

STUDI LITERATUR : EFEKTIVITAS *SOLUTION-FOCUSED BRIEFING COUNSELLING* (SFBC) DALAM MENINGKATKAN INTERAKSI DAN KOMUNIKASI INDIVIDU

¹Auralita Innayah, ²Dewika Putri Agustina, ³Diandra Rianatasya Arisa Noor,

⁴Rezki Amalia, ⁵Sigit Dwi Sucipto

^{1,2,3,4,5} Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya

Abstract:

This research aims to study hypothetically the application of Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) in families and several examples of solution-focused family counseling cases. The research method used is a literature review which uses various written sources such as journals and articles that are relevant to the study in this research. The focus of the research literature review is articles published in national journals regarding aspects of research titles, research methods and research results. The researcher chose a literature review because the researcher wanted to see a general overview of research on the application of Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) in families and several case examples of solution-focused family counseling..

Keyword: SFBC, Literature Study, Communication

PENDAHULUAN

Dunia konseling memiliki berbagai macam pendekatan yang dapat digunakan dalam membantu konseli memecahkan masalah yang dihadapinya. *Solution-Focused Brief Counseling* merupakan salah satu pendekatan konseling yang menekankan pada kekuatan dan sumber daya konseli untuk menciptakan perubahan yang positif, serta berpusat pada tujuan masa kini dan masa depan. Terdapat beberapa konsep penting dalam pendekatan SFBC, yaitu berorientasi pada masa depan, berfokus pada solusi, singkat, berbasis pada kekuatan yang dimiliki konseli, kolaboratif, didorong oleh tujuan, serta memiliki beberapa teknik yang dapat digunakan. Teknik-teknik dari SFBC meliputi *exception questions*, *miracle questions*, *scalling questions*, serta *coping questions*. Menurut de Shazer dan Kim Berg terdapat empat karakteristik yang harus muncul pada *interview* pertama, yaitu konselor harus menanyakan “*miracle question*”, konselor harus menanyakan *scalling question* minimal sekali, menjelang akhir *interview* konselor harus istirahat sejenak, serta setelah istirahat konselor memberikan konseli sebuah pujian dan terkadang saran atau tugas rumah (Kim, 2014).

Tidak sedikit dari konselor masa kini menggunakan pendekatan ini dalam membantu konseli mengentaskan permasalahan yang dihadapinya. SFBC merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada penemuan solusi dibanding masalah yang dialami oleh konseli. SFBC atau yang biasanya disebut sebagai Terapi Konstruktivis (*Constructivist Therapy*) (Idris, 2022). Fokus SFBC adalah mencari solusi untuk mengatasi masalah dan membantu individu melakukan perubahan agar menjadi pribadi yang berkembang (Widayanti, 2020). Pada prinsipnya SFBC berfokus pada masa depan dan mengarah pada tujuan, dalam kegiatannya konseli dianggap mahir dalam menyelesaikan masalah mereka sendiri, konseli akan mendapatkan bimbingan dan arahan dari konselor melalui berbagai pertanyaan, sehingga dapat menunjukkan kekuatan konseli dan pada akhirnya konseli dapat menemukan solusi dari permasalahannya.

SFBC dikenal konselor sebagai salah satu bentuk pendekatan yang efektif dan efisien karena singkatnya waktu yang diperlukan dalam penerapannya di mana konseli lebih difokuskan untuk menemukan solusi dari suatu permasalahan dan mengesampingkan masalah (Rostini & Nurjannah, 2021). Pendekatan SFBC memiliki asumsi bahwa setiap individu itu sehat, kompeten, memiliki kapasitas untuk membangun, merancang ataupun mengkonstruksikan solusi yang ada, serta memilih tujuan-tujuan yang ingin mereka capai dalam kegiatan konseling dan diberikan sedikit perhatian terhadap diagnosis, dan eksplorasi masalah sehingga individu tidak berkuat dalam masalah yang sedang dihadapinya (Idris, 2022). Pendekatan SFBC juga dinilai sebagai pendekatan yang efektif digunakan dalam pengentasan berbagai bidang masalah. Salah satunya adalah permasalahan-permasalahan yang timbul dalam keluarga maupun pribadi individu.

Dalam perkembangannya, pendekatan SFBC dipengaruhi oleh beberapa hal salah satunya adalah konseling keluarga. Pada konseling keluarga konselor lebih berfokus untuk memecahkan masalah konseli dengan memeriksa interaksi yang dimiliki konseli dengan orang lain, seperti keluarga atau teman. Sama halnya dengan konseling keluarga terstruktur dan strategis, pendekatan SFBC mendorong konseli untuk melakukan sesuatu yang berbeda yang dapat membantu mereka bergerak melampaui cara biasa mereka untuk memecahkan masalah sehingga menciptakan perubahan kecil (Kim, 2014).

Berdasarkan poin-poin tersebut, peneliti merasa tertarik untuk melakukan studi kepustakaan (*literature review*) secara lebih lanjut terkait penggunaan pendekatan SFBC pada layanan konseling, terutama layanan konseling yang dilakukan di luar sekolah. *Literature review* ini disusun berdasarkan waktu penelitian dilakukan. Meskipun fokus dari *literature review* ini adalah layanan SFBC di luar sekolah, namun masih terdapat beberapa yang memiliki *setting* layanan dalam sekolah. Tujuan dari studi kepustakaan ini selain untuk memperluas pengetahuan mengenai SFBC juga untuk melihat efektivitas dari penerapan SFBC pada layanan konseling.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan dengan mencari literatur artikel jurnal yang berkaitan dengan solution focused brief counselling. Sugiyono (2013) menyatakan bahwa studi kepustakaan berhubungan dengan kajian dan referensi lain yang berkaitan dengan nilai, budaya, dan norma yang berkembang dalam konteks sosial yang diteliti. Studi kepustakaan atau yang sering disebut dengan literature review bertujuan untuk membuat analisis dan sintesis dari pengetahuan yang sudah ada tentang subjek yang akan diteliti untuk menemukan ruang kosong (gaps) dalam penelitian (Rahayu, dkk, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Solution Focused Brief Counselling dalam beberapa tahun terakhir memiliki beragam kajian. Bahan kajian penelitian disajikan pada tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1
LITERATURE REVIEW

N O	Author, Year	Sample	Methodology	Aim of The Study	Findings
1.	Hayati & Aminah (2020)	Siswa yang mempunyai latar belakang anak broken home	Penelitian eksperimental (non parametris)	Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh SFBC terhadap penerimaan diri anak broken home	Peningkatan <i>self acceptance</i> anak dengan <i>broken home</i> melalui pendekatan <i>Solution Focused Brief Group Counseling</i> adalah merata dan memiliki hubungan/ pengaruh yang

				signifikan dengan data <i>post-test</i> . <i>Solution Focused Brief Therapy</i> efektif untuk memperbaiki pola komunikasi keluarga yang khususnya pada kasus ini komunikasi antara ayah dan anak.
2.	Hartatik (2020)	Keluarga yang beranggotakan 9 orang	Wawancara Klinis dan Observasi	Untuk mengetahui pengaruh SFT dalam memperbaiki pola interaksi dan komunikasi pada ayah dan anak. Untuk mengetahui pengaruh SFT dalam memperbaiki pola interaksi dan komunikasi pada ibu dan anak.
3.	Khairunnis (2020)	Keluarga beranggotakan 4 orang	Wawancara Klinis dan Observasi	<i>Solution Focused Therapy</i> (SFT) mampu memperbaiki pola interaksi dan komunikasi pada ibu dan anak.
4.	Sameve dkk. (2018)	5 remaja putra panti asuhan X	Wawancara	Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi hasil dari <i>Solution-Focused Brief Group Therapy</i> yang diterapkan untuk meningkatkan <i>self-esteem</i> kelima remaja laki-laki diantaranya <i>hands-on activities</i> yang disertakan selama sesi berlangsung, jenis intervensi, yakni intervensi kelompok, kondisi atau setting lokasi dimana kegiatan dilaksanakan, waktu pelaksanaan, jumlah sesi, serta kehadiran anak-anak asuh lain pada keenam sesi.
5.	Wahyuni (2022)	Keluarga beranggotakan 3 orang	Wawancara, observasi, Family Communication Scale dan Family Satisfaction Scale	Pemberian <i>solution focused family therapy</i> dapat meningkatkan keharmonisan keluarga. Hal yang penting untuk ditekankan yaitu komitmen masing-masing anggota

6.	Ji & Zhang (2023)	Anak-anak	<i>Quasi-experimental</i>	Untuk menguji intervensi dengan pendekatan SFBT berdasarkan teori pemberdayaan terhadap kesepian pada anak obesitas	keluarga untuk berubah. Pendekatan SFBT berdasarkan teori pemberdayaan mempunyai efek intervensi yang efektif terhadap kesepian pada anak obesitas serta dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif dan efikasi diri.
7.	Latif & Musfirah (2019)	Pasangan suami-istri	Studi Kasus	Diskusi mengenai beberapa poin umum tentang asumsi SFBC dalam persiapan contoh kasus	Pendekatan SFBC dan intervensi terkait dapat diterapkan secara efektif pada populasi pasangan
8.	Kaplan & Behice (2023)	Pasangan suami-istri yang memiliki bayi berumur 0-24 bulan	<i>Quasi-experimental</i> dengan <i>pretest-posttest control group</i>	Untuk mengetahui pengaruh SFBC dalam menghilangkan keraguan terhadap vaksin	SFBC ditemukan mengubah sikap dan perilaku orang tua secara positif terhadap vaksinasi dan meningkatkan perilaku gaya hidup sehat
9.	Kusnadi & Fitri (2023)	Klien "S"	Pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus	Untuk meningkatkan resiliensi klien "S" menggunakan konseling individual dengan pendekatan SFBC	Hasil dari studi menyatakan bahwa klien "S" merupakan remaja korban pelecehan seksual yang ketahanannya cukup baik namun perlu lebih ditingkatkan agar tidak terjadi gangguan mental dan fisik di kemudian hari
10.	Hendrian i & Mulawarman (2020)		Analisis komparatif	Untuk menjelaskan mengapa SFBC cocok digunakan sebagai pendekatan dalam membantu	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat titik persamaan pada kedua teori, baik dari asumsi dasar maupun konsep terkait proses intervensi

			individu mencapai resiliensi, setelah mengalami peristiwa traumatik tertentu	yang menegaskan relevansi dan keakuratan penggunaan SFBC dalam membantu individu mencapai resiliensi pasca trauma.
11. Bond dkk. (2013)		Kualitatif & Kuantitatif	Untuk mengetahui efektifitas SFBC terhadap anak- anak dan keluarga	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan SFBC tampaknya sangat efektif sebagai intervensi dini.
12. Kurniadi dkk. (2023)		<i>Library Research Study</i>	Untuk mengevaluasi penggunaan strategi metode modeling bersama metode SFBC untuk meningkatkan ikatan perkawinan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling SFBC efektif serta sering digunakan untuk mengatasi masalah
13. Safira (2020)	3 anggota keluarga bermasalah (ayah, ibu & anak)	Observasi & Wawancara	Untuk merubah pola komunikasi anggota keluarga menjadi lebih sehat	Hasil penelitian menunjukan bahwa intervensi SFBC berhasil dalam memperbaiki pola komunikasi keluarga tersebut.
14. Cahyanti dkk. (2022)	3 orang	<i>Experimental pretest– posttest design</i>	Untuk memperoleh data empirik mengenai bagaimana efektivitas pemberian	Hasil penelitian menunjukan bahwa pemerian intervensi SFBC efektif meningkatkan derajat harga diri

			SFBC untuk meningkatkan derajat harga diri pada istri korban kekerasan dalam rumah tangga	istri korban kekerasan dalam rumah tangga.
15. Davarniya dkk. (2018)	30 wanita	<i>Semi experimental pretest–posttest</i>	Untuk menguji efektivitas terapi pasangan yang berfokus pada solusi singkat dalam mengurangi burnout.	Hasil menunjukkan bahwa SFBC mampu mengurangi burnout secara signifikan.
16. Muwahidah & Linawati (2021)	Siswa SMP berjumlah 10 orang	Studi kepustakaan (<i>library research</i>)	Untuk melihat bagaimana konseling SFBC dalam meningkatkan resiliensi di masa pandemic COVID-19	Memiliki resiliensi yang rendah sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
17. Latifah & Ariffudin (2022)	9 mahasiswa	<i>Purposive sampling</i>	Untuk mengeksplorasi solusi, membantu merumuskan tujuan yang direncanakan dan membantu membuat rencana yang diinginkan	Pendekatan SFBC efektif untuk meningkatkan empati mahasiswa
18. Fitriyah (2017)	162 siswa SMA di daerah Tuban	Metode eksperimen	Untuk menguji efektivitas SFBC dalam mengurangi perilaku agresif siswa di Kabupaten Tuban	SFBC terbukti efektif dalam mengurangi perilaku agresif pada empat siswa di semua aspek. Di sisi lain, dua siswa lainnya tidak mengurangi dalam aspek agresi verbal

19. Gustiana (2021)	5 orang relawan umum Dompot Dhuafa Banten	Teknik observasi, wawancara dan dokumentasi	Untuk mengetahui faktor penyebab menurunnya motivasi relawan Dompot Dhuafa Banten dan mengetahui faktor penyebab menurunnya motivasi relawan Dompot Dhuafa Banten	Faktor penyebab utama menurunnya motivasi relawan adalah faktor eksternal dan faktor internal
20. Suhfiah (2015)	Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kab. Takalar sebanyak 24 siswa	Observasi dan angket	Untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok berbasis SFBC terhadap perilaku membolos siswa SMA Negeri 1 Kab. Takalar	Hasil <i>pretest</i> berada pada kategori tinggi sedangkan hasil <i>posttest</i> mengalami penurunan yaitu berada pada kategori rendah

Caroline Bond dkk (2013) melakukan penelitian mengenai efektivitas SFBT pada Anak dan Keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas SFBT terhadap anak- anak dan keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan SFBT tampaknya efektif sebagai intervensi dini.

Sameve, dkk (2017) melakukan penelitian mengenai penerapan *Solution-Focused Brief Group Therapy* (SFBGT) dalam meningkatkan *self-esteem* remaja putra di panti asuhan X. hasil dari penelitian tersebut menunjukkan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil dari *Solution-Focused Brief Group Therapy*, yang digunakan untuk meningkatkan *self-esteem* pada lima remaja laki-laki, yaitu *hands-on activities* yang disertakan selama sesi berlangsung, jenis intervensi yang digunakan, yakni intervensi kelompok, kondisi atau *setting*

tempat kegiatan dilaksanakan, waktu pelaksanaan, jumlah sesi, dan kehadiran anak-anak asuh lain pada keenam sesi. Pada tahun yang sama, Fitriyah melakukan penelitian yang bertujuan untuk menguji efektivitas SFBC dalam mengurangi perilaku agresif siswa di Kabupaten Tuban yang menggunakan metode eksperimen. Hasil dari penelitian ini yaitu SFBC terbukti efektif dalam mengurangi perilaku agresif pada empat siswa di semua aspek. Di sisi lain, dua siswa lainnya tidak mengurangi dalam aspek agresi verbal.

Kemudian pada tahun 2018, Reza Davarniya dan kawan- kawan melakukan penelitian mengenai efektivitas terapi pasangan yang berfokus pada solusi singkat dalam mengurangi *burnout* pada hubungan pasangan, tujuan penelitian ini untuk melihat seberapa efektif SFBT dalam mengatasi *burnout* pada pasangan, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa SFBT mampu mengurangi *burnout* pada pasangan secara signifikan. Hartatik (2018) melakukan penelitian mengenai *Solution Focused Therapy* untuk memperbaiki komunikasi pada ayah dan anak. Hasil penelitian menunjukkan *Solution Focused Therapy* efektif untuk memperbaiki pola komunikasi keluarga khususnya dalam kasus yang dibahas yaitu komunikasi antara ayah dan anak. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, Khairunnisa (2018) juga turut melakukan penelitian, namun dengan objek yang berbeda mengenai *Solution Focused Therapy* untuk memperbaiki komunikasi pada ibu dan anak. Hasil menunjukkan *Solution Focused Therapy* (SFT) mampu memperbaiki pola interaksi dan komunikasi pada ibu dan anak. Suhfiah (2018) melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok berbasis SFBC terhadap perilaku membolos siswa SMA Negeri 1 Kab. Takalar, yang menggunakan metodologi observasi dan angket. Hasil dari penelitian ini yaitu pretest berada pada kategori tinggi sedangkan hasil posttest mengalami penurunan yang berada pada kategori rendah.

Lalu pada tahun 2019, Tia Safira juga melakukan penelitian mengenai SFBT dalam memperbaiki pola komunikasi keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan intervensi dalam merubah pola komunikasi anggota keluarga menjadi lebih sehat. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa intervensi SFBT berhasil dalam memperbaiki pola komunikasi keluarga tersebut. Latif & Musfirah (2019) melakukan penelitian mengenai penggunaan pendekatan SFBC dalam konseling keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari secara hipotetis penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) dalam keluarga dan beberapa contoh kasus konseling keluarga yang berfokus pada solusi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pendekatan SFBC dapat diterapkan secara efektif pada populasi pasangan. Dalam penelitiannya, Latif & Musfirah (2019) menjelaskan beberapa poin umum tentang asumsi

SFBC yang dijelaskan dalam contoh kasus yang telah disajikan. Pada contoh kasus yang disediakan, subjek merupakan pasangan suami–istri yang memiliki dua anak laki-laki.

Pada tahun 2020, Hayati & Aminah melakukan penelitian mengenai *Solution Focused Brief Group Counseling* (SFGC) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh/hubungan *Solution Focused Brief Group Counseling* (SFGC) untuk meningkatkan *self-acceptance* pada anak korban perceraian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan *Solution Focused Brief Group Counseling* (SFGC) dapat meningkatkan *self-acceptance* anak korban perceraian. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan *self-acceptance* anak dengan broken home melalui metode ini merata dan memiliki hubungan/pengaruh yang signifikan dengan data post-test. Selanjutnya, pada tahun yang sama terdapat penelitian mengenai keselarasan pendekatan SFBC untuk mencapai ketahanan diri oleh Wiwin Hendriani dan Mulawarman. Hendriani & Mulawarman (2020) melakukan penelitian ini dimotivasi oleh kebutuhan untuk sebuah penjelasan konseptual dari pendekatan apa yang direkomendasikan sehingga pemulihan kondisi psikologis pasca trauma dan pencapaian resiliensi dapat dilakukan dengan proses yang lebih efisien dan efektif. Dari penelitian ini ditemukan bahwa terdapat keselarasan dari teori SFBC dan teori ketahanan (*resilience*) sehingga dapat dikatakan bahwa penggunaan pendekatan SFBC dinilai relevan dan akurat untuk membantu individu mencapai resiliensi pasca trauma. Melalui analisis komparatif didapatkanlah hasil di mana terdapat lima poin keselarasan antara ketahanan dan SFBC (Hendriani & Mulawarman, 2020). Lima poin tersebut dikategorikan dalam dua kategori yaitu asumsi dasar dan konsep yang berhubungan dengan proses intervensi. Dalam kategori asumsi dasar memuat asumsi optimis dan berorientasi positif, sedangkan dalam kategori konsep yang berhubungan dengan proses intervensi memuat menekankan pentingnya proses, kolaboratif dan memberdayakan diri, serta berbasis kesadaran. Gustiana (2020) melakukan penelitian yang bertujuan untuk menemukan alasan mengapa relawan Dompet Dhuafa Banten kurang termotivasi, dengan menggunakan metode seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor eksternal dan internal adalah penyebab utama penurunan motivasi relawan.

Pada tahun 2021, Muwakhidah dan Lianawati melakukan penelitian yang bertujuan untuk melihat bagaimana konseling SFBC dalam meningkatkan resiliensi di masa pandemi COVID-19, menggunakan metodologi studi kepustakaan (*library research*). Hal dari penelitian tersebut yaitu, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak tahan terhadap perubahan.

Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Wahyuni (2022) mengenai pengaruh/hubungan *Solution Focused Family Therapy* dalam meningkatkan keharmonisan keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga yang harmonis dapat ditingkatkan dengan pemberian *Solution Focused Family Therapy*. Hal yang penting untuk ditekankan adalah komitmen setiap anggota keluarga untuk berubah. Anita Cahyati dkk. (2022) melakukan penelitian mengenai efektivitas SFBT untuk meningkatkan kepercayaan diri istri yang menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data empirik tentang bagaimana efektivitas pemberian SFBC dalam meningkatkan kepercayaan diri pada istri korban kekerasan dalam rumah tangga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi SFBT efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri istri korban kekerasan dalam rumah tangga. Lalu pada tahun yang sama, Latifah dan Ariffudin melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengeksplorasi solusi, membantu merumuskan tujuan dan membantu membuat rencana yang diinginkan, yang menggunakan metodologi purposive sampling. Hasil dari penelitian ini adalah pendekatan SFBC efektif untuk meningkatkan empati mahasiswa.

Pada tahun 2023, terdapat tiga jurnal mengenai efektivitas pendekatan SFBC. Ji & Zhang, (2023) melakukan penelitian terkait pengaruh intervensi SFBC. Dalam penelitiannya, Ji & Zhang mengaitkan SFBC dengan teori pemberdayaan. Subjek dalam penelitiannya adalah anak penderita obesitas. Dengan penelitian quasi-experimental yang dilakukan, Ji & Zhang menemukan hasil bahwa intervensi SFBC berdasarkan teori pemberdayaan (*empowerment*) mempunyai pengaruh intervensi yang efektif terhadap kesepian pada anak obesitas serta dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif dan efikasi diri. Kaplan & Erci meneliti pengaruh SFBC dalam mengatasi keraguan terhadap vaksin pada tahun 2023. Penelitian ini dilakukan terhadap orang tua yang tidak mau melakukan vaksin terhadap anaknya yang berusia 0–24 bulan. Setelah melakukan penelitian dengan model quasi-experimental, didapatkan hasil bahwa penggunaan SFBC pada orang tua yang memiliki keraguan berdampak kearah yang positif. SFBC mampu mengubah sikap dan perilaku orang tua ke arah yang positif mengenai vaksinasi, serta meningkatkan perilaku hidup sehat. Selanjutnya Putri, Kusnadi, dkk. Pada tahun yang sama meneliti tentang implementasi SFBC untuk meningkatkan resiliensi korban pelecehan seksual. Dari penelitian ini ditemukan hasil bahwa klien memiliki resiliensi yang cukup baik namun butuh ditingkatkan lagi lebih lanjut sehingga tidak terjadi gangguan mental dan fisik di masa depan. Putri, Kusnadi, dkk menggunakan pendekatan SFBC sehingga klien dapat memiliki resiliensi penuh dalam menghadapi tantangan dan hambatan kedepannya. Kurniady dkk. (2023)

melakukan penelitian mengenai *Psycho Education* dengan pendekatan SBFT untuk meningkatkan *Subjective Well-Being* pernikahan jarak jauh, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi penggunaan strategi metode *modeling* bersama metode SFBT untuk meningkatkan ikatan perkawinan. Hasil penelitian menyatakan bahwa konseling SFBC efektif serta sering digunakan untuk mengatasi masalah.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa dari hasil *literature review* yang telah dilakukan yaitu meneliti tentang *Solution-Focused Briefing Counselling* (SFBC) dalam meningkatkan interaksi dan komunikasi individu yang digunakan untuk membantu dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapi. Pada rentang tahun 2013-2020 membahas tentang efektivitas pada anak dan keluarga, meningkatkan *self-esteem*, efektivitas terapi pasangan, memperbaiki pola komunikasi keluarga dan meningkatkan *self-acceptance* pada korban perceraian.

Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan SFBC tidak hanya berfokus pada pencarian solusi mengatasi masalah dan melakukan perubahan pada individu, akan tetapi SFBC juga berfokus pada masa depan dan mengarah pada tujuan seperti permasalahan yang timbul dalam keluarga maupun individu. Dari kajian tersebut, terdapat metode yang paling banyak digunakan yaitu metode observasi dan wawancara. Selain observasi dan wawancara, ada beberapa ragam pula metode yang digunakan dalam 10 tahun terakhir yaitu penelitian eksperimental, family communication scale dan family satisfaction scale, quasi-experimental, studi kasus, analisis komparatif, library research study, experimental pretest-posttest dan angket. Hal ini menunjukkan bahwa SFBC dalam meningkatkan interaksi dan komunikasi individu dilakukan dengan beberapa macam metode untuk meneliti objeknya. Kontribusi antara interaksi dan komunikasi individu ini menjadi permasalahan dan kebutuhan untuk para konseli dan konselor karena interaksi dan komunikasi individu tersebut dapat mendorong individu untuk dapat mencapai tujuan dan hasil yang diinginkan. Ada terdapat indikasi bahwa ditemukannya permasalahan di bimbingan dan konseling yang diduga bahwa interaksi dan komunikasi individu tingkat rendah. Dengan adanya interaksi dan komunikasi individu ini, diharapkan

bimbingan dan konseling dapat menciptakan fungsi pencegahan, penyembuhan dan pengembangan pada konseling serta memberikan pemahaman kepada orang tua kepada siswa bahwa pentingnya interaksi dan komunikasi antar individu agar lebih meningkat. Hasil dari riset kajian menunjukkan bahwa rata-rata subjek penelitian interaksi dan komunikasi individu adalah remaja. Maka dari itu, untuk riset dan penelitian selanjutnya diharapkan untuk dapat meneliti fokus pada interaksi dan komunikasi individu pada anak-anak serta orang dewasa dan aspek kajian lainnya dengan analisis metode penelitian yang bervariasi dari sebelumnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Bond, C., Woods, K., Humphrey, N., Symes, W., & Green, L. (2013). Practitioner Review: The Effectiveness of Solution Focused Brief Therapy with Children and Families: a Systematic and Critical Evaluation of the Literature from 1990-2010. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(7), 707–723. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12058>
- Cahyanti, A. D., Nurlailiwangi, E., & Suhana, S. (2022). Efektivitas Solution Focused Brief Therapy Untuk Meningkatkan Derajat Harga Diri Pada Istri Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 4(1), 62–67. <https://doi.org/10.29313/jiks.v4i1.9321>
- Davarniya, R., Zaharakar, K., & Nazari, A. M. (2018). The Effectiveness of Brief Solution-Focused Couple Therapy (BSFCT) on Reducing Couple Burnout. *Journal of Research & Health: Social Development & Health Promotion Research Center*, 8(2), 123–131.
- Fitriyah, F. K. (2017). Reducing Aggressive Behavior Using Solution-Focused Brief Counseling (SFBC). *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 2(2), 34–39.
- Gustiana, I. (2021). Penerapan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dalam Meningkatkan Motivasi Relawan Dompot Dhuafa Banten. *Jurnal Al-Shifa: Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(1), 1–23.
- Hartatik, F. Y. (2020). Solution Focused Therapy untuk Memperbaiki Komunikasi pada Ayah dan Anak. *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 6(1). <https://doi.org/10.22219/procedia.v6i1.12627>
- Hayati, S. A., & Aminah, A. (2020). SOLUTION-FOCUSED BRIEF GROUP COUNSELING (SFGC) UNTUK MENINGKATKAN SELF-ACCEPTANCE PADA ANAK BROKEN

HOME. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 4(2), 76–86.

<https://doi.org/10.19109/ghaidan.v4i2.6065>

Hendriani, W., & Mulawarman, M. (2020). The alignment of solution-focused brief counseling in helping to achieve resilience: a comparative analysis. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 3(2), 100–107. <https://doi.org/10.25217/igcj.v3i2.860>

Ji, Y., & Zhang, L. (2023). Intervention Effect of Solution-Focused Brief Therapy Based on Empowerment Theory on Loneliness in Obese Children. Dalam *Iran J Public Health* (Vol. 52, Nomor 8). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Kaplan, M., & Erci, B. (2023). *The effect of solution focused brief on overcome vaccine hesitancy: A randomized controlled study*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2565619/v1>

Khairunnisa, H. (2020). Solution Focused Therapy untuk Memperbaiki Pola Interaksi Ibu dan Anak. *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 6(1). <https://doi.org/10.22219/procedia.v6i1.12629>

Kim, J. S. (2014). *Solution-Focused Brief Therapy: A Multicultural Approach* (Vols. 1–0). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.4135/9781483352930>

Kurniadi, D., Firman, F., & Netrawati, N. (2023). Psycho Education with a Solution Focused Brief Therapy Approach to Improve Subjective Well-Being Long-distance Marriage. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 9. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v6i1.21474>

Latif, S., & Musfirah, M. (2019). Model Hipotetik: Pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) dalam Keluarga. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1). <https://doi.org/10.30653/001.201931.81>

Latifah, L., & Ariffudin, I. (2022). EFEKTIVITAS PENDEKATAN SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC) UNTUK MENINGKATKAN EMPATI MAHASISWA. *COUNSENEsia: Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(2), 54–62.

Muwakhidah, & Linawati, A. (2021). Meningkatkan Resiliensi Di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Solution-Focused Brief Counseling (SFBC). *Jurnal Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling*, 55–62.

Putri, R. A., Kusnadi, & Fitri, H. U. (2023). Implementation of Solution-Focused Brief Counseling to Increase the Resilience of Victims of Sexual Harassment. *Grief and Trauma*, 1(1), 1–14.

- Rostini, R., & Nurjannah. (2021). Teori dan Pendekatan Konseling SFBT (Solution Focused Brief Therapy) Berbasis Islam. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(2), 81–91. <https://doi.org/10.22373/taujih.v4i2.11743>
- Rahayu, T., Syafril, S., & Wekke, I. S. (2019). Teknik Menulis Review Literature Dalam Sebuah Artikel Ilmiah. Hal. 1.
- Safira, T. (2020). Solution Focused Therapy untuk Memperbaiki Pola Komunikasi Keluarga. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 8(1), 1–9.
- Sameve, G. E., Basaria, D., & Pranawati, S. Y. (2018). PENERAPAN SOLUTION-FOCUSED BRIEF GROUP THERAPY (SFBGT) UNTUK MENINGKATKAN SELF-ESTEEM REMAJA PUTRA DI PANTI ASUHAN X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 144. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i2.915>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Suhfiah. (2015). *PENGARUH KONSELING KELOMPOK BERBASIS SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING TERHADAP PERILAKU MEMBOLOS SISWA DI SMA NEGERI 1 KAB. TAKALAR* [Thesis]. Universitas Negeri Makassar.
- Wahyuni, R. (2022). Meningkatkan Keharmonisan Keluarga Melalui Solution Focused Family Therapy. *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 10(4), 130–136. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i4.15584>
- Widayanti. (2020). *Efektivitas Konseling Kelompok SFBC dengan Teknik Exception dan Miracle Question untuk Meningkatkan Self Control pada Siswa Pelaku Tawuran di SMK Nasional Cirebon* [Tesis]. Universitas Negeri Semarang.