

SOLUTION-FOCUSED BRIEF THERAPY

Sigit Sanyata
sanyatasigit@uny.ac.id

Pengantar

- *Solution-Focused Breif Therapy* - pendekatan kontemporer
- Pendekatan post modern - dikembangkan karena tidak puas atas pendekatan-pendekatan yang sudah ada
- Upaya perubahan dilakukan sesuai dengan *social constructionism theory*

Pengantar

- pandangan *post modern* konseling membangun wawasan dalam orientasi strategi terapi
- perubahan pola tampak dari orientasi problem ke arah pemberian solusi

Landasan dan asumsi

- konseli sebagai individu yang memiliki potensi untuk mengembangkan diri dan mengarahkan dirinya
- melihat apa yang sebaiknya dikerjakan

Asumsi dasar dalam praktik

- memiliki keunggulan dalam *positive focus and solutions*,
- individu yang dilayani memiliki *capability of behaving effectively*
- menjamin *exceptions* dalam setiap masalah, perubahan yang kecil berpengaruh pada perubahan-perubahan berikutnya yang lebih panjang
- konseli dapat dipercaya secara intensif dalam menghadapi problematiknya

Proses konseling

- mencari apa yang diinginkan oleh siswa daripada apa yang tidak mereka inginkan
- tidak melihat secara patologis dan tidak memberi label sebagai proses diagnostik.
- Jika konseli tidak ingin mengerjakan apa yang harus dilakukan maka harus didorong dengan perlakuan yang berbeda
- merancang pertemuan secara singkat pada sesi konseling

Tujuan konseling

- Fokus pada hal-hal positif
- Berorientasi proses atau tindakan
- Here and now
- Tujuan dapat dicapai, konkrit dan spesifik
- Dikontrol oleh konseli

Kemungkinan hubungan yang terjadi konselor-konseli

- Customer ; bersama-sama membangun solusi penyelesaian problem
- Complainant ; konseli mendeskripsikan problem tetapi tidak mungkin atau tidak akan mengkonstruksi solusi. Konseli berharap konselor dapat mengubah orang lain terkait dengan problematikanya
- Visitor ; konseli datang bukan inisiatif sendiri

NARRATIVE THERAPY

- Konselor didorong untuk melakukan pendekatan kolaboratif secara spesifik melalui cerita konseli
- Sumber cerita dari kehidupan konseli
- Tidak melakukan diagnosis dan memberi label atau penerimaan total deskripsi problem konseli
- Membantu memetakan pengaruh problem dalam kehidupannya

Peran cerita

- Berdasar pada realitas
- Dibangun dari pengalaman apa yang dilihat, dirasakan dan dilakukan
- Berkembang dalam konteks sosial-kultural
- Konseli tidak dalam posisi korban patologis