

PENDEKATAN REALITAS DAN SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY DALAM BIMBINGAN KONSELING ISLAM

Yodi Fitradi Potabuga

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Email: yodifitradipotabuga@gmail.com

Abstract: This article discusses the writer's criticism and offers of the author on the practice of guidance and counseling by using a reality approach in helping counselee problems. The purpose of this article is expected to be able to fill the gaps in the practice of guidance and counseling with a reality approach. The results of collecting references that are relevant to the topic of discussion are then analyzed, showing that previous research using the reality approach is dominated by the lack of effectiveness of the counseling process due to the limited theory. So the authors make an offer in the form of a reality approach by integrating the post modern approach that is SFBT in Islamic guidance and counseling.

Keywords: Realitas, Solution Focused Brief Therapy, Islamic Guidance and Counseling

Abstrak: Artikel ini membahas tentang kritikan penulis dan tawaran penulis pada praktik bimbingan dan konseling dengan menggunakan pendekatan realitas dalam membantu permasalahan konseli. Tujuan dari artikel ini diharapkan mampu mengisi kekurangan pada praktik bimbingan dan konseling dengan pendekatan realitas. Hasil dari menghimpun referensi yang relevan dengan topik pembahasan yang kemudian dianalisis, menunjukkan bahwa penelitian sebelumnya yang menggunakan pendekatan realitas didominasi pada kurang efektifitasnya proses konseling dikarenakan terbatasnya teori. Sehingga penulis memberikan tawaran berupa praktik pendekatan realitas dengan memadukan pendekatan post modern yakni SFBT dalam bimbingan dan konseling islam.

Kata Kunci: *Realitas, Solution Focused Brief Therapy, Bimbingan dan Konseling Islam*

A. Pendahuluan

Dasar pemikiran tentang adanya bimbingan dan konseling adalah mengenai sebuah upaya dalam memfasilitasi individu dengan masalahnya supaya konseli mampu mengembangkan potensi dirinya atau mencapai tugas-tugas perkembangan yang mencakup aspek fisik, emosi, intelektual, sosial, dan spiritualitas. Pada intinya bimbingan dan konseling memiliki dasar keberhasilan yang terletak pada efisiensi proses bimbingan dan konseling, terlebih jika keberhasilan bimbingan dan konseling dapat membuat perubahan pada konseli dalam jangka panjang. Untuk itu diperlukan model bimbingan dan konseling yang efektif, baik dari segi pendekatan, teknik, maupun profesionalitas konselor. Sedangkan bimbingan dan konseling yang menarik adalah dapat terbentuknya hubungan kolaboratif dan afektif antara konselor dengan konseli, sehingga dalam proses bimbingan dan konselingnya pun menjadi lebih menyenangkan dan cenderung tidak menegangkan bagi konseli.

Jones menjelaskan bahwa bimbingan merupakan sebuah bentuk bantuan kepada individu dalam membuat suatu pilihan yang cerdas dan tepat dalam penyesuaian kehidupan mereka.¹ Penjelasan lain menyimpulkan bahwa bimbingan merupakan suatu proses yang berkesinambungan dan bertahap secara sistematis dan terencana yang mengarah pada tercapainya suatu tujuan.² Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang

berkesinambungan dan bertahap secara sistematis dan terencana sehingga membuat konseli mampu membuat pilihan yang cerdas dan tepat dalam penyelesaian dan penyesuaian kehidupan konseli.

Konseling merupakan upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dengan konseli supaya konseli mampu memahami diri serta lingkungannya, maupun menentukan tujuan berdasarkan nilai yang konseli yakini dan membuat konseli efektif perilakunya.³ Demikian dalam praktiknya konseling memiliki pendekatan yang dapat digunakan oleh konselor dalam membantu konseli mengembangkan potensinya. Maka dari itu konseling bukan hanya proses pemberian bantuan akan tetapi pemberian bantuan dengan menggunakan beberapa pendekatan dalam membentuk hubungan yang kolaboratif dan afektif antara konselor dan konseli.

Secara praksis bimbingan dan konseling sendiri memiliki beberapa model konseling, salah satunya adalah pendekatan realitas. Konseling realitas adalah salah satu pendekatan konseling yang berfokus pada masa sekarang dan masa depan (tidak pada masa lalu). Hal ini dikarenakan pandangan pendekatan realitas mengenai manusia bahwa masa lalu bersifat lampau dan tidak dapat diulang maupun diubah.

Lumongga menjelaskan bahwa pendekatan realitas merupakan salah satu model pendekatan konseling yang sistemnya berfokus pada tingkah laku sekarang.⁴ Konseling realitas adalah

¹Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karier)* (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2004), 3.

²Sofyan Yusuf, Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), 6.

³A Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Belakang* (Bandung: PT Refika Aditama, 2006), 10.

⁴Namora Lumongga, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), 100.

pendekatan konseling dengan bentuk modifikasi tingkah laku, yang mana modifikasi tingkah laku ini difokuskan pada perasaan dan tingkah laku saat ini serta mengarahkan konseli untuk fokus perubahan yang membuatnya mampu keluar dari permasalahannya. Pada masa ini, terdapat banyak perubahan dan perkembangan yang terjadi seperti halnya teknologi dan komunikasi. Sejalan dengan itu, bimbingan dan konseling memiliki beberapa model pendekatan kontemporer. Salah satu pendekatan kontemporer tersebut adalah SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*). Pendekatan SFBT yang dinilai mampu mencerminkan beberapa gagasan dasar tentang perubahan, interaksi, dan pencapaian tujuan. SFBT berpandangan bahwa individu memiliki sumber daya yang diperlukan dalam menyelesaikan masalahnya sehingga individu dinilai berpotensi untuk menentukan tujuan hidupnya sendiri.

Sejalan dengan pandangan pendekatan diatas, bimbingan dan konseling islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu yakni konseli supaya konseli mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, sehingga dapat mencapai kebahagiaan dunia ahirah. Astutik menjelaskan bahwa tujuan bimbingan dan konseling islam adalah terwujudnya manusia Indonesia seutuhnya yang cerdas, beriman bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap, mandiri, serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.⁵

⁵Sri Astutik, *Pengantar Bimbingan dan Konseling* (Surabaya: UIN Sunan Ampel Pressi, 2014), 18.

Beberapa penelitian bimbingan dan konseling dengan pendekatan realitas telah dilakukan, di sini penulis akan melakukan kritikan teori maupun praktik bimbingan dan konseling dalam penelitian terdahulu yang kemudian penulis menawarkan konsep bimbingan dan konseling dengan pendekatan realitas. Dengan tujuan tawaran bimbingan dan konseling realitas penulis ini mampu mengisi kekurangan penelitian sebelumnya.

Ali Masrohan yakni instrument pengukur perubahan perilaku konseli yang telah dilakukan bimbingan dan konseling dengan pendekatan realitas masih terpaku pada alat ukur angket, selain itu peneliti kurang memperhatikan dalam aspek waktu. Jarak dan intensitas waktu dalam setiap pertemuan juga mempengaruhi keberhasilan proses konseling dengan pendekatan realitas.⁶ Penelitian kedua adalah Erhamwilda pada penelitiannya kekurangan terletak pada proses bimbingan dan konseling yang kurang konkret terutama pada implementasi teknik WDEP.⁷ Karena pada penelitian tersebut, peneliti lebih fokus pada program *peer counseling*akan tetapi masih belum memaksimalkan dalam penerapan teknik WDEP. Penelitian ketiga adalah Febrian Amir Nashrullah pada penelitian tersebut proses konseling dengan menerapkan WDEP dirasa penulis masih kurang efektif. Selain itu dalam proses konseling dengan pendekatan realitas dan teknik WDEP, peneliti masih kurang dalam

⁶Ali Masrohan, "Penerapan Konseling Kelompok Realitas Teknik WDEP Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Rogojampi Banyuwangi," *Unesa Jurnal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* 4, no. 3, (2014) 1-10, 4.

⁷Erhamwilda, "Model Hipotetik 'Peer Counseling' Dengan Pendekatan Raelity Therapy Untuk Siswa SLTA (Satu Inovasi Bagi Layanan Konseling di Sekolah)" 15, no. 2, (2012): 110-22, 24.

memperhatikan waktu dan kondisi konseli.⁸ Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang dirasa kurang dinamis pada perubahan konseli atau klien. Penelitian keempat adalah Anjar pada penelitian ini proses konseling yang relatif sangat singkat serta teori yang digunakan yakni pendekatan realitas masih sangat terbatas sehingga dalam proses konselingnya masih belum secara optimal karena peneliti dapat dikatakan lemah dalam segi teori.⁹ Penelitian kelima yakni Uyun Amali Rosida dkk proses konseling yang dilaksanakan kurang optimal karena pihak lembaga atau sekolah kurang memfasilitasi adanya kegiatan konseling.¹⁰

Dari kritikan penulis diatas yang dominan terletak pada kurang efektifitasnya proses konseling dikarenakan terbatasnya teori, maka penulis memadukan dua teori dan pendekatan dalam bimbingan dan konseling, dimana kedua teori yang digunakan penulis merupakan teori dan pendekatan. Ide gagasan penulis adalah pada praktik pendekatan realitas yang dipadukan dengan pendekatan post modern SFBT. Sehingga dirumuskan tujuan dari proses bimbingan konseling dengan menggunakan pendekatan realitas dan SFBT dalam bimbingan dan konseling islam tidak hanya pada

pemberian bantuan pada konseli dalam menemukan solusi dan menjalankan perubahan, akan tetapi juga membantu individu berubah sesuai ajaran islam.

B. Pembahasan

1. Pendekatan Realitas

Tokoh dari pendekatan realitas adalah William Glesser, ia merupakan seorang insinyur kimia yang sekaligus psikiater pada tahun 1950-an. Glesser menganggap bahwa aliran yang dibawa oleh Freud tentang dorongan harus diubah dengan landasan teori yang lebih jelas.¹¹ Berangkat dari keyakinannya Glasser menilai bahwa sebagian besar pendapat para psikiatri konvensional hanya berlandaskan pada asumsi-asumsi yang cenderung keliru. Sehingga Glasser menyusun pendekatan realitas dengan menguraikan prinsip-prinsip dan prosedur yang dirancang untuk membantu konseli dalam mencapai suatu “identitas keberhasilan”.

Corey menjelaskan bahwa pendekatan realitas merupakan model terapi dalam konseling yang sistemnya difokuskan pada tingkah laku sekarang.¹² Sehingga dalam praksisnya konselor berperan sebagai guru dan model yang mengkonfrontasi konseli dengan cara yang dapat membantu konseli untuk berperilaku lebih realistis sehingga konseli dapat membentuk identitas keberhasilan dirinya. Maka dari itu pendekatan realitas merupakan suatu bentuk pendekatan modifikasi tingkah laku, yang mana modifikasi tingkah laku ini difokuskan pada perasaan dan tingkah laku saat ini serta mengarahkan

⁸Febrian Amir Nashrullah, “Konseling Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas Sebagai Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri Piyungan Bantul Yogyakarta,” *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* 4, no. 10, (2015) 1–15, 6.

⁹Anjar Raharyanti, “Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Pada Pelajar Matematika Siswa Kelas X-9 di SMA Kemala Bhayangkari 1 Surabaya,” *Unesa Jurnal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* 4, no. 3, (2014), 478–486, 481.

¹⁰Uyun Amalin Rosida dan Rian Rahmat Hidayat, “Konseling Realitas untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi dan Prestasi Belajar Peserta Didik SMP,” *Consilium: Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling* 5, no. 1, (2017) 39–46, 42.

¹¹Namora Lumongga, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2011), 100.

¹²Gerald, *Theroy and Practice Counseling and Psychotherapy* (Belmont: Thomson Books Cole, 2009), 263.

konseli keluar dari masalahnya dan fokus pada tujuan hidupnya dimasa depan.

Pendekatan realitas berpandangan bahwa setiap manusia memiliki kebutuhan dasar yakni kebutuhan fisiologis dan psikologis. Kebutuhan fisiologis sama halnya dengan kebutuhan biologis. Namun Glasser memandang bahwa kebutuhan psikologis manusia lebih cenderung pada akan rasa cinta, sehingga manusia dipandang sangat memerlukan sebuah identitas yang disebut dengan identitas keberhasilan dengan mengembangkan potensi diri dengan lingkungan.¹³

Identitas keberhasilan ini juga membantu individu merasa memiliki dan berada diantara orang lain sebagai makhluk sosial. Dari sini pendekatan realitas juga berasumsi bahwa manusia adalah agen yang berperan dalam menentukan jati dirinya sendiri karena individu akan bertanggung jawab atas konsekuensi tingkah lakunya. Maka, pendekatan realitas berasumsi bahwa setiap individu dapat mengubah carahidup, perasaan, dan tingkah lakunya dengan mengubah identitasnya.

Selain asumsi dasar pendekatan realitas mengenai manusia adapun hal-hal yang dapat dicirikan sebagai pendekatan realitas antara lain: *satu*, pendekatan realitas menolak akan konsep tentang penyakit mental, *dua* pendekatan realitas lebih menekankan pada nilai, *tiga* pendekatan realitas menekankan pada aspek kesadaran dan bukan ketidaksadaran, *empat* tidak ada konsep hukuman, *lima* pendekatan

realitas menekankan pada tanggung jawab.¹⁴

Dalam penelitiannya Fiah & Lisa memberikan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan realitas dengan tujuan agar setiap individu mendapatkan cara yang lebih efektif untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang menjadi suatu bagian kekuasaan, kebebasan, kesenangan dan keberhasilan.¹⁵ Sejalan dengan itu, Corey menjelaskan bahwa tujuan pendekatan realitas adalah membantu orang-orang dalam menentukan dan memperjelas tujuan-tujuan mereka, serta membantu konseli dalam menyusun cara menuju arah tujuan yang telah ditentukan sendiri oleh konseli.¹⁶

Pada intinya pendekatan realitas memiliki tujuan membantu konseli dalam melihat, menentukan dan memperjelas tujuan kehidupan konseli dimana cara pencapaian tujuan ditentukan oleh konseli dengan mengkonstruksikan rencana perubahan.¹⁷

Pendekatan realitas berasumsi bahwa dasar masalah sebagian besar konseli adalah ketidakpuasan dalam hubungan atau keterlibatan individu dengan orang lain, sehingga konseli menjadi tidak mampu menjalin hubungan dengan orang-orang terdekat.

¹⁴Gerald, *Theroy and Practice Counseling and Psychotherapy* (Belmont: Thomson Books Cole, 2009), 265.

¹⁵Rifda El Fiah dan Ice Anggralisa, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Untuk Mengatasi Kesulitan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X MAN Krui Lampung Barat," 3, no. 2 (2015): 1-12, h.48.

¹⁶Gerald, *Theroy and Practice Counseling and Psychotherapy* (Belmont: Thomson Books Cole, 2009), 270.

¹⁷Nelson dan Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), 297.

¹³Gerald, *Theroy and Practice Counseling and Psychotherapy* (Belmont: Thomson Books Cole, 2009), 264.

Maka semakin konseli mampu berhubungan baik dengan orang lain akan semakin besar peluang konseli untuk bahagia. Sehingga peran dan fungsi konselor adalah sebagai pembimbing. Dimana konselor bertugas membantu konseli dalam menilai tingkah lakunya sendiri secara realistik.¹⁸ Glasser berasumsi bahwa konselor harus bersikap demikian disertai keyakinan bahwa konseli mampu menciptakan kunci kebahagiaannya sendiri tanpa mengabaikan kenyataan.¹⁹

Pendekatan realitas memiliki proses konseling yang dirumuskan oleh Wubbolding, yang mana proses konseling ini dikenal dengan teknik "WDEP". Secara spesifik W berartikan *Want (what do you want?)*, dalam tahap ini konselor berusaha menemukan apa yang ada dalam dunia kualitas konseli yang diinginkan atau dikontrol oleh konseli melalui perilakunya saat ini. Wubbolding menuliskan bahwa eksplorasi keinginan mencakup, tetapi tidak terbatas, tiga elemen esensial dalam dunia kualitas *relationship* (hubungan), *treasured possessions* (harta berharga), dan *core belief* (keyakinan dasar).²⁰ Proses awal ini konselor membantu konseli dalam mendeskripsikan apa yang diinginkannya, keluarganya, ataupun lingkungannya yang membuat konseli merasa terganggu. Untuk itu, konselor harusnya membantu konseli mendeskripsikan secara spesifik

mengenai apa yang ingin didapatkan dari hubungan-hubungan yang dijalin konseli.

Tahap selanjutnya adalah D yang berarti *Doing (what are you doing and in what direction are you going?)*. Langkah selanjutnya dalam praktik konseling dengan pendekatan realitas adalah konselor menanyakan "perilaku seperti apa yang anda pilih?".

Tugas dan peran konselor adalah membantu konseli dalam mengkonstruksikan perilaku apa yang konseli harapkan. Dimana diharapkan konseli mampu menyusun perilaku yang bertanggung jawab sehingga dapat menggantikan perilaku yang tidak bertanggung jawab. Secara khusus pendekatan realitas memfokuskan pada komponen tindakan dan pikiran dari perilaku konseli yang dinilai paling memungkinkan untuk diubah. Konseli menyusun tingkah laku yang bertanggung jawab, selanjutnya konselor masuk pada tahap E *evaluation*. Pada tahap ini konselor mulai membawa konseli untuk *conduct a searching self-evaluation* atau melakukan evaluasi diri dengan cermat.²¹

Tidak hanya membantu konseli mengkonstruksikan perubahan perilaku yang bertanggung jawab, konseling dengan pendekatan realitas konselor juga membantu konseli untuk mengevaluasi dirinya mempercepat proses perubahan. Wubbolding menulis bahwa dalam teknik konseling evaluasi diri, konselor sebagai sebuah cermin metaforik di hadapan konseli serta meminta konseli untuk mengevaluasi dirinya, untuk memeriksa efektivitas hidupnya. Hal ini dilakukan dengan cara

¹⁸Erhamwilda, "Model Hipotetik 'Peer Counseling' Dengan Pendekatan Raelity Therapy Untuk Siswa SLTA (Satu Inovasi Bagi Layanan Konseling di Sekolah), 113."

¹⁹Gerald Corey. *Theroy and Practice Counseling and Psychotherapy*, 271.

²⁰Nelson dan Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), 300.

²¹Nelson dan Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), 299.

eksplisit dan cermat.²² Dalam langkah ini konselor memberikan konseli pertanyaan seperti “apakah perilaku anda, dapat membantu anda mencapai tujuan anda?”. Pertanyaan tersebut ditujukan kepada konseli dengan tujuan mendorong konseli untuk menyadari bahwa perilaku yang dipilih konseli benar-benar dapat membantu konseli mencapai tujuan yang ditetapkannya.

Langkah selanjutnya adalah *Plan* atau *what is your plan?*. Merencanakan dan mengubah perilaku tentulah melibatkan komponen-komponen berupa mencari perilaku alternatif, menegosiasikan rencana, mendapatkan komitmen pada rencana, mengembangkan perilaku yang relevan, dan mengevaluasi kemajuan dalam mengimplementasikan rencana.²³ Dalam hal ini konselor membantu konseli menyusun rencana perubahan perilaku secara lebih spesifik, dimana rencana perubahan ini melibatkan perilaku alternatif yang bertanggung jawab dan berkomitmen dalam melaksanakan rencana perubahan.

Pendekatan realitas juga memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan dan kekurangan tersebut antara lain: Kelebihan pendekatan realita yaitu jangka waktu terapi relatif pendek karena konseli diharuskan dapat mengevaluasi tingkah lakunya sendiri berdasarkan pada pemahaman dan kesadaran tidak cukup, tetapi konseli dituntut untuk melakukan tindakan atas komitmen yang telah dibuatnya. Sedangkan kekurangan dari pendekatan realitas adalah tidak memperhatikan

dinamika alam bawah sadar manusia, karena disatu sisi pendekatan ini hanya memandang peristiwa masa lalu hanya sebagai penyebab dari peristiwa sekarang.²⁴

2. *Solution Focused Brief Therapy*

Pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* merupakan pendekatan yang dipengaruhi oleh pemikiran post modern. Post modern adalah faham yang berkembang setelah era modern. SFBT termasuk pada pendekatan post modern karena pendekatan SFBT merupakan hasil daripada kritikan dari beberapa para ahli akan teori sebelumnya, sehingga dibentuknya pendekatan ini menjadi sebuah pendekatan konseling yang lebih baru. SFBT lahir pada tahun 1980 disebuah lembaga bernama *Brief Therapy Center* yang terletak di Milwaukee, Wisconsin, Amerika Serikat. Pada tahun 1988 dikembangkan oleh Steve De Shazer, selanjutnya Insoo Kim Berg dan timnya yang terdiri dari De Jong, Miller, Cade, Bill O' Halon, Lipchik, serta Murphy.²⁵

SFBT atau *Solution Focused Brief Therapy* yang dikenal sebagai pendekatan dengan waktu singkat yang hanya berfokus pada solusi. Terapi singkat yang berfokus pada solusi adalah pendekatan untuk psikoterapi berdasarkan pada pembangunan solusi dalam memecahkan masalah. Hal ini dilakukan dengan mengeksplorasi sumber daya konseli dan harapan masa depan konseli.²⁶ SFBT merupakan sebuah

²²Nelson dan Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), 302.

²³Nelson dan Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), 304.

²⁴Fiah dan Anggralisa, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Untuk Mengatasi Kesulitan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X MAN Krui Lampung Barat, 47.”

²⁵Johnny S. Kim, Kim, J.S, *Solution Focused Brief Therapy* (United States of America: Sage Publication, 2014), 45.

²⁶Chris Iverson, “Iverson, C. 2002, Solution-focused Brief Therapy, , 8:149-157,”

pendekatan yang mengobservasi konseli dalam melihat permasalahan yang dihadapinya, sehingga metodenya pun tidak berfokus pada bagaimana masalah itu ada dan bagaimana masalah muncul akan tetapi lebih berfokus pada solusi dari masalah tersebut.

Menurut Gingerich SFBT atau *Solution Focused Brief Therapy* merupakan terapeutik yang memfokuskan kepada target atau tujuan dalam masa yang singkat. Dimana pendekatan ini berupaya memfokuskan konseli untuk berubah mengkonstruksikan solusi daripada hanya berbicara pada masalah yang dihadapi. Sehingga konselor hanya terkait dengan konseli hanya pada saat proses konseling saja dan konselor tidak lagi ketika masalah konseli telah ditangani.²⁷

De Shazer mengilustrasikan pendekatan ini dengan sebuah kunci yang digunakannya sebagai lambang, bagaimana pendekatan ini berfungsi seperti sebuah kunci. De Shazer kemudian mengiibaratkan pintu yang terkunci adalah permasalahan konseli. Namun De Shazer tidak berfokus pada bagaimana pintu tersebut bisa terkunci, akan tetapi ia lebih berfokus pada bagaimana cara supaya pintu yang terkunci tersebut dapat dibukanya.²⁸ Dari metafora De Shazer dalam pendekatan SFBT konselor fokus membantu konseli mencari kunci penyelesaian masalah yang dihadapi, tidak pada bagaimana dan mengapa masalah konseli muncul.

Pendekatan SFBT tidak memiliki pandang secara komperhensif mengenai

manusia, pada intinya SFBT menilai bahwa manusia memiliki kekuatan dan kesehatan, maka kedua hal inilah yang perlu diperhatikan. Asumsi dasar dari pendekatan SFBT adalah setiap individu memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tantangan dalam hidup namun individu tersebut kehilangan arah bahkan tidak menyadari kompetensi yang dimiliki. Sejalan dengan ini, Milton Erickson memandang bahwa manusia sebagai individu yang mempunyai sumber kekuatan dan kemampuan yang bisa dimanfaatkan untuk memecahkan masalah yang dihadapi, meskipun individu tidak memiliki pemahaman mendasar mengenai dirinya sendiri.²⁹ Pada intinya, SFBT memandang bahwa manusia memiliki sumber daya yang mana sumber daya ini menjadi kekuatan dan kecerdasan individu dalam memecahkan masalahnya hanya saja mereka belum melihat dan mengetahui itu.

Walter Peller berasumsi bahwa terdapat lima hal yang mendasari pendekatan SFBT. Lima hal tersebut antara lain:

- a. Berkonsentrasi pada keberhasilan yang akan menghasilkan perubahan konstruktif,
- b. Konseli dapat menyadari bahwa masalah yang dihadapi, pengecualian dapat ditemukan selama masalah tersebut dapat terjadi secara efektif akan memberikan konseli solusi kepada permasalahannya,
- c. Perubahan positif yang kecil akan berdampak kepada perubahan positif yang lebih besar,
- d. Semua konseli mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, dan

Advances in Psychiatric Treatment 8 (2002):149–57, <https://doi.org/10.1192/apt.8.2.149>. h.149.

²⁷Barry Winbolt, *Solution Focused Brief Therapy for the Helping Professions*, (London: Jessica Kingsley Publishers, 2011), 19.

²⁸Richard S. Sharf, *Psychotherapy And Counseling* (United States of America: Cengage Learning, 2012), 457.

²⁹Samuel T Gladding, *Konseling: Profesi Yang Menyeluruh*, Keenam (Jakarta: PT Indeks, 2015), 284.

- e. Sasaran perlu dinyatakan atau diungkapkan berupa kalimat aktif, positif, dan dapat diukur.³⁰

Sasaran terapiutik SFBT adalah merefleksikan beberapa gagasan dasar tentang perubahan, interaksi, dan tentang bagaimana individu mencapai tujuan. Prochaska & Norcross berasumsi bahwa SFBT bertujuan pada upaya membantu konseli dalam menyadari kompetensinya yang selanjutnya menciptakan masa depan yang lebih baik.³¹ Dalam pencapaian tujuannya diperlukan keahlian konselor dalam memfasilitasi konseli untuk melakukan perubahan dengan memberikan dorongan pada konseli untuk memikirkan solusi dari segala kemungkinan yang ada.

Secara spesifik tujuan pendekatan SFBT antara lain: a) mengidentifikasi dan memanfaatkan sepenuhnya kekuatan dan kompetensi yang dimiliki konseli, b) membantu konseli dalam mengenali dan membangun pengecualian pada masalah seperti pada saat konseli telah memikirkan dan merasakan sesuatu yang mengurangi atau membatasi dampak masalah, c) menolong konseli berfokus pada hal-hal yang jelas dan spesifik yang dianggapnya mampu menyelesaikan masalahnya atau solusi.³² Keberhasilan proses konseling dengan menggunakan pendekatan SFBT bukan terletak pada keahlian seorang konselor akan tetapi diri konseli sendiri. Pada dasarnya prinsip dari pendekatan ini adalah

bahwa konseli sendirilah yang ahli dalam kehidupan mereka sendiri sehingga konseli sendirilah yang mengetahui apa yang belum selesai dari masa lalu dan apa yang menjadi keberhasilan pada masa depannya.

De Shazer mempercayai bahwa konseli yang pada umumnya dapat membangun solusi atas masalah mereka tanpa menilai yang dilakukan konseli sehingga masalah tersebut muncul, sehingga De Shazer secara singkat merumuskan langkah pengaplikasian pendekatan SFBT, antara lain:

- a. Konselor terlebih dahulu memberikan kesempatan kepada konseli, untuk mendeskripsikan masalahnya dengan menggunakan kalimat tanya seperti “bagaimana saya dapat membantu anda?”,
- b. Konselor membantu konseli untuk membangun dan mengembangkan tujuannya dengan memberikan pertanyaan “apa yang akan berbeda dalam hidup anda serta kapan masalah anda terpecahkan?”,
- c. Konselor mengeksplorasi kembali perasaan dan pikiran konseli pada saat sebelum adanya masalah dan membantu konseli membuat pengecualian dengan menekankan pada apa yang sudah dilakukan sehingga masalah sebelumnya selesai,
- d. Konselor kemudian mengevaluasi perencanaan atau solusi yang telah dibuat konseli dengan menggunakan skala peringkat seperti konselor menilai apa yang berubah setelah dilakukan konseling dengan pendekatan SFBT.³³

Selain langkah SFBT memiliki beberapa teknik yang dapat digunakan

³⁰Bradley T. Efort, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*(Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), 2.

³¹Gerald, *Theroy and Practice Counseling and Psychotherapy* (Belmont: Thomson Books Cole, 2009), 381.

³²Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 550.

³³Gerald Corey, *Theroy and Practice Counseling and Psychotherapy* (Belmont: Thomson Books Cole, 2009), 380.

konselor dalam menjalankan pendekatan SFBT, antara lain:

- a. Teknik *exception question* yang merupakan teknik pertanyaan untuk mengeksplorasi dan mengidentifikasi masalah lebih tepatnya teknik ini digunakan saat konseli mengatakan bahwa mereka memiliki masalah,
- b. *The miracle question* mengembangkan solusi yang sudah diungkapkan konseli sehingga solusi tersebut menjadi lebih spesifik lagi,
- c. *Scalling question* teknik ini digunakan ketika konselor ingin mengetahui perubahan dari pengalaman konseli yang mana pengalaman ini tidak dapat dilihat dan dianalisis dengan panca indra seperti perasaan, emosi, atau komunikasi,
- d. *Coping question* teknik ini digunakan pada saat konseli dirasa mulai menyerah pada masalahnya dengan konseli yang merasa bahwa masalah tidak menjadi lebih baik.³⁴

3. Bimbingan dan Konseling Islam

Secara etimologi bimbingan berasal dari bahasa Inggris "*guidance*" yang merupakan bentuk *mashdar* (kata benda) berasal dari kata kerja "*to guide*" yang berarti menunjukkan, membimbing, atau menuntun orang lain ke jalan yang benar.³⁵ Jadi, kata *guidance* dapat diartikan sebagai pemberian petunjuk, atau pemberian bimbingan kepada orang lain yang lebih membutuhkan. Adapun bimbingan didefinisikan sebagai proses bantuan yang diberikan oleh seseorang yang telah dipersiapkan dengan pengetahuan,

pemahaman, serta keterampilan tertentu yang diperlukan dalam menolong orang lain yang memerlukan pertolongan.³⁶ Bantuan disini merupakan pemberian bimbingan, nasihat, atau tuntunan tidak berarti pemberian bantuan dalam bentuk material seperti uang, makanan, dan sebagainya. Maka dari itu, tidak semua bantuan adalah bimbingan tetapi bimbingan sudah pasti bantuan.

Failor seorang ahli bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah mendefinisikan bimbingan sebagai bentuk layanan dalam membantu individu pada proses pemahaman dan penerimaan diri di lingkungan sosial-ekonomi baik dimasa sekarang maupun masa mendatang sehingga individu dapat memiliki kepuasan dan mampu mencapai tujuan hidup.³⁷ Sejalan dengan Failor, Rachman menjelaskan bimbingan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan supaya individu tersebut dapat memahami dirinya supaya dapat mengarahkan dirinya dan bertindak secara wajar sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat serta kehidupan umumnya.³⁸

Dari definisi para ahli mengenai bimbingan diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan secara bekesinambungan dengan tujuan

³⁴Gerald Corey, *Theroy and Practice Counseling and Psychotherapy*(Belmont: Thomson Books Cole, 2009), 389.

³⁵M Haji Arifin, *Pokok-Pokok Pikitan Tentang Bimbingan Dan Penyuluhan Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 1979), 18.

³⁶Rohmatun Lukluk Isnaini, "Pengutan Pendidikan Karakter Siswa Melalui Manajemen Bimbingan dan Konseling Islam," *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 1, no. 1 (2016): 35-52, <https://doi.org/10.14421/manageria.2016.11-03>, h. 46.

³⁷Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2010), 5.

³⁸Natawidjaja Rochman, *Bimbingan dan Konseling di Intitusi Pendidikan* (Jakarta: Gramedia, 2017), 5.

membantu konseli mengoptimalkan potensi diri dengan memahami dan menerima kenyataan hidup baik itu kenyataan yang berkenaan dengan diri mereka sendiri maupun lingkungan dan masyarakat sekitarnya. Bimbingan erat kaitnya dengan kata konseling. Istilah konseling berasal dari kata "*counseling*" yang merupakan kata dalam bentuk *mashdar* dari "*to counsel*" dan secara etimologis berarti "*to give advice*" yang berarti memberikan saran atau nasihat.³⁹

Dalam arti lain konseling diartikan sebagai hubungan membantu yang mana di dalamnya meliputi seseorang yang mencari bantuan atau konseli dan seseorang yang bersedia memberikan bantuan atau konselor. Konselor memiliki keahlian dan profesionalitas dalam memberikan bantuan, serta memiliki konsep dan tercapainya tujuan. Maka bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan yang bersifat sistematis dengan melibatkan profesionalitas serta pengetahuan dan kemampuan konseli dalam membantu konseli memahami dan mengembangkan potensinya serta membantu konseli memahami jalan untuk mencapai tujuan hidupnya.

Di dalam bimbingan dan konseling perlu adanya hubungan yang kolaboratif dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan baik untuk konselor maupun konseli. Bimbingan dan konseling merupakan sebuah ilmu yang mempelajari tentang hakikat manusia baik potensi, emosi, perilaku, sampai pada relasi atau hubungan sosial manusia. Sehingga manusia sendiri tidak dapat terlepas dari unsure spiritualitasnya. Maka saat ini sudah banyak berkembang bimbingan dan

konseling yang direlasikan dengan unsur spiritualitas seperti bimbingan dan konseling agama. Tidak hanya pada bimbingan dan konseling agama, secara lebih spesifik terdapat bimbingan dan konseling islam. Para ahli banyak mengemukakan mengenai bimbingan dan konseling islam.

Ainur Rahim mendefinisikan bimbingan dan konseling islam sebagai proses pemberian bantuan terhadap individu supaya dapat hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga ia dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Demikian dengan Anwar Sutoyo yang mendefinisikan hakikat bimbingan dan konseling islam adalah sebagai upaya individu belajar untuk mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah, dengan cara memberdayakan (*empowering*) iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan Allah SWT untuk mempelajari tuntunan Allah dan rasul-Nya agar fitrah yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kukuh sesuai tuntunan Allah SWT.⁴⁰

Dari rumusan diatas bahwa bimbingan dan konseling islam merupakan aktifitas yang bersifat, karena pada hakikatnya individu sendirilah yang perlu hidup sesuai tuntunan Allah dan peran konselor adalah membantu sehingga individu sendirilah yang seharusnya belajar memahami sekaligus melaksanakan tuntunan islam dan berpedoman pada Al-Qur'an dan Hadits.

Pada penjelasan diatas dikatakan bahwa bimbingan dan konseling islam merupakan sebuah kegiatan yang bersifat membantu, maka sudah sepatutnya di dalamnya terdapat unsur

³⁹ Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2010), 10.

⁴⁰ Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik)* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 22.

penggerak kegiatan tersebut. Maka unsur-unsur yang bergerak di dalam bimbingan dan konseling islam antara lain: Pihak yang berperan membantu adalah konselor. Konselor dalam bimbingan dan konseling islam merupakan seseorang yang mukmin yang memiliki pemahaman secara mendalam tentang tuntunan Allah dan menaatinya.⁴¹ Bantuan yang diberikan oleh seorang konselor merupakan bantuan yang berbentuk dorongan dan pendampingan dalam memahami dan mengamalkan syari'at islam. Maka dari itu sudah sepatutnya seorang konselor bimbingan dan konseling islam adalah seorang mukmin yang memahami dan menaati tuntunan agama islam.

Selanjutnya adalah yang berperan sebagai objek atau individu yang dibantu atau yang memerlukan bantuan adalah konseli. Konseli atau klien adalah setiap individu yang diberikan bantuan profesional oleh seorang konselor atas permintaan dirinya sendiri atau orang lain. Lesmana mengungkapkan bahwa peran penting dalam tercapainya tujuan konseling adalah kesadaran konseli bahwa ia memiliki masalah serta kesiapan konseli untuk menyelesaikan itu dan berubah.⁴² Pada intinya konseli merupakan individu yang memiliki masalah dan membutuhkan bantuan dari konselor sehingga kesadaran konseli akan dirinya yang bermasalah dan kesiapan diri konselor untuk keluar dari masalah dan berubah menjadi pribadi lebih baik yang sangat berperan dalam tercapainya tujuan bimbingan dan konseling islam.

4. Penerapan Pendekatan Realitas dan *Solution Focused Brief Therapy* Dalam Bimbingan dan Konseling Islam.

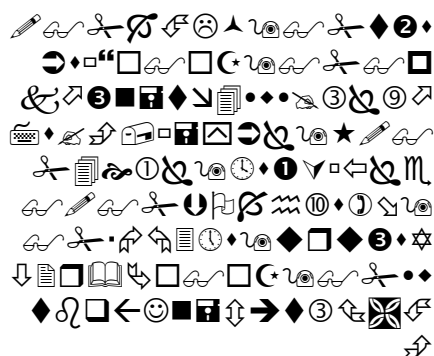
Tahap awal konselor melakukan penerimaan terhadap konseli seperti mempersilahkan konseli memasuki ruangan disertai jabatan tangan kemudian mempersilahkan konseli. Hal ini perlu dilakukan untuk mendapatkan dan membangun rasa percaya konseli dengan memberikan penyambutan yang hangat, selain itu hal ini ditujukan juga supaya bahwa dirinya diterima sepenuhnya oleh konselor. Selanjutnya mulai memperkenalkan diri dan menanyakan data pribadi konseli seperti nama, alamat, pendidikan, dan sebagainya.

Memasuki tahap inti proses konseling adalah identifikasi dimana tugas konselor adalah mendengarkan masalah yang disampaikan konseli. Meski pendekatan berfokus pada masa depan bukan berarti pendekatan ini menganggap bahwa masa lalu tidak penting, penting bagi konselor mengetahui hal-hal terdahulu dari konseli untuk mengetahui sebab yang melatar belakangi masalahnya sama halnya dengan proses bimbingan dan konseling pada umumnya. Disini konselor dapat memberikan informasi serta penjelasan yang meluruskan perasaan dan pikiran konseli. Selain itu, konselor dapat memberikan *reward* pada konseli apabila konselor menemukan hal positif dalam diri konseli serta memberikan dorongan supaya konseli mampu mempertahankan hal positifnya seperti membacakan Qs. Ar-Rum ayat 30 yang berisikan tentang potensi manusia

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّا جَعَلْنَا لَكُمُ الْآيَاتِ فِي هَذِهِ ۖ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ .C
 ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّا جَعَلْنَا لَكُمُ الْآيَاتِ فِي هَذِهِ ۖ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾
 ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّا جَعَلْنَا لَكُمُ الْآيَاتِ فِي هَذِهِ ۖ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾

⁴¹ Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik)* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 22.

⁴² Lubis, N.L., *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), 51.



Artinya: Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang Telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada peubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.

Dimana dari ayat tersebut M.D Dahlan memandang bahwa fitrah manusia yang mencakup fitrah jasmani, rohani, dan nafs merupakan pola dasar yang perlu dikembangkan secara optimal.⁴³ Ayat tersebut yang menjelaskan manusia perlu mengembangkan potensinya untuk mendapatkan masa depan yang lebih baik digunakan sebagai motivasi yang mendorong konseli bahwa ia mampu berkembang dan mendapat masa depan yang baik dengan potensinya karena Allah sudah memberikan hal tersebut dalam setiap diri manusia.

Tahap selanjutnya konselor melakukan identifikasi masalah, menentukan hipotesis dan mencatat hal-hal yang melatar belakangi permasalahan konseli. tahap selanjutnya adalah prognosis dimana konselor dengan konseli merencanakan tujuan konseling yang akan konselor dan konseli capai. Disinilah konselor

menggunakan pertanyaan “bagaimana saya bisa membantu anda?” dengan tujuan konselor mampu mengetahui apa yang konseli ingin capai dengan bimbingan dan konseling. Selain itu pada tahap ini konselor membantu konseli untuk membangun dan mengembangkan tujuannya dengan memberikan pertanyaan “apa yang berbeda dalam hidup anda serta kapan masalah anda bisa terpecahkan?”.

Tahap selanjutnya adalah tahapan *treatment* dimana konselor mulai memberikan tindakan terhadap masalah konseli, pada tahap ini pendekatan realitas dengan teknik WDEP mulai digunakan. Pertama, W (*want do you want?*) dengan ini konselor berusaha kembali agar konseli mampu mendiskripsikan apa yang diinginkan secara spesifik mulai dari keluarganya, ataupun lingkungannya yang membuat konseli merasa terganggu.

Tahap selanjutnya adalah *Doing* (*what are you doing and in what direction are you going?*) tahap ini konselor membantu konseli sekali lagi merumuskan tujuan perubahan dengan menyanyakan “perilaku seperti apa yang anda pilih?” dengan tujuan konseli mampu mengkonstruksikan perilaku apa yang konseli harapkan, dimana konseli mampu menyusun perilaku yang bertanggung jawab sehingga dapat menggantikan perilaku yang tidak bertanggung jawab.

Selanjutnya masuk pada *plan* (merencanakan) dimana konselor memberikan pertanyaan ajaib atau *the miracle question* dimana konselor membantu konseli mengembangkan solusi yang telah dirumuskannya, dengan tujuan supaya konseli mampu

⁴³Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik)* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 61.

merumuskan perilaku yang bertanggung jawab untuk menggantikan perilaku yang tidak bertanggung jawab secara lebih spesifik serta membuat konseli tetap fokus akan tujuan perubahannya dan berkomitmen untuk melakukan perubahan.

Tahapan selanjutnya E (*evaluation*) konselor membawa konseli untuk mengevaluasi diri secara cermat, konselor bisa menggunakan teknik *scalling question* yang mana memasukkan aspek perasaan, emosi, dan komunikasi. Selanjutnya konselor memberi pengutan dengan menggunakan hadits *Man Jadda wa Jadda* (barang siapa yang bersungguh-sungguh makan akan berhasil) dengan tujuan memotivasi konseli untuk tetap konsisten dalam melaksanakan perubahannya.

Tahap terakhir dari bimbingan dan konseling islam adalah *follow up* dimana konselor dan konseli mengkonsep tindakan lanjut untuk perilaku konseli yang belum berubah setelah masa yang telah disepakati keduanya seperti dari sesi evaluasi konseli diberikan waktu tiga minggu untuk menjalankan rencana atau konsep perubahannya, selanjutnya pada minggu keempat konselor dan konseli mencari perilaku konseli yang masih belum berubah kemudian disusun kembali tindakan atau *treatment* yang dapat merubah konseli dengan membentuk perilaku baru.

C. Kesimpulan

Kritikan penulis terhadap penelitian terdahulu yang menggunakan pendekatan realitas didominasi pada kurang efektifitasnya proses konseling dikarenakan terbatasnya teori, sehingga penulis mencoba memadukan dua teori dan pendekatan dalam bimbingan dan

konseling. Dari gagasan tersebut penulis menerapkan praktik pendekatan realitas dengan memadukan pendekatan post modern yakni SFBT dalam bimbingan dan konseling islam. Dengan tujuan penerapan pendekatan realitas dan SFBT dalam bimbingan dan konseling islam tidak hanya membantu konseli menemukan solusi dan menjalankan perubahan, akan tetapi juga membantu individu berubah sesuai ajaran islam.

Pada intinya implementasi pendekatan realitas dan *solution focused brief therapy* dalam bimbingan dan konseling islam sama dengan bimbingan dan konseling pada umumnya, akan tetapi disini penyelesaian masalah dengan pendekatan realitas kemudian dikombinasikan dengan teknik dalam SFBT serta memberikan konseli dorongan-dorongan spiritualitas berupa ayat-ayat di dalam Al-Qur'an supaya konseli memiliki bekal untuk menjalankan hidup di masa sekarang dan masa depan tetap berteguh pada syari'at agama

Daftar Pustaka

- Mubarak, Achmad. *al Irsyad an Nafsy Konseling Agama Teori dan Kasus*. Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2000.
- Amin, Samsul Munir. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah, 2010.
- Arifin, M Haji. *Pokok-Pokok Pikitan Tentang Bimbingan Dan Penyuluhan Agama*. Jakarta: Bulan Bintang, 1979.
- Astutik, Sri. *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Pressi, 2014.
- Efort, Bradley T. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.

- Erhamwilda. "Model Hipotetik 'Peer Counseling' Dengan Pendekatan Raelity Theraphy Untuk Siswa SLTA (Satu Inovasi Bagi Layanan Konseling di Sekolah)" 15, no. 2 (2012): 110–22.
- Fiah, Rifda El, dan Ice Anggralisa. "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Untuk Mengatasi Kesulitan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X MAN Krui Lampung Barat," 3, no. 2 (2015): 1–12.
- Gerald, Corey. *Theroy and Practice Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Thomson Books Cole, 2009.
- Gladding, Samuel T. *Konseling: Profesi Yang Menyeluruh*. Keenam. Jakarta: PT Indeks, 2015.
- Isnaini, Rohmatun Lukluk. "Pengutan Pendidikan Karakter Siswa Melalui Manajemen Bimbingan dan Konseling Islam,." *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 1, no. 1 (2016): 35–52. <https://doi.org/10.14421/manageria.2016.11-03>.
- Ivenson, Chris. "Ivenson, C. 2002, Solution-focused Brief Therapy, , 8:149-157." *Advances in Pyschiatric Treatment* 8 (2002): 149–57. <https://doi.org/10.1192/apt.8.2.149>.
- Kim, Johnny S. Kim, J.S, 2014, *Solution Focused Brief Therapy*, : Sage Publication. United States of America: Sage Publication, 2014.
- Lubis, Namora Lumongga. Lubis, N.L. 2011, *Memahami Dasar-Dasar Konselig Dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Kencana, 2011.
- Masrohan, Ali. "Penerapan Konseling Kelompok Realitas Teknik WDEP Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Rogojampi Banyuwangi." *Unesa Jurnal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* 4, no. 3 (2014): 1–10.
- Nashrullah, Febrian Amir. "Konseling Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas Sebagai Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri Piyungan Bantul Yogyakarta." *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* 4, no. 10 (2015): 1–15.
- Nelson, Richard., dan Jones. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006.
- Nurihsan, A Juntika. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Belakang*. Bandung: PT Refika Aditama, 2006.
- Palmer, Stephen. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Raharyanti, Anjar. "Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Pada Pelajar Matematika Siswa Kelas X-9 di SMA Kemala Bhayangkari 1 Surabaya." *Unesa Jurnal Mahasiswa Biimbingan dan Konseling* 4, no. 3 (2014): 478–86.
- Rochman, Natawidjaja. *Bimbingan dan Konseling di Intitusi Pendidikan*,. Jakarta: Gramedia, 2017.

- Rosida, Uyun Amalin, dan Rian Rahmat Hidayat. "Konseling Realitas untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi dan Prestasi Belajar Peserta Didik SMP." *Consilium: Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling* 5, no. 1 (2017): 39–46.
- Sharf, Richard S. *Psychotherapy And Counseling*. United States of America: Cengage Learning, 2012.
- Sutoyo, Anwar. *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Walgito, Bimo. *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karier)*. Yogyakarta: CV Andi Offset, 2004.
- Winbolt, Barry. *Solution Focused Brief Therapy for the Helping Professions*. 2011: Jessica Kingsley Publishers, London:
- Yusuf, Sofyan, dan A Juntika Nurihsan. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005.