

KONSELING *SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY* BERBASIS NILAI-NILAI FILOSOFIS MASYARAKAT JAWA

Muhammad Rizai

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia, ✉ sholahudinsalamah@gmail.com

Article History

Received: Januari 17th, 2022
Revised: March 8th, 2022
Accepted: March 9th, 2022
Published: May 9th, 2022

Keywords

Solution Focused Brief Therapy; nilai-nilai filosofis Jawa

Abstract

The purpose of this research is to find out whether there are philosophical values of Javanese society that are integrated with the SFBT theory. The research method used is a literature study in the form of journal articles with the keyword solution focused brief therapy (SFBT) approach and philosophical values of Javanese society. The results found several Javanese philosophical values integrated with SFBT, namely "Suro Diro Jayanigrat Lebur Dening Pangastuti", "Alon-Alon Waton Lateron", "Aja Gumunan, Aja Getunan, Aja Kagetan, Aja Aleman", "Ngunduh Wohing Pakarti", and "Nrimo ing Pandum, Makaryo ing Nyoto". These five values are in line with the basic assumption of SFBT that every human being has a negative and positive side, a small change in the beginning of the creation of big changes, the understanding that there are exceptions to problems that are difficult to solve, the importance of self-assessment and accepting attitudes whatever happens because the human task is only to be able to strive and then rely. In addition, there are stages of counseling based on the philosophical values of Javanese society.

How to cite:

Mummad, R. (2022). Konseling solution focused brief therapy berbasis nilai nilai filosofis masyarakat jawa. *Proceeding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 2, 22-29. <http://conference.uin-suka.ac.id/index.php/article/view/643>



PENDAHULUAN

Apabila manusia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah, "Bersama kesulitan pasti ada kemudahan", "Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya". Dari tiga potongan ayat di atas dapat kita pahami bahwa seseorang yang dihadapkan pada suatu masalah pasti ada potensi untuk mengeluh. Disisi lain, Allah juga memberikan angin segar berupa motivasi bahwa setiap masalah pasti disertai dengan solusinya bahkan dikatakan bahwa Allah tidak akan memberikan cobaan melebihi kemampuan hamba-Nya. Artinya, setiap manusia pasti bisa mengatasi permasalahan yang dihadapinya.

Pada lingkup bimbingan dan konseling pasti akan kita temui individu yang dihadapkan pada suatu problem. Setiap pribadi pasti pernah atau akan dihindangi sebuah permasalahan dalam hidupnya dengan bentuk dan level yang berbeda-beda (Yanizon & Roriqoh, 2021).

Misalnya, seorang konseli dihadapkan dengan berbagai macam masalah, baik itu masalah belajar, pribadi, sosial maupun karir. Dalam menyikapi masalah, hakikatnya setiap individu bisa menyelesaikannya sendiri tapi terkadang memerlukan bantuan orang lain, yang dalam hal ini ialah konselor. Konselor pun meyakini bahwa mereka bukan pemecah masalah tapi konseli sendirilah sang pemilik solusi dan pemecah masalah sedangkan konselor hanya sebagai fasilitator atau pembimbing.

Salah satu pendekatan konseling ialah *Solution Focused Brief Therapy* atau sering disingkat SFBT. SFBT merupakan salah satu pendekatan kontemporer yang mengedepankan kekuatan konseli dalam mencari sebuah solusi (Yanizon & Rofiqoh, 2021). Pendapat lain mengatakan bahwa SFBT meyakini setiap individu mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan masalah dan bisa menentukan tujuan hidupnya sendiri (Putabuga, 2020). Pendekatan ini selaras dengan beberapa ayat di atas bahwasanya dalam menyikapi sebuah problem hidup harus dibarengi keyakinan, dimana ada masalah maka pasti ada solusinya. Semuanya tergantung diri kita masing-masing, jika kita ingin berubah ke arah yang lebih baik maka pasti akan diberikan jalan menuju kebaikan dan sebaliknya.

Kartadinata mengungkapkan bahwa kita seringkali terlalu fokus pada pandangan Barat sehingga lupa pada kekuatan nilai-nilai kearifan lokal yang ada di Indonesia khususnya masyarakat Jawa (Budiyono & Feriandi, 2017). Nilai atau ajaran masyarakat Jawa seringkali disampaikan melalui ungkapan atau istilah tertentu. Misalnya *Aja Dumeh, Mendhem Jero Mikul Dhuwur, Nrima Ing Pandum, Sura Dira Jayaningrat Lebur Dening Pangastuti, Aja Gumunan Aja Getunan Aja Kagetan Aja Aleman, Alon-Alon Waton Kelakon, Ngunduh Wohing Pakarti, Urip Iku Urup, Sopo Nandur Bakal Ngunduh* dan lain sebagainya. Semua istilah di atas memiliki makna yang mendalam bahkan terintegrasi dengan pandangan-pandangan Barat khususnya pada pendekatan SFBT.

Dari beberapa penelitian terdahulu, sudah banyak yang menjelaskan terkait pendekatan SFBT. Namun, masih berfokus pada nilai-nilai Barat karena memang pendekatan SFBT ini lahir dari bangsa Barat (Pratini & Afifah, 2018; Putabuga, 2020), ada juga yang sudah mengintegrasikannya dengan nilai-nilai spiritual atau Islam (Fadliansyah, 2020; Fernando & Rahman, 2018) bahkan sudah terdapat penelitian yang mengaitkannya dengan nilai filosofi budaya Jawa untuk membentuk karakter generasi milenial (Rachmawati, 2018).

Penelitian Pratini dan Afifah mengatakan bahwa pendekatan SFBT efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi. Sedangkan Putabuga menjadikan SFBT sebagai penguat dari pendekatan realitas yang dinilai masih kurang efektif dan melibatkan nilai-nilai spiritual. Hal tersebut diperkuat oleh kajian pustaka yang dilakukan oleh Fadliansyah yang mengintegrasikan antara konsep SFBT dengan nilai-nilai spiritual dalam konseling bahkan diperoleh hasil efektif dalam penelitian Fernando dan Rahman terkait penggunaan SFBT Islami dalam meningkatkan regulasi diri. Berbeda dengan yang dilakukan oleh Rachmawati, Dia mencoba membuat konsep penggunaan SFBT berbasis nilai budaya Jawa untuk menciptakan karakter generasi modern. Dari pernyataan di atas, penulis merasa masih sedikit menemukan pemahasan terkait layanan konseling berbasis nilai Jawa. Oleh karena itu, penulis akan lebih fokus untuk mencari nilai-nilai filosofi masyarakat Jawa yang terintegrasi dengan ciri khas atau prinsip dari pendekatan SFBT dan tahapan-tahapan konseling SFBT berbasis nilai-nilai filosofi masyarakat Jawa.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan ialah studi literatur. Penulis memanfaatkan artikel-artikel ilmiah yang memiliki tema seputar pendekatan konseling *Solution Focused Brief Therapy* atau SFBT dan nilai-nilai filosofi yang dimiliki oleh masyarakat Jawa. Setelah mendapatkan sumber-sumbernya maka penulis mencoba untuk mencari nilai-nilai filosofis yang dimiliki masyarakat Jawa yang berkaitan dengan prinsip atau ciri khas dari pendekatan konseling SFBT. Harapannya, dengan ditemukannya nilai-nilai tersebut kemudian ketika diterapkan pada layanan konseling SFBT maka pendekatan SFBT akan lebih bersifat adaptif dengan kondisi masyarakat Indonesia khususnya masyarakat Jawa.

KERANGKA TEORI

1. *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT)

Solution Focused Brief Therapy atau sering disingkat SFBT dipelopori oleh Insoo Kim Berg dan Steve De Shazer yang merupakan direktur eksekutif dan peneliti senior pada lembaga nirlaba yaitu *Brief Family Therapy Center* (BFTC) di Milwaukee, Wisconsin, Amerika Serikat pada akhir tahun 1982 (Fernando & Rahman, 2018). Pernyataan tersebut dikuatkan oleh Pratini & Afifah (2018) yang menyebutkan teknik *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) atau pendekatan berfokus solusi ini berasal dari terapi keluarga. Tokoh pendirinya adalah terapis keluarga, yaitu Steve de Shazer, Insoo Kim Berg dan kolega-kolega di Pusat Terapi Singkat Keluarga di Milwaukee, serta Bill O'Hanlon, terapis di Nebraska.

Putabuga (2020) mengungkapkan dalam artikelnya, SFBT termasuk pada pendekatan post modern karena pendekatan ini hasil daripada kritikan beberapa ahli akan teori sebelumnya sehingga termasuk pendekatan konseling yang lebih baru. Nama lain dari SFBT dalam (Arjanto, 2011) ialah terapi konstruktivis, terapi berfokus solusi atau *Solution Focused Teraphy*, Konseling Singkat Berfokus Solusi atau *Solution Focused Brief Counseling* (Fadliansyah, 2020). SFBT juga sebagai model yang berfokus wpada kekuatan konseli sebagai aset yang melekat. Senada dengan ungkapan Corey (2009) bahwa SFBT menekankan kekuatan dan resiliensi seseorang dengan berfokus pada eksepsi dari masalah yang mereka hadapi dan mengkonseptualisasikan solusi (Latif & Musfirah, 2019). Corey (2015) menambahkan bahwa konseling dengan model seperti ini memiliki tujuan untuk membantu mempercepat konseli dalam menemukan solusi dari masalah yang sedang dihadapinya (Wiretna & Saputra, 2020).

Selain itu, SFBT juga memberikan suatu penjelasan terkait bagaimana seseorang bisa berubah dan cara mereka mencapai tujuan yang diharapkan yaitu terciptanya pribadi yang berkembang atau maju (Yanizon & Rofiqoh, 2021). Inti dari terapi ini yakni membangun harapan dan optimisme konseli dengan menciptakan ekspektasi positif bahwa sangat mungkin untuk menciptakan sebuah perubahan (Pratini & Afifah, 2018). Dari beberapa pengertian di atas, penulis menyimpulkan bahwasanya SFBT merupakan pendekatan konseling modern yang berfokus pada solusi dengan tujuan terciptanya pribadi yang sehat, bahagia, dan mampu berkembang.

Asumsi dasar SFBT mengatakan bahwa manusia itu sehat, memiliki sisi yang berlawanan yaitu sisi positif dan negatif, meyakini bahwa sesulit apapun masalah yang dihadapi pasti ada solusinya atau bisa dilesaikan, perubahan kecil awal dari perubahan besar, dan konseli dipercaya mampu melakukan perubahan. Hal itu senada dengan nilai-nilai spritualitas, seperti manusia terlahir dalam keadaan fitrah sebagai mukmin, manusia memiliki prasangka baik dan buruk kepada sang penciptanya, Allah menguji sesuai kemampuan hambanya, ibadah meski kecil tapi istiqomah lebih disukai Allah, atas izin Allah dan disertai niat yang kuat manusia bisa melakukan perubahan di dalam hidupnya (Fadliansyah, 2020). Walter Peller dalam (Bradley T Efort, 2015) berasumsi bahwa terdapat lima hal yang mendasari pendekatan SFBT, yaitu memiliki titik fokus pada keberhasilan seseorang berupa perubahan konstruktif, konseli dapat menyadari bahwa masalah yang dihadapi pasti terdapat pengecualiannya, perubahan positif yang kecil akan berdampak kepada perubahan positif yang lebih besar, semua konseli mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, dan sasaran perlu dinyatakan atau diungkapkan dengan kalimat aktif, positif, serta dapat diukur (Putabuga, 2020). Walter Peller dalam Corey (2005) menambahkan bahwa hakikat SFBT yaitu individu yang datang ke terapi mampu berperilaku efektif meskipun keefektifan tersebut terhalang sementara oleh pandangan negatif, konseli diarahkan untuk lebih melihat suatu problem dari berbagai sisi, dan konseli dapat dipercaya pada niat mereka untuk memecahkan masalah serta individu itu unik sehingga solusi yang muncul akan berbeda-beda (Rachmawati, 2018).

Kekurangan terapi SFBT ialah memiliki tujuan cenderung tidak tuntas dalam menyelesaikan masalah konseli karena keterbatasan waktu yang menjadi orientasi penggunaannya. Selain itu, SFBT juga menuntut kemampuan seorang konselor dalam penggunaan bahasa dan menggunakan teknik-teknik keterampilan berfikir (*Mind Skills*). Sedangkan kelebihanannya yaitu berfokus pada solusi. Dalam artian tidak terlalu fokus pada masalah, meski tidak bisa dipungkiri bahwa tetap terjadi penggalan masalah pada konseli di awal pertemuan. Mengapa? Karena SFBT berorientasi pada waktu sekarang bukan masa lalu. Hal itu didukung oleh Latif & Musfirah (2019) dalam artikelnya mengatakan bahwa konselor dapat meminta konseli untuk mencari eksepsi-eksepsi di masa lalu, meskipun dalam pendekatan berbasis solusi umumnya berfokus pada saat ini dan masa depan. Dalam prakteknya, konselor lebih menekankan penggunaan bahasa dalam wawancara. Bahasa yang digunakan mengasumsikan perubahan ke arah yang diinginkan, serta sebagai kekuatan dan niat positif konseli (Latif & Musfirah, 2019).

Pendekatan ini juga cenderung fokus pada *treatment* yang jelas dan spesifik karena waktu yang digunakan relatif singkat. Walaupun teknik-teknik yang digunakan cenderung bersifat fleksibel karena sesuai kebutuhan dan cenderung mengikuti apa yang disampaikan oleh konseli. Sebagaimana yang dikatakan Haley (2000) bahwa dalam konsep SFBT, konseli dianggap sebagai ahli pada situasi, tujuan konseling mereka, sehingga dapat membuat solusi untuk masalah mereka sendiri, bukan konselor. Konseli juga diasumsikan memiliki sumber daya dan kekuatan untuk menyelesaikan masalah mereka. Sumber daya tersebut diperkuat, dipuji dan diperluas oleh konselor dalam proses membangun solusi (Latif & Musfirah, 2019).

Teknik SFBT sangat beragam, seperti fokus pada perubahan (*focusing of change*), percakapan bebas masalah (*problem free talk*), menemukan pengecualian (*exception*), pertanyaan ajaib (*miracle question*), pertanyaan berskala (*scalling question*), memberikan tugas untuk mengeksplorasi diri, memberikan pujian (*compliments counts*), mengatasi pertanyaan (*coping questions*), membentuk hubungan kolaboratif (*forming a collaborative relationship*). Erford mengatakan bahwa teknik *exception* berasumsi bahwa semua masalah memiliki pengecualian yang dapat digunakan untuk memfasilitasi terciptanya sebuah solusi. Sedangkan teknik *miracle question* memaksa konseli untuk mempertimbangkan hal yang mereka inginkan sehingga ditemukan kemungkinan-kemungkinan yang sebelumnya tidak disadari (Widiyanti, Sugiyo, & Murtadho, 2020).

Teknik *scalling question* 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 (Putabuga, 2020). Teknik rumusan Tugas Sesi Pertama (*Formula First Session Task/FFST*) adalah sebuah tugas yang diberikan oleh konselor kepada konseli, misalnya mengamati apa yang terjadi dan apa yang diinginkan di masa yang akan datang. Teknik Umpan Balik (*Feedback*), De Jong dan Berg (dalam Corey 2009) menggambarkan tiga bagian dasar yaitu adanya pujian, jembatan dan pemberian tugas. Pujian merupakan bentuk afirmasi terhadap hal-hal yang sudah dilakukan konseli dan mengarah pada solusi yang efektif. Jembatan menghubungkan pujian awal dengan pemberian tugas. Pemberian tugas kepada konseli berupa observasional, misalnya meminta konseli untuk memperhatikan beberapa aspek kehidupan mereka (Rachmawati, 2018).

Tahapan umum pelaksanaan konseling singkat berfokus solusi yaitu, melakukan pembinaan hubungan, identifikasi masalah yang dapat dipecahkan, penetapan tujuan, merancang dan melaksanakan intervensi dan terminasi, evaluasi dan tindak lanjut (Yanizon & Rofiqoh, 2021). De Shazer dalam Corey (2009) memperjelas langkah pengaplikasian pendekatan SFBT, antara lain (Putabuga, 2020; Rachmawati, 2018):

- 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.

Sedangkan de Shazer dalam (Seligmen, 2006; Rachmawati, 2018) memaparkan tahap-tahap konseling SFBT, sebagai berikut:

- a. *Identifying a solvable complaint*, yaitu konseli dan konselor bekerjasama untuk menentukan gambaran permasalahan dengan prinsip solusi berada di tangan konseli. Contoh kalimat verbal, “Apa yang ingin Anda ubah?” bukan “Bagaimana saya bantu?”
- b. *Establishing goals*, Konselor bersama konseli menentukan tujuan yang spesifik, dapat diamati, terukur, dan konkret. Contoh bentuk verbal konselor, seperti “Apa yang akan menjadi tanda pertama dari perubahan”, “Bagaimana Anda akan tahu kapan terapi ini berguna bagi Anda”, “Bagaimana saya bisa tahu?”. Salah satu cara yang paling berguna untuk solusi yang berfokus pada klinis untuk menetapkan tujuan terapi adalah dengan menggunakan pertanyaan keajaiban (*miracle question*).
- c. *Designing an intervention* yaitu *merancang intervensi*. Pertanyaan khas pada tahap ini, yaitu “Perubahan apa yang telah terjadi?”, “Apa yang berhasil di masa lalu ketika Anda berurusan dengan situasi yang sama?”, “Bagaimana Anda membuat hal itu terjadi?”, dan “Apa yang akan Anda lakukan untuk memiliki itu terjadi lagi?”
- d. *Strategic task that promote change* yaitu memberikan tugas strategis kemudian mempromosikan perubahan. Biasanya ini ditulis sehingga konseli dapat memahami dan menyetujuinya.
- e. *Identifying dan emphazing new behavior and changes*, tahap ini perilaku baru yang positif dan perubahan diidentifikasi serta ditekankan ketika konseli kembali setelah diberi tugas. Pertanyaan fokus pada perubahan, kemajuan, dan kemungkinan, seperti “Bagaimana Anda membuat hal itu terjadi?”, “Siapa yang melihat perubahan?”, dan “Bagaimana sesuatu yang berbeda ketika Anda melakukan itu?”
- f. *Stabilization*, konselor diberikan tanggungjawab untuk menjaga kestabilan, baik yang berkaitan dengan kemajuan maupun kemunduran konseli. Ini memberikan orang waktu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan mereka, mempromosikan keberhasilan lebih lanjut, dan mencegah berkecil hati jika perubahan tidak terjadi secepat yang mereka inginkan.
- g. *Termination*, ketika sesi konseling berakhir sering dan konseli telah mencapai tujuan mereka. Tapi, bukan tidak mungkin problem itu muncul atau membutuhkan penguatan nilai-nilai yang sudah didapatkan maka konseli diberikan kesempatan untuk melakukan konseling kembali. Konselor biasanya memberikan informasi tersebut di akhir sesi.

2. Nilai-Nilai Filosofis Masyarakat Jawa

Secara bahasa, *nrimo ing pandum* berarti menerima pemberian (Wulandari, 2017). *Nrimo ing pandum* menurut Prasetyo (2014) adalah sebuah sikap penerimaan secara totalitas terhadap berbagai peristiwa, baik yang terjadi pada masa lalu, masa sekarang dan kemungkinan-kemungkinan yang bisa terjadi di masa yang akan datang (Prayekti, 2019). Inti filosofi ini adalah orang harus ikhlas menerima hasil dari usaha yang sudah dia kerjakan (Rachmawati, 2018). Dari tiga definisi di atas, secara singkat bisa dipahami bahwa *nrimo ing pandum* merupakan sebuah sikap menerima terhadap segala sesuatu yang telah terjadi maupun yang akan terjadi. Oleh karena itu, seringkali

membuat banyak orang salah kaprah, misalnya munculnya asumsi bahwa orang Jawa lemah, mudah putus asa, tidak mau berusaha dan lain sebagainya. Hakikatnya, tidak demikian jika kita mau mendalami filosofi tersebut.

Kita bisa mendalami filosofi tersebut dari pendapat Budiyono & Feriandi (2017). Dalam artikel jurnalnya, keduanya menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan *nrimo ing pandum* atau menerima apa adanya bukan berarti putus asa tetapi membatasi diri untuk berbuat sesuatu di luar aturan. Lalu, kita juga bisa melihat pendapatnya Wulandari (2017), Dia menekankan seharusnya sikap *nrimo* dipahami sebagai sebuah kekuatan untuk tetap melangkah karena dalam mindseatnya tertanam bahwa terkait hasil kita pasrahkan kepada Tuhan sedangkan tugas kita hanya berusaha semaksimal mungkin. Dia juga mengatakan bahwa kesalahan dalam memaknai nilai *nrimo* merupakan akibat dari pemisahan dua kalimat yang sebenarnya merupakan satu kesatuan. Istilah lengkapnya ialah *nrimo ing pandum, makaryo ing nyoto* yang artinya menerima segala bentuk pemberian dari Sang Khaliq setelah berusaha dengan semaksimal mungkin atau dalam istilah Islam dikenal dengan sikap ikhtiar dan tawakal.

Selain itu, Wulandari mengartikan bahwa nilai *nrima* merupakan sebuah sikap pengendalian diri sehingga dalam menghadapi hidup lebih tenang dan tidak terbawa hawa nafsu. Menurut Endraswara (2012), *nrimo ing pandum* yang berarti mau menerima kenyataan sekaligus bagian dari kepribadian orang Jawa dan cerminan dari lima sikap orang Jawa berupa *nila, narimo, temen*, sabar, dan budi luhur. Konsep diatas menggambarkan bahwa orang Jawa merupakan pribadi yang memiliki kemampuan untuk ikhlas, menerima apa adanya, berkomitmen, sabar, dan berbudi luhur. Adapun indikator dari *narimo ing pandum* mengacu pada adanya sikap syukur, sabar dan narimo. Syukur artinya menerima segala sesuatu dengan senang. Sabar artinya dapat menahan emosi sedangkan *narimo* yaitu menerima segala sesuatu dengan tenang (Prayekti, 2019).

Alon-alon waton kelakon. Filosofi ini mengisyaratkan tentang kehati-hatian maupun kewaspadaan. Ketika melakukan apapun harus didasari dengan kehati-hatian agar selamat. Ketika menghadapi permasalahan hadapilah dengan tenang agar dapat mencari jalan keluar dengan baik dan tepat (Rachmawati, 2018). Peribahasa tersebut mengandung tiga kata penting yaitu *alon-alon* dan *gremet-gremet* yang memiliki makna pelan-pelan, *kelakon* artinya tercapai apa yang menjadi tujuan, dan *selamet* (selamat), jika disatukan maka peribahasa tersebut bermakna dalam mengerjakan suatu hal hendaknya dilakukan dengan pelan-pelan namun yang penting dapat tercapai tujuannya dengan selamat. Terlihat jelas bahwa masyarakat Jawa dalam berkehidupan lebih mementingkan keselamatan dalam mencapai tujuan hidupnya. Pastinya selamat dunia akhirat sehingga sebisa mungkin dalam melakukan sesuatu atau memenuhi kebutuhan hidup tidak melanggar aturan yang ada khususnya aturan agama maupun aturan masyarakat (Tiani, 2020).

Aja Gumunan, Aja Getunan, Aja kagetan, Aja Aleman. Maksudnya jangan mudah terheran-heran, jangan mudah menyesal, jangan mudah terkejut-kejut, jangan mudah manja. Filosofi ini bermakna dalam kehidupan sebaiknya kita segera berproses dengan keadaan dan perubahan yang ada. Ketika ada masalah harus bisa bersikap dewasa dan

tenang dalam berpikir. Sesuatu yang tergesa-gesa cenderung membawa dampak yang kurang positif. Jangan mudah manja berarti jangan melakukan suatu hal untuk dipuji orang lain, agar mendapatkan sanjungan dan dianggap orang yang paling baik (Rachmawati, 2018).

Suro diro jayanigrat lebur dening pangastuti, bermakna kejahatan hancur oleh kebaikan. Makna sebenarnya yaitu orang yang jahat akan dapat dikalahkan oleh orang yang baik. Seseorang yang menghayati nilai ini maka akan membalas kejahatan seseorang dengan kebaikan. Dasar dari pemikirannya ialah setiap manusia hakikatnya memiliki sisi kebaikan sekalipun itu orang yang sering berbuat jahat. Oleh karena itu, dengan kita sering berbuat baik maka dengan sendirinya orang tersebut luluh hatinya. (Tiani, 2020). Sebagaimana yang dikemukakan Rachmawati (2018) bahwa *Suro diro jayanigrat lebur dening pangastuti*, maknanya segala sifat keras hati, picik, angkara murka, hanya bisa dikalahkan dengan sikap bijak, lembut hati dan sabar.

Ngunduh wohing pakarti, terdiri dari tiga kata yaitu kata *ngunduh* yang artinya memetik, *wohing* yang artinya buah, dan *pakarti* yang artinya perbuatan, sehingga arti peribahasa tersebut adalah setiap orang akan memetik buah dari perbuatannya sendiri atau dengan kata lain setiap orang pasti akan menuai atau menanggung hasil dari perbuatannya (Tiani, 2020).

3. Integrasi Nilai-Nilai Filosofis Masyarakat Jawa dengan SFBT

Nilai-nilai masyarakat Jawa yang diambil oleh penulis ialah *Suro Diro Jayanigrat Lebur Dening Pangastuti*, *Alon-Alon Waton Kelakon*, *Aja Gumunan*, *Aja Getunan*, *Aja Kagetan*, *Aja Aleman*, *Ngunduh Wohing Pakarti*, dan *Nrimo ing Pandum*, *Makaryo ing Nyoto*. Hal itu sesuai dengan dua asumsi dasar SFBT yaitu manusia memiliki potensi untuk berbuat baik dan buruk serta manusia bisa merubah hal negatif dan menciptakan hal positif secara perlahan-lahan dan tiga teknik SFBT, yaitu teknik umpan balik, teknik pengecualian, dan teknik *scalling*.

Dalam pendekatan SFBT dikatakan bahwa setiap individu dipercaya memiliki kemampuan untuk membuat solusi-solusi dari setiap permasalahan yang dihadapi. Namun, seringkali jika sedang dihindangi sebuah problem maka nilai-nilai positifnya tertutup sehingga membutuhkan orang lain untuk membukanya, misalnya dalam hal ini ialah para konselor. Tidak bisa dipungkiri bahwa setiap individu memiliki dua sisi yang berlawanan yaitu sisi baik dan kurang baik. Dari keduanya, memiliki kesempatan untuk menguasai diri manusia. Oleh sebab itu, semuanya tergantung dari individu itu sendiri, apakah lebih sering menghidupkan sisi positif atau negatifnya. Sebagaimana salah satu filosofi Jawa yaitu *Suro Diro Jayanigrat Lebur Dening Pangastuti* yang memiliki makna suatu kejahatan akan hilang dengan sendirinya jika terus dihadirkan sebuah kebaikan. Begitupun ketika seorang konseli sedang berada dalam kondisi yang kurang baik kemudian sering berdiskusi dengan konselor untuk memperbaiki diri secara terus menerus maka dengan sendirinya akan ditemukan sebuah solusi yang bisa merubah keadaan yang kurang baik menjadi baik. Berbeda halnya jika seorang yang sedang dihindangi dengan masalah kemudian diam saja atau hanya memikirkan tanpa adanya usaha maka tidak mungkin memperoleh perubahan ke arah yang lebih baik.

Dalam SFBT juga ditekankan bahwa perubahan sekecil apapun harus dihargai dan penggunaan strategi yang tepat itu sangat diperlukan. Segala sesuatu yang disusun dengan matang maka hasilnya akan berbeda dengan yang hanya asal menjalankan tanpa target yang jelas. Masyarakat Jawa cenderung sangat hati-hati dalam melakukan segala aktivitasnya sehingga dikenal istilah *alon-alon waton kelakon, ngremet-gremet waton selamet*. Artinya jalani saja semuanya secara bertahap yang penting ada hal yang dikerjakan atau diselesaikan daripada hanya berdiam diri tidak menghasilkan apa-apa dan jangan lupa utamakan keselamatan. Jangan sampai karena terlalu ambisi ingin menggapai sesuatu kemudian rela melakukan hal apa saja, tidak peduli itu akan membahayakan diri atau melanggar norma-norma atau nilai-nilai yang bisa merugikan diri sendiri bahkan orang lain. Misalnya ingin menjadi siswa terbaik di sekolah maka harus tekun, rajin belajar bukan malah mencontek, berbuat curang dan lain sebagainya yang terpenting bisa mendapatkan nilai yang terbaik tapi dengan cara yang melanggar aturan yang ada.

Selain itu, SFBT juga mengarahkan agar setiap individu memiliki pemikiran atau sudut pandang yang luas sehingga dalam menjalani hidup itu akan terasa ringan, kapanpun dan dimanapun kita berada. Misalnya, kita merasa frustrasi atau stress karena tidak mendapatkan jodoh, pekerjaan dan lainnya sedangkan teman kita atau orang lain dengan mudahnya mendapatkan itu semua. SFBT yang berbasis pada pencarian solusi maka akan mengajak konseli untuk mencari pandangan-pandangan yang lain agar tidak terjebak pada pikiran-pikiran negatif, misalnya menganggap dirinya tidak bisa apa-apa atau lebih buruk dari orang lain, tidak memiliki sisi positif dan lain sebagainya. Hal itu juga ternyata diajarkan dalam masyarakat Jawa dalam filosofi nilai *Aja Gumunan, Aja Getunan, Aja kagetan, Aja Aleman*. Maksudnya jangan mudah terheran-heran, jangan mudah menyesal, jangan mudah terkejut-kejut, jangan terlalu manja. Filosofi ini bermakna dalam kehidupan sebaiknya kita segera berproses dengan keadaan dan perubahan yang ada. Ketika ada masalah harus bisa bersikap dewasa dan tenang dalam berpikir.

Setelah seorang konseli mampu menghidupkan sisi-sisi positifnya, mau *action* secara kontinu dan siap dengan halangan maupun rintangan yang menghadang maka perlu juga melakukan sebuah evaluasi atau merenung sejenak. Apa kegunaanya? Agar bisa mengetahui bagian mana yang perlu diperbaiki maupun yang perlu ditingkatkan sehingga dalam menjalani hidup selalu ada pembaharuan dan siap menghadapi apapun yang terjadi karena pada hakikatnya segala yang menimpa diri kita itu merupakan buah dari perilaku kita sendiri, misalnya tidak bisa bekerja karena malas mencari kerja, sering terjadi pertengkaran dengan pasangan karena egonya masing-masing dan lain sebagainya, tidak bisa menjadi siswa berprestasi karena malas belajar, banyak memiliki musuh atau dimusuhi teman karena sering berbuat jahat, dan merasa hidupnya hampa karena tidak memiliki tujuan hidup. Oleh karena itu, orang tua dari masyarakat Jawa sering mengingatkan kepada anak-anaknya dengan peribahasa *Ngunduh wohing pakarti*, yang artinya setiap orang pasti akan menuai atau menanggung hasil dari perbuatannya.

Terakhir, yang menjadi ciri khas layanan konseling ialah menyerahkan keputusannya pada konseli sedangkan yang mencirikan dari pendekatan SFBT ialah

dengan memberikan umpan balik di akhir sesi berupa pujian dan pemberian tugas bagi konseli dalam rangka menjalankan solusi-solusi yang ditemukan selama proses konseling. Konselor juga mengingatkan bahwa berusahalah terlebih dahulu maka pasti ada hasilnya atau dalam konseling Islam mengatakan pasrahkan semuanya kepada Allah SWT. Dan pandangan tersebut juga diajarkan pada masyarakat Jawa bahwa terima apa yang didapat apapun itu yang terpenting kita sudah berusaha semaksimal mungkin. Jangan memaksakan diri atau menolak segala yang telah menimpa kita karena itu hanya akan membuat kehidupan kita tidak tenang atau nyaman. Nilai tersebut dikenal dengan sebutan *nrimo ing pandum, makaryo ing nyoto* yang artinya menerima segala bentuk pemberian dari Sang Khaliq setelah berusaha dengan semaksimal mungkin atau dalam istilah Islam dikatakan berusahalah kemudian bertawakalah kepada Allah SWT.

4. Tahap-Tahap Konseling SFBT Berbasis Nilai-Nilai Filosofis Masyarakat Jawa

Sebagaimana yang sudah disampaikan di awal bahwa terdapat beberapa langkah, seperti pembinaan hubungan (*Establishing Relationship*), identifikasi masalah yang akan dipecahkan (*Identifying a Solvable Complaint*), penetapan tujuan (*Establishing Goals*), merancang dan melaksanakan intervensi (*Designing and Implementing Intervention*), dan terminasi, evaluasi dan tindak lanjut (Yanizon & Rofiqah, 2021).

Tahap membangun rapport, biasanya dilakukan untuk saling mengenal antara konseli dengan konselor. Terciptanya suasana yang nyaman dalam konseling harus diawali dengan sikap saling memahami satu sama lain, baik dari latar belakang maupun kondisi dari kedua belah pihak. Hal tersebut sangat didukung oleh kebiasaan orang Jawa, yang mana ketika kedatangan tamu maka harus disambut dengan baik. Beberapa hal yang dilakukan mereka, yaitu menghadirkan sikap *Aruh* (menyapa), *Gupuh* (tergesa-gesa), *Rengkuh* (merengkuh), dan *Lungguh* (mempersilahkan tamu untuk duduk). Aplikasi dari sikap *aruh* ialah konselor menyapa atau menanyakan kabar konseli dengan tujuan agar konseli merasa nyaman dan tidak merasa diabaikan. *Gupuh* yang dimaknai tergesa-gesa maksudnya konselor harus antusias menerima kedatangan konseli bukan malah menunjukkan ekspresi yang tidak menyenangkan. Setelah itu, konselor harus bisa memperlakukan konselor dengan baik hingga dipersilahkan untuk duduk senyaman mungkin (*lungguh*).

Tahap identifikasi masalah. Ketika sudah dirasa saling mengenal dan nyaman untuk berkomunikasi maka konselor bisa memulai untuk menanyakan maksud dan tujuan konseli mendatangi konselor. Konselor akan bertanya “Apa yang menyebabkan Anda untuk membuat janji sekarang?” atau “Apa yang ingin Anda ubah?”. Untuk memperjelas kondisi konseli bisa digunakan teknik *scaling question*. Misalnya permasalahannya malas belajar.

Tahap penentuan tujuan. Setelah mendapatkan gambaran permasalahan dari konseli maka konselor melangkah ke tahap selanjutnya yaitu menentukan tujuan sejelas-jelasnya. Dalam hal ini, dapat digunakan teknik *miracle question*. Konseli diberikan arahan dengan pertanyaan yang menghantarkan konseli untuk

mengandaikan hal apa yang ingin dilakukan atau hal apa yang ingin dicapai. Misalnya, menjadi siswa yang berprestasi dan mengandaikan dirinya bisa rajin belajar.

Tahap merancang dan melaksanakan intervensi. Hal pertama yang harus dilakukan ialah menenangkan diri konseli terlebih dahulu dengan teknik pengecualian dan penggunaan filosofi Jawa *Aja Gumunan, Aja Getunan, Aja Kagetan, Aja Aleman*. Konselor memberikan rambu-rambu bahwa dalam hidup pasti terdapat rintangan atau masalah. Namun, harus diingat bahwa tidak semua kehidupan berisi masalah dan tidak semuanya permasalahan tidak bisa diselesaikan tapi pasti ada solusinya. Ketika konseli dirasa sudah mau menerima terkait kenyataan hidup yang penuh tantangan sehingga harus lebih adaptif maka konselor mulai mengajak konselor untuk lebih mengenal kondisi dirinya secara mendalam.

Hakikatnya setiap individu memiliki sisi negatif dan positif sehingga tergantung dari diri kita mau berada pada lingkaran negatif atau positif. Jika kita dalam posisi yang kurang baik kemudian ingin merubahnya maka harus siap membiasakan diri dengan perilaku positif. Dalam hal ini konselor akan menyampaikan salah satu filosofi dari orang Jawa yaitu *Suro Doro Jayanigrat Lebur Dening Pangastuti* yang artinya sebuah keburukan akan hilang jika dihadapkan dengan hal baik secara terus menerus. Konselor juga mengarahkan agar konseli melakukan muhasabah diri, bisa jadi hal yang menimpa dirinya merupakan hasil dari perbuatannya diri sendiri sebagaimana filosofi masyarakat Jawa yang mengatakan “Ngunduh Wohing Pakarti”. Artinya segala sesuatu yang menimpa konseli, baik itu kesenangan maupun kesusahan merupakan buah dari perbuatan kita sendiri. Misalnya tidak menjadi siswa yang berprestasi karena memang malas belajar. Oleh karena itu, mulailah perubahan dengan lebih giat lagi dalam belajar agar bisa menjadi siswa yang membanggakan.

Kemudian, konselor juga memperkuatnya dengan filosofi Jawa “Alon-Alon Waton Kelakon” yang artinya lakukan semuanya perlahan-lahan saja nanti pasti ada hasilnya. Mengapa perlu mengingatkan dengan perkataan tersebut karena tidak bisa dipungkiri merubah segala sesuatu itu tidak bisa secara instan atau semuanya butuh proses. Bahkan dari sisi Islam disebutkan hal yang dilakukan secara istiqomah itu lebih dicintai oleh Allah meski perkara itu kecil.

Tahap terminasi, evaluasi dan tindak lanjut. Pada tahap ini, konselor memberikan pujian atas usaha yang telah dilakukan oleh konseli, mengevaluasi dan menindaklanjuti *treatment* yang sudah dijalankan. Jika belum menemui hasil maka tetaplah berusaha semaksimal mungkin, apapun hasilnya berusaha untuk selalu menerima dengan baik karena sebagian penyebab munculnya kegelisahan hati ialah karena sering menolak atau memaksakan sesuatu yang diluar kondisi nyata yang kita dapatkan. Konselor akan menghadirkan filosofi *Nrimo ing Pandum, Makaryo ing Nyoto*. Selain itu, konselor juga bisa kembali menggunakan *question scalling* untuk mengetahui perbedaan ketika prakonseling dengan pascakonseling.

KESIMPULAN

SFBT merupakan pendekatan konseling yang menekankan bahwa setiap individu itu kompeten untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya masing-masing atau memiliki kemampuan merancang solusi hanya saja terkadang tertutup oleh sisi negatifnya sehingga

membutuhkan bantuan untuk kembali membukanya yang dalam hal ini ialah adanya arahan dari seorang konselor. Prinsip dan ciri khas dari SFBT ialah adanya teknik pengecualian, *scalling*, pertanyaan keajaiban sedangkan asumsi dasarnya menilai manusia sebagai makhluk yang kompeten, menghargai adanya perubahan sekecil apapun dan manusia memiliki sisi yang berlawanan yaitu positif dan negatif atau sisi baik dan buruk. Nilai-nilai filosofis Jawa juga sangat mendukung teori SFBT, misalnya *Suro Doro Jayanigrat Lebun Dening Pangastuti, Alon-Alon Waton Kelakon, Aja Gumunan, Aja Getunan, Aja Kagetan, Aja Aleman, Ngunduh Wohing Pakarti, dan Nrimo ing Pandum, Makaryo ing Nyoto*. Yang pada intinya manusia harus mengakui bahwa dirinya memiliki sisi yang berlawanan dan bisa menerima apapun yang terjadi atau kita harus pasrahkan segala sesuatu yang datang menimpa kita setelah berikhtiar semaksimal mungkin. Salah satu usaha yang bisa dilakukan ialah dengan mengikuti layanan konseling SFBT. Konseling SFBT berbasis nilai-nilai filosofis masyarakat Jawa meliputi, tahap membangun rapport, identifikasi masalah, penentuan tujuan, merancang dan melaksanakan treatment, serta terminasi, evaluasi dan tindak lanjut.

REFERENSI

- Budiyono & Yoga A. F. (2017). Menggali Nilai-Nilai Kearifan Lokal Budaya Jawa Sebagai Sumber Pendidikan Karakter. *Prosiding SNBK*, 1(1), 93-102.
- Fadliansyah, A. (2020). Teori Solution Brief Counseling (SFBC) Terintegrasi dengan Nilai-Nilai Spiritual sebagai Layanan Konseling. *TALENTA Psikologi*, 14(1), 55-72.
- Fernando, F. & Rahman, I.K. (2018). Efektifitas Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Islami Guna Meningkatkan Regulasi Diri Mahasiswa yang Mengalami Prokrastinasi. *INNOVATIVE COUNSELING*, 2(2), 16-31.
- Latif, Suciani & Musfirah. (2019). Model Hipotetik: Pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) dalam Keluarga. *INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING*, 3(1), 10-20.
- Pratini, Hanah & Afifah, A. N. (2018). Pendekatan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi pada Mahasiswa. *FOKUS*, 1(2), 74-81.
- Prayekti. (2019). Konseptualisme dan Validasi Instrumen Narimo Ing Pandum: Studi pada SMK Jetis Perguruan Tamansiswa Yogyakarta. *Jurnal Bisnis Teori dan Implementasi*, 10(1), 31-39.
- Putabuga, Y.F. (2020). Pendekatan Realitas dan Solution Focused Brief Therapy dalam Bimbingan Konseling Islam. *Al-Tazkiah*, 9(1), 40-55.
- Rachmawati, H. R. (2018). Menggali Nilai Filosofi Budaya Jawa sebagai Sumber Karakter Generasi Milenial: Konseling SFBT. *Prosiding SNBK*, 2(1), 327-337.
- Tiani, Riris. (2020). Penggunaan Pribahasa (Sanepa) Jawa dalam Kebudayaan Masyarakat di Surakarta. *Endogami: Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi*, 3(2), 166-172.
- Widayanti, Sugiwo & Murtadho, A. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok SFBC dengan Teknik Exception dan Miracle Question untuk Meningkatkan Self Control pada

Siswa Pelaku Tawuran di SMK Nasional Cirebon. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 345-361.

Wiretna, C.D. & Saputra, W. N. E. (2020). Keefektifan Konseling Ringkas Berfokus Solusi untuk Mereduksi Perilaku *Online Agression*. *Jurnal Pendidikan*, 5(2), 19-23.

Wulandari, Nisa A. T. (2017). Filosofi Jawa Nrimo Ditinjau dari Sila Ketuhanan Yang Maha Esa. *JIPPK*, 2(2), 132-138.

Yanizon & Rofiqoh. (2021). Pelaksanaan Konseling Solution Focused Brief Counseling dalam Mengurangi Permasalahan Mahasiswa Prodi BK UNRIKA. *Jurnal KOPASTA*, 8(1), 86-95.

Copyright Holder:

© **Muhammad Rizai**(2022)

First Publication:

Proceeding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International