

## Pendekatan Realistis Dan *Solution Focused Brief Therapy* Dalam Bimbingan dan Konseling Islam

Dian Fidya<sup>1</sup>, Masril<sup>2</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Pascasarjana,  
Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, Indonesia<sup>1</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Pascasarjana,  
Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, Indonesia<sup>2</sup>

E-mail: [dianfidya105@gmail.com](mailto:dianfidya105@gmail.com)<sup>1</sup>, [masril@uinmybatusangkar.ac.id](mailto:masril@uinmybatusangkar.ac.id)<sup>2</sup>

Correspondent Author : Dian Fidya, [dianfidya105@gmail.com](mailto:dianfidya105@gmail.com)

Doi : [10.31316/qcouns.v8i2.5814](https://doi.org/10.31316/qcouns.v8i2.5814)

### Abstrak

Artikel ini membahas kritik penulis serta mengenai teknik bimbingan dan konseling yang menggunakan pendekatan berbasis realitas untuk membantu klien dalam memecahkan tantangan. Artikel ini menggunakan metode penelitian literatur review di mana peneliti menyusun rangkuman dan sintesis dari literatur-literatur yang telah dianalisis dengan jumlah jurnal dan buku yang dimuat sebanyak 7. Tujuan artikel ini adalah menggunakan pendekatan berbasis realitas untuk menutup kesenjangan dalam praktik bimbingan dan konseling. Temuan dari pengumpulan dan analisis referensi terkait topik diskusi mengungkapkan bahwa kurangnya efektivitas proses konseling akibat teori yang terkendala mendominasi penelitian berbasis realitas sebelumnya. Penerapan SFBT dan pendekatan realitas pada bimbingan dan konseling Islam bertujuan untuk membantu klien dalam berubah sesuai dengan ajaran Islam serta dalam menemukan jawaban dan melakukan perubahan. Pendekatan realitas dan terapi singkat yang berfokus pada solusi pada hakikatnya diterapkan dalam bimbingan dan konseling Islam sama seperti dalam bimbingan dan konseling pada umumnya.

**Kata kunci:** pendekatan realistis, SFBT, konseling

### Abstract

*This article discusses the author's criticism as well as guidance and counseling techniques that use a reality-based approach to help clients solve challenges. This article uses a literature review research method in which the researcher compiles a summary and synthesis of the literature that has been analyzed in a total of seven journals and books published. The aim of this article is to use a reality-based approach to close the gap in guidance and counseling practice. Findings from the collection and analysis of references related to discussion topics reveal that the lack of effectiveness of the counseling process due to constrained theories dominates previous reality-based research. The application of SFBT and the reality approach to Islamic guidance and counseling aims to help clients change according to Islamic teachings, find answers, and make changes. The reality approach and brief therapy that focus on solutions are essentially applied in Islamic guidance and counseling, just as in guidance and counseling in general.*

**Keywords:** realistic approach, SFBT, counseling

### Info Artikel

Diterima November 2023, disetujui Februari 2024, diterbitkan April 2024

Dipublikasikan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Yogyakarta



## PENDAHULUAN

Tujuan mendasar dari bimbingan dan konseling adalah untuk membantu masyarakat dalam menyelesaikan permasalahan sehingga mereka dapat mencapai potensi penuh atau tujuan perkembangan yang utuh yang melibatkan dimensi sosial, intelektual, emosional, fisik, dan spiritual. Pada hakikatnya efektivitas proses bimbingan dan konselinglah yang menjadikannya berhasil, terutama jika konselor mengalami perubahan jangka panjang sebagai akibat dari proses konseling. Oleh karena itu, dari segi metode, strategi, dan profesionalisme konselor diperlukan suatu model bimbingan dan konseling yang efisien. Hal yang menarik mengenai bimbingan dan konseling adalah bahwa hal ini dapat menciptakan ikatan kooperatif dan afektif antara konselor dan konseli, sehingga membuat prosesnya lebih menyenangkan dan umumnya mengurangi stres bagi klien.

Menurut Jones (Walgito, 2010), bimbingan berfungsi sebagai sarana untuk membantu orang dalam membuat keputusan yang bijaksana tentang bagaimana mengubah kehidupan mereka. Menurut penafsiran yang berbeda, bimbingan adalah prosedur yang metadis, terorganisir, dan berkelanjutan yang menghasilkan pencapaian suatu tujuan (Yusuf & Nurihsan, 2019). Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan adalah proses pemberian dukungan secara terus menerus dan bertahap dengan cara yang metadis dan terorganisir agar penerima konseling mampu mengambil keputusan yang bijaksana dalam mengatasi permasalahan dan melakukan penyesuaian dalam hidupnya.

Melalui proses interaksi personal antara konselor dan konseli, konseling bertujuan untuk membantu individu dalam memahami dirinya dan lingkungannya, menetapkan tujuan berdasarkan keyakinannya, dan mengubah perilakunya untuk mencapai tujuan tersebut (Ahmad, 2016). Konselor dapat memanfaatkan metode ini dalam praktik untuk membantu konseli dalam mewujudkan potensi dirinya secara maksimal. Oleh karena itu, konseling lebih dari sekedar memberikan nasehat; ini juga tentang mengadopsi berbagai strategi untuk membantu konseli dan konselor mengembangkan hubungan kooperatif dan bermakna.

Pendekatan realistik merupakan salah satu paradigma konseling yang digunakan dalam praktik bimbingan dan konseling. Tujuan dari konseling realistik adalah untuk memberikan terapi dengan penekanan pada masa kini dan masa depan daripada masa lalu. Hal ini disebabkan oleh cara pandang manusia yang berbasis realistik yang berpendapat bahwa masa lalu adalah sejarah dan tidak dapat diubah atau diciptakan kembali.

Menurut Lumongga (2014), pendekatan realistik merupakan paradigma pendekatan terapi yang berpusat pada perilaku klien saat ini. Konseling realistik merupakan salah satu jenis konseling modifikasi perilaku yang mana konseli diarahkan untuk fokus pada perubahan guna mengatasi kesulitannya. Modifikasi perilaku tersebut berpusat pada perasaan dan perilaku konseli saat ini. Ada banyak kemajuan dan perbaikan yang terjadi saat ini di berbagai bidang seperti teknologi dan komunikasi. Metode realitas merupakan paradigma pendekatan terapeutik yang berpusat pada perilaku klien saat ini (Lumongga, 2014). Semacam konseling modifikasi perilaku yang disebut "konseling realitas" berfokus pada membantu klien melakukan perubahan untuk mengatasi tantangan mereka. Emosi dan tindakan klien saat ini adalah fokus utama dari modifikasi perilaku ini. Saat ini, banyak sekali perkembangan dan kemajuan yang terjadi di bidang-bidang seperti komunikasi dan teknologi.

Menurut perspektif metode di atas, bimbingan dan konseling Islam adalah proses menolong orang atau konseli agar dapat hidup sesuai dengan aturan dan petunjuk Allah SWT serta memperoleh kebahagiaan di akhirat. Terwujudnya manusia Indonesia yang



utuh, cerdas, taat, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, berilmu, terampil, sehat jasmani dan rohani, mantap berkepribadian, mandiri, serta mempunyai rasa tanggung jawab kebangsaan dan sosial. tujuan bimbingan dan konseling Islam.

Telah banyak penelitian yang dilakukan tentang bimbingan dan konseling dengan pendekatan realitas. Dalam artikel ini, penulis akan mengkritisi teori dan metode yang digunakan pada penelitian sebelumnya sebelum memaparkan gagasan bimbingan dan konseling dengan menggunakan pendekatan realitas. Penulis mampu menutup kesenjangan pada penelitian-penelitian sebelumnya guna memberikan bimbingan dan konseling yang realita.

Salah satu penelitian yang telah dilakukan yaitu oleh Ali Masrohan, penelitian dilakukan dengan menggunakan instrumen penilaian perubahan perilaku konseling yang telah dilakukan dalam bimbingan dan konseling dengan pendekatan realitas. Efektivitas proses terapi dengan pendekatan realitas juga dipengaruhi oleh lama dan intensitas setiap pertemuan (Masrohan, 2014). Penelitian kedua Penelitian yang dilakukan Febrian Amir Nasrullah. Penulis penelitian ini berpendapat bahwa saat ini efektivitas proses konseling WDEP masih kurang. Selain itu, peneliti juga masih kurang mendalami proses konseling pendekatan realitas dan strategi WDEP yang mempertimbangkan waktu dan kondisi konseli (Nashrullah, 2015). Temuan penelitian yang menunjukkan perubahan kurang dinamis pada klien atau konseli menunjukkan hal ini. Penelitian ketiga yaitu penelitian yang dilakukan oleh Erhamwilda, penelitian ini mempunyai kelemahan pada prosedur bimbingan dan konseling yang kurang tepat, khususnya dalam penerapan teknik WDEP. Karena program konseling sebaya mendapat perhatian lebih dalam penelitian ini dibandingkan teknik WDEP yang diterapkan secara maksimal. Penelitian Anjar merupakan penelitian keempat. Proses konseling dalam penelitian ini sangat singkat, dan pendekatan realitas teori yang digunakan masih cukup sempit. Akibatnya, proses konseling masih di bawah standar, dan kekuatan teoritis peneliti mungkin kurang (Erhamwilda, 2016). Pendekatan konseling yang digunakan pada penelitian kelima oleh Uyun Amali Rosida berada dibawah standar karena organisasi atau sekolah tidak mendukung kegiatan konseling (Rosida et al., 2017).

Berdasarkan review penulis di atas, yang utama adalah proses konseling tidak efektif karena teori yang kurang memadai. Untuk menyikapi hal tersebut, penulis mengintegrasikan dua teori dan metode ke dalam bimbingan dan konseling; dua teori yang penulis gunakan adalah teori dan pendekatan. Praktik memadukan pendekatan SFBT postmodern dengan pendekatan realitas merupakan gagasan penulis. Oleh karena itu, tujuan proses konseling dan bimbingan dikembangkan dengan menggunakan pendekatan realitas dan SFBT dalam bimbingan dan konseling Islam, guna membantu individu berubah sesuai dengan ajaran Islam serta membantu konseli dalam mengidentifikasi jawaban dan mempraktikkan perubahan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan studi literatur yang fokus pada peninjauan dan analisis literatur-literatur yang telah ada terkait dengan topik penelitian. Studi literatur merupakan pendekatan penelitian yang memfokuskan pada eksplorasi, analisis, dan sintesis literatur-literatur yang relevan dengan topik penelitian tertentu. Langkah pertama dalam studi literatur adalah mengidentifikasi dengan jelas topik penelitian yang akan diselidiki. Setelah itu, peneliti melakukan pencarian literatur melalui berbagai sumber, seperti basis data ilmiah dan katalog perpustakaan, dengan menggunakan kata kunci yang sesuai (Habsy, 2017).



Tinjauan pustaka merupakan hasil akhir dari studi literatur, di mana peneliti menyusun rangkuman dan sintesis dari literatur-literatur yang telah dianalisis dengan jumlah jurnal dan buku yang dimuat sebanyak 7. Dalam penyusunan tinjauan pustaka, peneliti menyajikan informasi secara sistematis dan mudah dipahami, serta mengidentifikasi celah-celah pengetahuan yang masih perlu diteliti lebih lanjut. Hasil studi literatur ini kemudian dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang dan melaksanakan penelitian lebih lanjut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.**  
 Artikel Literatur Review

No	Penulis & Tahun	Hasil Penelitian	Kesimpulan
1.	Lumongga (2014)	"Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik melibatkan pemahaman mendalam terhadap berbagai teori konseling, prinsip-prinsip dasar seperti empati dan keberanian, serta penerapan keterampilan konseling dalam konteks yang beragam. Konselor perlu menguasai langkah-langkah proses konseling, mempertimbangkan keberagaman budaya, dan menjalankan praktik etis. Kemampuan berkomunikasi dengan efektif, menangani isu-isu etis, dan mengadaptasi pendekatan konseling tergantung pada kebutuhan klien menjadi kunci kesuksesan dalam profesi ini. Penerapan keterampilan konseling dalam konteks khusus, serta pengembangan diri dan pertumbuhan profesional, juga merupakan aspek integral dalam memahami dan mengimplementasikan konseling secara holistik."	"Secara keseluruhan, memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik mencakup penguasaan teori-teori konseling, penerapan prinsip-prinsip dasar, dan keterampilan praktis dalam berkomunikasi dengan berbagai klien. Pentingnya mempertimbangkan aspek keberagaman budaya, menjalankan praktik etis, dan mengembangkan diri sebagai seorang profesional menjadi kunci keberhasilan dalam profesi konseling. Dengan memadukan pengetahuan teoritis dan keterampilan praktis, seorang konselor dapat memberikan dukungan yang efektif dan relevan dalam berbagai konteks. Kesimpulan ini menegaskan bahwa konselor yang terampil tidak hanya memahami teori konseling, tetapi juga mampu mengaplikasikannya secara kontekstual, memperhatikan etika, dan terus-menerus mengembangkan diri untuk memberikan pelayanan yang terbaik kepada klien."
2.	Corey (2013)	Survei sembilan pendekatan konseling dan psikoterapi melibatkan pemahaman	Dalam kesimpulan, survei sembilan pendekatan konseling dan psikoterapi menyoroti



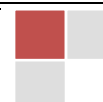
No	Penulis & Tahun	Hasil Penelitian	Kesimpulan
		<p>mendalam terhadap berbagai kerangka kerja yang digunakan oleh para profesional untuk membantu individu mengatasi masalah psikologis dan emosional. Beberapa pendekatan utama meliputi psikoanalisis, behaviorisme, humanistik, kognitif, eksistensial, psikodinamik, terapi keluarga, terapi kognitif perilaku, dan terapi realitas. Psikoanalisis, didirikan oleh Sigmund Freud, fokus pada pemahaman ketidaksadaran dan peran pengalaman masa kecil. Pendekatan behaviorisme menitikberatkan pada perilaku yang dapat diobservasi dan diukur. Sementara itu, pendekatan humanistik menekankan pada pengembangan potensi penuh manusia. Pendekatan kognitif meneliti pola pikir dan keyakinan, sedangkan terapi eksistensial mengeksplorasi makna hidup dan kebebasan individu. Psikodinamik, terapi keluarga, terapi kognitif perilaku, dan terapi realitas menggabungkan elemen-elemen dari beberapa pendekatan tersebut. Memahami keragaman pendekatan ini memberikan dasar yang kaya bagi profesional konseling dan psikoterapi untuk memilih strategi yang paling sesuai dengan kebutuhan unik klien mereka.</p>	<p>keragaman filosofi dan metode yang digunakan dalam membantu individu mengatasi tantangan psikologis dan emosional. Dari psikoanalisis yang mengeksplorasi ketidaksadaran hingga pendekatan behaviorisme yang fokus pada perilaku teramati, setiap kerangka kerja menawarkan pandangan unik terhadap natur manusia. Pentingnya memahami pendekatan humanistik yang menekankan pada pengembangan potensi penuh manusia, pendekatan kognitif yang memeriksa pola pikir, hingga terapi eksistensial yang mengeksplorasi makna hidup, menciptakan kerangka kerja yang luas dan mendalam bagi praktisi konseling dan psikoterapi. Dengan menggabungkan elemen-elemen dari berbagai pendekatan, profesional dapat lebih fleksibel dalam merespon kebutuhan klien secara individual. Kesimpulan ini menegaskan bahwa keberhasilan dalam memberikan layanan konseling dan psikoterapi terletak pada pemahaman mendalam terhadap beragam pendekatan ini dan kemampuan untuk mengintegrasikan prinsip-prinsip yang paling sesuai dengan setiap situasi klien.</p>
3.	El Fiah, R., &	layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita sebagai variabel bebas, yang	Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik realita terhadap kesulitan komunikasi



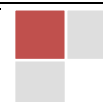
No	Penulis & Tahun	Hasil Penelitian	Kesimpulan
	Anggralisa, I. (2017)	dilambangkan dengan (X) dan komunikasi interpersonal sebagai variabel terikat yang dilambangkan dengan (Y). Instrumen dalam pengambilan data pada penelitian ini menggunakan angket dan metode pendukung berupa observasi. Uji validitas dilakukan melalui uji Z ditunjukkan oleh perubahan skor komunikasi interpersonal Peserta Didik dari hasil pre-test sebesar 95 dan hasil post-test sebesar 143,4 maka terdapat selisih 48,4. Layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita efektif untuk mengatasi kesulitan komunikasi interpersonal Peserta Didik, dapat dilihat dari pengujian hipotesis didapatkan hasil perhitungan $Z_{hitung} = 2,803 > Z_{tabel} = 1,96$ dari signifikan 0,05% dan derajat kebebasan ( $db = n - 2 = 10 - 2 = 8$ ). Dengan demikian penelitian ini yang menyimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan "Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realita Efektif untuk Mengatasi Kesulitan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X MAN Krui Lampung Barat tahun ajaran 2015/2016", terbukti kebenarannya	interpersonal siswa dalam penelitian menggunakan taraf signifikansi ( $\alpha$ ) sebesar 0,05 yang juga disebut sebagai taraf arti atau taraf nyata. Maka, peneliti yakin hipotesis diterima sebesar 95% dan terjadi peluang kesalahan sebesar 5%. Ini berarti sebesar 5% terjadi peluang kesalahan dengan menolak hipotesis yang seharusnya diterima. Kriteria pengujian tolak $H_0$ jika $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ , dan hasil uji beda diperoleh perhitungan $Z_{hitung} = 2,803 > Z_{tabel} = 0,2224$ dari signifikansi 0,05 dan derajat kebebasan ( $db = N - 2 = 10 - 2 = 8$ ), dengan demikian $H_0$ ditolak. Ini berarti ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik realita terhadap komunikasi interpersonal siswa. Sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui efektif atau tidak penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik realita terhadap komunikasi interpersonal siswa
4.	Erhamwilda, E. (2016)	Kuantitas dan kualitas layanan konseling bagi siswa SMA yang masih jauh lebih rendah dari yang diharapkan diduga disebabkan oleh rendahnya kemampuan mereka dalam menguasai pendekatan	Berdasarkan pembahasan di atas dapat ditarik beberapa kesimpulan: 1. Layanan peer 1091 ounselling memiliki peluang cukup besar untuk diterapkan di sekolah, jika digerakan oleh konselor 1091ounselling1091 dan didukung



No	Penulis & Tahun	Hasil Penelitian	Kesimpulan
		<p>konseling di satu sisi dan kecenderungan siswa untuk berkonsultasi dengan teman sebayanya. Penelitian membuktikan bahwa konseling sebaya lebih efektif dalam mengembangkan pertumbuhan kepribadian siswa dan menyelesaikan berbagai permasalahan anak, remaja bahkan orang tua. Pendekatan Konseling Realitas, suatu orientasi berbasis masa kini dan dorongan berpikir 1092 ounselli, diyakini cocok untuk remaja sehingga dapat dipromosikan sebagai salah satu inovasi 1092 ounse dalam melaksanakan layanan konseling sebaya di sekolah menengah atas.</p>	<p>berbagai pihak, khususnya kepala sekolah, dan guru.                      2. Pendekatan konseling realitas, dapat menjadi salah satu pendekatan yang bisa dilatihkan pada peer 1092 ounsellin, bersamaan dengan pelatihan keterampilan dasar konseling, karena pendekatan ini praktis, sederhana untuk mengarahkan peer counselee pada perubahan perilaku.                      3. Pendekatan konseling realitas dipandang cocok bagi siswa SMA-SLTA, terutama karena pendekatan ini berorientasi pada masa sekarang, mengutamakan realitas, dan 1092 ounsel bertanggung jawab yang sangat dibutuhkan pada usia remaja sesuai tingkat perkembangan intelektual, moral dan sosialnya.                      4. Perlu riset mendalam untuk men-cobakan keefektifan program layanan peer 1092 ounselling dengan pendekatan konseling realitas dalam membantu menyelesaikan masalah-masalah siswa SMA.</p>
5.	Winbolt, B. (2011)	<p>Panduan yang mudah diakses untuk Solution Focused Brief Therapy (SFBT), sebuah pendekatan terapeutik efektif yang berfokus pada kekuatan dan pencapaian, memberikan pengenalan praktis tentang apa itu SFBT dan bagaimana menggunakannya dengan klien. Barry Winbolt menuntun pembaca melalui prinsip, teknik, dan langkah-langkah yang terlibat dalam pendekatan ini, termasuk membentuk hubungan kerja yang produktif dengan klien, menggunakan pertanyaan</p>	<p>kesimpulan, panduan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) yang disajikan oleh Barry Winbolt menawarkan akses mudah untuk memahami dan menerapkan pendekatan terapeutik yang efektif ini. Fokus pada kekuatan dan pencapaian, panduan ini memberikan pembaca pengenalan praktis terhadap prinsip-prinsip, teknik, dan langkah-langkah SFBT. Penekanan pada membentuk hubungan kerja yang produktif, penggunaan pertanyaan kreatif, bahasa yang efektif, dan kerjasama dengan klien dalam pencarian solusi membuat buku ini</p>



No	Penulis & Tahun	Hasil Penelitian	Kesimpulan
6.	Nurhaeni (2019)	<p>secara kreatif, penggunaan bahasa yang efektif, dan bekerja sama dengan klien dalam mencari solusi. Studi kasus disertakan untuk mendemonstrasikan ide dan teknik yang disajikan. Buku ini akan sangat berharga bagi semua orang yang berada dalam profesi penolong yang sudah familiar dengan SFBT dan ingin meningkatkan pengetahuan mereka, atau sedang mencari cara baru dan efektif untuk berkomunikasi dan membantu orang-orang yang bekerja dengan mereka.</p> <p>Penerapan bimbingan dan konseling Islami dalam mengatasi problem siswa di SMP Neg. 1 Sinjai adalah diawali dengan menentukan jenis problem yang dialami oleh siswa, kemudian siswa diarahkan untuk memilih guru BK yang disukai, apabila problem masih terulang maka diadakan persuratan ke orangtua siswa, dan diadakan konferensi kasus apabila problem-nya berat. Bimbingan dan konseling Islami di SMP Neg.1 Sinjai dilakukan koordinasi dengan guru lain, wakasek kesiswaan, dan kepala sekolah untuk memperluas proses bimbingan dan terbukti dengan bimbingan dan konseling Islami dapat membantu mengatasi problem siswa karena presentasi untuk mengulangi kembali problem yang telah dilakukan cukup kecil namun terkadang masih ada siswa yang mengulangi</p>	<p>berharga bagi para profesional penolong yang ingin meningkatkan keterampilan mereka dalam menggunakan SFBT. Studi kasus yang disertakan mengilustrasikan penerapan ide dan teknik, memperkaya pemahaman pembaca. Bagi mereka yang sudah akrab dengan SFBT, buku ini menyediakan sumber daya tambahan untuk pengembangan profesional, sementara bagi yang mencari cara baru dan efektif dalam berkomunikasi dan membantu, panduan ini memberikan arahan yang praktis dan relevan.</p> <p>Penerapan bimbingan dan konseling di SMP Negeri 1 Sinjai sudah bagus, karena terjalin koordinasi yang baik dari guru BK dengan guru mata pelajaran serta orang tua siswa, kesiswaan, dan kepala sekolah dalam proses pemberian bimbingan dan konseling Islami kepada siswa yang memiliki problem. Namun disamping kelebihan tersebut ada beberapa kekurangannya yaitu mereka belum mampu mengklasifikasikan siswa yang perlu bimbingan khusus dengan siswa kebanyakan. Oleh karena itu, proses bimbingan dan konseling pada siswa yang memiliki problem harus dilakukan secara halus dan tegas sesuai karakter siswa dan memberikan hukuman yang bersifat edukasi.</p>





No	Penulis & Tahun	Hasil Penelitian	Kesimpulan
7.	Bastomi, H. (2017)	<p>problem-nya namun hanya beberapa karena ada beberapa siswa yang ketika diberikan konseling diberikan buku bacaan yar'i, disuruh membaca al-Qur'an dan diarahkan berwudhu untuk melakukan shalat sunnah di mushalla</p> <p>Kecemerlangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada zaman modern memang membawa kemajuan yang luar biasa. Namun seiring dengan itu semakin terkotak-nya antara sains dan agama yang mengakibatkan ditinggalkannya nilai-nilai moral dan etika. Tulisan ini mencoba menggali bagaimana reposisi Bimbingan Konseling Islam dalam sebuah keilmuan. Pada dataran teori, psikologi konseling memiliki empat grand theories, yaitu psikoanalisis, behavioristik, humanistik dan transpersonal. Maka kiranya perlu Konseling Islam bergerak menjadi mazhab kelima dari disiplin psikologi dengan cara mengembalikan paradigma ilmuwan kepada orientasi dunia dan akhirat</p>	<p>Pertama, Pada dataran teori, psikologi konseling memiliki empat grand theories, yaitu psikoanalisis, behavioristik, humanistik dan transpersonal. Kedua, Konseling Islam akan bergerak menjadi mazhab kelima dari disiplin psikologi dengan cara mengembalikan paradigma ilmuwan kepada orientasi dunia dan akhirat. Ketiga, Fitrah manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT ialah manusia diciptakan mempunyai naluri beragama yaitu agama tauhid. Keempat, perlu ditekankan kajian keagamaan, baik hal itu berasal dari perspektif Indigenous Counseling yang cross cultural dan mengungkap variabel budaya lokal maupun Konseling Agama itu sendiri terhadap pembentukan karakter individu. Kelima, konseling agama yang dijumpai pada zaman klasik Islam dikenal dengan nama hisbah, atau ihtisab, konselornya disebut muhtasib, dan klien dinamakan muhtasab'alah. Keenam, Bimbingan Konseling Islami adalah: Proses pemberian bantuan terhadap individu sesuai asas yang pelaksanaan, agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat</p>



## Pendekatan Realitas

Berdasarkan buku yang ditulis oleh Lumongga (2014), disebutkan salah satu tokoh yaitu William Glasser, beliau adalah tokoh dari pendekatan realitas; selama tahun 1950-an, ia berpraktek baik di bidang psikiatri maupun teknik kimia. Menurut Glasser, aliran yang diperkenalkan Freud tentang desakan atau dorongan harus dimodifikasi dengan landasan teori yang lebih kokoh(Lumongga, 2014). Glasser percaya bahwa sebagian besar kesimpulan psikiatri tradisional didasarkan pada asumsi yang sering kali salah. Hasilnya, Glasser menciptakan pendekatan realitas dengan menetapkan pedoman dan praktik yang dimaksudkan untuk membantu klien mencapai "identitas kesuksesan". Menurut Corey, pendekatan realitas merupakan gaya terapi konseling yang berpusat pada perilaku klien saat ini. Untuk membantu klien dalam mengembangkan identitas sukses mereka sendiri, konselor dalam praktiknya berfungsi sebagai guru dan teladan yang menantang klien dengan cara yang mendorong perilaku yang lebih realistis. Akibatnya, pendekatan realitas adalah jenis strategi modifikasi perilaku yang berfokus pada emosi dan tindakan klien saat ini sambil membimbing mereka untuk meninggalkan masalah dan berkonsentrasi pada tujuan jangka panjang mereka.

Menurut pendekatan realitas, semua orang mempunyai kebutuhan dasar, khususnya kebutuhan psikologis dan fisiologis. Kebutuhan biologis dan kebutuhan fisiologis dapat dipertukarkan. Namun menurut Glasser, kebutuhan psikologis manusia lebih sering dikaitkan dengan emosi yang berhubungan dengan cinta, sehingga mengarah pada gagasan bahwa orang sebenarnya menginginkan identitas-identitas kesuksesan yang muncul dari realisasi potensi diri dalam hubungannya dengan lingkungan sekitar (Corey, 2013).

Selain asumsi mendasar manusia dari pendekatan realitas, aspek-aspek berikut dapat dipertimbangkan dari pendekatan realitas: Metode realitas mencakup lima sudut pandang utama: (1) menolak gagasan penyakit mental; (2) menekankan pada nilai-nilai; (3) ia menyoroti ciri-ciri kesadaran daripada ketidaksadaran; (4) tidak mengenal konsep hukuman; dan (5) pendekatan realitas menekankan pada tanggung jawab(Corey, 2013).

Fiah & Lisa (El Fiah & Anggralisa, 2017) melakukan penelitian dan menawarkan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan realitas untuk memberikan setiap orang cara yang lebih baik dalam mencapai tujuan mereka untuk sukses, kebebasan, kekuasaan, dan kesenangan. Oleh karena itu, Corey (2013) mengklarifikasi bahwa tujuan pendekatan realitas adalah untuk membantu individu dalam mengidentifikasi dan memahami tujuan mereka, serta dalam menghasilkan strategi untuk membantu konseli mencapai tujuan yang telah mereka pilih sendiri.

Pendekatan realitas pada hakikatnya bertujuan untuk membantu konseli dalam melihat, mengidentifikasi, dan memperjelas tujuan hidupnya; konseli kemudian memutuskan bagaimana mencapai tujuan tersebut dengan membuat rencana perubahan (Lumongga, 2014).

Metode realitas berasumsi bahwa sebagian besar permasalahan konseli berasal dari kurangnya kepuasan dalam hubungan pribadi atau interaksi dengan orang lain, sehingga menyulitkan mereka untuk membangun hubungan dengan orang terdekatnya. Oleh karena itu, kemungkinan konseli merasa bahagia meningkat seiring dengan kapasitasnya dalam menjalin hubungan interpersonal. Oleh karena itu, tugas seorang konselor adalah menjadi pembimbing. Dalam situasi ini, tugas konselor adalah membantu klien dalam membuat penilaian realistis terhadap perilakunya sendiri (Erhamwilda, 2016). Glasser (Corey, 2013) percaya bahwa konseli dapat membangun kunci kesenangannya sendiri



tanpa mengingkari kenyataan, dan ia menganggap bahwa konselor harus bertindak dengan cara ini.

Wubbolding mengembangkan metode konseling dengan pendekatan realitas yang disebut dengan teknik "WDEP". W adalah singkatan dari Want (apa yang kamu inginkan?). Selama fase ini, konselor berupaya memastikan sifat-sifat apa yang klien inginkan atau tetap kendalikan melalui tindakannya saat ini. Menurut Wubbolding, pemeriksaan keinginan mencakup, namun tidak terbatas pada, tiga komponen penting: aset berharga, keyakinan mendasar, dan kualitas hubungan.

Tahap setelah itu disebut D, atau *doing* (yaitu, apa yang Anda lakukan dan ke mana tujuan Anda?). Dalam konseling berbasis realitas, tahapan selanjutnya adalah konselor bertanya kepada klien, "Perilaku seperti apa yang akan Anda pilih?" Konselor kemudian melanjutkan ke pemeriksaan tahap E yaitu *evaluation*. Pada titik ini, konselor mulai membantu konseli dalam melakukan evaluasi diri secara menyeluruh atau mendalam (Lumongga, 2014).

Tahapan terakhir yaitu P atau Plan yaitu "Apa rencanamu?". Merencanakan dan mengubah perilaku tidak diragukan lagi memerlukan pencarian alternatif terhadap perilaku saat ini, menegosiasikan rencana, memenangkan dukungan terhadap rencana tersebut, menciptakan perilaku yang relevan, dan memantau implementasi rencana tersebut (Corey, 2013). Dalam hal ini Terapis bekerja dengan klien untuk membuat rencana modifikasi perilaku yang lebih rinci yang memerlukan perilaku alternatif yang bertanggung jawab dan berkomitmen untuk melaksanakan rencana tersebut.

Metode realitas bukannya tanpa kelebihan dan kekurangan. Kelebihan dan kekurangan tersebut antara lain: Karena konseli harus mampu menilai perilakunya sendiri berdasarkan informasi dan kesadarannya, maka pendekatan realitas mempunyai keuntungan karena memerlukan periode terapi yang lebih singkat tetapi hanya jika konseli menepati komitmennya. Di sisi lain, kelemahan pendekatan kebenaran adalah, meskipun menekankan peristiwa masa lalu sebagai sumber utama peristiwa masa kini, pendekatan ini mengabaikan cara kerja alam bawah sadar manusia (El Fiah & Anggralisa, 2017).

### ***Solution Focused Brief Therapy***

*Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) adalah suatu pendekatan inovatif dalam dunia psikoterapi yang mengedepankan pencarian solusi dan pemberdayaan klien. Dikembangkan pada tahun 1980-an oleh Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, dan tim *Brief Family Therapy Center* di Milwaukee, SFBT membedakan diri dari pendekatan tradisional dengan fokusnya pada masa depan daripada analisis masa lalu. Terapis SFBT bekerja sama dengan klien sebagai mitra kolaboratif, mengarahkan perhatian pada apa yang sudah bekerja dan merinci solusi potensial.

Pendekatan SFBT sangat berorientasi pada solusi, dengan terapis menggunakan pertanyaan khusus untuk membuka ruang pikiran klien terhadap kemungkinan solusi. Pertanyaan seperti "Apa yang Anda ingin lihat berubah?" atau "Apa yang akan menjadi pertanda bahwa permasalahan Anda sudah berkurang?" membantu membimbing klien menuju perubahan positif. Masa depan dianggap sebagai arena di mana perubahan dapat terjadi, dan terapis SFBT membantu klien mengidentifikasi dan menggunakan sumber daya internal mereka untuk mencapai tujuan (Winbolt, 2011).

Pentingnya penguatan dan pemberdayaan klien tercermin dalam SFBT, di mana terapis mendukung klien untuk mengenali kekuatan mereka sendiri. Meskipun awalnya dikembangkan untuk bekerja dengan keluarga, SFBT telah diterapkan dalam berbagai



konteks terapeutik, dari individu hingga kelompok. Terapi ini juga menekankan perubahan kecil sebagai langkah awal yang dapat membuka jalan menuju perubahan yang lebih besar. Keseluruhan, Solution-Focused Brief Therapy adalah pendekatan yang optimis, fokus pada solusi, dan berupaya menciptakan perubahan positif secara efisien dan singkat.

### **Bimbingan Konseling Dalam Islam**

Bimbingan konseling dalam konteks Islam mencakup aspek-aspek spiritual dan moral yang berakar pada ajaran agama Islam. Dalam Islam, bimbingan konseling bertujuan untuk membantu individu mengatasi masalah kehidupan mereka, baik yang bersifat psikologis, sosial, atau spiritual, dengan merujuk pada nilai-nilai Islam sebagai pedoman. Salah satu prinsip utama bimbingan konseling dalam Islam adalah penyelarasan kehidupan sehari-hari dengan ajaran agama, menciptakan harmoni antara dimensi dunia dan akhirat.

Bimbingan konseling Islam menekankan pentingnya keadilan, kasih sayang, dan saling menghormati dalam hubungan antarindividu. Bimbingan ini juga menyoroti pentingnya introspeksi diri, kejujuran, dan kesadaran akan tanggung jawab terhadap Allah SWT. Terapis atau konselor Islam berperan sebagai fasilitator dalam membantu individu menemukan solusi atas permasalahan mereka, dengan merujuk pada prinsip-prinsip moral dan etika Islam.

Selain itu, bimbingan konseling Islam dapat melibatkan pemahaman mendalam terhadap ajaran-ajaran agama, termasuk pemahaman terhadap Al-Quran dan Hadis. Terapis Islam dapat menggunakan nasehat-nasehat dari Al-Quran dan contoh-contoh dari kehidupan Nabi Muhammad SAW sebagai panduan bagi individu yang mencari bimbingan spiritual dan moral.

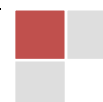
Pentingnya pemahaman konteks budaya dan nilai-nilai lokal juga menjadi bagian integral dari bimbingan konseling Islam. Setiap individu memiliki konteks kehidupan yang unik, dan bimbingan konseling Islam berusaha untuk mengintegrasikan nilai-nilai Islam ke dalam pemecahan masalah yang sesuai dengan kebutuhan dan realitas hidup masing-masing individu (Nurhaeni & AR, 2019).

Secara keseluruhan, bimbingan konseling dalam Islam adalah pendekatan yang holistik, mengakui pentingnya dimensi spiritual dalam kehidupan manusia. Dengan menggabungkan prinsip-prinsip agama dan kebijaksanaan psikologis, bimbingan konseling Islam berupaya memberikan dukungan komprehensif bagi individu yang mencari arahan dalam mengatasi tantangan kehidupan mereka.

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

Tugas pertama konselor adalah menyapa klien, yang dapat berupa berjabat tangan dan menyampaikan undangan kepada klien untuk datang. Selain untuk memastikan bahwa klien merasa dipeluk sepenuhnya oleh konselor, hal ini perlu dilakukan untuk membangun dan membina suasana hati klien. rasa percaya klien. Setelah itu, mulailah dengan memperkenalkan diri dan meminta informasi pribadi klien, termasuk nama, tempat tinggal, dan latar belakang pendidikan (El Fiah, 2018).

Ketika proses konseling bergerak ke fase sentralnya, yaitu identifikasi, tugas konselor adalah mendengarkan persoalan-persoalan yang diangkat oleh konseli. Meskipun pendekatan ini berorientasi pada masa depan, hal ini tidak berarti bahwa masa lalu tidak penting; pada kenyataannya, seperti yang sering terjadi dalam proses bimbingan



dan konseling, penting bagi konselor untuk menyadari masa lalu klien agar dapat mengidentifikasi akar permasalahannya. Dalam situasi ini, konselor mungkin membantu konseli dengan memberikan klarifikasi dan fakta yang membantu menyeimbangkan pikiran dan emosinya.

Selain itu, konselor dapat mendorong klien untuk terus melakukan kegiatan konstruktif seperti membaca dengan menawarkan hadiah jika konselor melihat sifat-sifat yang baik dalam diri klien dan memberikan penguatan dengan menggunakan ayat-ayat al-quran dan hadist yang sesuai dengan keadaan klien. Contohnya seperti Qs. Ar-rum ayat 30 yang 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 mengetahu”.

Dari syair tersebut, M.D. Dahlan meyakini bahwa fitrah manusia yang mencakup fitrah ruhani, jasmani, dan nafs merupakan pola fundamental yang harus dikembangkan dengan baik (Bastomi, 2017). Karena Allah telah memberikan kepada setiap manusia kemampuan untuk berkembang dan memiliki masa depan yang baik, maka ayat suci yang mengisyaratkan bahwa manusia perlu mengembangkan potensi yang dimilikinya agar dapat memiliki masa depan yang lebih baik, dijadikan sebagai insentif untuk memberikan semangat kepada konseli.

Pada fase selanjutnya, konselor memastikan masalahnya, merumuskan hipotesis, dan mendokumentasikan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesulitan klien. Fase prognosis adalah fase berikutnya, di mana konselor dan klien merencanakan tujuan terapeutik yang ingin mereka capai. Inilah titik di mana konselor bertanya, "Apa yang bisa saya bantu?" dalam upaya mempelajari apa yang ingin dicapai klien melalui nasihat dan terapi. Selain itu, konselor bertanya, “Apa yang berbeda dalam hidup Anda dan kapan masalah Anda akan teratasi?” pada titik ini untuk membantu klien dalam mengembangkan dan membangun tujuan mereka.

Pendekatan realitas yang dipadukan dengan teknik WDEP digunakan pada tataran berikutnya, yaitu tahap pengobatan, yaitu saat konselor mulai mengatasi persoalan yang dihadapi konseli. Konselor memulai dengan menanyakan, “Maukah kamu?” dalam upaya untuk membuat klien menjelaskan apa yang diinginkannya, mulai dari keluarganya atau situasi apa pun yang menyebabkan dia merasa tidak nyaman.

Fase berikutnya disebut “Melakukan” (apa yang Anda lakukan, dan ke mana tujuan Anda?). Pada titik ini, konselor membantu klien dalam menciptakan tujuan perubahan baru dengan bertanya, “Perilaku seperti apa yang Anda pilih?” Tujuannya agar klien mampu menciptakan perilaku yang ingin dilihatnya, dimana mereka dapat menciptakan perilaku yang bertanggung jawab menggantikan perilaku yang tidak bertanggung jawab.

Selanjutnya, kita masuk ke tahap perencanaan, di mana konselor mengajukan "pertanyaan ajaib" atau menggunakan pertanyaan tersebut untuk membantu klien mengembangkan solusinya sendiri. Tujuannya adalah untuk membantu klien mengembangkan perilaku yang bertanggung jawab untuk secara khusus menggantikan perilaku yang tidak bertanggung jawab, menjaga mereka tetap berkomitmen untuk melakukan perubahan, dan membantu mereka tetap fokus pada tujuan perubahan.

Konselor membimbing konseli dalam penilaian diri secara menyeluruh melalui langkah berikut, E (evaluasi). Teknik pertanyaan skala yang mencakup komponen komunikasi, perasaan, dan emosi dapat digunakan oleh konselor. Untuk mendorong konseli tetap pada modifikasinya, konselor kemudian mengulangi hadits Man Jadda wa



Jadda yang menyatakan bahwa “siapa yang bersungguh-sungguh dalam makan maka akan berhasil”.

Pada fase terakhir bimbingan dan konseling Islami, konselor dan konseli membuat rencana tambahan tentang bagaimana mengatasi perilaku yang tidak berubah setelah jangka waktu yang disepakati bersama. Misalnya setelah sesi evaluasi, konseli diberikan waktu tiga minggu untuk melaksanakan rencana atau konsep perubahan. Pada minggu keempat, konselor dan konseli mencari perilaku yang belum berubah dan menyusun kembali tindakan atau perlakuan yang dapat membantu konseli mengembangkan perilaku baru.

## KESIMPULAN

Kurangnya efektivitas proses konseling karena keterbatasan teori menjadi perdebatan utama dalam kritik penulis terhadap penelitian sebelumnya yang menggunakan metode realitas. Oleh karena itu, penulis mencoba mengintegrasikan dua teori dan pendekatan dalam bimbingan dan panduan. Berdasarkan konsep tersebut, penulis mengintegrasikan metode post-modern khususnya SFBT dengan nasehat dan konseling Islami untuk menerapkan praktik pendekatan realitas. Penerapan SFBT dan pendekatan realitas pada bimbingan dan konseling Islam bertujuan untuk membantu klien dalam berubah sesuai dengan ajaran Islam serta dalam menemukan jawaban dan melakukan perubahan.

Pendekatan realitas dan terapi singkat yang berfokus pada solusi pada hakikatnya diterapkan dalam bimbingan dan konseling Islam sama seperti dalam bimbingan dan konseling pada umumnya. Bedanya hanya dalam hal ini pemecahan masalah melalui penerapan pendekatan realita kemudian dipadukan dengan teknik dalam SFBT, dan konseli mendapat dorongan spiritual berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang memberikan sarana bagi mereka untuk mencapai tujuan tersebut. menjalani hidup baik saat ini maupun di masa depan dengan tetap berpegang teguh pada hukum agama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, J. N. (2016). *Bimbingan dan konseling dalam berbagai latar belakang*. Refisika Aditama. Bandung
- Bastomi, H. (2017). Menuju Bimbingan Konseling Islami. *KONSELING EDUKASI" Journal of Guidance and Counseling*, 1(1).
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage learning.
- El Fiah, R. (2018). Peran konselor dalam pendidikan karakter. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 1(1), 35-46.
- El Fiah, R., & Anggralisa, I. (2017). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk mengatasi kesulitan komunikasi interpersonal peserta didik kelas X MAN Krui Lampung Barat TP 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 2(2), 43–56.
- Erhamwilda, E. (2016). MODEL HIPOTETIK” PEER COUNSELING” DENGAN PENDEKATAN REALITY THERAPY UNTUK SISWA SLTA (SATU INOVASI BAGI LAYANAN KONSELING DI SEKOLAH). *Ta'dib*, 15(2).
- Habsy, B. A. (2017). Seni Memahami Penelitian Kuliitatif Dalam Bimbingan Dan Konseling : Studi Literatur. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.56>
- Lumongga, D. R. N. (2014). *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*.



Kencana.

- Masrohan, A. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik Wdep Untukmeningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Rogojampi Banyuwangi. State University of Surabaya.
- Nashrullah, F. A. (2015). Konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas sebagai upaya menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Piyungan Bantul Yogyakarta. Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling.
- Nurhaeni, D. S., & AR, A. M. F. (2019). PENERAPAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAMI DALAM MENGATASI PROBLEM SISWA DI SMP NEGERI 1 SINJAI. PILAR, 10(2).
- Rosida, U. A., Asrowi, A., & Hidayat, R. R. (2017). Konseling Realitas untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi dan Prestasi Belajar Peserta Didik SMP. Consilium: Jurnal Program Studi Bimbingan Dan Konseling, 5(1).
- Walgito, B. (2010). Bimbingan dan konseling (Studi dan Karir). Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Winbolt, B. (2011). Solution focused therapy for the helping professions. Jessica Kingsley Publishers.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2019). Landasan bimbingan dan konseling. PT Remaja Rosdakarya

