimbangkan konsekuensi tindakan.
5	Mempertimbangkan dan lebih sering membutuhkan masukan orang terdekat sebelum memutuskan suatu tindakan, tidak percaya dan yakin atas pertimbangan diri sendiri, terkadang bertindak sesuka hati berdasarkan keinginan tanpa mempertimbangkan konsekuensi tindakan.
6	Mempertimbangkan dan membutuhkan masukan orang terdekat sebelum memutuskan suatu tindakan, lebih sering tidak percaya dan yakin atas pertimbangan diri sendiri, terkadang bertindak sesuka hati berdasarkan keinginan tanpa mempertimbangkan konsekuensi tindakan.
7	Mempertimbangkan dan membutuhkan masukan orang terdekat sebelum memutuskan suatu tindakan, terkadang tidak percaya dan yakin atas pertimbangan diri sendiri, gelisah untuk bertanggung jawab atas tindakan sendiri.
8	Mempertimbangkan keputusan sendiri dan saran orang terdekat sebelum melakukan suatu tindakan, percaya dan yakin akan keputusan yang diambil, terkadang gelisah mempertimbangkan konsekuensi tindakan dan bertanggung jawab atas resiko tindakan
9	Dapat mempertimbangkan segala hal dengan matang, saran orang terdekat dan memutuskan tindakan sesuai keputusan sendiri sebelum melakukan suatu tindakan, lebih sering percaya dan yakin akan keputusan yang diambil, selalu dapat mempertimbangkan konsekuensi tindakan dan bertanggung jawab atas resiko tindakan.
10	Selalu dapat mempertimbangkan segala hal dengan matang, saran orang terdekat dan tetap memutuskan tindakan sesuai keputusan sendiri sebelum melakukan suatu tindakan, selalu percaya dan yakin akan keputusan yang diambil, selalu dapat mempertimbangkan konsekuensi tindakan dan bertanggung jawab atas resiko tindakan.

Lampiran 5. Skala Kemandirian Value

SKALA	DESKRIPSI PERASAAN
1	Tidak pernah menilai benar salah suatu tindakan hanya mengikuti kehendak dan kesenangan sendiri, tidak memiliki prinsip dan pandangan hidup sendiri, tidak memiliki keyakinan diri untuk mempertimbangkan keputusan.
2	Tidak pernah menilai benar salah suatu tindakan hanya mengikuti kehendak dan kesenangan sendiri, prinsip dan pandangan hidup sendiri tidak tepat, tidak memiliki keyakinan diri untuk mempertimbangkan keputusan.
3	Tidak tepat dalam menilai benar salah suatu tindakan hanya mengikuti kehendak dan kesenangan sendiri tanpa mempertimbangkan lingkungan, prinsip dan pandangan hidup sendiri tidak tepat, tidak memiliki keyakinan diri untuk mempertimbangkan keputusan.
4	Kurang tepat dalam menilai benar salah suatu tindakan hanya mengikuti kehendak dan kesenangan sendiri tanpa mempertimbangkan lingkungan, prinsip dan pandangan hidup sendiri kurang tepat.
5	Kadang mempertimbangkan keputusan sendiri berdasarkan aturan dilingkungan sebelum bertindak, prinsip dan pandangan hidup sendiri kurang tepat dengan aturan lingkungan.
6	Kadang mempertimbangkan keputusan sendiri berdasarkan aturan dilingkungan sebelum bertindak, prinsip dan pandangan hidup sendiri cukup tepat dan sesuai dengan aturan lingkungan, tidak memiliki keyakinan diri untuk mempertimbangkan keputusan.
7	Lebih sering mempertimbangkan keputusan sendiri berdasarkan aturan dilingkungan sebelum bertindak, prinsip dan pandangan hidup sendiri cukup tepat dan sesuai dengan aturan lingkungan, terkadang tidak memiliki keyakinan diri terhadap pertimbangan sendiri.
8	Lebih sering mempertimbangkan keputusan sendiri berdasarkan aturan dilingkungan sebelum bertindak, prinsip dan pandangan hidup sendiri tepat dan sesuai dengan aturan lingkungan, terkadang tidak memiliki keyakinan diri terhadap pertimbangan sendiri.
9	Lebih sering mempertimbangkan keputusan sendiri, saran orang lain dengan berdasarkan aturan dilingkungan sebelum bertindak, prinsip dan pandangan hidup sendiri tepat dan sesuai dengan aturan lingkungan, memiliki keyakinan diri terhadap pertimbangan sendiri.
10	Selalu mempertimbangkan keputusan sendiri, saran orang lain dengan berdasarkan aturan dilingkungan sebelum bertindak, prinsip dan pandangan hidup sendiri sangat tepat sesuai dengan aturan lingkungan, selalu yakin pertimbangan sendiri.

Lampiran 6. Skala Kemandirian

Gambar dibawah ini merupakan skala kemandirian dengan rentang angka 1-10 yang menunjukkan angka 1 mewakili masalah yang sangat besar serta perasaan yang sangat tidak nyaman dan 10 mewakili bahwa tidak memiliki masalah dan merasakan kenyamanan.



- 1** Sebelum mengikuti sesi konseling, saya berada pada angka ...
- 2** Saat ini saya merasa berada pada posisi ...
- 3** Perubahan posisi tersebut, karena ...

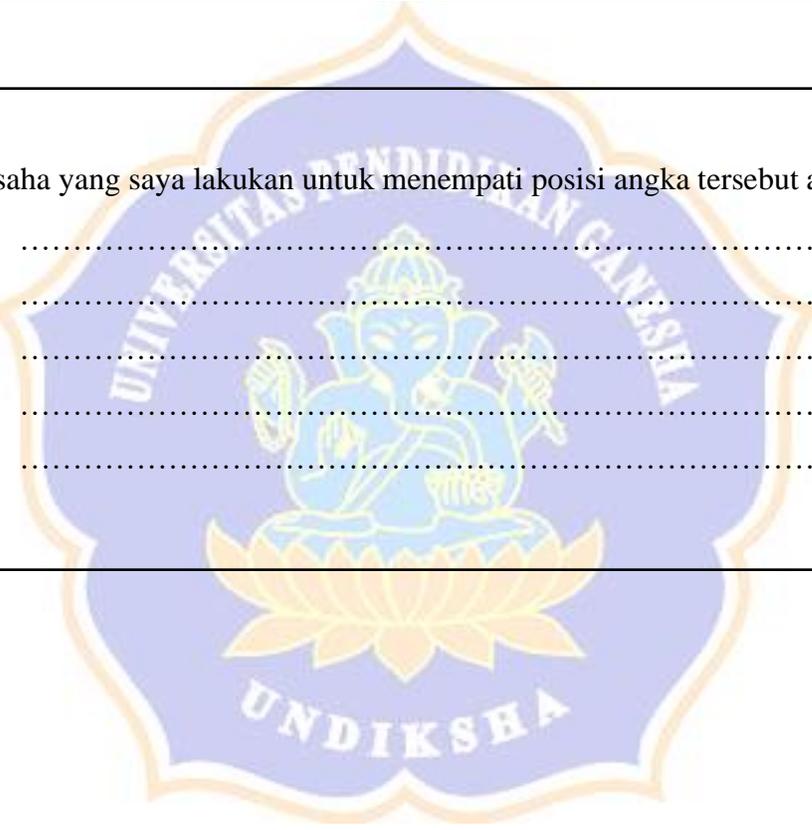
4

Pada pertemuan selanjutnya, saya berharap berada pada angka ...

5

Usaha yang saya lakukan untuk menempati posisi angka tersebut adalah ...

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.



Lampiran 7. Goals Setting

Goals Setting

Saya memiliki tujuan yang ingin saya capai, tujuan tersebut adalah :

.....

.....

.....

.....

.....

Langkah-langkah yang harus saya lakukan untuk memenuhi tujuan saya tersebut adalah :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

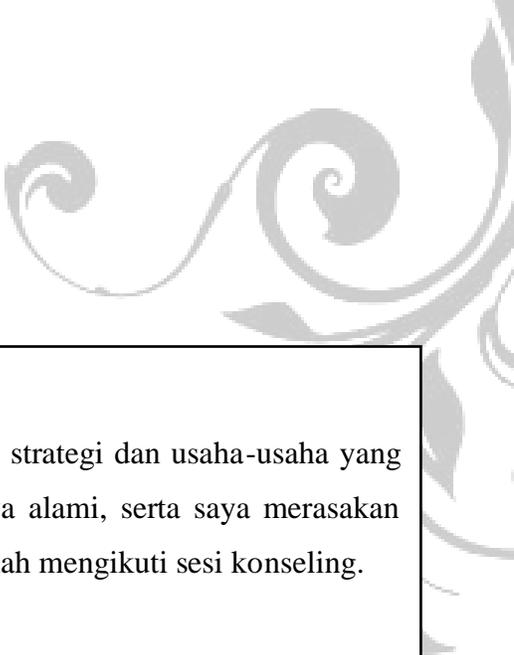
.....

.....

.....

.....

Lampiran 9. Progress Diri



Setelah mengikuti sesi konseling ini, saya telah mempelajari strategi dan usaha-usaha yang harus saya lakukan untuk menyelesaikan masalah yang saya alami, serta saya merasakan perubahan dari sebelum mengikuti sesi konseling hingga setelah mengikuti sesi konseling.

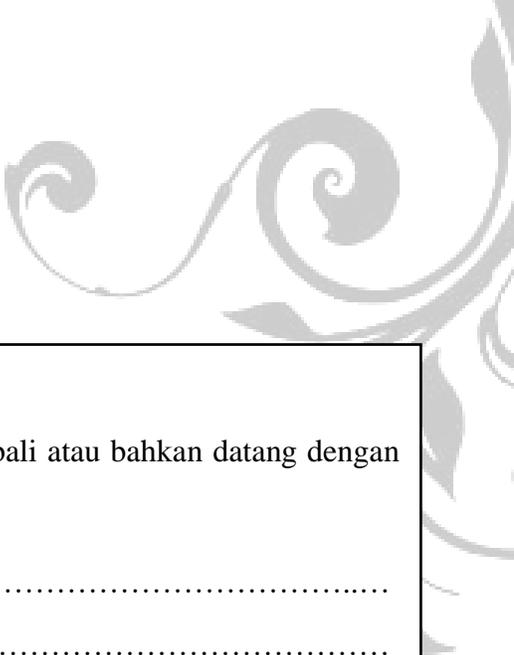
Strategi dan usaha yang harus saya lakukan untuk menyelesaikan masalah saya adalah:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Perubahan-perubahan yang saya rasakan setelah mengikuti sesi konseling adalah :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Lampiran 10. *Follow Up*



Saya menyadari masalah ini kemungkinan akan datang kembali atau bahkan datang dengan situasi lebih buruk, jika saya :

.....
.....
.....
.....
.....

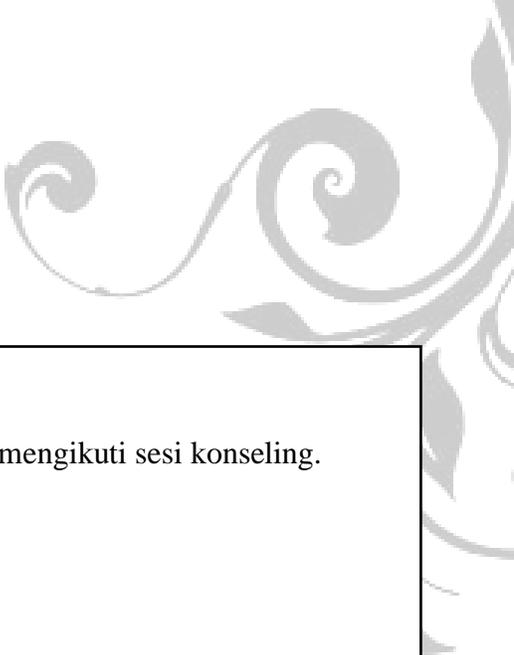
Tanda-tanda masalah mulai datang kembali atau situasi makin memburuk adalah :

.....
.....
.....
.....
.....

Hal yang harus saya lakukan jika permasalahan tersebut mulai datang kembali adalah :

.....
.....
.....
.....
.....

Lampiran 11. *Reflection of Journal*



Saya ingin menggambarkan perasaan dan situasi saya setelah mengikuti sesi konseling.

Kesan :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pesan :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

