

KONSELING POSTMODERN

Konsep dan Implementasi
dalam Konteks Pendidikan

RUDI HARYADI, S.PD., M.PD.
PROF. DR. M. RAMLI, M.A.
MULAWARMAN, S.PD., M.PD., PH.D.

Narasi
Makna
Konteks
Dialog
Keberagaman

Makna
Pilihan
Identitas
Relasi
Konstruksi
Sosial

Terapi

KONSELING POSTMODERN

Konsep dan Implementasi dalam Konteks Pendidikan

Rudi Haryadi, S.Pd., M.Pd.

Prof. Dr. M. Ramli, M.A.

Mulawarman, S.Pd., M.Pd., Ph.D.



KONSELING POSTMODERN

Konsep dan Implementasi dalam Konteks Pendidikan

Penulis:

Rudi Haryadi, S.Pd., M.Pd.
Prof. Dr. M. Ramli, M.A.
Mulawarman, S.Pd., M.Pd., Ph.D.

Editor:

Imam Setyo Nugroho, M.Pd.

Ukuran :

Hal. viii, 111, Uk: 14.8 x 21 cm

ISBN :

.....

Cetakan Pertama :

Agustus, 2026

Hak Cipta 2026, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2026 by Prime Identity House

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau

memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini

tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PT Prime Identity House

Anggota IKAPI 396/JTI/2024

Dukuh Dresi, Wagir Kidul, Pulung, Ponorogo, Jawa Timur

Telp: 085157033918

Website: www.primeidentityhouse.com

www.publisher.primeidentityhouse.com

E-mail: primeidentitypublisher@gmail.com

PRAKATA

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan pertolongan-Nya sehingga buku **Konseling Postmodern: Konsep dan Implementasi dalam Konteks Pendidikan** dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini disusun sebagai salah satu upaya untuk memperkaya khazanah literatur bimbingan dan konseling, khususnya mengenai perkembangan pendekatan-pendekatan postmodern yang semakin mendapat perhatian dalam praktik konseling kontemporer.

Selama beberapa dekade terakhir, paradigma konseling telah mengalami perkembangan yang sangat pesat. Jika pendekatan-pendekatan modern lebih menekankan identifikasi masalah dan perubahan perilaku, maka pendekatan postmodern menawarkan perspektif yang berbeda dengan memandang konseli sebagai individu yang memiliki kekuatan, sumber daya, dan kemampuan untuk membangun makna serta solusi atas kehidupannya sendiri. Pendekatan seperti *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)* dan Konseling Naratif menjadi representasi penting dari perubahan paradigma tersebut, terutama karena menempatkan hubungan kolaboratif, penghargaan terhadap pengalaman subjektif, dan keberagaman konteks kehidupan sebagai inti proses konseling.

Buku ini disusun untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai landasan filosofis, konsep dasar, asumsi, keterampilan konselor, implementasi, bukti empiris, hingga tantangan dan arah masa depan konseling postmodern dalam konteks pendidikan. Selain menguraikan teori, buku ini juga dilengkapi dengan contoh penerapan, studi kasus, serta berbagai hasil penelitian mutakhir sehingga diharapkan mampu menjembatani kesenjangan antara teori dan praktik.

Kami menyadari bahwa perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling, berlangsung sangat dinamis. Oleh karena itu, buku ini tidak dimaksudkan sebagai sumber yang bersifat final, melainkan sebagai referensi yang diharapkan dapat mendorong lahirnya diskusi, penelitian, dan inovasi lebih lanjut mengenai konseling postmodern, khususnya dalam konteks Indonesia yang kaya akan keberagaman budaya, nilai, dan karakteristik masyarakatnya.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada berbagai pihak yang telah memberikan inspirasi, dukungan, dan kontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam penyusunan buku ini. Penghargaan juga kami sampaikan kepada para peneliti dan praktisi bimbingan dan konseling di berbagai belahan dunia yang melalui karya-karyanya telah memperkaya perkembangan konseling postmodern hingga menjadi salah satu pendekatan yang memiliki relevansi tinggi dalam praktik profesional saat ini.

Akhirnya, kami berharap buku ini dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa, dosen, guru bimbingan dan konseling, konselor profesional, peneliti, maupun pembaca yang memiliki perhatian terhadap perkembangan ilmu bimbingan dan konseling. Semoga buku ini dapat menjadi salah satu referensi yang mendorong pengembangan layanan konseling yang lebih humanis, kolaboratif, berbasis bukti, serta peka terhadap keberagaman budaya dan kebutuhan individu.

Malang, Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI	vii
BAB I. PENGANTAR KONSELING POSTMODERN	1
A. Evolusi Paradigma dalam Konseling.....	1
B. Karakteristik Konseling di Era Modern	3
C. Kritik Terhadap Konseling di Era Modern	6
D. Lahirnya Paradigma Postmodern	10
E. Karakteristik Konseling di Era Postmodern	13
BAB II. FILSAFAT POSTMODERN DALAM ILMU KONSELING	17
A. Memahami Postmodernisme	17
B. Konstruksionisme Sosial sebagai Landasan Konseling Postmodern	19
C. Bahasa sebagai Pembentuk Realitas	22
D. Pengetahuan, Kekuasaan, dan Wacana.....	25
E. Dekonstruksi	28
BAB III. KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI (SFBC).....	31
A. Pandangan Tentang Manusia.....	32
B. Konsep-Konsep Kunci Teori	32
C. Tujuan Konseling	34
D. Peran Konselor SFBC	34
E. Tahapan Konseling SFBC	35
F. Teknik Khusus SFBC	40
G. Wawasan Multibudaya Tentang SFBC	44
H. Studi Kasus Penerapan SFBC di Sekolah	44
BAB IV. KONSELING NARATIF	51
A. Pandangan Tentang Manusia dan Masalahnya.....	51
B. Konsep-Konsep Kunci Teori	53
C. Tujuan Konseling	55

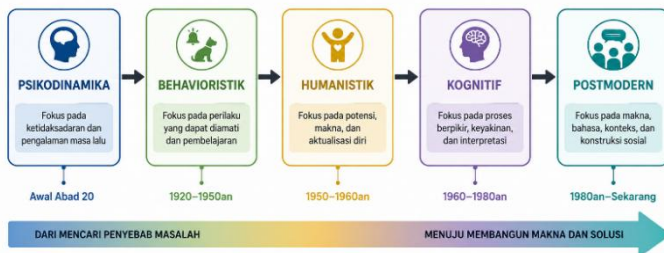
D. Peran Konselor	56
E. Tahapan Konseling Naratif	57
F. Teknik-Teknik Khusus	59
G. Wawasan Multibudaya Tentang Konseling Naratif	63
H. Studi Kasus Konseling Naratif	64
BAB V. KETERAMPILAN KONSELOR POSTMODERN	69
A. <i>Collaborative Listening</i>	69
B. Keterampilan Mengajukan Pertanyaan	71
C. Keterampilan Mengidentifikasi Sumber Daya Konseli ...	72
D. Keterampilan Dekonstruksi	74
E. Keterampilan Memfasilitasi Pembentukan Solusi dan Makna Baru	76
F. Keterampilan Sensitivitas Budaya	77
BAB VI. KONSELING POSTMODERN BERBASIS BUKTI	79
A. Bukti Empiris Efektifitas SFBC	80
B. Bukti Empiris Efektifitas Konseling Naratif	83
BAB VII. TANTANGAN DAN MASA DEPAN KONSELING POSTMODERN	87
A. Kritik terhadap Konseling Postmodern	87
B. Tantangan Implementasi Konseling Postmodern	90
C. Arah Masa Depan Konseling Postmodern	94
GLOSARIUM	98
REFERENSI	101
BIODATA PENULIS	109

BAB I

PENGANTAR KONSELING POSTMODERN

A. Evolusi Paradigma dalam Konseling

Perkembangan ilmu konseling tidak dapat dipisahkan dari perubahan paradigma yang terjadi dalam ilmu pengetahuan dan pemahaman manusia tentang perilaku. Sejak awal kemunculannya, teori dan praktik konseling terus mengalami perkembangan sebagai respons terhadap perubahan sosial, budaya, serta kebutuhan individu yang semakin kompleks (Corey, 2024; Gladding, 2022). Setiap periode perkembangan menghadirkan cara pandang yang berbeda mengenai hakikat manusia, sumber permasalahan psikologis, dan proses perubahan yang dapat dilakukan untuk membantu individu mencapai kehidupan yang lebih baik.



Gambar 1. Evolusi Paradigma dalam Konseling

Pada awal abad ke-20, paradigma psikoanalisis mendominasi praktik psikoterapi dan konseling. Pendekatan ini menekankan pentingnya pengalaman masa lalu, konflik bawah sadar, serta dinamika intrapsikis dalam menjelaskan perilaku manusia. Manusia dipandang sebagai individu yang perilakunya banyak dipengaruhi oleh dorongan-dorongan yang berada di luar kesadaran (Corey, 2024; Sharf, 2015). Dalam paradigma ini, konselor atau terapis berperan sebagai ahli yang bertugas menginterpretasikan pengalaman klien untuk menemukan akar permasalahan yang dialami.

Perkembangan berikutnya ditandai oleh munculnya pendekatan behavioristik yang berfokus pada perilaku yang dapat diamati. Berbeda dengan psikoanalisis yang menaruh perhatian pada dunia batin individu,

behaviorisme memandang perilaku sebagai hasil proses belajar melalui interaksi dengan lingkungan. Perubahan perilaku dianggap dapat dicapai melalui manipulasi kondisi lingkungan dan penggunaan prinsip-prinsip pembelajaran (Gladding, 2022; Sharf, 2015).

Pada pertengahan abad ke-20 muncul pendekatan humanistik yang sering disebut sebagai “kekuatan ketiga” dalam psikologi. Pendekatan ini berkembang sebagai kritik terhadap pandangan psikoanalisis yang terlalu deterministik dan behaviorisme yang dianggap terlalu mekanistik. Tokoh-tokoh humanistik menekankan bahwa manusia memiliki potensi untuk berkembang, membuat pilihan, dan mengaktualisasikan dirinya. Dalam paradigma ini, hubungan konseling menjadi sarana utama untuk memfasilitasi pertumbuhan pribadi (Gladding, 2022; Sharf, 2015).

Selanjutnya, perkembangan ilmu psikologi melahirkan berbagai pendekatan kognitif dan kognitif-perilaku yang menekankan pentingnya proses berpikir dalam membentuk emosi dan perilaku. Paradigma ini memperoleh dukungan empiris yang kuat dan menjadi salah satu pendekatan yang paling banyak digunakan hingga saat ini (Corey, 2024).

Meskipun demikian, berbagai pendekatan tersebut masih berangkat dari asumsi bahwa terdapat realitas objektif yang dapat ditemukan, dijelaskan, dan diperbaiki melalui intervensi profesional. Seiring berkembangnya pemikiran filsafat postmodern pada akhir abad ke-20, asumsi tersebut mulai dipertanyakan (Gladding, 2022; Neukrug, 2016). Para pemikir postmodern berargumen bahwa realitas tidak selalu bersifat objektif, melainkan dibentuk melalui bahasa, budaya, interaksi sosial, dan pengalaman subjektif individu (Corey, 2024).

Dari konteks inilah konseling postmodern berkembang sebagai paradigma baru yang menawarkan cara pandang berbeda terhadap manusia, masalah, dan perubahan. Konseling postmodern tidak berusaha menemukan kebenaran tunggal mengenai kehidupan individu, tetapi membantu individu membangun makna yang lebih memberdayakan terhadap pengalaman hidupnya (Corey, 2024). Pendekatan ini kemudian melahirkan berbagai model konseling seperti Konseling Singkat Berfokus pada Solusi dan Konseling Naratif yang saat ini menjadi representasi utama konseling postmodern.

Perkembangan tersebut menunjukkan bahwa sejarah konseling bukanlah sejarah pergantian teori semata, melainkan sejarah perubahan cara manusia memahami dirinya sendiri. Setiap paradigma memberikan kontribusi penting bagi praktik konseling modern, termasuk paradigma postmodern yang menawarkan perspektif baru mengenai hubungan antara bahasa, identitas, dan perubahan psikologis.

B. Karakteristik Konseling di Era Modern

Sebelum memahami konseling postmodern, penting untuk memahami terlebih dahulu karakteristik paradigma modern yang selama beberapa dekade mendominasi teori dan praktik konseling. Paradigma modern tidak hanya memengaruhi cara konselor memahami masalah psikologis, tetapi juga menentukan bagaimana hubungan konseling dibangun, bagaimana tujuan konseling dirumuskan, dan bagaimana keberhasilan intervensi dievaluasi.

Paradigma modern berakar pada pemikiran Pencerahan (*Enlightenment*) yang berkembang di Eropa pada abad ke-17 dan ke-18. Pemikiran ini menempatkan rasionalitas, objektivitas, dan metode ilmiah sebagai dasar utama dalam memperoleh pengetahuan. Dalam konteks ilmu psikologi dan konseling, paradigma modern meyakini bahwa realitas dapat diamati secara objektif, dipelajari secara ilmiah, dan dijelaskan melalui hukum-hukum yang berlaku secara universal (Gladding, 2022; Neukrug, 2016).

Pandangan tersebut melahirkan berbagai teori psikologi yang berupaya menjelaskan perilaku manusia melalui kerangka konseptual yang sistematis. Setiap teori berusaha menemukan penyebab masalah, menjelaskan mekanisme terjadinya gangguan psikologis, serta merumuskan prosedur intervensi yang dianggap paling efektif untuk mengatasinya (Seligman & Reichenberg, 2013). Dengan demikian, konseling dalam paradigma modern sering dipandang sebagai proses identifikasi masalah, diagnosis, dan pemberian *treatment* yang sesuai dengan gejala/*symptom* dari gangguan psikologis yang muncul pada individu.

1. Objektivitas sebagai Landasan Pengetahuan

Salah satu karakteristik utama paradigma modern adalah keyakinan terhadap objektivitas. Dalam perspektif ini, terdapat realitas yang dianggap berada di luar individu dan dapat diketahui melalui observasi yang sistematis (Jones-Smith, 2021). Konselor dipandang mampu memperoleh pemahaman yang relatif objektif mengenai kondisi konseli melalui wawancara, observasi, maupun penggunaan instrumen psikologis.

Implikasinya, proses konseling sering diarahkan untuk menemukan penyebab yang dianggap mendasari masalah konseli. Konselor berusaha mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan

munculnya gejala tertentu, kemudian merancang intervensi berdasarkan hasil identifikasi tersebut.

Pendekatan ini memberikan kontribusi yang besar bagi perkembangan praktik konseling profesional karena mendorong penggunaan prosedur yang sistematis dan berbasis penelitian. Namun demikian, asumsi mengenai objektivitas juga menimbulkan pertanyaan mengenai sejauh mana pengalaman manusia dapat dipahami secara terlepas dari konteks sosial dan budaya yang melingkupinya (Corey, 2024).

2. Penekanan pada Diagnosis dan Klasifikasi

Karakteristik lain dari paradigma modern adalah kecenderungan untuk mengklasifikasikan masalah psikologis ke dalam kategori-kategori tertentu (Jones-Smith, 2021). Dalam banyak pendekatan modern, diagnosis dipandang sebagai langkah penting untuk memahami kondisi konseli dan menentukan bentuk intervensi yang tepat.

Praktik diagnosis memberikan berbagai manfaat, antara lain memudahkan komunikasi profesional, membantu perencanaan layanan, dan mendukung pengembangan penelitian. Namun demikian, penggunaan label diagnostik juga berpotensi menimbulkan konsekuensi tertentu. Individu dapat mulai memandang dirinya berdasarkan label yang diberikan, sehingga identitasnya menjadi terikat pada masalah yang sedang dialami (Sims dkk., 2021).

Sebagai contoh, seorang siswa yang mengalami kesulitan belajar mungkin mulai melihat dirinya sebagai "siswa bermasalah" atau "anak yang tidak mampu". Label tersebut dapat memengaruhi cara individu memahami dirinya dan membatasi kemungkinan-kemungkinan positif yang sebenarnya dimiliki.

3. Konselor sebagai Ahli

Dalam paradigma modern, konselor umumnya diposisikan sebagai ahli yang memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk membantu konseli memahami serta mengatasi masalahnya. Konselor dianggap memiliki akses terhadap teori, hasil penelitian, dan teknik-teknik intervensi yang tidak dimiliki oleh konseli (Corey, 2024).

Posisi ini menciptakan hubungan yang relatif hierarkis. Konselor bertugas melakukan asesmen, memberikan interpretasi,

serta mengarahkan proses perubahan (Corey, 2024). Konseli dipandang sebagai individu yang membutuhkan bantuan profesional untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai dirinya.

Meskipun hubungan seperti ini sering kali efektif dalam berbagai situasi, sejumlah ahli mulai mempertanyakan apakah posisi konselor sebagai ahli dapat secara tidak sengaja mengurangi partisipasi aktif konseli dalam proses perubahan (Jones-Smith, 2021). Kritik inilah yang kemudian menjadi salah satu landasan berkembangnya konseling postmodern.

4. Fokus pada Defisit dan Permasalahan

Sebagian besar pendekatan modern memulai proses konseling dengan mengeksplorasi masalah yang dialami individu. Konselor berusaha memahami sumber masalah, faktor penyebab, serta berbagai aspek yang mempertahankan keberadaan masalah tersebut (Gladding, 2022).

Pendekatan ini memberikan pemahaman yang mendalam mengenai kesulitan yang dialami konseli. Akan tetapi, perhatian yang terlalu besar terhadap masalah terkadang membuat potensi, kekuatan, dan keberhasilan konseli menjadi kurang diperhatikan (Greene & Lee, 2011). Akibatnya, konseling dapat berkembang menjadi percakapan yang didominasi oleh narasi tentang kelemahan, kegagalan, dan keterbatasan individu.

Dalam konteks pendidikan, misalnya, Guru BK/Konselor sering kali menerima rujukan terhadap siswa yang dianggap bermasalah. Akibatnya, interaksi awal antara konselor dan siswa cenderung berfokus pada perilaku negatif yang ingin diubah dibandingkan pada kekuatan yang dapat dimanfaatkan untuk mencapai perubahan (Hutajulu dkk., 2026).

5. Pencarian Kebenaran Universal

Paradigma modern juga ditandai oleh keyakinan bahwa terdapat prinsip-prinsip umum yang berlaku lintas individu dan budaya (Corey, 2024). Teori-teori konseling dikembangkan dengan tujuan menemukan hukum-hukum yang dapat menjelaskan perilaku manusia secara universal.

Pendekatan ini memberikan kontribusi penting terhadap perkembangan ilmu pengetahuan. Namun, semakin meningkatnya

kesadaran mengenai keberagaman budaya, gender, agama, dan konteks sosial menunjukkan bahwa pengalaman manusia sering kali tidak dapat dijelaskan secara memadai oleh satu kerangka penjelasan tunggal (Sue dkk., 2022).

Perbedaan latar belakang sosial dan budaya menyebabkan individu membangun makna yang berbeda terhadap pengalaman hidup yang sama (Sue dkk., 2022). Oleh karena itu, muncul kebutuhan untuk mengembangkan pendekatan yang lebih sensitif terhadap konteks dan keberagaman pengalaman manusia.

Dalam *setting* pendidikan, paradigma modern telah memberikan kontribusi besar terhadap pengembangan asesmen psikologis, layanan konseling berbasis masalah, serta berbagai program intervensi yang terstruktur. Namun, kompleksitas kehidupan peserta didik saat ini menuntut pendekatan yang lebih fleksibel dan kolaboratif.

C. Kritik Terhadap Konseling di Era Modern

Munculnya konseling postmodern tidak dapat dipahami tanpa melihat kritik yang ditujukan terhadap paradigma modern yang selama bertahun-tahun mendominasi teori dan praktik konseling. Kritik tersebut bukan berarti pendekatan modern dianggap gagal atau tidak berguna. Sebaliknya, kritik muncul sebagai upaya untuk melengkapi sekaligus memperluas cara pandang terhadap manusia dan proses perubahan psikologis.

Seiring berkembangnya masyarakat yang semakin plural, kompleks, dan multikultural, para ahli mulai mempertanyakan sejumlah asumsi dasar yang selama ini diterima dalam paradigma modern (Corey, 2024; Sue dkk., 2022). Pertanyaan-pertanyaan tersebut mendorong lahirnya perspektif baru yang lebih sensitif terhadap keragaman pengalaman manusia, peran bahasa, serta pengaruh konteks sosial dan budaya dalam membentuk identitas individu.

1. Kritik terhadap Objektivitas dan Kebenaran Tunggal

Salah satu kritik utama terhadap paradigma modern berkaitan dengan keyakinannya bahwa terdapat realitas objektif yang dapat diketahui secara pasti melalui observasi dan analisis ilmiah (Corey, 2024). Dalam perspektif modern, konselor diasumsikan mampu mengidentifikasi kondisi psikologis konseli secara relatif objektif dan kemudian menentukan intervensi yang sesuai.

Para pemikir postmodern mempertanyakan asumsi tersebut. Mereka berpendapat bahwa manusia tidak pernah memahami dunia sepenuhnya secara objektif. Pengalaman individu selalu dipengaruhi oleh bahasa, budaya, sejarah hidup, keyakinan, nilai-nilai sosial, dan konteks tempat individu tersebut berada (Metcalf, 2017).

Sebagai contoh, pengalaman kegagalan akademik dapat dimaknai berbeda oleh setiap siswa. Bagi sebagian siswa, kegagalan dipandang sebagai bukti ketidakmampuan diri. Namun bagi siswa lain, kegagalan justru dianggap sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang. Peristiwa yang sama dapat menghasilkan makna yang berbeda karena setiap individu mengonstruksi realitasnya sendiri.

Dari sudut pandang postmodern, konseling tidak bertujuan menemukan satu kebenaran mengenai kehidupan konseli, melainkan membantu konseli mengeksplorasi berbagai kemungkinan makna yang dapat dibangun dari pengalaman hidupnya.

2. Kritik terhadap Posisi Konselor sebagai Ahli

Paradigma modern umumnya menempatkan konselor sebagai ahli yang memiliki pengetahuan lebih tinggi dibandingkan konseli. Dalam posisi tersebut, konselor bertugas mengidentifikasi masalah, memberikan interpretasi, dan mengarahkan proses perubahan.

Meskipun posisi ini memberikan struktur yang jelas dalam proses konseling, sejumlah ahli menilai bahwa hubungan yang terlalu hierarkis dapat mengurangi partisipasi aktif konseli. Konseli berisiko menjadi penerima pasif terhadap interpretasi yang diberikan oleh konselor (Levitt, Butler, & Hill, 2006).

Konseling postmodern mengajukan pandangan yang berbeda. Kehidupan konseli dipandang sebagai wilayah pengalaman yang hanya benar-benar dipahami oleh konseli itu sendiri (Metcalf, 2017). Oleh karena itu, konseli dianggap sebagai ahli atas kehidupannya, sedangkan konselor berperan sebagai mitra kolaboratif yang membantu mengeksplorasi pengalaman dan membangun kemungkinan-kemungkinan baru.

Dalam perspektif ini, keberhasilan konseling tidak ditentukan oleh kemampuan konselor memberikan jawaban, melainkan oleh kemampuannya menciptakan percakapan yang memungkinkan konseli menemukan jawabannya sendiri.

3. Kritik terhadap Fokus pada Patologi dan Defisit

Pendekatan modern sering kali berfokus pada identifikasi gangguan, kelemahan, atau masalah yang dialami individu. Asesmen diarahkan untuk menemukan apa yang salah, faktor penyebabnya, dan bagaimana memperbaikinya.

Pendekatan semacam ini memberikan manfaat yang besar dalam memahami berbagai bentuk gangguan psikologis. Namun, fokus yang berlebihan pada masalah dapat menyebabkan pengalaman hidup individu dipersempit hanya pada aspek-aspek negatif (Sims dkk., 2021).

Dalam konteks pendidikan, seorang siswa yang berulang kali melakukan pelanggaran tata tertib dapat dengan cepat diberi label sebagai siswa bermasalah. Perhatian guru, orang tua, bahkan konselor kemudian terpusat pada perilaku negatif tersebut. Akibatnya, berbagai potensi positif yang dimiliki siswa menjadi kurang terlihat.

Konseling postmodern berusaha menggeser fokus dari defisit menuju kekuatan, sumber daya, keberhasilan, dan kemampuan yang telah dimiliki individu. Pertanyaan yang diajukan tidak lagi semata-mata "Apa masalahnya?", tetapi juga "Apa yang telah berhasil dilakukan?" dan "Kemampuan apa yang dapat digunakan untuk menghadapi situasi ini?" (Guterman, 2013; Metcalf, 2017).

4. Kritik terhadap Praktik Labeling

Penggunaan diagnosis dan klasifikasi merupakan salah satu ciri khas paradigma modern. Meskipun diagnosis memiliki fungsi penting dalam layanan kesehatan mental, para pemikir postmodern mengingatkan bahwa label dapat memengaruhi cara individu memahami dirinya sendiri (Sims dkk., 2021).

Ketika seseorang terus-menerus dipandang melalui label tertentu, identitasnya dapat menyatu dengan label tersebut. Individu tidak lagi melihat dirinya sebagai seseorang yang sedang mengalami masalah, tetapi sebagai masalah itu sendiri.

Misalnya, seorang siswa yang diberi label "depresi" mungkin mulai mempercayai bahwa dirinya memang depresi. Seiring waktu, label tersebut dapat membentuk cara berpikir, perilaku, dan harapannya terhadap masa depan.

Konseling postmodern berusaha memisahkan individu dari masalah yang dialaminya. Prinsip ini kemudian menjadi salah satu

dasar dalam konseling naratif yang terkenal dengan ungkapan bahwa "orang bukanlah masalah; masalah adalah masalah" (Payne, 2006).

5. Kritik terhadap Pengabaian Konteks Sosial dan Budaya

Banyak teori modern dikembangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan dalam konteks sosial dan budaya tertentu, kemudian diterapkan secara luas pada berbagai kelompok masyarakat (Corey, 2024). Akibatnya, pengalaman individu sering dipahami terutama sebagai persoalan pribadi tanpa memperhatikan konteks yang melingkupinya.

Perspektif postmodern menolak pandangan bahwa masalah selalu berasal dari dalam diri individu. Berbagai kesulitan psikologis dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial seperti kemiskinan, diskriminasi, stereotip gender, tekanan akademik, ketidakadilan sosial, maupun ekspektasi budaya (Metcalf, 2017).

Sebagai contoh, kecemasan yang dialami seorang siswa tidak selalu dapat dijelaskan semata-mata oleh karakteristik kepribadiannya. Kecemasan tersebut mungkin juga dipengaruhi oleh tekanan akademik yang berlebihan, tuntutan keluarga, budaya kompetitif di sekolah, atau narasi sosial mengenai kesuksesan.

Dengan mempertimbangkan konteks yang lebih luas, konseling postmodern berusaha memahami pengalaman individu secara lebih utuh dan tidak menyederhanakannya menjadi sekadar persoalan internal.

6. Kritik terhadap Dominasi Narasi Masalah

Dalam banyak pendekatan modern, proses konseling diawali dengan eksplorasi masalah secara mendalam. Semakin rinci pemahaman terhadap masalah, semakin baik intervensi yang dapat diberikan.

Namun demikian, pembicaraan yang terus-menerus berfokus pada masalah berpotensi memperkuat dominasi masalah tersebut dalam kehidupan individu. Tanpa disadari, konseli dapat mengembangkan cerita hidup yang dipenuhi oleh kegagalan, kelemahan, dan penderitaan (Payne, 2006).

Perspektif postmodern berpendapat bahwa kehidupan manusia selalu terdiri atas banyak cerita. Selain cerita tentang masalah, terdapat pula cerita tentang keberhasilan, ketahanan,

harapan, keberanian, dan kemampuan bertahan. Sayangnya, cerita-cerita alternatif tersebut sering kali tertutupi oleh dominasi cerita masalah (Metcalf, 2017).

Oleh karena itu, salah satu tujuan utama konseling postmodern adalah membantu konseli menemukan kembali cerita-cerita alternatif yang lebih memberdayakan sehingga identitas dirinya tidak lagi didefinisikan oleh masalah semata (Jones-Smith, 2021).

D. Lahirnya Paradigma Postmodern

Perkembangan ilmu pengetahuan tidak pernah berlangsung dalam ruang yang hampa. Setiap teori dan praktik ilmiah selalu dipengaruhi oleh perubahan sosial, budaya, politik, dan cara manusia memahami dunia. Demikian pula dengan lahirnya konseling postmodern yang tidak dapat dilepaskan dari perubahan besar dalam cara berpikir masyarakat pada akhir abad ke-20 (Neukrug, 2016).

Paradigma postmodern muncul sebagai respons terhadap berbagai keterbatasan paradigma modern yang selama berabad-abad mendominasi ilmu pengetahuan (Gladding, 2022). Jika modernisme dibangun di atas keyakinan terhadap rasionalitas, objektivitas, dan kebenaran universal, maka postmodernisme mempertanyakan sejauh mana keyakinan-keyakinan tersebut benar-benar mampu menjelaskan kompleksitas kehidupan manusia.

Tokoh yg penting dalam postmodern Adalah Jean-François Lyotard (1984). Postmodernisme sebagai sikap tidak percaya terhadap metanarasi atau grand narratives, yaitu cerita besar yang mengklaim mampu menjelaskan seluruh realitas, misalnya keyakinan bahwa ilmu pengetahuan selalu membawa kemajuan, atau bahwa ada satu cara hidup yang paling benar

Perubahan ini bukan sekadar pergantian teori, melainkan pergeseran cara pandang terhadap hakikat pengetahuan, realitas, identitas, dan hubungan antarmanusia. Dalam pandangan postmodern, realitas tidak dipahami sebagai sesuatu yang tunggal dan tetap, tetapi dibentuk melalui bahasa, budaya, relasi sosial, dan kekuasaan. Artinya, cara seseorang memahami dirinya, masalahnya, dan dunia sekitarnya sangat dipengaruhi oleh cerita, norma, dan wacana yang hidup di masyarakat (Aylesworth, 2005). Pergeseran tersebut kemudian memberikan pengaruh yang besar terhadap berbagai disiplin ilmu, termasuk psikologi dan konseling.

1. Perubahan Sosial dan Budaya pada Akhir Abad ke-20

Paruh kedua abad ke-20 ditandai oleh berbagai perubahan sosial yang sangat cepat. Globalisasi, perkembangan teknologi komunikasi, meningkatnya mobilitas manusia, serta munculnya berbagai gerakan sosial menyebabkan masyarakat menjadi semakin beragam dan kompleks. Dalam kondisi tersebut, banyak asumsi yang sebelumnya dianggap berlaku universal mulai dipertanyakan. Pengalaman hidup individu ternyata sangat dipengaruhi oleh latar belakang budaya, agama, gender, kelas sosial, dan lingkungan tempat mereka hidup (Gladding, 2022; Sue dkk., 2022). Tidak semua orang memaknai dunia dengan cara yang sama.

Kesadaran akan keberagaman ini mendorong munculnya pandangan bahwa realitas tidak selalu bersifat tunggal. Sebaliknya, terdapat berbagai cara untuk memahami pengalaman hidup manusia (Metcalf, 2017). Apa yang dianggap benar dalam satu konteks belum tentu dipandang benar dalam konteks yang lain.

Dalam bidang pendidikan, misalnya, definisi mengenai siswa yang "berhasil" atau "ideal" dapat berbeda-beda tergantung pada nilai-nilai yang dianut oleh keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa makna tidak muncul secara alamiah, melainkan dibentuk melalui proses sosial dan budaya.

2. Munculnya Kritik terhadap Narasi Besar

Para pemikir postmodern mengkritik apa yang disebut sebagai *grand narratives* atau narasi besar, yaitu keyakinan bahwa terdapat teori atau sistem pemikiran yang mampu menjelaskan seluruh pengalaman manusia secara universal.

Dalam perspektif modern, berbagai teori ilmiah sering dianggap mampu memberikan penjelasan yang berlaku untuk semua orang. Namun, para pemikir postmodern berpendapat bahwa pengalaman manusia terlalu kompleks untuk direduksi ke dalam satu kerangka penjelasan tunggal (Corey, 2024).

Setiap individu hidup dalam konteks yang unik. Oleh karena itu, pengalaman hidup tidak dapat dipahami sepenuhnya melalui kategori-kategori yang bersifat universal. Yang diperlukan adalah pemahaman terhadap cerita, makna, dan pengalaman subjektif yang dimiliki setiap individu (Payne, 2006).

Pandangan ini kemudian memberikan pengaruh yang kuat terhadap perkembangan konseling postmodern yang lebih

menghargai pengalaman unik konseli dibandingkan penerapan teori secara kaku.

3. Perkembangan Konstruksionisme Sosial

Salah satu landasan penting yang melahirkan paradigma postmodern adalah konstruksionisme sosial (*social constructionism*). Perspektif ini menyatakan bahwa pengetahuan dan realitas sosial dibangun melalui interaksi manusia (Burr, 2024).

Menurut konstruksionisme sosial, manusia tidak sekadar menemukan makna yang sudah ada, tetapi secara aktif menciptakan makna melalui bahasa, percakapan, dan hubungan sosial. Apa yang dianggap sebagai kenyataan sering kali merupakan hasil kesepakatan sosial yang berkembang dalam suatu komunitas atau budaya (Burr, 2024; Galbin, 2014).

Sebagai contoh, konsep tentang kecantikan, kesuksesan, kecerdasan, atau kebahagiaan tidak memiliki makna yang sama di setiap masyarakat. Makna-makna tersebut dibentuk dan dipertahankan melalui proses komunikasi sosial yang berlangsung terus-menerus.

Pemikiran inilah yang kemudian menjadi fondasi bagi berbagai pendekatan konseling postmodern. Jika realitas dibangun melalui bahasa dan interaksi sosial, maka perubahan juga dapat terjadi melalui percakapan yang menghasilkan makna baru.

4. Pergeseran dari "Mencari Kebenaran" menuju "Membangun Makna"

Dalam paradigma modern, proses konseling sering dipandang sebagai upaya menemukan penyebab masalah dan menentukan solusi yang tepat berdasarkan pengetahuan profesional.

Sebaliknya, paradigma postmodern memandang bahwa tujuan utama konseling bukanlah menemukan kebenaran yang tersembunyi, melainkan membantu individu membangun makna yang lebih bermanfaat bagi kehidupannya (Anderson, 2012).

Perubahan ini menyebabkan fokus konseling bergeser dari pertanyaan seperti: "Apa yang salah dengan diri Anda?" menjadi: "Bagaimana Anda memahami pengalaman ini?" atau "Makna seperti apa yang ingin Anda bangun dari pengalaman tersebut?"

Pergeseran ini membawa konsekuensi yang besar terhadap cara konselor bekerja. Konselor tidak lagi bertindak sebagai pakar yang memiliki jawaban atas kehidupan konseli, melainkan sebagai rekan dialog yang membantu konseli mengeksplorasi berbagai kemungkinan makna (Corey, 2024).

5. Pengaruh Postmodernisme terhadap Konseling

Masuknya gagasan postmodern ke dalam dunia konseling menghasilkan perubahan mendasar dalam berbagai aspek praktik konseling. Corey (2024) menyatakan bahwa erubahan-perubahan tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Hubungan konseling menjadi lebih kolaboratif. Konseli tidak lagi diposisikan sebagai penerima bantuan yang pasif, tetapi sebagai individu yang memiliki pengetahuan penting tentang kehidupannya sendiri.
- b. Perhatian beralih dari patologi menuju kekuatan dan sumber daya yang dimiliki individu. Konseling tidak hanya membahas masalah, tetapi juga keberhasilan, harapan, dan kemungkinan-kemungkinan baru.
- c. Bahasa dipandang sebagai sarana utama perubahan. Percakapan konseling tidak sekadar menjadi alat untuk mengumpulkan informasi, tetapi menjadi medium yang memungkinkan terbentuknya identitas dan makna baru.
- d. Keberagaman pengalaman manusia semakin dihargai. Konselor didorong untuk memahami konseli dalam konteks sosial, budaya, dan historis yang melingkupinya.

Perubahan-perubahan tersebut kemudian melahirkan berbagai pendekatan konseling yang dikenal sebagai pendekatan postmodern, terutama Konseling Singkat Berfokus Solusi (*Solution-Focused Brief Counseling*) dan Konseling Naratif (*Narrative Counseling*).

E. Karakteristik Konseling di Era Postmodern

Konseling postmodern merupakan pendekatan konseling yang berakar pada filsafat postmodern dan konstruksionisme sosial. Berbeda dengan pendekatan modern yang berupaya menemukan penyebab masalah dan memperbaiki kondisi yang dianggap bermasalah, konseling

postmodern berfokus pada bagaimana individu membangun makna terhadap pengalaman hidupnya serta bagaimana makna tersebut dapat direkonstruksi menjadi lebih memberdayakan (Corey, 2024; Gladding, 2022).

Konseling postmodern tidak dipahami sebagai satu teori tunggal, melainkan sebagai suatu paradigma yang melandasi berbagai pendekatan konseling kontemporer. Di dalam paradigma ini berkembang sejumlah model konseling yang memiliki karakteristik serupa, terutama dalam hal cara memandang realitas, identitas, hubungan konseling, dan proses perubahan. Dua pendekatan yang paling dikenal dalam kelompok ini adalah Konseling Singkat Berfokus Solusi dan Konseling Naratif (Corey, 2024).

Secara umum, konseling postmodern memandang bahwa realitas psikologis manusia tidak bersifat tetap dan objektif, melainkan dibentuk melalui bahasa, interaksi sosial, budaya, dan pengalaman hidup (Metcalf, 2017). Oleh karena itu, fokus utama konseling bukanlah mencari kebenaran objektif mengenai diri konseli, tetapi membantu konseli mengembangkan pemahaman baru yang lebih konstruktif terhadap pengalaman yang dialaminya.

Sebagai sebuah paradigma, konseling postmodern menawarkan cara pandang yang berbeda terhadap manusia dan proses konseling. Dalam paradigma modern, masalah sering dipandang sebagai sesuatu yang berada di dalam diri individu dan perlu diperbaiki melalui intervensi profesional. Sebaliknya, paradigma postmodern melihat bahwa masalah tidak dapat dipisahkan dari konteks sosial, budaya, dan bahasa yang membentuk pengalaman individu.

Dengan demikian, konseling postmodern tidak berfokus pada pencarian penyebab yang tersembunyi di balik masalah, melainkan pada eksplorasi makna yang diberikan individu terhadap pengalaman tersebut. Perubahan terjadi ketika individu mampu membangun cara pandang baru yang membuka peluang munculnya tindakan dan pilihan yang lebih adaptif (Corey, 2024; Gladding, 2022).

Paradigma ini juga menolak gagasan bahwa konselor memiliki akses terhadap kebenaran yang lebih tinggi dibandingkan dengan konseli. Sebaliknya, konselor dan konseli dipandang sebagai mitra yang bersama-sama membangun pemahaman baru melalui dialog yang kolaboratif (Guterman, 2013).

Meskipun terdapat variasi di antara berbagai pendekatan postmodern, terdapat sejumlah karakteristik yang menjadi ciri umum konseling postmodern (Corey, 2024; Gladding, 2022; Sharf, 2015), yaitu:

- 1. Realitas Bersifat Subjektif dan Dikonstruksi Secara Sosial.** Konseling postmodern berangkat dari keyakinan bahwa tidak ada satu realitas tunggal yang berlaku untuk semua individu. Setiap orang membangun pemahamannya sendiri terhadap dunia berdasarkan pengalaman, budaya, bahasa, dan interaksi sosial yang dialaminya. Oleh karena itu, dua individu yang mengalami peristiwa yang sama dapat memberikan makna yang sangat berbeda terhadap pengalaman tersebut.
- 2. Bahasa Berperan dalam Membentuk Pengalaman.** Dalam perspektif postmodern, bahasa bukan sekadar alat untuk menggambarkan realitas, tetapi juga alat untuk membentuk realitas. Cara seseorang berbicara tentang dirinya, kehidupannya, dan masalah yang dihadapinya akan memengaruhi bagaimana ia memahami dan menjalani kehidupannya. Karena itu, percakapan konseling dipandang sebagai sarana utama untuk menciptakan perubahan.
- 3. Konseli sebagai Ahli atas Kehidupannya.** Konseling postmodern menempatkan konseli sebagai individu yang paling memahami pengalaman hidupnya sendiri. Konseli tidak dipandang sebagai objek yang harus diperbaiki, melainkan sebagai subjek aktif yang memiliki pengetahuan, sumber daya, dan kemampuan untuk membangun perubahan. Peran konselor adalah membantu konseli menemukan kembali kemampuan tersebut melalui proses dialog yang kolaboratif.
- 4. Fokus pada Kekuatan dan Potensi.** Alih-alih memusatkan perhatian pada kelemahan dan gangguan, konseling postmodern lebih menekankan pada kekuatan, keberhasilan, harapan, dan sumber daya yang dimiliki individu. Pendekatan ini meyakini bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk mengatasi berbagai tantangan dalam kehidupannya, meskipun kemampuan tersebut terkadang tidak disadari atau tertutupi oleh dominasi masalah.
- 5. Hubungan Konseling Bersifat Kolaboratif.** Hubungan antara konselor dan konseli dibangun berdasarkan prinsip kemitraan. Konselor tidak bertindak sebagai otoritas yang menentukan arah kehidupan konseli, melainkan sebagai rekan dialog yang membantu konseli mengeksplorasi berbagai kemungkinan makna dan tindakan. Hubungan yang kolaboratif memungkinkan konseli berpartisipasi secara aktif dalam seluruh proses konseling.

Dalam perkembangan teori konseling kontemporer, konseling postmodern sering dipandang sebagai bagian dari gelombang baru yang

menekankan konstruksi makna, kolaborasi, dan penghargaan terhadap keberagaman pengalaman manusia.

Jika pendekatan psikodinamik berfokus pada dinamika bawah sadar, pendekatan perilaku berfokus pada pembelajaran, pendekatan kognitif berfokus pada proses berpikir, dan pendekatan humanistik berfokus pada aktualisasi diri, maka konseling postmodern berfokus pada bagaimana realitas dan identitas dibentuk melalui bahasa dan interaksi sosial.

Keunikan inilah yang menjadikan konseling postmodern semakin banyak digunakan dalam berbagai setting, termasuk pendidikan, kesehatan mental, layanan keluarga, rehabilitasi, serta pengembangan komunitas.

BAB II

FILSAFAT POSTMODERN DALAM ILMU KONSELING

A. Memahami Postmodernisme

Filsafat merupakan fondasi yang mendasari setiap teori dan praktik dalam ilmu konseling. Cara konselor memandang manusia, memahami masalah, serta memfasilitasi perubahan tidak terlepas dari asumsi-asumsi filosofis yang diyakininya. Oleh karena itu, untuk memahami konseling postmodern secara utuh, diperlukan pemahaman mengenai filsafat postmodernisme yang menjadi landasan utamanya.

Postmodernisme merupakan salah satu arus pemikiran yang berkembang pada paruh kedua abad ke-20 sebagai respons terhadap dominasi modernisme dalam ilmu pengetahuan dan kehidupan sosial. Meskipun istilah postmodernisme sering digunakan dalam berbagai bidang seperti filsafat, seni, sastra, arsitektur, pendidikan, dan ilmu sosial, seluruh penggunaan tersebut memiliki benang merah yang sama, yaitu kritik terhadap keyakinan modern mengenai objektivitas, rasionalitas, dan kebenaran universal (Farhan, 2019).

Dalam konteks konseling, postmodernisme tidak sekadar menghadirkan seperangkat teknik baru, tetapi menawarkan cara pandang yang berbeda terhadap manusia dan realitas (Metcalf, 2017). Perspektif ini mengubah cara konselor memahami identitas, masalah, hubungan konseling, dan proses perubahan psikologis.

Untuk memahami postmodernisme, terlebih dahulu perlu dipahami karakteristik utama modernisme. Modernisme berkembang sejak masa Pencerahan (*Enlightenment*) dan didasarkan pada keyakinan bahwa manusia dapat memahami dunia melalui rasio dan metode ilmiah.

Dalam paradigma modern, ilmu pengetahuan dipandang mampu menemukan hukum-hukum universal yang berlaku bagi semua manusia. Realitas dianggap berada di luar individu dan dapat diamati secara objektif (Neukrug, 2016). Semakin tepat metode yang digunakan, semakin dekat manusia pada kebenaran.

Pandangan tersebut memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap kemajuan ilmu pengetahuan. Berbagai teori psikologi dan konseling yang berkembang pada abad ke-20 sebagian besar dibangun di atas asumsi modernistik ini (Gladding, 2022; Neukrug, 2016).

Namun seiring waktu, muncul pertanyaan mengenai sejauh mana pengalaman manusia dapat dipahami melalui prinsip-prinsip yang bersifat universal. Kehidupan manusia ternyata jauh lebih kompleks dibandingkan yang dapat dijelaskan oleh satu teori atau satu cara pandang tertentu. Kesadaran inilah yang kemudian mendorong lahirnya pemikiran postmodern.

Secara harfiah, istilah postmodern berarti "setelah modern". Akan tetapi, postmodernisme bukan sekadar periode yang datang setelah modernisme. Postmodernisme lebih tepat dipahami sebagai kritik terhadap asumsi-asumsi yang menjadi dasar modernisme. Postmodernisme mempertanyakan berbagai keyakinan yang selama ini dianggap pasti, seperti adanya kebenaran universal, objektivitas mutlak, netralitas pengetahuan, identitas yang tetap, dan teori yang mampu menjelaskan seluruh pengalaman manusia (Farhan, 2019).

Sebaliknya, postmodernisme menekankan bahwa realitas selalu dipahami melalui sudut pandang tertentu. Pengetahuan tidak pernah sepenuhnya netral karena selalu dipengaruhi oleh bahasa, budaya, sejarah, dan relasi sosial. Dalam perspektif ini, tidak ada satu cara tunggal untuk memahami dunia. Berbagai perspektif dapat hidup berdampingan tanpa harus dipaksa menjadi satu kebenaran yang seragam (Sim, 2012).

Meskipun postmodernisme mencakup berbagai aliran pemikiran yang beragam, terdapat beberapa karakteristik yang menjadi ciri umumnya (Farhan, 2019; Sims, 2012).

1. **Penolakan terhadap Kebenaran Absolut.** Postmodernisme tidak menerima gagasan bahwa terdapat satu kebenaran yang berlaku bagi semua orang dan semua situasi. Setiap individu memahami dunia berdasarkan pengalaman dan konteks kehidupannya. Oleh karena itu, kebenaran dipandang sebagai sesuatu yang bersifat kontekstual dan bergantung pada perspektif yang digunakan.
2. **Penghargaan terhadap Keragaman Perspektif.** Postmodernisme mengakui bahwa terdapat banyak cara untuk memahami suatu peristiwa. Dalam dunia pendidikan, misalnya, perilaku seorang siswa dapat dipahami dari perspektif psikologis, sosial, budaya, keluarga, bahkan spiritual. Tidak ada satu perspektif yang dapat mengklaim dirinya sebagai satu-satunya penjelasan yang benar.
3. **Bahasa sebagai Pembentuk Realitas.** Pemikiran postmodern memandang bahasa bukan sekadar alat komunikasi. Bahasa membentuk cara manusia memahami dirinya sendiri, orang lain, dan dunia di sekitarnya. Cara seseorang menceritakan pengalaman hidupnya akan memengaruhi bagaimana ia

memaknai pengalaman tersebut. Karena itu, percakapan menjadi elemen yang sangat penting dalam konseling postmodern.

4. **Penekanan pada Konteks.** Postmodernisme menolak upaya memahami manusia secara terpisah dari konteks kehidupannya. Setiap individu hidup dalam jaringan hubungan sosial, budaya, ekonomi, politik, dan historis yang memengaruhi cara berpikir serta bertindak. Akibatnya, pengalaman manusia harus dipahami dalam konteks tempat pengalaman tersebut terjadi.
5. **Kritik terhadap Relasi Kuasa.** Postmodernisme juga memperhatikan bagaimana pengetahuan dapat digunakan untuk mempertahankan kekuasaan. Berbagai kategori, label, dan definisi yang dianggap ilmiah dapat memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri. Oleh karena itu, postmodernisme mendorong sikap kritis terhadap berbagai bentuk dominasi yang muncul melalui bahasa dan pengetahuan.

B. Konstruksionisme Sosial sebagai Landasan Konseling Postmodern

Salah satu fondasi filosofis yang paling berpengaruh dalam perkembangan konseling postmodern adalah konstruksionisme sosial (*social constructionism*). Perspektif ini memberikan kerangka berpikir yang berbeda mengenai bagaimana manusia memahami realitas, membentuk identitas, serta memberikan makna terhadap pengalaman hidupnya.

Jika paradigma modern berasumsi bahwa realitas berada di luar individu dan dapat ditemukan melalui observasi yang objektif, konstruksionisme sosial berpendapat bahwa realitas sosial dibangun melalui proses interaksi manusia (Burr, 2024). Dengan kata lain, manusia tidak sekadar menemukan makna yang telah ada, melainkan secara aktif menciptakan makna melalui bahasa, percakapan, dan hubungan sosial.

Pandangan ini memiliki implikasi yang sangat besar terhadap praktik konseling. Dalam perspektif konstruksionisme sosial, masalah psikologis tidak dipandang sebagai entitas objektif yang berada di dalam diri individu, melainkan sebagai hasil interpretasi dan makna yang dibentuk melalui pengalaman sosial (Cottone, 2007).

Konstruksionisme sosial merupakan perspektif yang menekankan bahwa pengetahuan dan realitas sosial terbentuk melalui proses interaksi manusia. Apa yang dianggap benar, normal, bermasalah, atau bernilai dalam suatu masyarakat pada dasarnya merupakan hasil kesepakatan sosial yang berkembang melalui komunikasi dan budaya (Burr, 2024).

Menurut perspektif ini, manusia hidup dalam dunia yang dipenuhi oleh berbagai makna yang terus-menerus dibangun, dinegosiasikan, dan direvisi melalui hubungan sosial. Oleh karena itu, tidak ada makna yang sepenuhnya tetap atau universal.

Sebagai contoh, konsep mengenai keberhasilan akademik dapat memiliki arti yang berbeda dalam berbagai budaya dan lingkungan pendidikan. Dalam suatu komunitas, keberhasilan mungkin diukur berdasarkan prestasi akademik yang tinggi, sedangkan dalam komunitas lain keberhasilan dapat dipahami sebagai kemampuan berkontribusi kepada masyarakat atau mempertahankan nilai-nilai budaya tertentu. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa makna tidak muncul secara alami, tetapi dibentuk melalui proses sosial yang berlangsung dalam kehidupan manusia.

Terdapat beberapa asumsi penting yang menjadi dasar perspektif konstruksionisme sosial (Burr, 2024; Cottone, 2007).

- 1. Realitas Bersifat Sosial.** Konstruksionisme sosial memandang bahwa banyak aspek kehidupan manusia merupakan hasil konstruksi sosial. Berbagai konsep seperti kecantikan, kecerdasan, kesuksesan, normalitas, dan bahkan kesehatan mental tidak sepenuhnya bersifat objektif. Makna dari konsep-konsep tersebut berkembang melalui interaksi sosial dan budaya. Karena itu, cara individu memahami dirinya tidak dapat dipisahkan dari lingkungan sosial tempat ia hidup.
- 2. Pengetahuan Bersifat Historis dan Kultural.** Pengetahuan selalu dipengaruhi oleh konteks sejarah dan budaya tertentu. Apa yang dianggap benar pada suatu masa belum tentu dipandang benar pada masa yang lain. Demikian pula, apa yang dianggap normal dalam suatu budaya mungkin dipandang berbeda dalam budaya lainnya. Implikasinya, konselor perlu memahami bahwa pengalaman konseli selalu dipengaruhi oleh konteks sosial budaya yang melingkupinya.
- 3. Bahasa Membentuk Pemahaman Manusia.** Konstruksionisme sosial memandang bahasa sebagai alat utama dalam membangun realitas sosial. Melalui bahasa, manusia memberi nama pada pengalaman, mengembangkan identitas diri, membentuk hubungan sosial, serta memahami dunia di sekitarnya. Ketika seseorang mengatakan "Saya adalah orang yang gagal", pernyataan tersebut tidak hanya menggambarkan pengalaman tertentu, tetapi juga membentuk cara individu memandang dirinya sendiri. Karena itu, perubahan bahasa sering kali menjadi awal dari perubahan psikologis.
- 4. Makna Dibangun Melalui Interaksi.** Makna tidak lahir secara individual, melainkan berkembang melalui hubungan dengan orang

lain. Keluarga, teman sebaya, guru, media massa, komunitas, dan budaya memberikan berbagai narasi yang memengaruhi cara individu memahami dirinya. Dengan demikian, identitas manusia tidak terbentuk secara terisolasi, tetapi merupakan hasil dari proses interaksi yang terus berlangsung sepanjang kehidupan.

Dalam perspektif konstruksionisme sosial, identitas bukanlah sesuatu yang tetap dan tidak berubah. Identitas dipandang sebagai konstruksi yang terus berkembang melalui berbagai pengalaman dan hubungan sosial (Lawler, 2015). Seorang peserta didik, misalnya, dapat memandang dirinya sebagai "siswa berprestasi", "anak yang pendiam", "pemimpin organisasi", atau bahkan "siswa yang gagal". Identitas-identitas tersebut terbentuk melalui pengalaman hidup dan berbagai pesan yang diterima dari lingkungan.

Karena identitas bersifat konstruktif, maka identitas juga dapat direkonstruksi. Individu memiliki kemampuan untuk mengembangkan cara pandang baru terhadap dirinya berdasarkan pengalaman dan makna yang dibangun melalui interaksi sosial. Pandangan inilah yang kemudian menjadi salah satu dasar penting dalam konseling naratif (Payne, 2006).

Masuknya konstruksionisme sosial ke dalam dunia konseling mengubah secara mendasar cara konselor memahami proses bantuan psikologis. Dalam paradigma modern, konseling sering dipandang sebagai proses transfer pengetahuan dari ahli kepada individu yang membutuhkan bantuan. Sebaliknya, konstruksionisme sosial memandang konseling sebagai proses dialogis yang memungkinkan munculnya pemahaman baru (Gladding, 2022).

Konselor tidak bertugas menemukan kebenaran tentang kehidupan konseli. Sebaliknya, konselor membantu konseli mengeksplorasi berbagai makna yang melekat pada pengalaman hidupnya. Melalui percakapan yang kolaboratif, konseli diajak untuk mengidentifikasi asumsi-asumsi yang selama ini membatasi dirinya dan membangun narasi yang lebih memberdayakan (Corey, 2024). Dengan demikian, hubungan konseling menjadi proses penciptaan makna secara bersama-sama (*co-construction of meaning*).

Konstruksionisme sosial memberikan dasar bagi hampir seluruh karakteristik konseling postmodern. Pertama, perspektif ini melahirkan keyakinan bahwa konseli adalah ahli atas kehidupannya sendiri. Karena makna dibentuk melalui pengalaman subjektif, maka konseli memiliki pengetahuan yang tidak dapat sepenuhnya digantikan oleh konselor (Corey, 2024).

Kedua, konstruksionisme sosial menjelaskan mengapa bahasa menjadi sarana utama perubahan dalam konseling postmodern (Metcalf, 2017). Perubahan terjadi ketika individu mulai menggunakan bahasa yang berbeda untuk memahami dirinya dan kehidupannya.

Ketiga, perspektif ini mendorong berkembangnya hubungan konseling yang lebih egaliter dan kolaboratif. Keempat, konstruksionisme sosial menjadi fondasi bagi berbagai teknik yang digunakan dalam Konseling Singkat Berfokus Solusi dan Konseling Naratif, seperti eksplorasi cerita, pencarian pengecualian terhadap masalah, dan pembangunan narasi alternatif (Gladding, 2022).

C. Bahasa sebagai Pembentuk Realitas

Salah satu gagasan paling mendasar dalam filsafat postmodern adalah keyakinan bahwa bahasa tidak sekadar berfungsi untuk menggambarkan dunia, tetapi juga berperan aktif dalam membentuk cara manusia memahami dan mengalami dunia tersebut (Sudartini, 2024). Perspektif ini menjadi fondasi penting bagi berbagai pendekatan konseling postmodern karena menjelaskan mengapa percakapan memiliki kekuatan untuk menghasilkan perubahan psikologis.

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia menggunakan bahasa untuk menjelaskan pengalaman, mengungkapkan pikiran, membangun hubungan sosial, dan memahami dirinya sendiri. Namun, filsafat postmodern berpendapat bahwa bahasa melakukan lebih dari sekadar menyampaikan informasi. Bahasa membantu membentuk realitas sosial dan psikologis yang dialami individu (Lindquist dkk., 2015).

Oleh karena itu, perubahan cara seseorang berbicara tentang dirinya dapat menghasilkan perubahan cara ia memandang dirinya. Demikian pula, perubahan cara seseorang memahami suatu pengalaman dapat memengaruhi emosi, perilaku, dan pilihan hidupnya.

1. Bahasa dalam Perspektif Modern dan Postmodern

Dalam paradigma modern, bahasa umumnya dipandang sebagai sarana untuk merepresentasikan realitas yang telah ada sebelumnya. Realitas dianggap berada di luar individu, sedangkan bahasa hanya berfungsi untuk menjelaskan atau menggambarkan realitas tersebut (Gladding, 2022). Sebagai contoh, jika seseorang mengatakan bahwa dirinya gagal, maka pernyataan tersebut dianggap sebagai deskripsi mengenai kondisi yang objektif.

Sebaliknya, perspektif postmodern memandang bahwa bahasa tidak hanya menggambarkan pengalaman, tetapi juga membentuk cara individu memahami pengalaman tersebut (Sudartini, 2024). Ketika seseorang berulang kali mengatakan bahwa dirinya adalah orang yang gagal, bahasa tersebut dapat menjadi bagian dari identitas yang dibangunnya. Dengan demikian, bahasa bukan sekadar cermin realitas, tetapi juga alat yang turut menciptakan realitas psikologis individu.

2. Bahasa dan Pembentukan Identitas

Manusia memahami dirinya melalui cerita-cerita yang dibangun sepanjang kehidupannya. Cerita tersebut disusun melalui bahasa yang digunakan untuk menjelaskan pengalaman hidup (Bruner, 2004). Sejak masa kanak-kanak, individu menerima berbagai pesan dari lingkungan yang kemudian menjadi bagian dari identitas dirinya. Orang tua, guru, teman sebaya, media sosial, dan masyarakat memberikan berbagai label, deskripsi, serta interpretasi yang membantu individu memahami siapa dirinya.

Sebagai contoh, seorang siswa yang berulang kali mendengar bahwa dirinya "cerdas" mungkin akan mengembangkan identitas sebagai individu yang mampu menghadapi tantangan akademik. Sebaliknya, siswa yang terus-menerus menerima pesan bahwa dirinya "nakal" atau "bermasalah" berpotensi membangun identitas yang sesuai dengan label tersebut.

Dalam perspektif postmodern, identitas bukan sesuatu yang tetap atau melekat secara permanen pada diri individu. Identitas dibangun melalui bahasa dan interaksi sosial, sehingga selalu memiliki kemungkinan untuk berubah dan berkembang (Davis, 2017).

3. Bahasa dan Konstruksi Masalah

Salah satu implikasi penting dari filsafat postmodern adalah pemahaman bahwa masalah juga dikonstruksi melalui bahasa (Metcalf, 2017). Hal ini bukan berarti masalah tidak nyata atau tidak penting. Sebaliknya, perspektif postmodern menekankan bahwa cara individu berbicara tentang masalah akan memengaruhi bagaimana masalah tersebut dialami.

Sebagai contoh, seorang mahasiswa yang mengalami kegagalan dalam menyelesaikan tugas akhir dapat menggunakan

berbagai bentuk narasi yang berbeda. Ia mungkin mengatakan: "Saya gagal menyelesaikan skripsi karena saya tidak mampu." Namun ia juga dapat mengatakan: "Saya sedang menghadapi hambatan dalam proses penyelesaian skripsi."

Kedua pernyataan tersebut menggambarkan situasi yang relatif sama, tetapi menghasilkan makna yang berbeda. Pernyataan pertama mengarahkan individu pada identitas yang negatif, sedangkan pernyataan kedua memandang kesulitan sebagai situasi yang dapat diatasi. Perbedaan bahasa seperti ini memiliki pengaruh yang besar terhadap motivasi, harapan, dan perilaku individu.

4. Bahasa sebagai Sarana Perubahan

Karena bahasa berperan dalam membentuk pengalaman manusia, maka perubahan bahasa dapat menjadi sarana perubahan psikologis. Dalam konseling postmodern, proses perubahan sering kali dimulai ketika konseli mulai menggunakan cara-cara baru untuk memahami dan menceritakan kehidupannya (Corey, 2024; Metcalf, 2017). Misalnya, seorang siswa yang sebelumnya memandang dirinya sebagai korban kegagalan dapat mulai melihat dirinya sebagai individu yang sedang belajar menghadapi tantangan. Perubahan cara bercerita tersebut dapat menghasilkan perubahan emosi, keyakinan, dan tindakan.

Dengan demikian, percakapan konseling bukan sekadar proses pengumpulan informasi, tetapi menjadi ruang untuk menciptakan makna baru yang lebih memberdayakan.

5. Narasi dan Kehidupan Manusia

Perspektif postmodern memandang bahwa manusia hidup melalui cerita (*stories*) yang mereka bangun tentang dirinya dan dunianya (Payne, 2006). Cerita-cerita tersebut membantu individu menjawab berbagai pertanyaan penting, seperti:

- Siapa saya?
- Apa yang saya mampu lakukan?
- Bagaimana orang lain memandang saya?
- Apa makna pengalaman yang saya alami?

Dalam banyak kasus, individu datang ke konseling karena cerita yang mendominasi kehidupannya bersifat membatasi atau

problematis. Cerita tersebut sering kali berfokus pada kegagalan, kelemahan, atau penderitaan yang dialami.

Melalui percakapan konseling, individu diajak untuk mengeksplorasi cerita-cerita lain yang selama ini kurang mendapat perhatian. Cerita alternatif tersebut dapat membantu individu menemukan kembali kekuatan, keberhasilan, harapan, dan tujuan hidup yang lebih positif. Pandangan ini menjadi salah satu dasar utama dalam perkembangan Konseling Naratif (Corey, 2024; Payne, 2006).

D. Pengetahuan, Kekuasaan, dan Wacana

Salah satu kontribusi penting filsafat postmodern terhadap ilmu sosial dan ilmu konseling adalah munculnya kesadaran bahwa pengetahuan tidak pernah sepenuhnya netral. Apa yang dianggap sebagai kebenaran, normalitas, kesehatan, kecerdasan, atau keberhasilan sering kali tidak hanya dibentuk oleh fakta-fakta objektif, tetapi juga oleh proses sosial yang melibatkan kekuasaan (Sim, 2012).

Dalam perspektif postmodern, pengetahuan dan kekuasaan memiliki hubungan yang sangat erat. Berbagai kategori, label, dan definisi yang digunakan dalam masyarakat tidak hanya menggambarkan realitas, tetapi juga berperan dalam membentuk cara individu memahami dirinya sendiri dan orang lain (Fox, 2014).

Pemikiran ini banyak dipengaruhi oleh karya Michel Foucault (1982) yang menunjukkan bahwa berbagai bentuk pengetahuan selalu berkembang dalam konteks relasi kekuasaan tertentu. Oleh karena itu, untuk memahami pengalaman manusia secara lebih mendalam, diperlukan perhatian terhadap bagaimana pengetahuan diproduksi, disebarkan, dan digunakan dalam kehidupan sosial.

1. Hubungan antara Pengetahuan dan Kekuasaan

Dalam pandangan tradisional, pengetahuan sering dianggap sebagai sesuatu yang objektif dan terpisah dari kepentingan sosial. Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki seseorang, semakin dekat ia pada kebenaran (Lehrer, 2018).

Filsafat postmodern memandang persoalan ini secara berbeda. Pengetahuan tidak hanya berfungsi untuk memahami dunia, tetapi juga memiliki kemampuan untuk mengatur, mengarahkan, dan memengaruhi perilaku manusia (Metcalf, 2017).

Ketika suatu kelompok atau institusi memiliki otoritas untuk menentukan apa yang dianggap benar, maka kelompok tersebut juga

memiliki kekuasaan untuk memengaruhi cara orang lain berpikir dan bertindak.

Sebagai contoh, sistem pendidikan memiliki kewenangan untuk menentukan standar keberhasilan akademik. Standar tersebut kemudian memengaruhi cara peserta didik menilai dirinya sendiri. Demikian pula, sistem kesehatan mental memiliki kewenangan untuk mendefinisikan berbagai kategori gangguan psikologis yang kemudian memengaruhi cara individu memahami pengalaman pribadinya. Dalam konteks ini, pengetahuan tidak pernah sepenuhnya netral karena selalu memiliki konsekuensi terhadap kehidupan manusia.

2. Memahami Konsep Wacana (*Discourse*)

Untuk menjelaskan hubungan antara pengetahuan dan kekuasaan, filsafat postmodern menggunakan konsep wacana (*discourse*). Wacana dapat dipahami sebagai sistem gagasan, nilai, keyakinan, bahasa, dan praktik sosial yang digunakan masyarakat untuk memahami suatu fenomena. Wacana membantu masyarakat menentukan apa yang dianggap benar, apa yang dianggap salah, siapa yang dianggap normal, siapa yang dianggap menyimpang, apa yang dianggap berhasil, dan apa yang dianggap gagal (Howarth, 2000).

Melalui wacana, masyarakat membangun berbagai cara pandang terhadap dunia. Sebagai contoh, terdapat wacana mengenai kesuksesan akademik yang mengaitkan keberhasilan dengan nilai tinggi, prestasi sekolah, dan kemampuan masuk ke perguruan tinggi favorit. Wacana tersebut dapat memberikan manfaat karena mendorong motivasi belajar, tetapi juga dapat menciptakan tekanan bagi peserta didik yang tidak memenuhi standar tersebut.

Dalam perspektif postmodern, berbagai wacana perlu dipahami secara kritis karena tidak semua wacana bersifat memberdayakan.

3. Wacana dan Pembentukan Identitas

Wacana tidak hanya memengaruhi cara masyarakat memahami dunia, tetapi juga membentuk identitas individu. Sejak kecil, manusia hidup di tengah berbagai wacana yang memberikan pesan mengenai siapa dirinya dan bagaimana seharusnya ia hidup

(Van Dijk, 2014). Sebagai contoh, seorang siswa mungkin tumbuh dalam lingkungan yang terus-menerus menekankan bahwa nilai akademik adalah ukuran utama keberhasilan. Ketika mengalami kegagalan akademik, siswa tersebut dapat mulai memandang dirinya sebagai individu yang tidak berharga. Dalam situasi ini, identitas negatif bukan semata-mata muncul dari pengalaman gagal, tetapi juga dari wacana yang mengaitkan harga diri dengan prestasi akademik.

Oleh karena itu, filsafat postmodern memandang identitas sebagai hasil interaksi antara pengalaman pribadi dan berbagai wacana sosial yang berkembang di lingkungan individu.

4. Wacana Dominan dan Suara Termarginalisasi

Dalam kehidupan sosial, tidak semua wacana memiliki pengaruh yang sama. Beberapa wacana menjadi sangat dominan sehingga dianggap sebagai kebenaran yang tidak perlu dipertanyakan (Van Dijk, 2014).

Wacana yang dominan (*dominant discourses*) sering kali menentukan bagaimana individu menilai dirinya dan orang lain. Sebaliknya, terdapat pula pengalaman, perspektif, atau cerita yang kurang mendapat perhatian karena tidak sesuai dengan wacana yang dominan. Perspektif-perspektif tersebut sering disebut sebagai Suara Termarginalisasi (Ratts & Pedersen, 2014).

Sebagai contoh, seorang peserta didik mungkin memiliki berbagai kekuatan dalam bidang seni, kepemimpinan, atau hubungan sosial. Namun apabila lingkungan pendidikan hanya menekankan prestasi akademik, maka berbagai kemampuan tersebut dapat menjadi kurang dihargai. Akibatnya, peserta didik mungkin membangun identitas negatif meskipun sebenarnya memiliki banyak potensi yang tidak terlihat oleh lingkungan.

5. Pengaruh Konsep Wacana terhadap Konseling Postmodern

Pemahaman mengenai wacana memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap praktik konseling postmodern. Konselor postmodern tidak hanya memperhatikan pengalaman pribadi konseli, tetapi juga berbagai wacana sosial yang memengaruhi cara konseli memahami dirinya.

Dalam proses konseling, konselor membantu konseli mengidentifikasi berbagai asumsi dan keyakinan yang selama ini diterima sebagai kebenaran mutlak (Metcalf, 2017). Pertanyaan yang sering muncul dalam pendekatan postmodern antara lain:

- Dari mana keyakinan tersebut berasal?
- Siapa yang diuntungkan oleh keyakinan tersebut?
- Apakah terdapat cara lain untuk memahami pengalaman ini?
- Apakah ada cerita alternatif yang selama ini kurang diperhatikan?

Melalui eksplorasi tersebut, konseli memperoleh kesempatan untuk membangun hubungan yang lebih kritis terhadap berbagai wacana yang membatasi kehidupannya.

E. Dekonstruksi

Dekonstruksi merupakan salah satu konsep penting dalam filsafat postmodern yang banyak memengaruhi perkembangan konseling postmodern, khususnya Konseling Naratif (Habsy, 2021). Secara sederhana, dekonstruksi dapat dipahami sebagai proses mengkaji secara kritis berbagai asumsi, keyakinan, label, dan cerita yang selama ini dianggap benar tanpa pernah dipertanyakan.

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia sering menerima berbagai pandangan tentang dirinya dari keluarga, sekolah, masyarakat, maupun budaya tempat ia hidup. Seiring waktu, pandangan-pandangan tersebut dapat berkembang menjadi keyakinan yang dianggap sebagai kebenaran mutlak (Haryadi dkk., 2026). Padahal, tidak semua keyakinan tersebut selalu akurat atau bermanfaat bagi perkembangan individu.

Melalui dekonstruksi, individu diajak untuk melihat bahwa berbagai keyakinan tentang dirinya sesungguhnya merupakan hasil interpretasi yang dibentuk oleh pengalaman dan lingkungan sosial, bukan fakta yang tidak dapat diubah.

Dekonstruksi bukanlah upaya untuk menyangkal pengalaman hidup seseorang atau membuktikan bahwa pengalaman tersebut salah. Sebaliknya, dekonstruksi bertujuan membantu individu memahami bagaimana suatu keyakinan atau cerita terbentuk dan bagaimana cerita tersebut memengaruhi kehidupannya (Habsy, 2021; Metcalf, 2017). Misalnya, seorang siswa mungkin meyakini bahwa dirinya tidak cerdas karena beberapa kali memperoleh nilai rendah. Dalam proses

dekonstruksi, konselor tidak langsung membantah keyakinan tersebut, tetapi membantu siswa mengeksplorasi berbagai pertanyaan seperti:

- Apa yang membuat Anda menyimpulkan bahwa Anda tidak cerdas?
- Apakah ada pengalaman yang menunjukkan kemampuan Anda dalam bidang lain?
- Siapa yang pertama kali mengatakan bahwa Anda tidak mampu?
- Apakah nilai akademik merupakan satu-satunya ukuran kecerdasan?

Melalui proses tersebut, siswa mulai menyadari bahwa keyakinannya mungkin hanya salah satu cara memahami pengalaman, bukan satu-satunya kebenaran yang tersedia.

Dalam praktik konseling postmodern, dekonstruksi digunakan untuk membantu konseli mengenali berbagai narasi dominan yang membatasi kehidupannya (Habsy, 2021). Narasi seperti: "Saya selalu gagal.", "Saya tidak berharga.", "Saya tidak akan pernah berubah.", atau "Saya tidak memiliki kemampuan apa pun." sering kali diterima sebagai kebenaran tanpa pernah ditinjau kembali secara kritis.

Melalui percakapan yang reflektif dan kolaboratif, konselor membantu konseli mengeksplorasi asal-usul narasi tersebut, menemukan pengecualian terhadap narasi yang ada, serta membuka kemungkinan munculnya pemahaman yang lebih memberdayakan (Payne, 2006).

Payne (2006) menyatakan bahwa proses dekonstruksi memberikan beberapa manfaat penting bagi konseli, yaitu:

1. Membantu konseli memahami bahwa identitas dirinya tidak ditentukan oleh satu pengalaman atau satu label tertentu.
2. Mengurangi pengaruh narasi negatif yang selama ini mendominasi kehidupannya.
3. Membuka ruang bagi munculnya perspektif alternatif yang lebih positif.
4. Meningkatkan kesadaran kritis terhadap berbagai pengaruh sosial dan budaya.
5. Memfasilitasi terbentuknya identitas yang lebih fleksibel dan adaptif.

BAB III

KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI (SFBC)

Konseling singkat berfokus solusi (SFBC) adalah pendekatan konseling singkat yang berfokus pada filsafat *post-modern* dan berorientasi pada tujuan yang awalnya dikembangkan oleh Steve de Shazer (1940-2005) dan Insoo Kim Berg (1935-2007) di Pusat Terapi Keluarga Singkat di Milwaukee pada awal 1980-an. SFBC menekankan kekuatan dan ketahanan individu dengan berfokus pada pengecualian untuk masalah mereka dan solusi konseptual mereka. SFBC adalah pendekatan yang optimis, antideterministik, berorientasi *post-modern* yang berdasarkan asumsi bahwa konseli memiliki kemampuan untuk berubah dengan cepat dan dapat menciptakan bahasa bebas masalah saat mereka berjuang untuk realitas baru (Neukrug, 2016; Corey, 2024).

SFBC lahir dari ketidakpuasan pada model konseling sebelumnya, terutama terkait dengan durasi pelaksanaan konseling yang cukup panjang hanya untuk menyelesaikan satu masalah (Corey, 2024; Haryadi dkk., 2024). Jika dibandingkan dengan model konseling sebelumnya, Kelly, Kim, dan Franklin (2008) mengemukakan beberapa keuntungan SFBC sebagai berikut: (a) SFBC lebih berfokus pada kekuatan individu, (b) SFBC membuat konseli sebagai pusat dari solusi, (c) dalam SFBC, perubahan kecil berarti, (d) SFBC bersifat portabel, (e) SFBC bersifat adaptif, (f) SFBC dapat menjadi singkat atau panjang sesuai keinginan, (g) SFBC memungkinkan konselor untuk tampil secara kultural.



Gambar 2. Steve de Shazer (kiri) & Insoo Kim Berg (kanan)
(Sumber: cleanlanguage.com)

A. Pandangan Tentang Manusia

SFBC sebenarnya tidak membangun konsep dari pemahaman akan kepribadian manusia. SFBC hanya mempunyai asumsi bahwa manusia itu sehat, mampu (kompeten), memiliki kapasitas untuk membangun, merancang atau mengkonstruksikan solusi-solusi, sehingga individu tersebut tidak terus menerus berkutat dalam masalah yang sedang ia hadapi (Mulawarman, 2024). SFBC didasarkan pada anggapan optimis bahwa setiap individu pada dasarnya kompeten dan memiliki kemampuan untuk menemukan solusi yang dapat meningkatkan kehidupan mereka (Corey, 2024).

Dalam prosesnya, SFBC memandang konseli sebagai individu yang ingin berubah, dan konselor berusaha sebaik mungkin untuk membantu mereka mencari jalan terbaik untuk berubah (De Jong & Berg, 2008). Solusi bagi setiap konseli tentu berbeda, sehingga solusi yang ada sifatnya subjektif bagi konseli yang bersangkutan. Beberapa orang mungkin memikirkan bermacam-macam solusi, dan apa yang benar untuk satu orang mungkin dapat tidak benar untuk yang lainnya (Corey, 2024). Dalam hal ini, konseli dianggap lebih mengetahui solusi apa yang terbaik untuk dirinya sendiri.

Menurut pandangan SFBC, individu yang 'sehat' adalah individu yang: (1) mampu (kompeten), memiliki kapasitas untuk membangun, merancang ataupun mengkonstruksikan solusi-solusi, sehingga individu tersebut tidak terus menerus berkutat dalam masalah-masalah yang sedang ia hadapi, (2) tidak terpaku pada masalah, namun ia lebih berfokus pada solusi, bertindak dan mewujudkan solusi yang ia inginkan. Sebaliknya, individu menjadi bermasalah ketika: (1) tidak efektif dalam mencari dan melakukan atau menggunakan solusi yang dibuatnya, dan (2) meyakini bahwa ketidakbahagiaan atau ketidaksejahteraan yang dialami berpangkal pada dirinya.

B. Konsep-Konsep Kunci Teori

Berbeda dari teori-teori konseling sebelumnya, SFBC tidak terlalu banyak memberikan rambu-rambu teoretis untuk memahami masalah. SFBC merupakan teori konseling yang berorientasi pada upaya untuk menyelesaikan masalah secepat mungkin dan bergerak maju untuk menemukan solusi-solusi praktis (Haryadi dkk., 2024). Dengan demikian,

konsep-konsep kunci pada teori SFBC dapat direpresentasikan dengan beberapa hal berikut:

1. Fokus Unik pada Solusi

SFBC memandang bahwa lebih baik berfokus pada apa yang mungkin terjadi, dan tidak penting untuk memahami bagaimana masalah bisa terjadi. Perubahan perilaku dipandang sebagai pendekatan paling efektif untuk membantu individu meningkatkan kehidupannya (Corey, 2024). De Shazer (1988, 1991) mengemukakan bahwa untuk menyelesaikan masalah tidak penting untuk mengetahui penyebabnya dan tidak ada hubungan antara penyebab masalah dan solusinya. Menilai konseli atau masalah mereka tidak diperlukan agar perubahan dapat terjadi. Walau demikian, bukan berarti konselor SFBC menjadi anti-mendengarkan cerita konseli. Mendengarkan masalah dapat membuka peluang untuk mengapresiasi dan menemukan kekuatan dan sumber daya konseli (Sabella, 2020).

2. Orientasi Positif

SFBC merupakan intervensi positif karena menekankan pada kebangkitan kekuatan dan keberhasilan konseli, menilai dan menggunakan sumber daya mereka, berfokus pada masa depan yang diinginkan, dan secara kolaboratif menciptakan tujuan yang spesifik dan dapat dicapai (Grothaus dkk., 2019). Dengan menekankan dimensi positif, konseli dengan cepat terlibat dalam menyelesaikan masalah mereka, yang menjadikan pendekatan ini sangat memberdayakan. Dapat dikatakan bahwa SFBC membantu membebaskan individu dari tirani masa lalu mereka yang bermasalah (Sabella, 2020).

3. Pencarian pada Apa yang Berhasil

Penekanan SFBC adalah fokus pada apa yang berhasil dalam kehidupan konseli, yang sangat kontras dengan model terapi tradisional yang cenderung berfokus pada masalah. SFBC berfokus pada mencari tahu hal apa yang telah dilakukan konseli dan berhasil, kemudian membantu mereka menerapkan pengetahuan ini untuk menghilangkan masalah dalam waktu sesingkat mungkin.

Mengidentifikasi apa yang berhasil dan mendorong konseli untuk meniru pola-pola ini sangatlah penting (Murphy, 2023). Dapat dikatakan bahwa tema utama SFBC adalah: Ketika kita tahu apa yang berhasil, maka lakukan lebih banyak lagi. Sedangkan jika ada sesuatu yang tidak berhasil, cobalah sesuatu yang lain (Hoyt, 2015). Hal ini yang kemudian memunculkan 3 prinsip SFBC:

- a. Jika tidak rusak, jangan diperbaiki.
- b. Jika suatu solusi terbukti bekerja/efektif, lakukan lebih banyak.
- c. Jika solusi tersebut tidak bekerja/tidak efektif, jangan lakukan lagi, lakukanlah hal yang berbeda.

C. Tujuan Konseling

SFBC mencerminkan beberapa pengertian dasar tentang perubahan, tentang interaksi, dan tentang mencapai tujuan. Konselor SFBC percaya bahwa individu memiliki kemampuan untuk menentukan tujuan pribadi yang bermakna dan bahwa mereka memiliki sumber daya yang diperlukan untuk memecahkan masalah mereka. Sasaran unik untuk setiap konseli dan dibangun oleh konseli untuk menciptakan masa depan yang lebih kaya (Prochaska & Norcross, 2014). Selama fase awal konseling, penting bagi konseli diberi kesempatan untuk mengungkapkan apa yang mereka inginkan dari konseling dan masalah apa yang ingin mereka jelajahi.

Murphy (2023) menekankan pentingnya membantu konseli dalam menciptakan tujuan yang terdefinisi dengan baik, yaitu tujuan yang (1) dinyatakan secara positif dalam bahasa konseli; (2) berorientasi pada tindakan; (3) terstruktur di sini dan sekarang; (4) dapat dicapai, konkret, spesifik, dan terukur; serta (5) dikendalikan oleh konseli. Selain itu, SFBC juga menawarkan beberapa bentuk tujuan seperti mengubah pandangan situasi atau kerangka acuan, mengubah tindakan situasi bermasalah, dan memanfaatkan kekuatan dan sumber daya konseli (Corey, 2024; O'Hanlon & Weiner-Davis, 2003).

D. Peran Konselor SFBC

Sesuai dengan perspektif konstruksionis *post-modern* dan sosial, konselor SFBC mengadopsi posisi 'tidak tahu' (*not-knowing position*) dan menempatkan konseli pada posisi sebagai 'ahli' tentang kehidupan

mereka sendiri. Konselor tidak berasumsi berdasarkan kerangka referensi ahli mereka, mereka mengetahui pentingnya tindakan dan pengalaman konseli. Konselor sebagai ahli digantikan oleh konseli sebagai ahli, terutama dalam hal apa yang diinginkan konseli dalam hidup dan dalam konseling. Penting bahwa konselor benar-benar percaya bahwa konseli mereka adalah ahli sejati dalam kehidupan mereka sendiri (Corey, 2024; Mulawarman, 2024).

Dalam praktik konseling, *not-knowing position* ditunjukkan melalui rasa ingin tahu yang tulus (*genuine curiosity*). Konselor mengajukan pertanyaan bukan untuk mengonfirmasi asumsi yang dimilikinya, tetapi untuk memahami bagaimana konseli memandang pengalaman yang sedang dialaminya. Konselor menghindari sikap terburu-buru dalam menyimpulkan, memberi label, atau menginterpretasikan pengalaman konseli berdasarkan kerangka pikirnya sendiri (Proctor dkk., 2023).

Peran penting konselor lainnya adalah berupaya meningkatkan keterlibatan konseli dalam berkolaborasi mencari solusi atas keluhannya secara bersama-sama. Dalam SFBC, konseli dibedakan menjadi 3 tipe (Corey, 2024), yaitu:

1. Tipe Pelanggan (*Customer*). Ini merupakan tipe konseli yang paling ideal dalam SFBC. Konseli bersedia untuk bersama-sama konselor mengidentifikasi masalah-masalah dan solusi untuk mencapai tujuan. Konseli menyadari bahwa untuk mencapai sasarnya, usaha pribadi akan perlu dilakukan.
2. Tipe Pengadu (*Complainant*). Tipe konseli ini menjelaskan masalah, namun ia tidak mampu atau tidak mau untuk membangun peran dalam membuat solusi. Dalam situasi ini konseli umumnya mengharapkan konselor untuk mengubah orang lain.
3. Tipe Pengunjung (*Visitor*). Tipe konseli ini datang untuk konseling karena rujukan orang lain (pasangan, orang tua, atau guru) yang berpikir bahwa konseli memiliki masalah. Dan konseli mungkin tidak setuju bahwa mereka memiliki masalah.

E. Tahapan Konseling SFBC

Meskipun SFBC dikenal sebagai pendekatan yang fleksibel, proses konseling tetap memerlukan alur yang sistematis agar tujuan konseling dapat tercapai secara efektif. Dalam konteks pendidikan, tahapan SFBC dapat diorganisasikan menjadi tujuh tahap utama, yaitu: (1) membangun

hubungan kolaboratif, (2) identifikasi keluhan yang memungkinkan adanya solusi, (3) penetapan tujuan spesifik dan positif, (4) membangun solusi, strategi tugas, dan identifikasi perubahan positif, (5) stabilisasi, hingga (6) terminasi (Corey, 2024; Guterman, 2013; Mulawarman, 2024).



Gambar 3. Tahapan Konseling SFBC

1. Membangun Hubungan Kolaboratif

Tahap pertama dalam SFBC adalah membangun hubungan kolaboratif antara konselor dan konseli. SFBC memandang hubungan konseling sebagai kemitraan (*partnership*) yang dibangun atas dasar saling menghormati, kepercayaan, dan kerja sama. Dalam hubungan ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu konseli menemukan kekuatan, sumber daya, serta solusi yang sebenarnya telah dimiliki, sedangkan konseli dipandang sebagai ahli (*expert*) atas kehidupannya sendiri (De Shazer et al., 2007; Corey, 2025).

Hubungan kolaboratif dibangun sejak awal pertemuan melalui sikap konselor yang hangat, empatik, menerima tanpa menghakimi, serta menunjukkan rasa ingin tahu yang tulus terhadap pengalaman konseli. Konselor berusaha memahami bagaimana konseli memandang masalahnya, harapan yang ingin dicapai, serta berbagai upaya yang telah dilakukan sebelumnya.

Pada tahap ini, konselor menghindari sikap menggurui atau memberikan interpretasi secara sepihak, tetapi lebih banyak menggunakan pertanyaan terbuka untuk mengajak konseli mengeksplorasi pengalaman dan sumber daya yang dimilikinya. Pendekatan ini membantu menciptakan suasana yang aman sehingga konseli merasa dihargai, didengarkan, dan memiliki kendali terhadap proses konseling (Guterman, 2013).

2. Identifikasi Keluhan yang Memungkinkan Adanya Solusi

Tahap ini bertujuan untuk memahami alasan konseli datang ke konseling. Pada tahap ini konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menjelaskan situasi yang dianggap mengganggu atau membutuhkan perubahan.

Berbeda dengan pendekatan yang berorientasi pada masalah, eksplorasi keluhan dalam SFBC tidak diarahkan untuk mencari penyebab mendalam dari masalah tersebut. Konselor lebih berfokus pada bagaimana masalah memengaruhi kehidupan konseli saat ini dan perubahan seperti apa yang diharapkan (Guterman, 2013). Keluhan yang digali lebih condong pada keluhan yang memungkinkan adanya solusi dan tidak terjebak pada *toxic positivity*.

Beberapa pertanyaan yang dapat digunakan antara lain:

- "Apa yang membuat Anda datang ke sesi ini?"
- "Apa yang paling ingin Anda ubah dari situasi yang sedang Anda alami?"
- "Perubahan apa yang Anda harapkan dari situasi yang sedang Anda alami saat ini?"

Pada tahap ini konselor juga mulai mengidentifikasi kekuatan dan sumber daya yang telah dimiliki konseli.

3. Merumuskan Tujuan Spesifik dan Positif

Setelah memahami keluhan yang dialami konseli, langkah berikutnya adalah membantu konseli merumuskan tujuan konseling secara spesifik dan positif. Dalam SFBC, tujuan harus dirumuskan dalam bentuk perilaku atau kondisi yang ingin dicapai, bukan sekadar kondisi yang ingin dihindari. Sebagai contoh: kalimat "Saya ingin lebih percaya diri ketika presentasi di kelas." lebih tepat, daripada "Saya tidak ingin merasa cemas."

Tujuan yang baik dalam SFBC biasanya memiliki karakteristik: (a) positif, (b) spesifik, (c) realistis dan praktis, (d) berorientasi pada masa kini, (e) berada dalam kendali konseli, (f) mengandung proses, dan (g) diutarakan dengan bahasa konseli.

Pada tahap ini teknik *miracle question* sering digunakan untuk membantu konseli membayangkan kondisi yang diinginkan (Mulawarman, 2024).

4. Membangun Solusi, Strategi Tugas, & Identifikasi Perubahan Positif

Tahap ini merupakan inti dari proses SFBT. Konselor membantu konseli menemukan berbagai kemungkinan solusi berdasarkan kekuatan, pengalaman sukses, dan sumber daya yang telah dimiliki.

Fokus utama bukan pada penyebab masalah, melainkan pada apa yang sudah berhasil dilakukan konseli dan bagaimana keberhasilan tersebut dapat diperluas. Beberapa teknik yang sering digunakan meliputi: (a) *Miracle Question*, (b) *Exception Question*, (c) *Scaling Question*, dan (d) *Coping Question*. Melalui berbagai teknik tersebut, konseli diajak untuk melihat bahwa solusi sering kali telah ada dalam kehidupannya, meskipun belum disadari sepenuhnya (Mulawarman, 2024).

Setelah berbagai alternatif solusi ditemukan, konselor membantu konseli menyusun langkah-langkah konkret yang dapat dilakukan di luar sesi konseling. Tugas yang diberikan biasanya sederhana, realistis, dan sesuai dengan kemampuan konseli (Mulawarman, 2024). Tujuannya adalah menciptakan pengalaman keberhasilan yang dapat memperkuat perubahan positif. Contoh strategi tugas antara lain:

- a. mengamati situasi ketika masalah tidak muncul,
- b. mencatat keberhasilan harian,
- c. mencoba perilaku baru yang telah direncanakan,
- d. menerapkan strategi yang pernah berhasil sebelumnya.

Dalam SFBC, tugas tidak dipandang sebagai pekerjaan rumah yang wajib diselesaikan, melainkan sebagai eksperimen untuk membantu konseli menemukan apa yang bekerja dengan baik bagi dirinya.

Pada sesi berikutnya, konselor membantu konseli mengidentifikasi berbagai perubahan positif yang telah terjadi sejak pertemuan sebelumnya. Perubahan tersebut tidak harus berupa perubahan besar. Bahkan perubahan kecil dipandang sebagai indikator penting yang menunjukkan bahwa proses perubahan sedang berlangsung (Guterman, 2013; Sabela, 2020).

Pertanyaan yang dapat digunakan misalnya:

- "Apa yang berjalan lebih baik sejak pertemuan terakhir?"

- "Perubahan positif apa yang Anda perhatikan?"
- "Apa yang Anda lakukan sehingga perubahan tersebut dapat terjadi?"

Tahap ini membantu memperkuat keyakinan konseli bahwa perubahan memang mungkin terjadi.

5. Stabilisasi

Setelah berbagai perubahan mulai terlihat, konselor membantu konseli mempertahankan dan memperkuat perubahan tersebut. Fokus utama pada tahap ini adalah meningkatkan kesadaran konseli mengenai faktor-faktor yang mendukung keberhasilan yang telah dicapai (Guterman, 2013). Konselor dapat membantu konseli:

- a. mengenali strategi yang efektif,
- b. mengantisipasi kemungkinan hambatan,
- c. memperkuat sumber daya yang dimiliki,
- d. meningkatkan kepercayaan diri dalam mempertahankan perubahan.

Tahap stabilisasi bertujuan agar perubahan tidak bersifat sementara, tetapi dapat menjadi bagian dari pola perilaku baru yang lebih adaptif.

6. Terminasi

Terminasi dilakukan ketika tujuan konseling telah tercapai atau konseli telah menunjukkan kemampuan untuk melanjutkan proses perubahan secara mandiri. Pada tahap ini konselor bersama konseli melakukan evaluasi terhadap seluruh proses konseling, termasuk tujuan yang telah dicapai, kekuatan yang ditemukan, strategi yang terbukti efektif, rencana menghadapi tantangan di masa depan.

Terminasi dalam SFBC tidak dipandang sebagai akhir dari perubahan, melainkan sebagai penegasan bahwa konseli telah memiliki kapasitas untuk menjadi agen perubahan bagi dirinya sendiri.

F. Teknik Khusus SFBC

Teknik dalam SFBC umumnya lebih banyak berbentuk pertanyaan yang berguna untuk mengkonstruksi solusi dari keluhan yang dikemukakan oleh konseli. Berikut ini adalah teknik-teknik khusus dalam SFBC (Mulawarman, 2024; Erford, 2020):

1. **Perubahan Sebelum Sesi (*Pre-Session Change*)**. Perubahan adalah suatu hal yang perlu mendapat perhatian dalam SFBC. Konselor SFBC memeriksa perubahan yang telah terjadi bahkan sebelum konseli dan konselor memulai sesi konseling yang sebenarnya. Konselor dapat menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut:
 - "Sejak Anda membuat janji untuk bertemu dengan saya, apakah ada hal yang sedikit membaik?"
 - "Apa yang berbeda sejak Anda memutuskan untuk datang ke konseling?"
 - "Saya penasaran, apakah ada perubahan kecil yang Anda perhatikan sebelum kita bertemu hari ini?"
2. **Bicara Bebas Masalah (*Problem-Free Talk*)**. Teknik ini dimaksudkan untuk membangkitkan percakapan yang dapat mengungkapkan berbagai kekuatan dan sumber daya. Tujuannya adalah untuk menggali kekuatan, minat, keberhasilan, dan sumber daya konseli. Untuk menggunakan teknik ini, konselor dapat menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut:
 - "Di luar masalah ini, aktivitas apa yang paling Anda nikmati?"
 - "Apa yang biasanya teman-teman sukai dari diri Anda?"
 - "Kegiatan apa yang membuat Anda merasa bersemangat?"
 - "Apa yang biasanya Anda lakukan ketika sedang merasa baik-baik saja?"
3. **Pertanyaan Berskala (*Scaling Question*)**. Konselor SFBC menggunakan pertanyaan berskala untuk: (1) mengukur perubahan dalam pengalaman manusia yang tidak mudah diamati, seperti perasaan, suasana hati, atau komunikasi, dan (2) membantu konseli menyadari bahwa mereka tidak sepenuhnya dikalahkan oleh masalah mereka. Konselor dapat menggunakan pertanyaan seperti: "Jika 0 berarti masalah ini sangat berat dan 10 berarti masalah sudah teratasi

sepenuhnya, saat ini Anda berada di angka berapa?". Setelah menggunakan pertanyaan tersebut, konselor juga dapat menindaklanjutinya dengan beberapa pertanyaan berikut:

- "Apa yang membuat Anda berada di angka 4 dan bukan 2?"
- "Apa yang sudah Anda lakukan sehingga bisa mencapai angka tersebut?"
- "Apa yang perlu terjadi agar Anda naik dari angka 4 ke angka 5?"
- "Siapa yang pertama kali akan menyadari jika Anda naik satu angka?"
- "Apa tanda-tanda bahwa Anda sudah berada pada angka yang lebih tinggi?"

4. **Pertanyaan Keajaiban (*Miracle Question*)**. Dalam teknik ini, konseli didorong untuk membiarkan diri mereka berimajinasi untuk mengidentifikasi jenis perubahan yang paling ingin mereka lihat. Pertanyaan ini memiliki fokus pada masa depan di mana konseli dapat mulai mempertimbangkan jenis kehidupan yang berbeda yang tidak didominasi oleh masalah. Contoh pertanyaan keajaiban adalah sebagai berikut:

"Misalkan malam ini ketika Anda tidur terjadi sebuah keajaiban dan masalah yang membawa Anda ke sini terselesaikan. Karena Anda sedang tidur, Anda tidak tahu keajaiban itu terjadi. Ketika bangun besok pagi, apa hal pertama yang membuat Anda menyadari bahwa hidup Anda sudah lebih baik?"

Pertanyaan ini kemudian dapat ditindaklanjuti dengan pertanyaan-pertanyaan seperti:

- "Apa yang akan berbeda dari diri Anda?"
- "Apa yang akan dilakukan teman-teman Anda secara berbeda?"
- "Apa yang akan guru Anda lihat berbeda dari diri Anda?"
- "Apa yang akan Anda lakukan pertama kali setelah keajaiban itu terjadi?"
- "Bagaimana hari Anda akan berjalan jika masalah itu tidak lagi menguasai hidup Anda?"

5. **Pertanyaan Pengecualian (*Exception Question*)**. Konselor SFBC mengajukan pertanyaan pengecualian untuk mengarahkan konseli ke

saat-saat ketika masalah tidak ada, atau ketika masalahnya tidak begitu kuat. Menurut asumsi SFBC, setiap pengecualian adalah solusi. Teknik ini dapat dilakukan dengan memberikan pertanyaan berikut kepada konseli: "Apakah pernah ada hari ketika masalah ini tidak terlalu mengganggu Anda?" kemudian ditindaklanjuti dengan pertanyaan berikut:

- "Apa yang berbeda pada saat itu?"
- "Apa yang Anda lakukan sehingga masalahnya tidak muncul sebesar biasanya?"
- "Bagaimana Anda bisa membuat situasi seperti itu terjadi lagi?"
- "Apa yang dapat kita pelajari dari pengalaman tersebut?"

6. **Pertanyaan Koping (*Coping Question*)**. Ini adalah teknik bertanya yang digunakan konselor ketika berusaha menggali kemampuan/metode yang pernah digunakan konseli untuk mengatasi suatu masalah yang ia hadapi di masa lampau. Beberapa contoh pertanyaan konselor adalah sebagai berikut:

- "Apa yang pernah berhasil Anda lakukan ketika menghadapi masalah serupa?"
- "Apa yang membuat Anda tidak menyerah?"
- "Bagaimana Anda berhasil bertahan sampai saat ini?"
- "Apa yang Anda lakukan ketika keadaan terasa sangat berat?"
- "Siapa yang biasanya membantu Anda melewati masa-masa sulit?"

7. **Rencana Tugas Sesi Pertama (*Formula First Session Task*)**.

Menjelang akhir sesi pertama, konselor dapat mengubah orientasi konseli dari sekarang ke masa depan. De Shazer mengembangkan pertanyaan yang meminta konseli untuk mengerjakan suatu tugas pengamatan di luar sesi konseling (Corey, 2024). Beberapa contoh kalimat konselor dalam menerapkan teknik ini adalah sebagai berikut:

- "Sampai kita bertemu lagi, saya ingin Anda memperhatikan hal-hal yang ingin terus Anda pertahankan dalam hidup Anda."
- "Perhatikan momen-momen ketika situasi berjalan sedikit lebih baik dari biasanya."
- "Catat hal-hal kecil yang membuat Anda merasa lebih percaya diri."

- "Perhatikan apa yang Anda lakukan ketika masalah tidak terlalu mengganggu."
- "Saya ingin Anda mengamati kejadian-kejadian yang menunjukkan bahwa perubahan positif sedang terjadi."
- "Minggu ini, cobalah memperhatikan hal-hal yang ingin Anda lihat lebih banyak dalam hidup Anda."

8. **Pujian (*Compliments*)**, merupakan salah satu teknik utama dalam SFBC yang digunakan untuk mengidentifikasi, mengakui, dan memperkuat kekuatan, usaha, maupun keberhasilan yang telah dimiliki konseli. Berbeda dengan pujian yang bersifat umum atau sekadar menyenangkan hati, *compliments* dalam SFBC diberikan berdasarkan pengamatan yang spesifik terhadap kemampuan, strategi koping, nilai, atau kemajuan nyata yang ditunjukkan konseli selama proses konseling. Melalui teknik ini, konselor membantu konseli menyadari bahwa mereka telah memiliki berbagai sumber daya yang dapat dimanfaatkan untuk mencapai perubahan yang diinginkan. Beberapa contoh penggunaannya adalah sebagai berikut:

- "Saya memperhatikan bahwa meskipun situasi yang Anda hadapi cukup berat, Anda tetap berusaha datang ke sekolah setiap hari. Itu menunjukkan bahwa Anda memiliki tanggung jawab dan kemauan untuk terus maju."
- "Dari cerita Anda, saya melihat bahwa Anda sebenarnya memiliki kemampuan untuk tetap tenang ketika menghadapi situasi sulit. Itu merupakan kekuatan yang sangat berharga."
- "Minggu lalu Anda mengatakan tingkat kecemasan Anda berada di angka 3, sedangkan hari ini menjadi 5. Menurut saya, itu merupakan kemajuan yang patut diapresiasi."

9. **Menandai Situasi Berisiko (*Flagging the Minefield*)**. Ini adalah suatu teknik yang mengajak konseli menandai kemungkinan hambatan yang bisa muncul setelah sesi konseling selesai, lalu menyiapkan strategi agar konseli tetap mampu bertahan, menggunakan kekuatan dirinya, dan tidak kembali pada pola masalah lama. Teknik ini biasanya diberikan menjelang tahap terminasi konseling. Konselor dapat menanyakan beberapa hal berikut:

- "Menurut Anda, situasi apa yang mungkin membuat masalah ini muncul kembali?"

- "Apa tanda-tanda awal yang perlu Anda waspadai?"
- "Jika situasi sulit itu muncul lagi, apa yang akan Anda lakukan secara berbeda?"
- "Strategi mana yang paling ingin Anda gunakan jika menghadapi tantangan serupa di masa depan?"
- "Siapa yang dapat Anda hubungi ketika mulai merasakan tanda-tanda kemunduran?"
- "Apa yang akan mengingatkan Anda bahwa Anda sebenarnya mampu mengatasi situasi tersebut?"
- "Bagaimana Anda bisa menjaga kemajuan yang sudah Anda capai sampai hari ini?"
-

G. Wawasan Multibudaya Tentang SFBC

Kelemahan potensial dari pendekatan postmodern berkaitan dengan sikap ketidaktahuan yang diasumsikan oleh konselor, bersama dengan asumsi konseli sebagai ahli. Individu dari banyak kelompok budaya yang berbeda cenderung menganggap profesional sebagai ahli yang akan menawarkan arahan dan solusi bagi orang yang mencari bantuan. Jika konselor memberi tahu konseli, "Saya sebenarnya bukan ahli; Anda adalah ahlinya; saya percaya pada sumber daya Anda untuk menemukan solusi atas masalah Anda," maka hal ini dapat menimbulkan kurangnya kepercayaan pada konselor. Untuk menghindari situasi ini, konselor yang menggunakan konseling singkat berfokus solusi perlu menyampaikan kepada konseli bahwa dia memiliki keahlian dalam proses konseling, tetapi konseli adalah ahli dalam mengetahui apa yang mereka inginkan dalam hidup mereka. Pendekatan postmodern menekankan keterbukaan dengan konseli dan menghormati harapan dan ekspektasi mereka dalam konseling. Penekanan ini menciptakan konteks untuk menyediakan layanan yang tanggap secara budaya (Corey, 2024; Haryadi dkk., 2024).

H. Studi Kasus Penerapan SFBC di Sekolah

Rina, siswi kelas XI SMA, datang ke ruang BK karena merasa sangat gugup ketika harus melakukan presentasi di depan kelas. Setiap kali guru meminta presentasi, Rina mengalami jantung berdebar, tangan berkeringat, dan kesulitan berbicara dengan lancar. Akibatnya, ia sering

menghindari kesempatan presentasi dan memperoleh nilai yang kurang memuaskan pada tugas-tugas yang mengharuskan presentasi lisan.

Meskipun demikian, Rina memiliki prestasi akademik yang cukup baik dan dikenal sebagai siswa yang rajin. Guru mata pelajaran menilai bahwa kemampuan akademiknya sebenarnya memadai, namun rasa takut berbicara di depan umum menghambat potensinya.

Guru BK/Konselor kemudian menggunakan pendekatan SFBC untuk membantu Rina meningkatkan kepercayaan dirinya.

Tahap 1. Membangun Hubungan Kolaboratif

Konselor menjelaskan bahwa dirinya tidak akan memberikan solusi secara sepihak, melainkan membantu Rina menemukan berbagai kekuatan dan kemampuan yang telah dimilikinya untuk menghadapi situasi yang sedang dialami. Penjelasan ini membantu mengurangi kecemasan Rina dan membangun rasa percaya terhadap proses konseling. Selama percakapan awal, konselor menunjukkan sikap empatik, mendengarkan secara aktif, serta memberikan perhatian penuh terhadap setiap cerita yang disampaikan Rina tanpa menghakimi ataupun terburu-buru memberikan nasihat.

Konselor: "Selamat pagi, Rina. Terima kasih sudah meluangkan waktu untuk datang hari ini. Bagaimana kabarmu?"

Rina: "Baik, Bu... meskipun akhir-akhir ini saya agak banyak pikiran."

Konselor: "Terima kasih sudah bersedia menceritakan itu. Di ruangan ini tidak ada jawaban yang benar atau salah. Saya ingin mendengarkan cerita dari sudut pandangmu, karena kamu adalah orang yang paling memahami apa yang sedang kamu alami."

Rina: "Saya takut nanti malah disalahkan karena nilai saya turun."

Konselor: "Saya tidak berada di sini untuk menyalahkan siapa pun. Saya percaya setiap orang memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangannya sendiri. Tugas saya adalah membantu kamu menemukan kemampuan dan kekuatan yang mungkin selama ini belum kamu sadari."

Rina: "Kalau begitu saya jadi lebih tenang untuk bercerita."

Konselor: "Saya senang mendengarnya. Kita akan bekerja sama mencari apa yang paling kamu harapkan berubah, dan bersama-sama

menemukan langkah-langkah kecil yang bisa membantumu mencapainya."

Setelah hubungan kolaboratif mulai terbentuk dan Rina tampak lebih nyaman untuk berbicara, konselor kemudian melanjutkan proses konseling dengan mengeksplorasi keluhan yang dialami serta mengidentifikasi berbagai situasi yang menunjukkan kemungkinan adanya solusi.

Tahap 2. Identifikasi Keluhan yang Memungkinkan Adanya Solusi

Konselor memulai sesi dengan mengeksplorasi alasan kedatangan Rina.

Konselor: "Apa yang membuat Anda memutuskan datang ke ruang BK hari ini?"

Rina: "Saya takut presentasi di depan kelas. Rasanya selalu gugup dan takut salah."

Konselor: "Apa yang paling mengganggu dari situasi tersebut?"

Rina: "Saya tahu materi yang akan saya sampaikan, tetapi ketika berdiri di depan kelas saya langsung *blank*."

Pada tahap ini, konselor berusaha menemukan/melihat sesuatu dari sudut pandang yang lebih memungkinkan untuk terjadi peluang perubahan meskipun individu masih berkatat dalam masalah yang dimilikinya. Rasa takut, gugup, dan blank ini hal yang negatif, namun pendekatan SFBC/konselor melihat ada hal/peluang perubahan di mana konseli punya keinginan (keberanian) untuk bersedia presentasi menyampaikan sesuatu di depan kelas .

Tahap 3. Merumuskan Tujuan

Konselor membantu Rina merumuskan tujuan secara positif dan spesifik.

Konselor: "Kalau konseling ini berhasil, apa yang ingin Anda lihat berbeda pada diri Anda?"

Rina: "Saya ingin bisa presentasi tanpa terlalu gugup."

Kata 'terlalu gugup' masih menggunakan diksi yang negatif, maka perlu diubah agar menjadi diksi yang lebih positif. Untuk membuatnya lebih positif dan spesifik, konselor dapat menggunakan teknik *Miracle Question* pada saat ini. Melalui teknik ini konselor membantu Rina membayangkan kondisi yang diinginkan.

Konselor: "Misalkan malam ini terjadi keajaiban dan masalah yang membuat Anda datang ke sini hilang. Besok ketika Anda presentasi, apa hal pertama yang menunjukkan bahwa keajaiban itu telah terjadi?"

Rina: "Saya akan berdiri lebih tenang dan tidak terlalu takut."

Konselor: "Apa lagi yang akan berbeda?"

Rina: "Saya bisa menjelaskan materi tanpa terlalu banyak melihat catatan."

Tahap 4. Membangun Solusi, Strategi Tugas, & Identifikasi Perubahan Positif

Dalam tahap intervensi, fokus konselor adalah membangun solusi berdasarkan potensi atau sumber daya yang telah tersedia pada diri dan kehidupan konseli. Konselor dapat menggunakan Pertanyaan Pengecualian (*Exception Question*) seperti:

Konselor: "Pernahkah ada situasi ketika Anda berbicara di depan orang lain dan tidak terlalu gugup?"

Rina: "Pernah saat diskusi kelompok kecil."

Konselor: "Apa yang berbeda saat itu?"

Rina: "Karena saya merasa lebih nyaman dan tahu apa yang harus saya katakan."

Konselor kemudian mengeksplorasi kekuatan yang telah dimiliki Rina dalam situasi tersebut.

Konselor: "Menarik. Jadi ketika Anda merasa memahami materi dan nyaman dengan situasinya, Anda bisa berbicara lebih tenang?"

Rina: "Iya."

Konselor: "Menurut Anda, kemampuan apa yang Anda gunakan sehingga bisa berbicara dengan tenang saat diskusi kelompok?"

Rina: "Mungkin karena saya mempersiapkan diri sebelumnya."

Konselor: "Berarti Anda sebenarnya memiliki kemampuan mempersiapkan diri dengan baik?"

Rina: "Ya, saya biasanya membaca materi terlebih dahulu."

Konselor: "Selain persiapan, apa lagi yang membantu Anda saat itu?"

Rina: "Saya fokus pada materi yang sedang dibahas, bukan pada diri saya sendiri."

Konselor: "Itu kemampuan yang sangat penting. Jadi Anda mampu mengalihkan perhatian dari rasa gugup ke materi yang ingin disampaikan."

Rina: "Saya baru menyadari itu."

Konselor: "Kalau saya rangkum, sejauh ini saya mendengar bahwa Anda memiliki beberapa kekuatan, yaitu rajin mempersiapkan diri, memahami materi dengan baik, dan mampu fokus pada apa yang ingin disampaikan. Apakah saya menangkapnya dengan benar?"

Rina: "Iya, sepertinya begitu."

Konselor: "Menurut Anda, dari ketiga kekuatan tersebut, mana yang paling mungkin Anda gunakan saat presentasi berikutnya?"

Rina: "Saya bisa lebih fokus pada materi daripada memikirkan apakah teman-teman akan menilai saya."

Konselor: "Bagus. Jika Anda berhasil melakukan itu, sekecil apa pun, apa yang akan menjadi tanda pertama bahwa Anda sedang bergerak ke arah yang lebih percaya diri?"

Rina: "Saya mungkin bisa mulai berbicara tanpa terlalu lama diam."

Konselor: "Itu target yang sangat konkret. Jadi kita tidak menuntut presentasi yang sempurna, tetapi cukup melihat apakah Anda bisa mulai berbicara dengan lebih lancar daripada sebelumnya."

Pada akhir sesi, konselor memberikan tugas sederhana.

Konselor: "Sampai pertemuan berikutnya, saya ingin Anda memperhatikan setiap kesempatan ketika Anda berani berbicara di depan orang lain, sekecil apa pun. Catat apa yang Anda lakukan sehingga Anda bisa melakukannya."

Tugas ini bertujuan membantu Rina mengenali keberhasilan-keberhasilan kecil yang sering terabaikan.

Pada sesi berikutnya, konselor mengevaluasi perkembangan yang terjadi.

Konselor: "Apa yang berjalan lebih baik sejak pertemuan kita sebelumnya?"

Rina: "Saya mulai berani menjawab pertanyaan guru di kelas."

Konselor: "Itu perkembangan yang menarik. Apa yang membuat Anda berani melakukannya?"

Rina: "Saya mencoba mengingat bahwa saya sebenarnya memahami materinya."

Konselor memberikan penguatan terhadap perubahan yang telah terjadi.

Tahap 5. Stabilisasi

Konselor membantu Rina mempertahankan keberhasilan yang telah dicapai.

Konselor: "Menurut Anda, apa yang paling membantu sehingga Anda mulai lebih berani?"

Rina: "Saya fokus pada apa yang saya ketahui, bukan pada kemungkinan saya melakukan kesalahan."

Konselor: "Bagaimana Anda dapat menggunakan cara berpikir tersebut pada presentasi berikutnya?"

Diskusi difokuskan pada strategi yang dapat dipertahankan dan diperluas.

Tahap 6. Terminasi

Setelah beberapa sesi, Rina melaporkan bahwa ia berhasil melakukan presentasi dengan lebih tenang dan memperoleh nilai yang baik.

Konselor: "Jika Anda melihat kembali perjalanan konseling ini, perubahan apa yang paling Anda banggakan?"

Rina: "Saya sekarang lebih percaya diri dan tidak langsung panik saat harus berbicara di depan kelas."

Konselor: "Apa yang akan Anda lakukan jika suatu saat rasa gugup itu muncul kembali?"

Rina: "Saya akan mengingat bahwa saya pernah berhasil dan fokus pada materi yang saya kuasai."

Konselor kemudian menutup proses konseling dengan memberikan apresiasi atas usaha dan keberhasilan yang telah dicapai konseli.

BAB IV

KONSELING NARATIF

Konseling Naratif mengadopsi pendekatan yang melibatkan perubahan fokus dari teori paling tradisional. Konselor dianjurkan untuk membangun pendekatan kolaboratif dengan minat khusus pada konseli dengan mendengarkan cerita-cerita; untuk mencari tahu kehidupan konseli. Konseling Naratif berasal dari Australia dan dikerjakan oleh Michael White (1949–2008) dan David Epston (Corey, 2024). White percaya bahwa hanya melalui pengetahuan orang bisa benar-benar menjadi penulis kehidupan mereka sendiri.



Gambar 4. Michael White (kiri) & David Epston (kanan)
(Sumber: timetoast.com)

A. Pandangan Tentang Manusia dan Masalahnya

Sebagaimana karakteristik konseling yang berbasis filosofi postmodern, konseling naratif tidak membangun asumsi tentang kepribadian manusia. Namun, salah satu landasan teoretis yang penting dari konseling naratif adalah gagasan bahwa masalah dibuat dalam konteks sosial, budaya, dan politik. Kita menjalani hidup kita dengan cerita yang kita ceritakan tentang diri kita sendiri dan yang orang lain ceritakan tentang kita. Kisah-kisah kita membentuk realitas karena mereka membangun dan membentuk apa yang kita lihat, rasakan, dan lakukan. Kisah-kisah yang kita jalani tumbuh dari percakapan dalam konteks sosial dan budaya (Corey, 2024). Perubahan terjadi dengan mengeksplorasi bagaimana bahasa digunakan untuk membuat dan memelihara masalah (Rice, 2015).

Pada konseling Naratif, konselor menggunakan pertanyaan sebagai cara untuk melibatkan konseli dan memfasilitasi mereka bereksplorasi, untuk menghindari diagnosis dan pelabelan konseli atau menerima sepenuhnya berdasarkan deskripsi masalah; untuk membantu konseli dalam pemetaan pengaruh masalah yang dimiliki dalam kehidupan mereka; dan untuk membantu konseli memisahkan diri dari cerita-cerita yang dominan yang telah diinternalisasi sehingga hati atau pikiran yang sering kali disebut sebagai ruang dapat dibuka untuk menciptakan kisah kehidupan alternatif.

Secara lebih rinci, Konseling Naratif memiliki sejumlah asumsi mengenai hakikat dan perilaku manusia. Berikut adalah asumsi-asumsi yang dimaksud:

1. Individu adalah penafsir utama terhadap pengalaman mereka sendiri.
2. Individu merupakan makhluk yang kreatif dan berpikir imajinatif dalam menafsirkan pengalaman mereka sendiri.
3. Individu adalah agen aktif yang mampu menyampaikan makna tentang pengalamannya dalam rangkaian narasi.
4. Akumulasi pengalaman individu merupakan kekuatan, pengetahuan, dan kebenaran yang dinegosiasikan dengan konstruksi sosial seperti keluarga, budaya, dan masyarakat.
5. Individu pada dasarnya memiliki kemampuan efektif dalam menghadapi masalah. Kemampuan yang efektif ini mungkin tidak disadari olehnya sehingga terjebak dalam internalisasi masalah.
6. Individu memiliki *unique outcome* dalam permasalahan yang dihadapi berhubungan dengan pikiran, perilaku, dan perasaan yang belum terprediksi dalam *problem saturated*.
7. Individu memiliki kemampuan untuk mengungkapkan keseluruhan narasi hidupnya dan menyusun kembali narasi kehidupannya yang baru.
8. Individu tidak bermasalah, sehingga konselor tidak boleh memberikan label saat Konseling.
9. Individu merupakan sosok ahli dalam kehidupannya, sehingga membentuk sebuah cerita baru yang subyektif dan bermakna bagi dirinya.
10. Individu bukanlah korban patologi yang putus asa dan bersedih, melainkan manusia yang bersemangat serta mampu

menyampaikan ceritanya dengan jelas (Habsy, 2021; Haryadi dkk., 2024; Prochaska & Norcross, 2018).

B. Konsep-Konsep Kunci Teori

Konseling Naratif adalah pendekatan Konseling yang didasari oleh filosofi postmodern dan konstruktivisme sosial sebagai landasan pengembangan teori dan praktik. Sebagai bagian dari pendekatan postmodern, Dalam konseling naratif masalah individu bukan sebagai “bagian dari diri orang tersebut”, tetapi sebagai sesuatu yang terpisah dari individu. Prinsip terkenalnya adalah: “*the person is not the problem; the problem is the problem.*” Artinya, seseorang tidak dipandang sebagai “pemalas”, “gagal”, “cemas”, atau “bermasalah”, melainkan sebagai pribadi yang sedang berhadapan dengan pengaruh masalah seperti kecemasan, rasa gagal, konflik, trauma, atau tekanan sosial (White & Epston, 1990).

Konseling Naratif membantu individu melihat bahwa cerita itu belum tentu seluruh kebenaran hidupnya. Masih ada cerita lain, seperti pengalaman ketika ia pernah berhasil, bertahan, meminta bantuan, atau menunjukkan kekuatan tertentu. White dan Epston (1990) menjelaskan bahwa masalah terjadi ketika cerita hidup seseorang tidak cukup mewakili keseluruhan pengalaman hidupnya; terapi kemudian menjadi proses menyusun ulang cerita hidup atau *re-authoring*.

Konseling Naratif melibatkan pergeseran fokus dari sebagian besar teori tradisional. Konselor didorong untuk membangun pendekatan kolaboratif dengan minat khusus dalam mendengarkan cerita konseli dengan penuh hormat; untuk mencari saat-saat dalam kehidupan konseli ketika mereka banyak akal; menggunakan pertanyaan sebagai cara untuk melibatkan konseli dan memfasilitasi eksplorasi mereka; untuk menghindari mendiagnosis dan memberi label pada konseli atau menerima deskripsi total berdasarkan suatu masalah; untuk membantu konseli dalam memetakan pengaruh suatu masalah terhadap kehidupan mereka; dan untuk membantu konseli dalam memisahkan diri dari cerita-cerita dominan yang telah mereka internalisasikan sehingga dapat terbuka ruang bagi terciptanya cerita-cerita kehidupan alternatif (Corey, 2024; Haryadi dkk., 2024).

Terkait dengan hal ini, berikut adalah konsep-konsep kunci teori konseling Naratif:

1. Peranan Cerita

Salah satu landasan teoritis Konseling Naratif adalah gagasan bahwa masalah dibuat dalam konteks sosial, budaya, dan politik. Kita menjalani hidup berdasarkan cerita yang kita ceritakan tentang diri kita sendiri dan cerita orang lain tentang kita. Kisah-kisah kita membentuk realitas dengan mengkonstruksi dan membentuk apa yang kita lihat, rasakan, dan lakukan. Kisah-kisah yang kita jalani tumbuh dari percakapan dalam konteks sosial dan budaya. Perubahan terjadi dengan mengeksplorasi bagaimana bahasa digunakan untuk menciptakan dan memelihara masalah (Corey, 2024; Rice, 2015).

Ketika sebuah cerita dibingkai ulang oleh seorang konselor yang terampil, narasi tersebut dapat digunakan sebagai alat yang tepat untuk memperluas pola pikir, menumbuhkan empati, dan bahkan memandu pengambilan keputusan moral. Baik konselor membingkai ulang cerita konseli atau membagikan cerita mereka, mereka dapat mengubah pandangan dunia atau perspektif konseli untuk memasukkan pilihan dan ide yang belum pernah dipertimbangkan sebelumnya.

2. Latar, Karakterisasi, Plot, dan Tema.

Menurut Sharf (2015), memahami kisah individu dalam konseling Naratif sama seperti belajar menganalisa novel, sehingga individu dapat dipahami dengan menganalisa latar, karakter, plot, dan tema ceritanya. Latar mencakup dimana dan kapan cerita berlangsung yang memberikan latar belakang, pengalaman, atau gambaran untuk karakter dari seorang individu.

Karakterisasi merupakan tokoh-tokoh dalam cerita yang tentunya memiliki peran protagonist, antagonis, dan pendukung. Kepribadian dan motif karakter dapat digambarkan oleh konseli sebagai narrator secara langsung atau tersirat dalam cerita. Plot merupakan alur cerita yang dipaparkan oleh konseli (narator), dalam bentangan plot, kita mengikuti tindakan suatu karakter dalam setting cerita. Seringkali terdapat lebih dari satu plot yang diceritakan oleh konseli. Sedangkan yang terakhir adalah Tema, ini merupakan makna yang dibuat atau dipahami oleh konseli dari cerita yang dipaparkan.

3. Mendengarkan Dengan Pikiran Terbuka

Semua teori konstruksi sosial menekankan mendengarkan konseli tanpa menghakimi atau menyalahkan, menegaskan dan menghargai mereka. Konselor Naratif berusaha mendengarkan cerita konseli yang sarat masalah tanpa terjebak. Konselor tetap waspada terhadap detail yang memberikan bukti kompetensi konseli dalam mengambil tindakan melawan masalah yang menindas.

Selama percakapan naratif, perhatian diberikan untuk menghindari bahasa yang totalitas, yang mengurangi kompleksitas individu dengan memberikan deskripsi tunggal yang mencakup semua esensi orang tersebut. Konselor mulai memisahkan orang tersebut dari masalah dalam pikirannya ketika mereka mendengarkan dan merespons (Winslade & Monk, 2007). Ini disebut mendengarkan ganda (Corey, 2024).

C. Tujuan Konseling

Tujuan umum konseling naratif adalah mengajak konseli untuk menggambarkan pengalaman mereka dalam bahasa yang baru dan segar. Dengan melakukan ini, mereka membuka pandangan baru tentang apa yang mungkin. Bahasa baru ini memungkinkan konseli mengembangkan makna baru untuk pikiran, perasaan, dan perilaku bermasalah (Haryadi dkk., 2024). Konseling naratif hampir selalu mencakup kesadaran akan dampak berbagai aspek budaya dominan pada kehidupan manusia. Konselor naratif berusaha memperluas perspektif dan memfasilitasi penemuan atau penciptaan pilihan baru yang unik bagi orang yang mereka lihat (Corey, 2024).

Konseling Naratif berfokus pada bagaimana individu mengembangkan cerita pribadi atau narasi hidupnya, melibatkan dan memfasilitasi individu untuk dapat lebih mengeksplorasi cerita peribai atau narasi hidupnya, menghindari diagnosis dan pelabelan individu berdasarkan deskripsi masalah, membantu individu dalam memetakan pengaruh masalah, dan memisahkan diri dari kisah dominan mereka. Konseling Naratif lebih dari sekadar menyelesaikan masalah, tetapi juga berkomitmen untuk membantu individu menulis ceritanya dengan melihat kembali masa lalu dan menulis kembali harapannya (Habsy, 2021).

D. Peran Konselor

Konselor naratif adalah fasilitator aktif. Konsep kepedulian, minat, rasa ingin tahu yang hormat, keterbukaan, empati, kontak, dan bahkan daya tarik dipandang sebagai kebutuhan relasional. Posisi tidak tahu, yang memungkinkan konselor untuk mengikuti, menegaskan, dan dipandu oleh cerita konseli mereka, menciptakan peran peserta-pengamat dan fasilitator proses untuk konselor dan mengintegrasikan konseling dengan pandangan *post-modern* tentang penyelidikan manusia (Corey, 2024).

Tugas utama konselor adalah membantu konseli membangun alur cerita yang disukai. Konselor naratif mengadopsi sikap yang ditandai dengan rasa ingin tahu yang hormat dan bekerja dengan konseli untuk mengeksplorasi dampak masalah pada mereka dan apa yang mereka lakukan untuk mengurangi efek masalah (Winslade & Monk, 2007).

Konseli seringkali terjebak dalam pola menjalani cerita yang penuh masalah dan tidak berhasil. Ketika konseli mempunyai persepsi yang terbatas terhadap kapasitasnya karena jenuh dalam pemikiran masalah, tugas konselor adalah memperoleh cerita terkait kekuatan lain untuk mengubah persepsi konseli. Konselor membantu konseli dalam upaya ini dengan melakukan dialog dan mengajukan pertanyaan dalam upaya memperoleh perspektif, sumber daya, dan pengalaman unik konseli. Masa lalu adalah sejarah, namun terkadang memberikan landasan untuk memahami dan menemukan berita tentang perbedaan atau hasil unik yang akan membuat perbedaan (Corey, 2024).

Dengan demikian, konselor Naratif memiliki peranan untuk: (1) membantu konseli membangun alur kisah kehidupan yang unik, (2) mengadopsi sikap hormat yang dicirikan oleh rasa ingin tahu dan bekerja dengan konseli untuk menjelaskan dampak dari masalah dan apa yang dilakukan untuk mengurangi efek masalah, (3) memberikan pertanyaan pada konseli, dan menyusun pertanyaan baru berdasarkan jawaban yang diberikan, serta (4) berhati-hati agar tidak bersikap sebagai pemeran utama dalam pengambilan inisiatif mengenai kehidupan konseli atau merebut kekuasaan konseli untuk memutuskan perubahan. Sedangkan peran konseli dalam Konseling Naratif adalah: (1) menjadi penulis yang berwenang untuk bicara dan menentukan yang terbaik tentang dirinya sendiri, (2) mengubah cerita lama yang penuh dengan masalah dengan cerita baru yang lebih disukai, lebih segar, dan bebas dari masalah (Habsy, 2021).

E. Tahapan Konseling Naratif

Winslade dan Monk (2007) menekankan bahwa Konseling Naratif tidak selalu mengikuti prosedur linier yang dijelaskan, namun lebih baik berpikir bahwa langkah-langkahnya hampir selalu berhubungan dengan perkembangan siklus yang mengandung unsur-unsur berikut: (1) membina hubungan baik/kolaboratif, (2) memindahkan cerita masalah ke arah deskripsi masalah yang dieksternalisasi; (3) memetakan dampak suatu masalah pada individu; (4) mengajak individu untuk mengevaluasi masalah dan dampaknya; (5) mendengarkan tanda-tanda kekuatan dan kompetensi dalam cerita-cerita yang penuh dengan masalah; (6) membangun kisah kompetensi baru dan dokumentasikan pencapaian ini.

Dalam literatur lain, disebutkan bahwa tahapan pelaksanaan Konseling Naratif meliputi langkah-langkah berikut:

1. **Dekonstruksi Masalah.** Pada tahapan ini, konselor melakukan beberapa hal berikut:
 - a. Membangun hubungan kolaboratif dengan konseli, dimana konselor menciptakan kondisi yang mendorong nuansa empati mendalam, dan tidak menyalahkan konseli sehingga konseli merasa nyaman dengan dirinya. Dalam tahap ini, konselor menegaskan posisi konseli sebagai ahli tentang kehidupannya, dan konselor berperan sebagai observer, konsultan, dan fasilitator.
 - b. Melambangkan masalah dan menghubungkannya dengan keinginan konseli. Langkah yang diwujudkan dalam tahap ini meliputi: (1) mendengarkan secara aktif dan memperlihatkan secara seksama masalah-masalah yang diungkapkan konseli, dan (2) memberikan nama pada masalah yang hendak dibahas.
 - c. Eksternalisasi masalah. Pada tahap ini konseli didukung untuk lebih objektif dalam memandang masalah, memetakan pengaruh masalah, dan mengendalikan masalahnya. Langkah yang diwujudkan dalam tahap ini meliputi: (1) memisahkan pengaruh masalah penerimaan diri terhadap kehidupan; dan (2) memetakan pengaruh kehidupan pribadi terhadap masalah.
 - d. Menggali keunikan. Dalam tahap ini terbentuk pemahaman dan kesadaran situasi yang mendukung terbentuknya cerita baru. Langkah yang diwujudkan dalam tahap ini adalah: (1)

menggali asumsi-asumsi tersembunyi, (2) mempertentangkan bagian-bagian yang tidak diterima dan hal yang diterima oleh konseli; dan (3) menemukan pengecualian-kecualian positif dimana konseli 'tidak menemui' masalahnya.

2. **Menuliskan Cerita Baru.** Pada tahap ini, konselor melakukan beberapa hal berikut:

- a. Memperkuat isi alur, dalam proses ini mulai terbentuk cerita baru dari eksplorasi hasil-hasil unik akan dirinya. Langkah yang diwujudkan dalam tahap ini meliputi: (1) memperkuat penggalian hasil unik konseli, untuk menyediakan alternatif atau cerita baru, dan (2) mengajak konseli membuat pilihan secara sadar dan spontan dalam rangka membentuk cerita atau alternatif baru.
- b. Menghubungkan antara kondisi masa kini dan harapan ke depan, dalam proses ini konselor memfasilitasi dan mendukung cerita alternatif menjadi bagian dari dirinya yang baru. Langkah yang diwujudkan dalam tahap ini meliputi: (1) menggali kesesuaian diri konseli dengan nilai-nilai yang dimiliki (dengan menceritakan maksud, tujuan, harapan, motivasi, dan hasrat), dan (2) cerita yang baru dihubungkan dengan cerita sebelumnya dan harapan ke depannya dengan menggunakan pertanyaan berdasarkan tindakan dan kesadaran.

3. **Dukungan Cerita Baru.** Prinsip utama dalam tahapan dukungan cerita baru meliputi:

- a. Mengundang saksi dari luar kelompok, hal ini bertujuan untuk mengurangi atau menghilangkan persepsi negatif faktor sosial, nilai diri teridentifikasi secara jelas, dan meningkatkan proses narasi yang terbentuk terkait dengan kognisi dan afeksi, serta terbantunya proses penulisan cerita baru. Langkah yang diwujudkan dalam tahap ini adalah mengundang anggota keluarga, teman, atau support system yang terkait untuk meningkatkan proses narasi, dan membantu konseli dalam proses menyusun cerita kembali.

- b. Mengundang kelompok refleksi, langkah yang diwujudkan dalam tahap ini adalah: (1) mengundang kelompok refleksi untuk konseli, dan (2) memfasilitasi diskusi antara konseli dengan konseli lain dalam menghadapi masalah masing-masing.
- c. Menggunakan dokumen terapeutik, langkah yang diwujudkan dalam tahap ini antara lain: (1) mempersiapkan dokumen terapeutik berupa surat undangan, sertifikat penghargaan, dan catatan perubahan yang telah dilakukan, (2) mencatat perubahan-perubahan pemaknaan diri pada masing-masing sesi, (3) memberikan surat penghargaan terhadap kemajuan yang telah tercapai, (4) pengumpulan data yang mendukung terjadinya perubahan atau penguatan cerita baru, dan (5) mendiskusikan perkembangan perubahan cerita yang tercatat dalam dokumen terapeutik (Capuzzi & Stauffer, 2016; Habsy, 2021; Prochaska & Norcross, 2018).

Langkah-langkah tersebut dirangkum oleh Habsy (2021) menjadi diagram sebagaimana dapat dilihat pada Gambar 5 berikut.



Gambar 5. Tahapan Konseling Naratif
(Sumber: Habsy, 2021; Haryadi dkk., 2024)

F. Teknik-Teknik Khusus

Hampir tidak ada teknik spesifik pada konseling naratif. Kebanyakan teknik yang dapat digunakan pada konseling naratif dapat diadopsi dari

teknik-teknik khusus pada pendekatan konseling lainnya. Walau demikian, sejumlah ahli mengemukakan beberapa teknik yang dapat digunakan dalam Konseling Naratif, di antaranya adalah:

1. **Memetakan Dampak (*Mapping the Effects*)**, dimana konseli mendiskusikan berbagai pikiran dan perasaan yang dialami setiap kali masalah terjadi. Konselor kemudian menantang konseli untuk memikirkan bagaimana dia dapat menangani masalah di masa depan. Terakhir, konseli dan konselor berkolaborasi untuk membuat narasi baru untuk mengontekstualisasikan kembali masalah. Cerita atau narasi baru ini menggambarkan konseli secara positif, menghilangkan hal-hal negatif dari masalah sehingga konseli dapat mengatasi masalah tersebut, atau mungkin belajar untuk hidup lebih efektif dengan masalah sebagai bagian dari kehidupan (Erford, 2020). Berikut adalah beberapa contoh kalimat yang dapat diucapkan oleh konselor dalam menerapkan teknik ini:

- "Apa yang masalah ini ambil dari diri Anda?"
- "Bagaimana masalah ini memengaruhi hubungan Anda dengan teman-teman?"
- "Apa yang biasanya Anda rasakan ketika masalah ini mengambil alih?"
- "Menurut Anda, apa kerugian terbesar yang ditimbulkan oleh masalah ini?"
- "Jika masalah ini terus bertahan, apa yang paling Anda khawatirkan akan terjadi?"
- "Jika suatu hari masalah ini tidak lagi mengendalikan Anda, apa yang akan berbeda?"
- "Apa yang ingin Anda lakukan ketika masalah itu datang kembali?"

2. **Eksternalisasi dan Dekonstruksi**. Eksternalisasi merupakan salah satu proses untuk mendekonstruksi kekuatan sebuah narasi. Proses ini memisahkan orang tersebut dari identifikasi dengan masalahnya. Dua tahap penataan percakapan eksternalisasi adalah (a) memetakan pengaruh masalah dalam kehidupan seseorang, dan (b) memetakan kembali pengaruh kehidupan seseorang terhadap masalah tersebut (Corey, 2024; McKenzie & Monk, 1997). Pertanyaan umum yang sering muncul adalah:

- "Menurut Anda, nama apa yang tepat untuk masalah ini? Apakah 'Si Pengkritik', 'Si Peragu', atau ada nama lain yang lebih cocok?"
- "Kapan masalah ini pertama kali muncul dalam hidup Anda? Apa yang biasanya ia katakan kepada Anda?"
- "Menurut Anda, apa yang paling tidak disukai masalah ini dari diri Anda?"
- "Apa yang Anda lakukan saat berhasil melawan pengaruhnya?"

3. **Mencari Hasil yang Unik (*Unique Outcome*).** Dalam pendekatan naratif, pertanyaan eksternalisasi diikuti dengan pertanyaan mencari hasil yang unik. Hasil unik sering kali dapat ditemukan di masa lalu atau saat ini. Upaya ini mirip dengan Pertanyaan Pengecualian pada SFBC (Haryadi dkk., 2024). Konselor berbicara kepada konseli tentang momen pilihan atau kesuksesan terkait masalah tersebut. Hal ini dilakukan dengan memilih pengalaman apa pun yang berbeda dari cerita masalahnya, terlepas dari betapa tidak pentingnya pengalaman tersebut bagi konseli (Corey, 2024). Konselor mungkin bertanya:

- "Pernahkah Anda merasa masalah itu ingin menguasai Anda, namun tidak berhasil? Apa rasanya bagimu? Bagaimana kamu menolaknya?"
- "Pernahkah rasa marah mencoba mengendalikan Anda tetapi Anda memilih untuk tetap tenang?" Bagaimana Anda berhasil melakukannya?"

4. **Cerita Alternatif dan Penulisan Ulang.** Membangun cerita tandingan berjalan seiring dengan dekonstruksi, dan konselor naratif mendengarkan pembukaan cerita tandingan. Orang dapat terus-menerus dan aktif menulis ulang kehidupan mereka, dan konselor naratif mengundang konseli untuk menulis cerita alternatif melalui "hasil yang unik"; peristiwa-peristiwa ini tidak dapat diprediksi dengan mendengarkan cerita dominan yang sarat masalah dan tidak dimasukkan dalam narasi apa pun tentang orang tersebut (Corey, 2024). Berikut adalah beberapa contoh kalimat yang dapat ditanyakan konselor:

- "Apakah cerita tentang diri Anda hanya tentang kegagalan, atau ada cerita lain yang mulai muncul?"

- "Bagaimana jika kita menulis ulang cerita ini dari sudut pandang positif Anda?"
- "Cerita baru apa yang mulai muncul tentang diri Anda?"

5. **Mendokumentasikan Bukti.** Konselor naratif percaya bahwa cerita baru hanya akan bertahan jika ada penonton yang mengapresiasi dan mendukungnya. Mendapatkan audiensi terhadap berita bahwa perubahan sedang terjadi perlu dilakukan agar berita-berita alternatif tetap hidup, dan audiensi yang apresiatif terhadap perkembangan baru secara sadar dicari. Salah satu teknik untuk mengkonsolidasikan keuntungan yang diperoleh konseli melibatkan konselor yang menulis surat kepada orang tersebut. Konselor naratif telah memelopori pengembangan penulisan surat terapeutik. Surat-surat yang ditulis oleh konselor ini memberikan catatan sesi dan mungkin mencakup deskripsi eksternalisasi masalah dan pengaruhnya terhadap konseli, serta penjelasan tentang kekuatan dan kemampuan konseli yang diidentifikasi dalam suatu sesi. Surat-surat dapat dibaca kembali pada waktu yang berbeda, dan kisah di dalamnya dapat diilhami kembali. Surat tersebut menyoroti perjuangan konseli dalam menghadapi masalah dan membedakan antara cerita yang dipenuhi masalah dan cerita yang baru dan disukai (Corey, 2024; McKenzie & Monk, 1997). Dalam prakteknya, konselor dapat menyampaikan kalimat berikut:

- "Apa yang ingin dicatat dari pertemuan hari ini agar tidak mudah dilupakan?"
- "Jika saya menulis surat tentang perkembangan Anda hari ini, hal penting apa yang perlu saya tuliskan?"

6. **Pohon Kehidupan (*Tree of Life*).** Pohon Kehidupan (ToL) adalah alat fleksibel yang menggunakan berbagai bagian pohon sebagai metafora untuk mewakili berbagai aspek kehidupan kita (German, 2013). Akar mewakili orang-orang penting, suportif, dan berpengaruh bagi konseli; tanah menunjukkan struktur keselamatan dan pendukung; batang mewakili kemampuan dan kekuatan konseli; cabang-cabangnya menampilkan aspirasi saat ini dan masa depan; buah menunjukkan pencapaian positif terkait narasi (lihat Gambar 6). Konseli didorong untuk berbagi cerita tentang mengapa berbagai item dipilih saat mereka membuat pohon.



Gambar 6. Pohon Kehidupan Konseling Naratif

G. Wawasan Multibudaya Tentang Konseling Naratif

Konseling Naratif didasarkan pada konteks sosiokultural, yang membuat pendekatan ini sangat relevan untuk konseling konseli yang memiliki budaya berbeda. Konselor naratif beroperasi dengan premis bahwa masalah diidentifikasi dalam konteks sosial, budaya, politik, dan relasional, bukan dalam konteks individu. Mereka sangat prihatin dengan mempertimbangkan spesifikasi gender, etnis, ras, disabilitas, orientasi seksual, kelas sosial, serta spiritualitas dan agama sebagai isu terapeutik. Lebih jauh lagi, terapi menjadi tempat untuk menulis ulang konstruksi sosial dan narasi identitas yang dianggap bermasalah oleh konseli (Corey, 2024).

Cerita dapat memperkuat nilai-nilai budaya dan etika. Ketika sebuah cerita dibingkai ulang oleh seorang konselor yang terampil, narasi tersebut dapat digunakan sebagai alat yang tepat untuk memperluas pola pikir, menumbuhkan empati, dan bahkan memandu pengambilan keputusan moral. Baik konselor membingkai ulang cerita konseli atau membagikan cerita mereka, mereka dapat mengubah pandangan dunia atau perspektif konseli untuk memasukkan pilihan dan ide yang belum pernah dipertimbangkan sebelumnya. Cerita mengungkapkan sifat-sifat konseli yang mungkin tidak diketahui sebelumnya. Seperti mengajarkan

sejarah dan sastra melalui narasi dan penceritaan, kita dapat membangun hubungan yang lebih baik dan kuat satu sama lain, apa pun latar belakang budayanya (Chauvin, Daniels, & McDaniels, 2019).

Potensi kelemahan pendekatan postmodern berkaitan dengan sikap ketidaktahuan yang diambil oleh konselor, serta asumsi bahwa konseli adalah ahlinya. Individu dari berbagai kelompok budaya berbeda cenderung mengangkat profesional sebagai ahli yang akan menawarkan arahan dan solusi bagi orang yang mencari bantuan. Untuk menghindari situasi ini, konselor yang menggunakan orientasi solusi atau orientasi naratif perlu menyampaikan kepada konseli bahwa dia memiliki keahlian dalam proses terapi tetapi konseli adalah ahli dalam mengetahui apa yang mereka inginkan dalam hidupnya. Pendekatan postmodern menekankan sikap transparan terhadap konseli dan menghormati harapan serta ekspektasi mereka dalam terapi. Penekanan ini menciptakan konteks untuk menyediakan layanan yang responsif secara budaya (Corey, 2024).

H. Studi Kasus Konseling Naratif

Andi, siswa kelas XI SMA, datang ke ruang BK setelah beberapa bulan mengalami penurunan kepercayaan diri. Ia merasa dirinya tidak se pintar teman-temannya dan sering membandingkan dirinya dengan siswa lain yang memperoleh nilai lebih tinggi. Akibatnya, Andi menjadi enggan bertanya di kelas, jarang mengemukakan pendapat, dan mulai menghindari berbagai kegiatan akademik. Dalam sesi awal, Andi mengatakan: "Saya merasa saya memang tidak pintar. Saya selalu tertinggal dibandingkan dengan teman-teman yang lain." Guru BK/Konselor kemudian menggunakan Konseling Naratif untuk membantu Andi membangun pemahaman baru tentang dirinya.

Tahap 1. Dekonstruksi Masalah

Konselor berusaha menciptakan suasana yang aman dan tidak menghakimi.

Konselor: "Saya senang Anda bersedia berbagi cerita dengan saya. Saya percaya bahwa Anda adalah orang yang paling memahami kehidupan Anda sendiri. Tugas saya bukan menilai atau memberi label, tetapi membantu Anda memahami cerita yang sedang Anda alami."

Andi: "Saya tidak yakin cerita saya menarik."

Konselor: "Bagi saya, cerita Anda penting karena cerita itu adalah bagian dari kehidupan Anda."

Pada tahap ini konselor menempatkan Andi sebagai ahli atas kehidupannya sendiri.

Konselor kemudian membantu Andi memberi nama pada masalah yang selama ini mendominasi kehidupannya.

Konselor: "Kalau perasaan bahwa Anda tidak sepintar orang lain itu diberi nama, kira-kira nama apa yang cocok?"

Andi: "Mungkin... 'Si Pembanding'."

Konselor: "'Si Pembanding'. Saya suka istilah itu. Menurut Anda, apa yang diinginkan Si Pembanding dari hidup Anda?"

Andi: "Dia membuat saya terus membandingkan diri dengan orang lain."

Konselor: "Kalau Anda boleh memilih, apakah itu yang sebenarnya Anda inginkan?"

Andi: "Tidak. Saya ingin bisa lebih percaya pada diri sendiri."

Selanjutnya, konselor membantu memisahkan Andi dari masalahnya dan memetakan pengaruh masalah tersebut pada kehidupan Andi.

Konselor: "Bagaimana pengaruh Si Pembanding terhadap kehidupan sekolah Anda?"

Andi: "Saya jadi takut menjawab pertanyaan guru."

Konselor: "Apa lagi yang berhasil dilakukan Si Pembanding terhadap hidup Anda?"

Andi: "Saya jadi sering merasa minder."

Konselor: "Jadi Si Pembanding telah membuat Anda kehilangan keberanian dan rasa percaya diri?"

Andi: "Iya."

Konselor kemudian menggunakan teknik *Unique Outcome* untuk mengeksplorasi pengalaman yang bertentangan dengan cerita dominan

Konselor: "Apakah pernah ada saat ketika Si Pembanding gagal mengendalikan Anda?"

Andi: "Pernah waktu lomba desain poster."

Konselor: "Apa yang Anda lakukan sehingga saat itu Si Pembanding tidak berhasil menguasai Anda?"

Andi: "Karena saya fokus pada apa yang saya bisa."

Konselor: "Jadi ada saat ketika Anda fokus pada kemampuan Anda sendiri. Apa yang terjadi saat itu?"

Andi: "Saya malah juara dua lomba."

Konselor: "Apa yang pengalaman itu katakan tentang diri Anda?"

Andi: "Mungkin saya tidak selalu buruk."

Konselor: "Apa yang membuat Anda mampu mencapai prestasi tersebut?"

Andi: "Saya kreatif dan mau berusaha."

Konselor: "Menarik. Cerita yang saya dengar sekarang berbeda dengan cerita bahwa Anda tidak memiliki kemampuan."

Pada tahap ini mulai muncul retakan dalam cerita dominan yang selama ini diyakini Andi.

Tahap 2. Menuliskan Cerita Baru

Di tahap ini, konselor membantu Andi membangun identitas alternatif berdasarkan hasil unik yang ditemukan.

Konselor: "Jika pengalaman juara lomba itu menjadi bagian penting dari cerita hidup Anda, apa yang cerita tersebut katakan tentang diri Anda?"

Andi: "Saya sebenarnya punya kemampuan."

Konselor: "Kemampuan seperti apa?"

Andi: "Saya kreatif dan tidak mudah menyerah."

Konselor: "Apakah sifat itu lebih sesuai dengan diri Anda dibanding cerita bahwa Anda tidak pintar?"

Andi: "Sepertinya iya."

Berikutnya, konselor membantu Andi merumuskan narasi baru, yaitu: "Saya bukan siswa yang tidak mampu. Saya adalah siswa yang memiliki kreativitas, kemauan belajar, dan kemampuan untuk berkembang." kemudian menghubungkan cerita baru dengan nilai, tujuan, dan identitas yang ingin dibangun Andi.

Konselor: "Jika cerita baru ini terus berkembang, seperti apa diri Anda enam bulan ke depan?"

Andi: "Saya lebih berani mengemukakan pendapat."

Konselor: "Apa yang membuat tujuan itu penting bagi Anda?"

Andi: "Saya ingin berkembang dan tidak terus membandingkan diri."

Konselor: "Apa hubungan antara keberanian berbicara dan nilai yang Anda yakini dalam hidup?"

Andi: "Saya ingin menjadi pribadi yang percaya pada kemampuan diri sendiri."

Tahap 3. Dukungan Cerita Baru

Pada sesi berikutnya, konselor mengundang wali kelas yang selama ini mengenal Andi dengan baik.

Wali Kelas: "Saya melihat Andi selalu tekun dan bertanggung jawab. Banyak tugas kelompok berhasil karena kontribusinya."

Andi: "Saya tidak menyangka Ibu melihat saya seperti itu."

Kesaksian tersebut memperkuat cerita alternatif yang sedang dibangun.

Selain itu, konselor juga mengadakan sesi kelompok kecil bersama beberapa siswa yang memiliki pengalaman serupa. Dalam sesi tersebut, siswa saling berbagi pengalaman mengenai rasa minder dan proses menemukan kekuatan diri masing-masing. Diskusi ini membantu Andi

melihat bahwa pengalamannya bukan sesuatu yang aneh atau memalukan.

Teman Andi: "Saya juga pernah merasa tidak mampu, tetapi ternyata saya hanya terlalu sering membandingkan diri dengan orang lain."

Pada akhir proses konseling, konselor memberikan surat terapeutik.

Cuplikan Surat Terapeutik:

"Dalam beberapa minggu terakhir saya menyaksikan bagaimana Andi mulai mengenali bahwa dirinya lebih dari sekadar cerita yang diciptakan oleh Si Pembanding. Saya melihat keberanian, kreativitas, dan ketekunan yang selama ini kurang mendapat perhatian. Berbagai pengalaman menunjukkan bahwa Andi memiliki kemampuan untuk berkembang dan menghadapi tantangan akademik dengan lebih percaya diri."

Selain surat terapeutik, konselor juga menyusun catatan perkembangan yang berisi:

- perubahan cara Andi memandang dirinya,
- keberhasilan yang dicapai selama proses konseling,
- umpan balik dari guru dan teman,
- target perkembangan yang ingin dicapai ke depan.

BAB V

KETERAMPILAN KONSELOR POSTMODERN

Sebelum memasuki pembahasan berbagai keterampilan spesifik, penting untuk dipahami bahwa konseling postmodern tidak hanya berbeda dalam teknik, tetapi juga berbeda dalam cara konselor memandang dirinya, konseli, dan proses konseling itu sendiri. Jika pendekatan tradisional sering menekankan penguasaan teknik sebagai faktor utama keberhasilan konseling, maka pendekatan postmodern menempatkan kualitas hubungan dan percakapan kolaboratif sebagai inti dari proses perubahan (Smoliak dkk., 2025). Oleh karena itu, konselor postmodern dituntut untuk mengembangkan seperangkat keterampilan yang memungkinkan terbentuknya dialog yang menghargai pengalaman unik konseli, mendorong eksplorasi makna, serta memfasilitasi munculnya cerita-cerita alternatif yang lebih memberdayakan.

Keterampilan-keterampilan konseling postmodern meliputi kemampuan mengadopsi *not-knowing position*, mendengarkan secara kolaboratif, mengajukan pertanyaan yang reflektif dan produktif, melakukan dekonstruksi naratif, mengidentifikasi kekuatan konseli, membangun cerita alternatif, serta menunjukkan sensitivitas terhadap konteks sosial dan budaya konseli (Smoliak dkk., 2025). Penguasaan keterampilan-keterampilan ini menjadi fondasi penting bagi konselor dalam menerapkan berbagai pendekatan konseling postmodern, termasuk Konseling Singkat Berfokus Solusi dan Konseling Naratif.

A. *Collaborative Listening*

Mendengarkan merupakan salah satu keterampilan paling fundamental dalam praktik konseling. Namun, dalam konseling postmodern, mendengarkan tidak dipahami sekadar sebagai aktivitas menerima informasi yang disampaikan konseli. Konselor postmodern memandang mendengarkan sebagai proses kolaboratif untuk memahami bagaimana konseli membangun makna terhadap pengalaman hidupnya (Anderson, 2015). Oleh karena itu, keterampilan mendengarkan dalam konseling postmodern sering disebut sebagai *collaborative listening*.

Collaborative listening adalah kemampuan konselor untuk mendengarkan secara aktif, penuh perhatian, dan terbuka terhadap berbagai makna yang muncul dalam cerita konseli. Tujuannya bukan untuk menemukan diagnosis, menguji hipotesis, atau mencari penyebab masalah, melainkan untuk memahami dunia sebagaimana dipersepsikan oleh konseli (Smoliak dkk., 2025). Melalui proses mendengarkan yang kolaboratif, konselor dan konseli bersama-sama mengeksplorasi pengalaman, nilai, harapan, serta berbagai kemungkinan makna yang terkandung dalam cerita yang disampaikan.

Dalam pendekatan postmodern, konseli dipandang sebagai ahli atas kehidupannya sendiri (Corey, 2024). Oleh karena itu, konselor berusaha mendengarkan tanpa segera mengarahkan percakapan ke dalam kategori-kategori tertentu atau memberikan interpretasi berdasarkan asumsi pribadi. Konselor lebih tertarik untuk memahami bagaimana konseli memaknai suatu peristiwa dibandingkan dengan menjelaskan mengapa peristiwa tersebut terjadi.

Keterampilan ini menuntut konselor untuk memperhatikan bukan hanya isi cerita, tetapi juga kata-kata yang dipilih konseli, metafora yang digunakan, nilai-nilai yang tersirat, serta emosi yang muncul selama percakapan berlangsung. Sering kali, petunjuk mengenai kekuatan, harapan, atau kemungkinan perubahan justru muncul dari bagian-bagian kecil cerita yang pada awalnya tampak tidak penting (Anderson, 2015).

Sebagai contoh, seorang siswa mungkin mengatakan, "Saya selalu gagal ketika harus berbicara di depan kelas." Konselor yang menggunakan *collaborative listening* tidak langsung berfokus pada kegagalan tersebut. Sebaliknya, konselor dapat memperhatikan kata "selalu" dan mengeksplorasi apakah benar tidak pernah ada pengalaman yang berbeda. Dengan demikian, mendengarkan menjadi sarana untuk menemukan cerita-cerita alternatif yang selama ini kurang mendapat perhatian.

Selain itu, *collaborative listening* juga melibatkan penghargaan terhadap keheningan. Konselor tidak merasa harus selalu mengisi jeda dalam percakapan. Terkadang, keheningan memberikan kesempatan bagi konseli untuk merefleksikan pengalaman dan menemukan makna baru yang sebelumnya belum disadari (Anderson, 2012).

Untuk mengembangkan *collaborative listening*, konselor dapat melakukan refleksi melalui beberapa pertanyaan berikut:

1. Apakah saya benar-benar mendengarkan cerita konseli, atau saya sedang mencari kesempatan untuk memberikan saran?
2. Bagian mana dari cerita konseli yang paling menarik perhatian saya, dan mengapa?
3. Apakah saya cukup terbuka terhadap makna yang dibangun konseli?
4. Apakah saya memberi ruang bagi konseli untuk menemukan pemahamannya sendiri? (Anderson, 2025)

B. Keterampilan Mengajukan Pertanyaan

Dalam konseling postmodern, pertanyaan merupakan salah satu instrumen utama untuk memfasilitasi perubahan. Berbeda dengan pendekatan yang menempatkan konselor sebagai pemberi solusi, konseling postmodern memandang bahwa solusi dan makna yang paling relevan bagi kehidupan konseli sering kali muncul melalui proses eksplorasi yang dilakukan oleh konseli sendiri (Corey, 2024). Oleh karena itu, kemampuan mengajukan pertanyaan menjadi keterampilan yang sangat penting bagi konselor postmodern.

Pertanyaan dalam konseling postmodern tidak digunakan untuk menginterogasi, menguji, atau mengarahkan konseli menuju jawaban tertentu. Sebaliknya, pertanyaan digunakan untuk membuka kemungkinan-kemungkinan baru, membantu konseli merefleksikan pengalamannya, serta menemukan makna yang sebelumnya kurang disadari (Smoliak dkk., 2025). Dengan kata lain, pertanyaan berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan konseli dengan cerita, kekuatan, nilai, dan harapan yang dimilikinya.

Salah satu karakteristik utama pertanyaan dalam konseling postmodern adalah sifatnya yang eksploratif. Konselor tidak berusaha mencari jawaban yang benar atau salah, melainkan berusaha memahami bagaimana konseli memaknai pengalaman hidupnya. Oleh karena itu, pertanyaan yang diajukan umumnya bersifat terbuka dan mendorong refleksi yang mendalam (Gladding, 2022).

Sebagai contoh, ketika seorang siswa mengatakan bahwa dirinya tidak percaya diri, konselor postmodern tidak langsung bertanya, "Mengapa Anda tidak percaya diri?" Pertanyaan tersebut sering kali mengarahkan konseli untuk terus berfokus pada masalah. Sebaliknya, konselor dapat bertanya, "Kapan terakhir kali Anda merasa sedikit lebih

percaya diri?" atau "Apa yang berbeda pada saat itu?" Pertanyaan seperti ini membuka ruang bagi munculnya cerita alternatif yang lebih memberdayakan.

Dalam Konseling Singkat Berfokus Solusi (SFBC), berbagai bentuk pertanyaan seperti *miracle question*, *scaling question*, *exception question*, dan *coping question* digunakan untuk membantu konseli menemukan solusi yang telah dimilikinya (Mulawarman, 2024). Sementara itu, dalam Konseling Naratif, pertanyaan digunakan untuk mengeksplorasi cerita dominan, mengidentifikasi hasil-hasil unik (*unique outcomes*), dan membangun narasi alternatif yang lebih sesuai dengan nilai serta harapan konseli (Habsy, 2021).

Selain memperhatikan isi pertanyaan, konselor juga perlu memperhatikan waktu dan cara penyampaianya. Pertanyaan yang baik diajukan dengan rasa ingin tahu yang tulus, bukan dengan tujuan mengarahkan konseli pada kesimpulan yang telah ditentukan sebelumnya (Anderson, 2012). Konselor harus memberikan ruang bagi konseli untuk berpikir, merefleksikan pengalaman, dan membangun jawabannya sendiri.

Pertanyaan yang efektif dalam konseling postmodern umumnya memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Bersifat terbuka dan tidak menghakimi.
2. Mendorong refleksi dan eksplorasi pengalaman.
3. Berorientasi pada makna, kekuatan, dan kemungkinan.
4. Menghargai perspektif konseli.
5. Membuka ruang bagi munculnya cerita alternatif.
6. Tidak bertujuan mencari jawaban yang benar atau salah.

C. Keterampilan Mengidentifikasi Sumber Daya Konseli

Salah satu perbedaan mendasar antara konseling postmodern dan berbagai pendekatan yang berorientasi pada patologi adalah fokusnya pada kekuatan dan sumber daya yang dimiliki konseli. Konseling postmodern berangkat dari keyakinan bahwa setiap individu memiliki kemampuan, pengalaman, nilai, hubungan sosial, dan potensi yang dapat digunakan untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Metcalf, 2017). Oleh karena itu, salah satu keterampilan penting yang harus dimiliki konselor postmodern adalah kemampuan mengidentifikasi sumber daya yang dimiliki konseli.

Dalam praktik konseling, konseli sering datang dengan cerita yang dipenuhi oleh masalah. Mereka lebih mudah menceritakan kegagalan, kelemahan, atau hambatan yang dihadapi dibandingkan dengan keberhasilan dan kekuatan yang dimiliki. Akibatnya, berbagai sumber daya yang sebenarnya tersedia sering kali tidak terlihat, baik oleh konseli maupun oleh orang-orang di sekitarnya (Corey, 2024).

Konselor postmodern berupaya membantu konseli menemukan kembali berbagai sumber daya tersebut. Proses ini tidak dilakukan dengan cara memberi label positif secara sembarangan, melainkan melalui eksplorasi pengalaman hidup konseli secara sistematis. Konselor berusaha menemukan bukti-bukti nyata mengenai kemampuan, keberhasilan, ketahanan, dan dukungan yang pernah dimiliki atau masih dimiliki konseli (Gladding, 2022).

Sumber daya konseli dapat muncul dalam berbagai bentuk. Beberapa sumber daya berasal dari dalam diri individu, seperti keberanian, kreativitas, kemampuan memecahkan masalah, ketekunan, optimisme, keterampilan sosial, atau kemampuan mengendalikan emosi. Sumber daya lainnya berasal dari luar diri individu, seperti dukungan keluarga, persahabatan, komunitas, lingkungan sekolah, tokoh panutan, maupun nilai-nilai budaya dan spiritual yang diyakini. Konselor dapat membantu konseli mengidentifikasi berbagai sumber daya berikut:

1. Kekuatan pribadi (misalnya keberanian, kreativitas, disiplin, ketekunan).
2. Kemampuan dan keterampilan yang dimiliki.
3. Pengalaman keberhasilan di masa lalu.
4. Strategi koping yang pernah berhasil digunakan.
5. Dukungan keluarga, teman, dan lingkungan sosial.
6. Nilai-nilai pribadi, budaya, dan spiritual.
7. Harapan, tujuan, dan cita-cita masa depan (Smoliak dkk., 2025).

Dalam Konseling Singkat Berfokus Solusi, sumber daya sering ditemukan melalui eksplorasi pengecualian (*exceptions*), keberhasilan masa lalu, dan kemampuan koping yang telah digunakan konseli (Mulawarman, 2024). Sementara itu, dalam Konseling Naratif, sumber daya sering muncul melalui hasil-hasil unik (*unique outcomes*), nilai-nilai yang dianut konseli, serta cerita-cerita alternatif yang belum memperoleh perhatian yang cukup (Habsy, 2021).

Sebagai contoh, seorang siswa mungkin datang dengan keluhan bahwa dirinya tidak mampu mengikuti pelajaran matematika. Jika

konselor hanya berfokus pada kesulitan tersebut, maka cerita yang muncul akan terus berkisar pada kegagalan akademik. Namun, melalui eksplorasi yang lebih mendalam, konselor mungkin menemukan bahwa siswa tersebut memiliki kemampuan menggambar yang sangat baik, ketekunan dalam berlatih, serta dukungan yang kuat dari keluarganya. Ketiga hal tersebut merupakan sumber daya yang dapat digunakan untuk membantu siswa menghadapi tantangan akademiknya.

Keterampilan mengidentifikasi sumber daya juga menuntut konselor untuk peka terhadap berbagai bentuk keberhasilan kecil yang sering kali diabaikan oleh konseli. Dalam banyak kasus, perubahan besar justru berawal dari pengakuan terhadap keberhasilan-keberhasilan kecil yang selama ini dianggap tidak penting (Haryadi dkk., 2024). Oleh karena itu, konselor perlu membantu konseli melihat bahwa kemampuan untuk bertahan, mencoba kembali setelah gagal, atau meminta bantuan ketika mengalami kesulitan juga merupakan bentuk kekuatan yang layak diapresiasi.

D. Keterampilan Dekonstruksi

Salah satu keterampilan khas yang membedakan konselor postmodern dari pendekatan konseling lainnya adalah kemampuan melakukan dekonstruksi (Metcalf, 2017). Dalam konteks konseling, dekonstruksi merupakan proses membantu konseli mengkaji kembali berbagai keyakinan, asumsi, label, dan cerita yang selama ini diterima sebagai kebenaran mutlak tentang dirinya (Habsy, 2021). Melalui proses ini, konseli didorong untuk melihat bahwa banyak pandangan yang dimilikinya sebenarnya merupakan hasil interpretasi, pengalaman, dan pengaruh lingkungan sosial, bukan fakta yang tidak dapat diubah.

Keterampilan dekonstruksi menjadi sangat penting karena banyak konseli datang ke ruang konseling dengan cerita yang didominasi oleh masalah (*problem-saturated story*). Mereka sering memandang diri mereka melalui berbagai label negatif seperti "saya bodoh", "saya gagal", "saya tidak berharga", atau "saya tidak mampu berubah". Ketika cerita tersebut terus diulang, cerita tersebut dapat berkembang menjadi identitas yang membatasi perkembangan individu.

Dalam situasi seperti ini, tugas konselor bukan membantah secara langsung keyakinan konseli. Sebaliknya, konselor membantu konseli mengeksplorasi asal-usul keyakinan tersebut, memahami bagaimana

keyakinan itu terbentuk, serta meninjau kembali apakah keyakinan tersebut masih relevan dan bermanfaat bagi kehidupannya saat ini.

Konselor postmodern melakukan dekonstruksi melalui percakapan yang penuh rasa ingin tahu (*curiosity*) dan tidak menghakimi. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan bertujuan membuka ruang refleksi sehingga konseli dapat melihat pengalamannya dari perspektif yang berbeda (Anderson, 2015). Dengan demikian, konseli memperoleh kesempatan untuk mempertanyakan narasi dominan yang selama ini mengendalikan kehidupannya.

Sebagai contoh, seorang siswa mungkin mengatakan: "Saya memang siswa yang gagal." Alih-alih membantah pernyataan tersebut, konselor dapat mengeksplorasi lebih lanjut: "Apa yang membuat Anda menyimpulkan bahwa Anda adalah siswa yang gagal?" "Apakah ada pengalaman yang mendukung kesimpulan tersebut?" "Apakah pernah ada pengalaman yang menunjukkan hal yang berbeda?" Pertanyaan-pertanyaan semacam ini membantu konseli menyadari bahwa identitas dirinya tidak dapat direduksi hanya pada satu pengalaman atau satu label tertentu.

Beberapa pertanyaan lain yang dapat digunakan dalam proses dekonstruksi antara lain:

1. "Apa yang membuat Anda sampai pada kesimpulan tersebut?"
2. "Siapa yang pertama kali menyampaikan pandangan itu kepada Anda?"
3. "Apakah selalu seperti itu dalam setiap situasi?"
4. "Adakah pengalaman yang menunjukkan hal yang berbeda?"
5. "Jika orang yang paling mengenal Anda mendengar cerita ini, apa yang mungkin mereka katakan?"
6. "Bagaimana kehidupan Anda dipengaruhi oleh keyakinan tersebut?"
7. "Apakah keyakinan itu membantu atau justru membatasi Anda?"

Selain membantu meninjau ulang keyakinan pribadi, dekonstruksi juga membantu konseli memahami pengaruh lingkungan sosial terhadap cara mereka memandang diri sendiri. Berbagai pesan yang berasal dari keluarga, sekolah, teman sebaya, media sosial, maupun budaya sering kali berperan dalam membentuk cerita tentang diri (Bruner, 2004). Melalui dekonstruksi, konseli diajak untuk mempertanyakan apakah cerita tersebut benar-benar mencerminkan dirinya atau sekadar hasil dari pengaruh eksternal yang selama ini diterima tanpa refleksi.

E. Keterampilan Memfasilitasi Pembentukan Solusi dan Makna Baru

Salah satu tujuan utama konseling postmodern adalah membantu konseli membangun cara pandang yang lebih memberdayakan terhadap dirinya dan kehidupannya (Corey, 2024). Setelah konseli mulai mempertanyakan cerita, asumsi, atau keyakinan yang membatasi dirinya melalui proses dekonstruksi, langkah berikutnya adalah membantu konseli menemukan kemungkinan-kemungkinan baru yang dapat digunakan untuk menjalani kehidupannya secara lebih efektif. Oleh karena itu, konselor postmodern perlu memiliki keterampilan memfasilitasi pembentukan solusi dan makna baru.

Dalam konseling postmodern, solusi tidak dipandang sebagai sesuatu yang diberikan oleh konselor. Solusi dipahami sebagai hasil dari proses eksplorasi yang dilakukan konseli terhadap pengalaman, kekuatan, nilai, dan sumber daya yang dimilikinya (Mulawarman, 2024). Demikian pula, makna baru tidak dibangun melalui interpretasi konselor, tetapi melalui dialog kolaboratif yang memungkinkan konseli melihat pengalamannya dari perspektif yang berbeda.

Keterampilan ini menuntut konselor untuk membantu konseli menggeser perhatian dari cerita yang dipenuhi masalah menuju cerita yang mengandung harapan, kemampuan, dan kemungkinan perubahan. Konselor berupaya menemukan berbagai pengalaman yang menunjukkan bahwa masalah tidak selalu mendominasi kehidupan konseli serta membantu konseli memahami apa yang dapat dipelajari dari pengalaman tersebut (Chauvin dkk., 2019).

Sebagai contoh, seorang siswa yang terus-menerus memandang dirinya sebagai individu yang tidak percaya diri mungkin mulai menemukan bahwa ada situasi tertentu di mana ia mampu berbicara dengan baik dan menunjukkan keberanian. Konselor kemudian membantu siswa tersebut mengeksplorasi makna dari pengalaman itu dan menghubungkannya dengan identitas yang lebih positif. Dari proses tersebut dapat muncul pemahaman baru bahwa dirinya bukanlah "orang yang tidak percaya diri", melainkan seseorang yang sedang belajar mengembangkan keberanian dalam situasi tertentu.

Dalam praktik SFBC, keterampilan ini tampak ketika konselor membantu konseli membayangkan kondisi yang diinginkan, mengidentifikasi pengecualian terhadap masalah, serta memperluas

berbagai keberhasilan kecil yang telah dicapai (Mulawarman, 2024). Dalam Konseling Naratif, keterampilan ini terlihat ketika konselor membantu konseli membangun cerita alternatif yang lebih sesuai dengan nilai dan harapan yang ingin diwujudkan (Habsy, 2021).

Penting untuk dipahami bahwa pembentukan makna baru bukan berarti mengabaikan kesulitan yang dialami konseli. Konselor tetap menghargai pengalaman dan penderitaan yang dialami konseli, tetapi tidak membiarkan pengalaman tersebut menjadi satu-satunya cerita yang mendefinisikan kehidupannya. Konselor membantu konseli melihat bahwa selain cerita tentang masalah, terdapat pula cerita tentang ketahanan, keberanian, kepedulian, perjuangan, dan harapan yang layak memperoleh tempat dalam narasi kehidupannya.

F. Keterampilan Sensitivitas Budaya

Salah satu prinsip penting dalam konseling postmodern adalah keyakinan bahwa pengalaman manusia tidak dapat dipahami secara terpisah dari konteks sosial dan budaya tempat individu tersebut hidup. Cara seseorang memandang dirinya, memahami masalah, menentukan tujuan hidup, dan membangun hubungan dengan orang lain sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya yang berkembang di lingkungannya (Sue dkk., 2022). Oleh karena itu, konselor postmodern perlu memiliki keterampilan sensitivitas budaya agar dapat memahami konseli secara lebih utuh dan kontekstual.

Sensitivitas budaya merupakan kemampuan konselor untuk mengenali, menghargai, dan mempertimbangkan berbagai faktor budaya yang memengaruhi kehidupan konseli. Faktor-faktor tersebut dapat berupa latar belakang etnis, agama, bahasa, nilai keluarga, status sosial ekonomi, gender, tradisi lokal, maupun pengalaman hidup yang unik (Ratts & Pedersen, 2014). Dalam perspektif postmodern, tidak ada satu cara pandang yang dapat dianggap paling benar untuk semua individu. Setiap konseli membawa cerita dan makna yang dibentuk oleh konteks kehidupannya masing-masing.

Konselor yang memiliki sensitivitas budaya tidak terburu-buru menafsirkan pengalaman konseli berdasarkan standar atau nilai yang dimilikinya sendiri (Sue dkk., 2022). Sebaliknya, konselor berusaha memahami bagaimana konseli memaknai pengalaman tersebut berdasarkan nilai-nilai yang hidup dalam lingkungannya. Dengan

demikian, proses konseling menjadi lebih menghargai keberagaman dan mengurangi risiko munculnya bias dalam pengambilan keputusan profesional.

Dalam praktik konseling, sensitivitas budaya ditunjukkan melalui rasa hormat terhadap perbedaan, keterbukaan terhadap berbagai perspektif, serta kesediaan untuk belajar dari pengalaman konseli. Konselor menyadari bahwa dirinya juga merupakan bagian dari suatu budaya tertentu yang dapat memengaruhi cara berpikir dan bertindak selama proses konseling (Sue dkk., 2022; Ratts & Pedersen, 2014). Oleh karena itu, refleksi diri menjadi bagian penting dalam pengembangan sensitivitas budaya.

Keterampilan ini sangat relevan dalam konteks pendidikan Indonesia yang memiliki keberagaman budaya, agama, bahasa, dan adat istiadat. Peserta didik datang dari latar belakang yang berbeda-beda dan sering kali membawa nilai-nilai yang unik ke dalam lingkungan sekolah. Konselor yang sensitif terhadap budaya akan lebih mampu membangun hubungan yang hangat, menghargai identitas peserta didik, dan membantu mereka mengembangkan solusi yang sesuai dengan konteks kehidupannya.

Selain itu, sensitivitas budaya juga membuka peluang bagi konselor untuk memanfaatkan kekuatan budaya sebagai sumber daya dalam proses konseling (Neukrug, 2016; Sue dkk., 2022). Nilai-nilai keluarga, kearifan lokal, tradisi komunitas, dan keyakinan spiritual dapat menjadi modal penting yang membantu konseli menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dalam perspektif postmodern, sumber daya tersebut dipandang sebagai bagian dari cerita kehidupan yang dapat digunakan untuk membangun identitas dan masa depan yang lebih positif.

Untuk mengembangkan sensitivitas budaya, konselor dapat merefleksikan beberapa pertanyaan berikut:

1. Apakah saya memahami pengalaman konseli berdasarkan perspektifnya atau berdasarkan asumsi saya sendiri?
2. Nilai-nilai pribadi apa yang mungkin memengaruhi cara saya memahami konseli?
3. Apakah saya cukup terbuka terhadap perbedaan budaya yang dimiliki konseli?
4. Bagaimana saya dapat memanfaatkan kekuatan budaya konseli sebagai bagian dari proses konseling? (Sue dkk., 2022)

BAB VI

KONSELING POSTMODERN BERBASIS BUKTI

Perkembangan ilmu konseling pada abad ke-21 ditandai oleh meningkatnya tuntutan terhadap penggunaan praktik-praktik profesional yang tidak hanya didasarkan pada teori dan pengalaman klinis, tetapi juga didukung oleh bukti ilmiah yang memadai. Konselor dituntut untuk mampu menunjukkan bahwa pendekatan dan intervensi yang digunakan memiliki efektivitas yang dapat dipertanggungjawabkan secara empiris. Kondisi ini mendorong berkembangnya paradigma *evidence-based practice* (praktik berbasis bukti) dalam berbagai bidang layanan kesehatan mental, termasuk bimbingan dan konseling.

Sebagai salah satu pendekatan yang berkembang pesat dalam beberapa dekade terakhir, konseling postmodern tidak luput dari tuntutan tersebut. Meskipun pada awal kemunculannya pendekatan ini lebih dikenal karena landasan filosofisnya yang menekankan konstruksi makna, kolaborasi, dan penghargaan terhadap pengalaman subjektif konseli, berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa pendekatan-pendekatan postmodern, khususnya Konseling Singkat Berfokus Solusi (*Solution-Focused Brief Counseling/SFBC*) dan Konseling Naratif (*Narrative Counseling*), memiliki potensi yang signifikan dalam membantu individu mengatasi berbagai permasalahan psikologis, sosial, akademik, maupun perkembangan.

Bab ini membahas konsep praktik berbasis bukti dalam konseling, perkembangan penelitian mengenai pendekatan-pendekatan postmodern, temuan-temuan empiris terkait efektivitas SFBC dan Konseling Naratif, serta implikasinya bagi praktik bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan. Melalui pembahasan ini, pembaca diharapkan mampu memahami bahwa konseling postmodern bukan hanya memiliki landasan filosofis yang kuat, tetapi juga memperoleh dukungan empiris yang semakin berkembang dalam berbagai konteks layanan konseling.

A. Bukti Empiris Efektifitas SFBC

Sejak dikembangkan oleh Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg pada dekade 1980-an, Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) telah menjadi salah satu pendekatan konseling postmodern yang paling banyak diteliti. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa SFBC efektif digunakan untuk membantu individu mengatasi permasalahan emosional, perilaku, interpersonal, akademik, dan perkembangan. Kim dkk. (2019) menyimpulkan bahwa akumulasi bukti penelitian selama lebih dari dua dekade menunjukkan hasil yang konsisten dan mendukung SFBC sebagai pendekatan berbasis bukti untuk berbagai permasalahan psikososial.

Dalam konteks pendidikan, bukti empiris yang kuat disajikan oleh Franklin dkk. (2022) melalui meta-analisis yang melibatkan 50 penelitian dengan 246 ukuran efek dan 2.921 partisipan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa SFBC memberikan dampak positif terhadap berbagai luaran pendidikan dan psikososial peserta didik, termasuk peningkatan kesejahteraan psikologis, perilaku sekolah, relasi sosial, serta pencapaian tujuan konseling. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa SFBC dapat diterapkan secara efektif pada berbagai jenjang pendidikan dan latar belakang budaya.

Temuan yang lebih mutakhir disampaikan oleh Zak dan Pekala (2025) melalui *umbrella review* yang mensintesis berbagai tinjauan sistematis dan meta-analisis mengenai SFBC. Hasil kajian tersebut menunjukkan bahwa SFBC memberikan hasil positif yang konsisten pada berbagai kelompok usia, setting layanan, dan konteks budaya. Penelitian tersebut menemukan tingkat keyakinan bukti yang tinggi untuk efektivitas SFBC dalam meningkatkan kesehatan mental secara umum, mengurangi depresi, serta membantu konseli mencapai tujuan-tujuan yang telah ditetapkan. Selain itu, tidak ditemukan bukti yang menunjukkan dampak negatif dari penggunaan SFBC.

Meta-analisis terbaru yang dilakukan oleh Vermeulen-Oskam dkk. (2024) juga memperkuat temuan tersebut. Penelitian ini menemukan bahwa SFBC memiliki efek positif yang besar terhadap berbagai masalah psikososial, dengan ukuran efek keseluruhan sebesar $g = 1,17$. Efek yang lebih besar ditemukan pada populasi non-klinis, termasuk peserta didik dan individu yang mengalami masalah perkembangan sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa SFBC sangat potensial digunakan dalam

layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan yang umumnya berfokus pada pengembangan dan pencegahan.

Dalam konteks sekolah, berbagai penelitian menunjukkan bahwa SFBC efektif digunakan untuk meningkatkan efikasi diri akademik, mengurangi stres dan kecemasan belajar, memperbaiki perilaku di kelas, meningkatkan resiliensi, serta memperkuat keterampilan pemecahan masalah peserta didik. Karakteristik SFBC yang singkat, berorientasi pada tujuan, dan berfokus pada kekuatan membuat pendekatan ini sangat sesuai dengan tuntutan layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang sering menghadapi keterbatasan waktu dan sumber daya.

Temuan internasional mengenai efektivitas SFBC juga didukung oleh berbagai penelitian yang dilakukan di Indonesia. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Mulawarman (2014) menunjukkan bahwa SFBC merupakan pendekatan yang sangat relevan diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling sekolah di Indonesia karena menekankan pengembangan kekuatan, sumber daya, dan kemampuan pemecahan masalah yang telah dimiliki peserta didik. Pendekatan ini dinilai sesuai dengan karakteristik layanan BK di sekolah yang menuntut intervensi efektif dalam waktu yang relatif singkat.

Penelitian eksperimen yang dilakukan oleh Larasati, Lestari, dan Rahardjo (2022) menunjukkan bahwa penerapan *solution-focused brief counseling* efektif dalam mengurangi kecemasan akademik daring pada siswa SMA. Melalui serangkaian sesi konseling yang berorientasi pada solusi, peserta didik menunjukkan penurunan tingkat kecemasan serta peningkatan keyakinan dalam menghadapi tuntutan akademik. Temuan ini memperlihatkan bahwa SFBC dapat menjadi alternatif intervensi yang efektif untuk membantu siswa menghadapi tekanan belajar pada era digital.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Wahyudin (2024) menemukan bahwa SFBC efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi ujian pada peserta didik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa fokus pada sumber daya internal, keberhasilan masa lalu, dan tujuan yang ingin dicapai membantu siswa mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif ketika menghadapi situasi evaluasi akademik.

Bukti yang lebih mutakhir disajikan oleh Pratama dkk. (2024) yang menemukan bahwa SFBC efektif meningkatkan keterampilan sosial-emosional dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi,

hubungan interpersonal, serta persepsi positif terhadap diri setelah mengikuti intervensi SFBC. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa manfaat SFBC tidak hanya terbatas pada penyelesaian masalah tertentu, tetapi juga mendukung perkembangan psikologis peserta didik secara lebih luas.

Selain penelitian individual, kajian sistematis yang dilakukan oleh Dartina, Nabila, Alfaiz, dan Maharani (2024) terhadap berbagai penelitian mengenai penerapan SFBC pada peserta didik sekolah menengah di Indonesia menunjukkan bahwa pendekatan ini secara konsisten memberikan dampak positif terhadap berbagai aspek perkembangan siswa, termasuk kecemasan sosial, efikasi diri, perilaku adaptif, kemampuan pemecahan masalah, dan penyesuaian diri. Kajian tersebut menyimpulkan bahwa SFBC memiliki potensi besar sebagai salah satu pendekatan berbasis bukti dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah Indonesia.

Secara keseluruhan, bukti empiris yang tersedia menunjukkan bahwa SFBC merupakan salah satu pendekatan konseling postmodern yang memiliki dukungan ilmiah paling kuat. Berbagai meta-analisis, tinjauan sistematis, dan umbrella review internasional secara konsisten menemukan bahwa SFBC efektif dalam meningkatkan kesehatan mental, membantu pencapaian tujuan konseling, mengurangi berbagai masalah psikososial, serta memberikan manfaat pada beragam kelompok usia dan konteks layanan tanpa menunjukkan bukti adanya dampak negatif yang signifikan.

Dalam konteks pendidikan, SFBC juga terbukti efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis, perilaku sekolah, hubungan sosial, dan kemampuan peserta didik dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan. Temuan-temuan tersebut diperkuat oleh berbagai penelitian di Indonesia yang menunjukkan bahwa SFBC efektif membantu peserta didik mengatasi kecemasan akademik, kecemasan menghadapi ujian, masalah penyesuaian diri, serta meningkatkan keterampilan sosial-emosional dan kesejahteraan psikologis.

Dengan demikian, akumulasi bukti internasional maupun nasional menunjukkan bahwa SFBC merupakan pendekatan konseling yang tidak hanya memiliki landasan filosofis yang kuat, tetapi juga didukung oleh evidensi empiris yang memadai untuk diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah maupun perguruan tinggi.

B. Bukti Empiris Efektifitas Konseling Naratif

Dibandingkan dengan SFBC, jumlah penelitian eksperimental dan meta-analisis mengenai Konseling Naratif memang relatif lebih sedikit. Hal ini tidak terlepas dari karakteristik Konseling Naratif yang berkembang dari tradisi postmodern dan lebih menekankan perubahan makna, identitas, dan cerita kehidupan dibandingkan dengan perubahan gejala psikologis semata. Meskipun demikian, dalam dua dekade terakhir bukti empiris mengenai efektivitas Konseling Naratif terus berkembang dan menunjukkan hasil yang menjanjikan pada berbagai kelompok populasi dan permasalahan psikologis.

Salah satu bukti empiris terbaru disajikan oleh Hu dkk. (2024) melalui meta-analisis yang melibatkan 4.879 partisipan dari berbagai penelitian mengenai penerapan Narrative Therapy. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa Konseling Naratif memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan gejala depresi pada individu yang mengalami berbagai kondisi kesehatan fisik. Analisis tersebut menemukan ukuran efek yang besar ($SMD = -1,64$; 95% CI = -1,95 hingga -1,32), yang menunjukkan bahwa pendekatan naratif memiliki potensi yang kuat dalam membantu individu membangun kembali makna hidup dan mengurangi distress psikologis yang dialaminya.

Temuan tersebut sejalan dengan berbagai penelitian eksperimental yang menunjukkan bahwa Konseling Naratif efektif membantu individu menghadapi berbagai tantangan psikologis. Misalnya, Shakeri dkk. (2020) menemukan bahwa terapi naratif kelompok secara signifikan mampu menurunkan tingkat depresi dan kecemasan pada individu yang mengalami ketergantungan amfetamin. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa proses rekonstruksi cerita kehidupan dan eksplorasi identitas alternatif dapat membantu individu mengurangi dampak psikologis yang ditimbulkan oleh pengalaman hidup yang sulit.

Efektivitas pendekatan naratif juga terlihat pada populasi anak dan remaja. Dalam sebuah randomized controlled trial, Karibwende dkk. (2022) menemukan bahwa terapi naratif efektif meningkatkan resiliensi pada anak-anak yatim dan terlantar di Rwanda. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa ketika anak-anak memperoleh kesempatan untuk menarasikan ulang pengalaman hidupnya dan membangun cerita yang lebih memberdayakan, mereka menunjukkan peningkatan kemampuan menghadapi berbagai kesulitan hidup.

Selain itu, Zhou dkk. (2023) melaporkan bahwa *collective narrative psychotherapy* efektif membantu anggota keluarga yang merawat individu dengan skizofrenia. Melalui proses berbagi cerita dan rekonstruksi makna secara kolektif, peserta penelitian menunjukkan peningkatan kemampuan menghadapi stigma dan tekanan psikologis yang muncul akibat peran pengasuhan yang mereka jalani.

Bukti empiris lain menunjukkan bahwa pendekatan naratif juga efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas relasi sosial. Jiang dkk. (2025) menemukan bahwa program *wisdom-enhancement narrative therapy* yang dilaksanakan selama empat minggu secara signifikan mampu menurunkan tingkat kesepian pada orang dewasa lanjut usia. Temuan ini menunjukkan bahwa eksplorasi cerita kehidupan dan refleksi terhadap pengalaman hidup dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan keterhubungan sosial dan makna hidup individu.

Secara lebih luas, tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Ekinci (2023) terhadap berbagai penelitian eksperimental mengenai Konseling Naratif menunjukkan bahwa pendekatan ini memberikan dampak positif pada berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Kajian tersebut menyimpulkan bahwa Konseling Naratif memiliki potensi preventif maupun kuratif dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan psikologis, sosial, dan perkembangan.

Perkembangan penelitian mengenai Konseling Naratif di Indonesia menunjukkan kecenderungan yang positif, terutama dalam konteks pendidikan. Meskipun sebagian besar penelitian masih berupa eksperimen skala kecil, kuasi-eksperimen, studi kasus, dan tinjauan sistematis, hasil-hasil yang diperoleh secara umum mendukung efektivitas pendekatan naratif dalam membantu peserta didik membangun identitas yang lebih positif, meningkatkan kebermaknaan hidup, serta mengatasi berbagai permasalahan psikologis dan perkembangan.

Salah satu penelitian yang cukup mutakhir dilakukan oleh Wijaya dkk. (2025) yang menguji efektivitas Konseling Naratif dalam meningkatkan kebermaknaan hidup siswa SMA dan SMK di Sulawesi Tenggara. Penelitian kuasi eksperimen tersebut menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada aspek pemahaman diri, tujuan hidup, komitmen, pengarahan diri, dan pencarian dukungan sosial setelah peserta mengikuti sesi Konseling Naratif. Analisis statistik menunjukkan

perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,05$), sehingga peneliti menyimpulkan bahwa Konseling Naratif efektif digunakan untuk membantu peserta didik membangun makna hidup yang lebih positif dan terarah.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Nissa dan Primana (2023) menunjukkan bahwa Konseling Naratif efektif membantu menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Melalui penggunaan strategi eksternalisasi dan *Statement of Position Map* yang dikembangkan oleh Michael White, konseli mampu memisahkan dirinya dari masalah yang dialami, melihat sumber kecemasan dari perspektif yang berbeda, serta membangun pemaknaan baru terhadap tantangan akademik yang dihadapinya. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah pelaksanaan intervensi Konseling Naratif.

Bukti lain disajikan oleh Kristiana, Purwoko, dan Habsy (2025) melalui *systematic literature review* yang mengevaluasi berbagai penelitian mengenai Konseling Naratif pada siswa sekolah menengah kejuruan. Hasil kajian tersebut menunjukkan bahwa Konseling Naratif berkontribusi dalam membantu peserta didik merekonstruksi makna diri, meningkatkan kepercayaan diri, memperjelas identitas pribadi, serta memperkuat resiliensi psikologis. Penelitian ini menyimpulkan bahwa Konseling Naratif merupakan pendekatan yang layak diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling sekolah karena mampu membantu peserta didik mengubah narasi negatif menjadi cerita yang lebih memberdayakan.

Selain itu, kajian pustaka yang dilakukan oleh Aulia dkk. (2024) terhadap berbagai penelitian mengenai *Narrative Therapy* juga menyimpulkan bahwa pendekatan naratif terbukti efektif dalam membantu penyelesaian berbagai masalah yang dialami peserta didik. Penelitian tersebut menegaskan bahwa proses bercerita, eksternalisasi masalah, dan rekonstruksi narasi memungkinkan konseli memperoleh perspektif baru yang lebih adaptif terhadap pengalaman hidupnya.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa hasil penelitian di Indonesia secara umum sejalan dengan bukti internasional. Konseling Naratif terbukti memiliki potensi yang besar untuk membantu peserta didik mengembangkan identitas yang lebih positif, meningkatkan kebermaknaan hidup, memperkuat resiliensi, serta mengurangi berbagai bentuk distress psikologis. Meskipun masih diperlukan penelitian

eksperimental dengan sampel yang lebih besar dan desain metodologis yang lebih kuat, akumulasi bukti yang tersedia saat ini menunjukkan bahwa Konseling Naratif merupakan pendekatan yang relevan dan menjanjikan untuk diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di Indonesia.

Perspektif yang lebih luas mengenai perkembangan Konseling Naratif di Indonesia disajikan oleh Haryadi dkk. (2025) melalui studi bibliometrik. Analisis tersebut menunjukkan bahwa penelitian Konseling Naratif di Indonesia mengalami peningkatan yang cukup signifikan dalam beberapa tahun terakhir, terutama pada konteks pendidikan, pengembangan identitas diri, kesehatan mental peserta didik, dan integrasi nilai-nilai budaya lokal. Temuan bibliometrik juga menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian masih berfokus pada pengembangan model, studi kasus, dan penelitian kuasi eksperimen, sementara penelitian dengan desain eksperimental yang lebih kuat, *randomized controlled trial*, maupun meta-analisis masih relatif terbatas. Selain itu, penelitian tersebut mengidentifikasi peluang yang besar untuk mengembangkan Konseling Naratif berbasis kearifan lokal Indonesia, termasuk integrasi nilai budaya, spiritualitas, dan identitas kolektif masyarakat Indonesia ke dalam praktik konseling.

Meskipun basis evidensi Konseling Naratif belum sebesar SFBC atau pendekatan kognitif-perilaku, perkembangan penelitian dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan kecenderungan yang positif. Berbagai meta-analisis, tinjauan sistematis, dan penelitian eksperimental secara konsisten menunjukkan bahwa pendekatan naratif mampu menghasilkan perubahan yang bermakna pada aspek psikologis, emosional, dan sosial individu. Oleh karena itu, Konseling Naratif dapat dipandang sebagai salah satu pendekatan postmodern yang memiliki dukungan empiris yang terus berkembang dan layak digunakan dalam praktik bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan.

BAB VII

TANTANGAN DAN MASA DEPAN KONSELING POSTMODERN

A. Kritik terhadap Konseling Postmodern

Meskipun Konseling Singkat Berfokus Solusi (SFBC) dan Konseling Naratif telah memperoleh perhatian luas dalam praktik konseling kontemporer, pendekatan postmodern tidak terlepas dari berbagai kritik. Kritik-kritik tersebut muncul dari aspek filosofis, konseptual, metodologis, maupun empiris. Pemahaman terhadap kritik ini penting agar konselor dapat menggunakan pendekatan postmodern secara lebih reflektif, kritis, dan profesional.

1. Kritik terhadap Landasan Filosofis Postmodernisme

Salah satu kritik utama terhadap konseling postmodern berkaitan dengan kecenderungannya untuk menolak gagasan mengenai kebenaran objektif. Dalam perspektif postmodern, realitas dipandang sebagai konstruksi sosial yang dibentuk melalui bahasa, pengalaman, dan interaksi manusia. Pandangan ini memungkinkan konselor menghargai keberagaman pengalaman konseli, tetapi sekaligus memunculkan pertanyaan mengenai dasar yang digunakan untuk menentukan validitas suatu pengetahuan atau intervensi.

Yıldırım (2023) menjelaskan bahwa salah satu kritik yang paling sering diarahkan kepada postmodernisme adalah kecenderungannya menuju relativisme, yaitu pandangan bahwa tidak ada satu kebenaran yang dapat dianggap lebih sah dibandingkan kebenaran lainnya. Kondisi ini berpotensi menimbulkan kesulitan ketika konselor harus mengambil keputusan profesional yang membutuhkan dasar penilaian yang jelas.

2. Kritik terhadap Peran Konselor

Konseling postmodern menempatkan konseli sebagai ahli atas kehidupannya sendiri (*client as expert*) dan mendorong konselor untuk mengadopsi posisi *not-knowing* (Corey, 2024). Pendekatan ini bertujuan membangun hubungan yang egaliter dan kolaboratif.

Namun, beberapa akademisi berpendapat bahwa konsep tersebut dapat disalahartikan sebagai sikap pasif yang mengurangi kontribusi profesional konselor.

Kritik terhadap pendekatan *not-knowing* menyatakan bahwa konselor berisiko terlalu menekan pengetahuan, pengalaman, dan keahlian profesional yang sebenarnya dapat membantu konseli memahami situasi yang dihadapinya. Rober (2005), sebagaimana dikutip dalam kajian tentang *pendekatan both-knowing*, menyatakan bahwa kritik terhadap *not-knowing position* berpusat pada kekhawatiran bahwa posisi tersebut dapat melemahkan transparansi, keaslian hubungan terapeutik, dan kontribusi profesional konselor dalam proses perubahan. Oleh karena itu, sebagian pakar mengusulkan pendekatan yang lebih seimbang, yaitu tetap menghargai pengalaman subjektif konseli tanpa menghilangkan peran profesional konselor sebagai fasilitator perubahan.

3. Kritik terhadap Fokus pada Bahasa dan Narasi

Konseling postmodern, khususnya Konseling Naratif, menempatkan bahasa dan cerita sebagai sarana utama dalam memahami identitas dan perubahan manusia. Melalui proses eksternalisasi dan penulisan ulang cerita kehidupan (*re-authoring*), konseli didorong untuk membangun narasi yang lebih memberdayakan. Meskipun pendekatan ini telah menghasilkan berbagai temuan positif, beberapa akademisi mempertanyakan apakah seluruh permasalahan psikologis dapat dipahami melalui perubahan narasi semata.

Meier (2002) dalam tinjauan kritisnya terhadap terapi naratif berpendapat bahwa pendekatan naratif masih menghadapi tantangan teoritis dalam menjelaskan secara memadai bagaimana proses rekonstruksi cerita menghasilkan perubahan psikologis serta bagaimana berbagai narasi yang dimiliki seseorang dapat terintegrasi menjadi identitas yang koheren. Menurut Meier (2002), teori naratif masih memerlukan penjelasan yang lebih kuat mengenai mekanisme perubahan yang terjadi selama proses terapi.

Selain itu, sejumlah peneliti berpendapat bahwa fokus yang terlalu besar pada bahasa dan narasi berpotensi mengabaikan faktor-faktor biologis, neurologis, atau sosial-ekonomi yang juga berperan

dalam munculnya masalah psikologis. Pada kondisi seperti skizofrenia, gangguan bipolar, atau depresi berat, rekonstruksi narasi saja mungkin tidak cukup tanpa dukungan intervensi lain yang mempertimbangkan faktor biologis dan medis.

4. Kritik terhadap Bukti Empiris

Kritik yang paling sering muncul dalam dekade terakhir berkaitan dengan basis evidensi pendekatan postmodern. Dibandingkan dengan pendekatan seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT), jumlah penelitian eksperimental dan meta-analisis mengenai pendekatan postmodern masih relatif lebih terbatas, terutama pada Konseling Naratif.

Meskipun demikian, terdapat perbedaan penting antara SFBC dan Konseling Naratif dalam aspek ini. SFBC saat ini memiliki dukungan empiris yang relatif kuat. Kim dkk. (2019), Franklin dkk. (2022), serta Žak dan Pékala (2025) menunjukkan bahwa SFBC didukung oleh berbagai meta-analisis dan *umbrella review* yang menemukan efektivitasnya dalam meningkatkan kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, dan pencapaian tujuan konseling. Oleh karena itu, kritik terhadap SFBC lebih banyak berkaitan dengan variasi ukuran efek dan mekanisme perubahan yang belum sepenuhnya dipahami.

Sebaliknya, Konseling Naratif masih menghadapi tantangan yang lebih besar dalam pengembangan basis evidensi. Wallis dkk. (2011) menunjukkan bahwa praktik Konseling Naratif sering kali sangat beragam sehingga menyulitkan proses standardisasi dan evaluasi efektivitas. Busch (2011) juga menjelaskan bahwa akar filosofis konstruksionisme sosial yang mendasari Konseling Naratif sering kali kurang sejalan dengan paradigma penelitian positivistik yang mendominasi tradisi *evidence-based practice*. Akibatnya, jumlah *randomized controlled trial* dan meta-analisis mengenai Konseling Naratif masih lebih sedikit dibandingkan SFBC.

Walaupun demikian, perkembangan penelitian dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan tren yang positif. Meta-analisis Hu dkk. (2024) menemukan bahwa terapi naratif efektif dalam menurunkan gejala depresi pada berbagai kelompok populasi. Temuan ini menunjukkan bahwa kritik terhadap basis evidensi

Konseling Naratif tidak berarti pendekatan tersebut tidak efektif, melainkan menunjukkan bahwa penelitian yang lebih kuat dan lebih luas masih diperlukan.

B. Tantangan Implementasi Konseling Postmodern

Meskipun SFBC dan Konseling Naratif semakin memperoleh pengakuan sebagai pendekatan yang efektif dalam membantu konseli mengatasi berbagai permasalahan psikologis dan perkembangan, implementasinya di lapangan masih menghadapi berbagai tantangan. Tantangan tersebut tidak hanya berkaitan dengan kompetensi konselor, tetapi juga menyangkut konteks kelembagaan, budaya, perkembangan teknologi, serta tuntutan praktik berbasis bukti yang semakin kuat. Memahami berbagai tantangan ini penting agar konselor dapat menerapkan pendekatan postmodern secara lebih efektif dan kontekstual.

1. Tantangan Kompetensi Konselor

Salah satu tantangan utama dalam implementasi konseling postmodern adalah kebutuhan akan kompetensi konselor yang relatif kompleks. Sekilas, SFBC dan Konseling Naratif tampak sederhana karena banyak menggunakan percakapan dan pertanyaan. Namun, berbagai literatur menunjukkan bahwa justru kesederhanaan tersebut menuntut keterampilan tingkat tinggi dalam mendengarkan, mengajukan pertanyaan, dan membangun hubungan kolaboratif.

Dalam praktik SFBC, konselor harus mampu mengidentifikasi kekuatan, sumber daya, serta pengecualian terhadap masalah melalui pertanyaan yang tepat. Kim dkk. (2019) menegaskan bahwa keberhasilan SFBC sangat bergantung pada kemampuan konselor mempertahankan fokus pada solusi tanpa mengabaikan pengalaman konseli. Demikian pula dalam Konseling Naratif, konselor perlu memiliki kemampuan melakukan eksternalisasi, dekonstruksi, dan re-authoring secara sistematis tanpa memaksakan interpretasi tertentu kepada konseli. Keterampilan-keterampilan tersebut membutuhkan latihan yang intensif dan supervisi yang memadai.

Selain itu, banyak konselor yang dibesarkan dalam tradisi konseling modern cenderung terbiasa menggunakan pendekatan yang berorientasi pada diagnosis dan pemecahan masalah.

Perubahan menuju pendekatan postmodern sering kali memerlukan pergeseran paradigma yang tidak mudah. Bahkan dalam praktik SFBC, banyak konselor pemula masih mengalami kesulitan mempertahankan posisi *not-knowing* dan sering kembali pada pola konseling yang berfokus pada masalah.

2. Tantangan dalam Konteks Pendidikan

Implementasi konseling postmodern di sekolah menghadapi tantangan yang berbeda dibandingkan dengan praktik konseling di klinik atau praktik privat. Salah satu tantangan terbesar adalah keterbatasan waktu layanan. Di banyak sekolah, konselor harus menangani jumlah peserta didik yang sangat besar sehingga kesempatan untuk melakukan sesi konseling yang mendalam menjadi terbatas.

Meskipun SFBC dirancang sebagai pendekatan singkat (Mulawarman, 2024), penerapannya tetap membutuhkan keterampilan khusus dan waktu yang cukup untuk membangun hubungan kolaboratif dengan konseli. Sementara itu, Konseling Naratif sering kali memerlukan eksplorasi cerita kehidupan yang lebih mendalam sehingga membutuhkan waktu yang relatif lebih panjang. Dalam kondisi rasio konselor dan peserta didik yang tinggi, pelaksanaan pendekatan postmodern secara optimal sering kali menjadi tantangan tersendiri.

Tinjauan sistematis mengenai penerapan SFBC di lingkungan sekolah menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif untuk berbagai masalah akademik, sosial, emosional, dan perilaku peserta didik. Namun, keberhasilannya sangat dipengaruhi oleh dukungan sistem sekolah, ketersediaan waktu layanan, serta kompetensi konselor dalam menerapkan teknik-teknik SFBC secara konsisten.

Selain itu, berbagai tuntutan administratif yang harus dipenuhi oleh Guru BK/Konselor sering kali mengurangi kesempatan untuk melakukan konseling individual secara intensif. Akibatnya, pendekatan postmodern yang idealnya bersifat dialogis dan reflektif terkadang cukup menantang untuk diterapkan secara optimal dalam praktik sehari-hari.

3. Tantangan Adaptasi Budaya

SFBC dan Konseling Naratif dikembangkan dalam konteks budaya Barat yang relatif individualistik. Oleh karena itu, penerapannya di berbagai negara, termasuk Indonesia, memerlukan proses adaptasi budaya yang cermat. Tantangan ini menjadi penting karena cara individu membangun identitas, memahami masalah, dan mencari solusi sering kali dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya yang dianutnya.

Dalam SFBC, tujuan konseling biasanya dirumuskan berdasarkan preferensi dan harapan pribadi konseli. Namun, dalam masyarakat yang lebih kolektivistik seperti Indonesia, keputusan individu sering kali dipengaruhi oleh keluarga, komunitas, dan nilai-nilai sosial yang lebih luas. Demikian pula dalam Konseling Naratif, cerita kehidupan seseorang tidak hanya dibentuk oleh pengalaman individual, tetapi juga oleh identitas kolektif, tradisi budaya, dan keyakinan religius yang dianutnya.

Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa integrasi nilai budaya dan spiritualitas dapat meningkatkan relevansi pendekatan postmodern. Namun, proses adaptasi tersebut juga menimbulkan tantangan karena konselor harus mampu menjaga keseimbangan antara prinsip-prinsip dasar pendekatan postmodern dan karakteristik budaya lokal yang beragam.

4. Tantangan Praktik Berbasis Bukti

Dalam era praktik profesional modern, konselor dituntut untuk menggunakan intervensi yang didukung oleh bukti empiris. Tantangan ini relatif berbeda bagi SFBC dan Konseling Naratif. SFBC saat ini telah memiliki basis evidensi yang cukup kuat melalui berbagai meta-analisis dan tinjauan sistematis. Kim dkk. (2019) menyimpulkan bahwa SFBC telah berkembang menjadi pendekatan yang didukung oleh bukti ilmiah yang semakin kuat dan menunjukkan efektivitas yang sebanding dengan berbagai pendekatan berbasis bukti lainnya.

Sebaliknya, Konseling Naratif masih menghadapi tantangan yang lebih besar dalam pengembangan basis evidensi. Meskipun berbagai penelitian menunjukkan hasil yang menjanjikan, jumlah *randomized controlled trial* (RCT), meta-analisis, dan penelitian

longitudinal masih relatif terbatas dibandingkan pendekatan seperti CBT atau bahkan SFBC. Tinjauan sistematis terbaru menunjukkan bahwa terapi naratif efektif dalam mengurangi depresi, kecemasan, PTSD, dan kesepian, tetapi peneliti juga menekankan perlunya penelitian dengan desain yang lebih kuat dan sampel yang lebih besar.

Selain itu, pengukuran hasil dalam pendekatan postmodern sering kali menjadi tantangan tersendiri. Banyak perubahan yang diharapkan, seperti perubahan identitas, makna hidup, atau narasi diri, tidak selalu mudah diukur dengan instrumen psikologis konvensional. Akibatnya, pengembangan metode evaluasi yang sesuai masih menjadi agenda penting dalam penelitian konseling postmodern.

5. Tantangan Era Digital dan Kecerdasan Buatan

Perkembangan teknologi digital membawa peluang sekaligus tantangan bagi konseling postmodern. Meningkatnya penggunaan konseling daring (*online counseling*), media sosial, dan aplikasi kesehatan mental mengubah cara individu membangun identitas dan menceritakan pengalamannya. Dalam konteks ini, konselor perlu mengembangkan kompetensi baru untuk memfasilitasi percakapan yang bermakna melalui media digital.

Bagi SFBC, lingkungan digital membuka peluang untuk menerapkan pendekatan singkat melalui layanan daring atau *single-session counseling*. Penelitian Saripah dkk. (2025) menunjukkan bahwa pendekatan SFBC berbasis *single-session therapy* dapat membantu peserta didik mengelola stres akademik melalui layanan daring. Namun, keberhasilan pendekatan tersebut tetap bergantung pada kemampuan konselor untuk membangun hubungan kolaboratif meskipun interaksi dilakukan secara virtual.

Sementara itu, bagi Konseling Naratif, perkembangan teknologi menghadirkan tantangan baru terkait pembentukan identitas digital. Media sosial memungkinkan individu membangun dan membagikan berbagai versi cerita dirinya kepada publik. Kondisi ini membuka peluang baru bagi eksplorasi naratif, tetapi juga meningkatkan risiko munculnya identitas yang terfragmentasi, tekanan sosial, dan perbandingan sosial yang berlebihan.

Selain itu, kemunculan kecerdasan buatan (*artificial intelligence*) dalam layanan bantuan psikologis menimbulkan pertanyaan baru mengenai masa depan hubungan konseling yang bersifat manusiawi dan kolaboratif. Konselor postmodern perlu mempertimbangkan bagaimana teknologi dapat dimanfaatkan sebagai alat bantu tanpa menghilangkan aspek dialogis, empatik, dan reflektif yang menjadi inti dari proses konseling

C. Arah Masa Depan Konseling Postmodern

Perkembangan konseling postmodern dalam beberapa dekade terakhir menunjukkan bahwa pendekatan ini telah bergerak jauh melampaui statusnya sebagai alternatif terhadap paradigma modern. SFBC dan Konseling Naratif kini telah digunakan dalam berbagai konteks layanan, mulai dari pendidikan, kesehatan mental komunitas, layanan keluarga, hingga intervensi kesehatan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kedua pendekatan tersebut memiliki efektivitas yang menjanjikan sekaligus memiliki fleksibilitas tinggi untuk beradaptasi dengan perubahan kebutuhan masyarakat. Oleh karena itu, masa depan konseling postmodern tidak hanya ditentukan oleh kemampuannya mempertahankan relevansi filosofisnya, tetapi juga oleh kemampuannya merespons perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan perubahan sosial yang terus berlangsung (Žak & Pėkala, 2025).

1. Integrasi dengan Pendekatan Konseling Lain

Salah satu arah perkembangan yang paling menonjol adalah meningkatnya integrasi antara pendekatan postmodern dan pendekatan konseling lainnya. Jika pada awal perkembangannya SFBC dan Konseling Naratif sering diposisikan sebagai alternatif terhadap pendekatan modern, saat ini semakin banyak praktisi yang mengombinasikan prinsip-prinsip postmodern dengan pendekatan lain yang memiliki dukungan empiris yang kuat.

Dalam praktik kontemporer, berbagai model integratif mulai menggabungkan teknik-teknik konseling postmodern dengan pendekatan kognitif-perilaku (Haryadi dkk., 2026), konseling berbasis kekuatan (*strength-based counseling*), konseling multikultural, serta pendekatan yang berfokus pada resiliensi. Franklin dkk. (2022) menunjukkan bahwa fleksibilitas SFBC memungkinkan pendekatan

ini diterapkan secara efektif dalam berbagai konteks pendidikan dan kesehatan mental tanpa kehilangan karakteristik utamanya yang berorientasi pada solusi.

Konseling Naratif juga menunjukkan potensi yang besar untuk diintegrasikan dengan berbagai pendekatan lain. Mellado dkk. (2024) menemukan bahwa pendekatan dialogis dan naratif semakin sering dipadukan dengan intervensi psikologis lain untuk membantu konseli membangun identitas, makna hidup, dan pemulihan psikologis secara lebih komprehensif. Integrasi tersebut berpotensi menghasilkan model-model konseling yang lebih responsif terhadap kompleksitas permasalahan manusia pada abad ke-21.

2. Pengembangan Konseling Postmodern Berbasis Budaya

Masa depan konseling postmodern juga akan sangat dipengaruhi oleh kemampuannya beradaptasi dengan konteks budaya yang berbeda. Salah satu kritik yang sering diarahkan kepada teori-teori konseling adalah dominasi perspektif Barat yang kurang memperhatikan keragaman budaya masyarakat dunia. Dalam konteks ini, filosofi postmodern justru menyediakan ruang yang luas untuk pengembangan model-model konseling yang lebih sensitif terhadap budaya lokal.

Di Indonesia, berbagai penelitian telah mulai mengintegrasikan pendekatan postmodern dengan nilai-nilai budaya, kearifan lokal, dan spiritualitas. Hidayah dkk. (2024) menunjukkan bahwa Konseling Naratif berbasis Parebhasan Madhura mampu meningkatkan kompetensi konselor dalam menerapkan pendekatan naratif yang sesuai dengan konteks budaya lokal. Temuan ini menunjukkan bahwa prinsip-prinsip postmodern dapat diadaptasi tanpa kehilangan landasan filosofisnya.

Selain itu, Haryadi dkk. (2025) melalui analisis bibliometrik mengenai Konseling Naratif di Indonesia menemukan bahwa penelitian-penelitian terbaru semakin banyak mengeksplorasi integrasi identitas budaya, spiritualitas, dan nilai-nilai lokal sebagai sumber daya perubahan. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa masa depan konseling postmodern di Indonesia kemungkinan akan bergerak menuju pengembangan model-model konseling yang lebih kontekstual dan berbasis budaya.

3. Perkembangan Konseling Digital dan Kecerdasan Buatan

Transformasi digital merupakan salah satu faktor yang akan membentuk masa depan konseling postmodern secara signifikan. Meningkatnya penggunaan layanan konseling daring (*online counseling*), aplikasi kesehatan mental, dan platform komunikasi digital telah mengubah cara individu mencari bantuan psikologis.

Dalam konteks ini, SFBC memiliki peluang besar untuk berkembang melalui layanan konseling singkat berbasis teknologi. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa prinsip-prinsip berfokus pada solusi dapat diterapkan secara efektif melalui layanan daring maupun single-session counseling karena sifatnya yang fleksibel dan berorientasi pada tujuan (Franklin dkk., 2022).

Di sisi lain, perkembangan teknologi juga menghadirkan peluang baru bagi Konseling Naratif. Media digital memungkinkan konseli mendokumentasikan pengalaman hidup, merefleksikan perubahan diri, dan membangun cerita alternatif melalui berbagai bentuk ekspresi digital. Namun, perkembangan ini juga menimbulkan tantangan baru terkait identitas digital, tekanan media sosial, dan fragmentasi narasi diri yang semakin kompleks.

Perkembangan kecerdasan buatan (*artificial intelligence*) juga diperkirakan akan memengaruhi praktik konseling pada masa depan. AI dapat dimanfaatkan sebagai alat bantu asesmen, refleksi diri, dan pengelolaan data konseling. Namun demikian, hubungan terapeutik yang autentik, empati, dan dialog kolaboratif tetap menjadi aspek yang sulit digantikan oleh teknologi. Oleh karena itu, peran AI kemungkinan lebih bersifat melengkapi daripada menggantikan peran konselor.

4. Penguatan Praktik Berbasis Bukti

Arah perkembangan lain yang sangat penting adalah semakin kuatnya tuntutan terhadap praktik berbasis bukti (*evidence-based practice*). Dalam beberapa tahun terakhir, SFBC telah memperoleh dukungan empiris yang semakin kuat. *Umbrella review* yang dilakukan oleh Žak dan Pekala (2025) menunjukkan bahwa SFBC memberikan hasil positif yang konsisten pada berbagai masalah, setting layanan, dan kelompok usia.

Sementara itu, penelitian mengenai Konseling Naratif juga menunjukkan perkembangan yang menggembirakan. Hu dkk. (2024) melalui meta-analisis menemukan bahwa terapi naratif efektif menurunkan gejala depresi pada berbagai kelompok populasi. Meskipun demikian, para peneliti juga menekankan perlunya penelitian dengan desain metodologis yang lebih kuat, termasuk *randomized controlled trial* (RCT), studi longitudinal, dan meta-analisis tambahan.

Dengan demikian, salah satu agenda penting masa depan konseling postmodern adalah memperkuat basis evidensinya melalui penelitian yang lebih sistematis, sekaligus mengembangkan instrumen yang mampu mengukur perubahan identitas, makna hidup, dan narasi diri secara lebih akurat.

5. Menuju Konseling yang Lebih Humanis dan Kontekstual

Pada akhirnya, arah masa depan konseling postmodern tidak hanya ditentukan oleh perkembangan teknologi atau penelitian ilmiah, tetapi juga oleh kemampuannya mempertahankan nilai-nilai humanistik yang menjadi fondasi pendekatan ini. Dalam dunia yang semakin kompleks, plural, dan cepat berubah, individu membutuhkan ruang untuk didengar, dihargai, dan dipahami sebagai pribadi yang unik.

SFBC dan Konseling Naratif menawarkan perspektif yang menempatkan konseli sebagai individu yang memiliki kekuatan, sumber daya, dan kapasitas untuk membangun kehidupannya sendiri. Sejalan dengan meningkatnya perhatian terhadap keberagaman, keadilan sosial, kesehatan mental, dan kesejahteraan psikologis, konseling postmodern memiliki peluang besar untuk terus berkembang sebagai pendekatan yang humanis, kolaboratif, dan kontekstual.

GLOSARIUM

Asumsi Dasar	: Keyakinan atau prinsip fundamental yang menjadi landasan suatu pendekatan konseling.
Cerita Alternatif (<i>Alternative Story</i>)	: Narasi baru yang lebih memberdayakan dan dibangun sebagai alternatif dari cerita dominan yang sarat masalah.
Cerita Dominan (<i>Dominant Story</i>)	: Narasi utama yang digunakan individu untuk memahami dirinya, yang sering kali dipengaruhi oleh pengalaman dan lingkungan sosial.
<i>Collaborative Listening</i>	: Keterampilan mendengarkan secara aktif dan kolaboratif untuk memahami makna yang dibangun konseli.
<i>Constructivism</i>	: Pandangan bahwa individu membangun pemahaman dan pengetahuan berdasarkan pengalaman yang dimilikinya.
<i>Coping Question</i>	: Pertanyaan dalam SFBC yang digunakan untuk mengeksplorasi kemampuan konseli dalam bertahan menghadapi kesulitan.
Dekonstruksi (<i>Deconstruction</i>)	: Proses mengkaji ulang asumsi, keyakinan, dan narasi yang selama ini dianggap benar agar muncul perspektif baru.
Eksternalisasi (<i>Externalization</i>)	: Teknik dalam Konseling Naratif yang memisahkan individu dari masalahnya sehingga masalah dipandang sebagai sesuatu yang berada di luar diri.
<i>Evidence-Based Counseling</i>	: Praktik konseling yang didasarkan pada bukti ilmiah terbaik, kompetensi konselor, dan kebutuhan konseli.
<i>Exception Question</i>	: Pertanyaan dalam SFBC yang digunakan untuk menemukan situasi ketika masalah tidak muncul atau berkurang intensitasnya.
<i>Formula First Session Task</i>	: Tugas pengamatan yang diberikan pada akhir sesi pertama SFBC untuk membantu konseli mengenali perubahan positif.
<i>Future Orientation</i>	: Fokus pada kemungkinan dan harapan masa depan dibandingkan penyebab masalah di masa lalu.
Identitas	: Cara individu memahami dan mendefinisikan dirinya berdasarkan pengalaman, nilai, dan interaksi sosial.
Konstruksionisme Sosial (<i>Social Constructionism</i>)	: Pandangan bahwa makna dan realitas dibentuk melalui interaksi sosial dan penggunaan bahasa.
Konseling Naratif (<i>Narrative Counseling</i>)	: Pendekatan konseling yang membantu konseli membangun kembali cerita kehidupannya agar lebih positif dan memberdayakan.

Konseling Postmodern	: Kelompok pendekatan konseling yang menekankan makna subjektif, kolaborasi, bahasa, dan konstruksi sosial dalam proses perubahan.
Makna (<i>Meaning</i>)	: Pemahaman atau interpretasi yang diberikan individu terhadap pengalaman hidupnya.
<i>Mapping the Effects</i>	: Teknik Konseling Naratif untuk mengeksplorasi dampak masalah terhadap kehidupan konseli.
<i>Miracle Question</i>	: Pertanyaan khas SFBC yang mengajak konseli membayangkan kondisi ideal ketika masalah telah teratasi.
Narasi	: Cerita atau kisah yang digunakan individu untuk menjelaskan pengalaman hidup dan identitas dirinya.
<i>Not-Knowing Position</i>	: Sikap konselor yang tidak menganggap dirinya paling mengetahui kehidupan konseli dan terbuka terhadap perspektif konseli.
<i>Outcome</i>	: Hasil atau perubahan yang dicapai melalui proses konseling.
Paradigma	: Cara pandang atau kerangka berpikir yang digunakan untuk memahami realitas dan praktik profesional.
Postmodernisme	: Perspektif filsafat yang menolak kebenaran tunggal dan menekankan keberagaman makna serta pengalaman manusia.
<i>Problem-Free Talk</i>	: Teknik SFBC yang mengarahkan percakapan pada aspek kehidupan konseli yang tidak terkait dengan masalah.
<i>Problem-Saturated Story</i>	: Cerita yang didominasi oleh masalah sehingga individu sulit melihat kekuatan dan potensi dirinya.
<i>Re-Authoring</i>	: Proses menulis ulang cerita kehidupan untuk membangun identitas yang lebih positif dan adaptif.
Refleksi	: Proses meninjau kembali pengalaman, pikiran, dan perasaan untuk memperoleh pemahaman baru.
Relativisme	: Pandangan bahwa kebenaran dan makna dapat berbeda-beda tergantung konteks dan perspektif individu.
Resiliensi	: Kemampuan individu untuk bangkit dan beradaptasi setelah menghadapi kesulitan atau tekanan.
<i>Scaling Question</i>	: Pertanyaan dalam SFBC yang menggunakan skala numerik untuk mengukur kondisi, kemajuan, atau tujuan konseli.
<i>Single-Session Counseling</i>	: Layanan konseling yang dirancang untuk menghasilkan perubahan bermakna dalam satu sesi.
<i>Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)</i>	: Pendekatan konseling yang berfokus pada solusi, kekuatan, dan tujuan yang ingin dicapai konseli.

Sumber Daya Konseli (<i>Client Resources</i>)	: Kekuatan, kemampuan, pengalaman, dan dukungan yang dimiliki konseli untuk menghadapi masalah.
<i>Strength-Based Approach</i>	: Pendekatan yang menekankan potensi, kemampuan, dan kekuatan individu daripada kelemahannya.
Terminasi	: Tahap akhir konseling ketika tujuan telah tercapai dan hubungan konseling diakhiri secara profesional.
<i>Tree of Life</i>	: Teknik Konseling Naratif yang menggunakan metafora pohon untuk mengeksplorasi identitas, kekuatan, harapan, dan pencapaian individu.
<i>Unique Outcome</i>	: Pengalaman positif yang berbeda dari cerita dominan dan menjadi dasar pembentukan cerita alternatif.

REFERENSI

- Anderson, H. (2012). A postmodern umbrella: Language and knowledge as relational and generative, and inherently transforming. In *Collaborative therapy* (pp. 7-19). Routledge.
- Anderson, H. (2015). Postmodern/poststructural/social construction therapies: Collaborative, narrative, and solution-focused. In *Handbook of family therapy* (pp. 182-204). Routledge.
- Anderson, H. (2025). Collaborative-dialogic practice. In *The Routledge International Handbook of Postmodern Therapies* (pp. 125-136). Routledge.
- Aulia, T. D., Sari, R. P., Pratiwi, O., Pramaessilla, D., & Sucipto, S. D. (2024). *Analisis Pendekatan Konseling Narrative Therapy*. JKI (Jurnal Konseling Indonesia), 9(1), 51–61. <https://doi.org/10.21067/jki.v9i1.9252>
- Aylesworth, G. (2005). *Postmodernism*. Stanford Encyclopedia of Philosophy.
- Bruner, J. (2004). Life as narrative. *Social research: An international quarterly*, 71(3), 691-710.
- Burr, V. (2024). *Social constructionism*. Routledge.
- Busch, R. S. (2011). *Contextualising a Problematic Relationship between Narrative Therapy and Evidence-Based Psychotherapy Evaluation in Psychology* (Doctoral Dissertation, Massey University).
- Capuzzi, D., & Stauffer, M. D. (2016). *Counseling and Psychotherapy Theories and Intervention (6th Edition)*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Chauvin, I., Pierce, L.A., & McDaniel, J.R. (2019). Narrative Reframing of Stories and Fables: Implications for Counseling. *International journal of humanities and social science*, 9(6), 12-16. <https://doi.org/10.30845/IJHSS.V9N6P2>
- Corey, G. (2023). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (11th Edition)*. California: Brooks/Cole.
- Cottone, R. R. (2007). Paradigms of counseling and psychotherapy, revisited: Is social constructivism a paradigm?. *Journal of Mental Health Counseling*, 29(3), 189-203.

- Dartina, V., Nabila, S., Alfaiz, A., & Maharani, I. (2024). *Systematic Literature Review: Penerapan Layanan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy (SFBT) pada Peserta Didik di Sekolah Menengah*. Indonesian Journal of Educational Counseling, 8(1), 36–46. <https://doi.org/10.30653/001.202481.319>
- Davis, J. E. (2017). *Identity and social change*. Routledge.
- De Jong, P., & Berg, I. (2008). *Interviewing for Solutions (2nd ed.)*. Belmont, CA: Brooks/Cole-Thomson Learning.
- De Shazer, S. (1988). *Clues: Investigating solutions in brief therapy*. Norton.
- De Shazer, S. (1991). *Putting difference to work*. New York: Norton.
- Ekinci, N. (2023). *A Systematic Review of Narrative Therapy*. International Journal of Contemporary Educational Research.
- Erford, B.T. (2020). *45 Techniques Every Counselor Should Know (3rd Edition)*. Hoboken, NJ: Pearson Education Inc.
- Farhan, R. (2019). Understanding postmodernism: Philosophy and culture of postmodern. *International Journal Social Sciences and Education*, 2(4), 22-31.
- Foucault, M. (1982). The subject and power. *Critical inquiry*, 8(4), 777-795.
- Fox, N. J. (2014). Post-structuralism and postmodernism. *The Wiley-Blackwell Encyclopedia of Health, Illness, Behavior and Society*. Chichester: Wiley, 1855-1860.
- Franklin, C., Kim, J. S., Zhang, A., Liu, T., Qu, Y., & Chen, H. (2022). *Solution-Focused Brief Therapy for Students in Schools: A Comparative Meta-Analysis of the U.S. and Chinese Literature*. Journal of the Society for Social Work and Research, 13(1). <https://doi.org/10.1086/712169>
- Galbin, A. (2014). An introduction to social constructionism. *Social research reports*, 6(26), 82-92.
- German, M. (2013). Developing our cultural strengths: Using the 'Tree of Life' strength-based, narrative therapy intervention in schools, to enhance self-esteem, cultural understanding and to challenge racism. *Educational & Child Psychology*, 30(4), 75–99.

- Gladding, S.T. (2022). *Theories of Counseling (3rd ed.)*. Rowman & Littlefield.
- Greene, G. J., & Lee, M. Y. (2011). *Solution-oriented social work practice: An integrative approach to working with client strengths*. Oxford University Press.
- Grothaus, T., Runyan, H., & Sacco Bene, C. (2019). Solution-focused counseling as a positive intervention. In G. McAuliffe, *Positive counseling: A guide to assessing and enhancing client strength and growth (pp. 173–183)*. Cognella Academic.
- Guterman, J. T. (2013). *Mastering the art of solution-focused counseling (2nd ed.)*. American Counseling Association.
- Habsy, B.A. (2021). *Panorama Teori-Teori Konseling Modern dan Post Modern (Refleksi Keindahan dalam Konseling)*. Malang: MNC Publishing.
- Haryadi, R., Handayani, E. S., Ridhani, A. R., & Wardah, A. (2024). *Teori pendekatan konseling*. PT MAFY Media Literasi Indonesia.
- Haryadi, R., Ramli, M., Hidayah, N., & Muslihati, M. (2025). Narrative Counseling in Indonesia: A Bibliometric Analysis and Opportunities for Research. *Southeast Asian Journal of Educational Studies*, 1(1), 1-13.
- Haryadi, R., Ramli, M., Hidayah, N., Muslihati, M., & bin Abdullah, H. S. L. (2026). Integrating cognitive, narrative, and taluba into ALIVE counseling model for passive suicidal ideation: An NIH stage 1A study. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 7(1), 400-411.
- Hidayah, N., Ramli, M., Fauzan, L., Nor, M. B. M., Rofiqoh, R., Hanafi, H., & Saputra, N. M. A. (2024). Development of a hybrid training package of narrative counseling based on Parebhasan culture to improve counselor skills in Madura. *Journal of Innovation in Educational and Cultural Research*, 5(3), 417-425.
- Howarth, D. (2000). *Discourse*. McGraw-Hill Education (UK).
- Hoyt, M. F. (2015). Brief therapy. In E. Neukrug (Ed.), *SAGE encyclopedia of theory in counseling and psychotherapy (vol. 1, pp. 144–147)*. SAGE.
- Hu, G., Wang, Y., Zhang, Y., & Li, X. (2024). *Effectiveness of narrative therapy for depressive symptoms in adults with somatic disorders:*

- A systematic review and meta-analysis*. Journal of Advanced Nursing. <https://doi.org/10.1111/jan.16464>
- Hu, G., Wang, Y., Zhang, Y., & Li, X. (2024). *Effectiveness of Narrative Therapy for Depressive Symptoms in Adults with Somatic Disorders: A Systematic Review and Meta-analysis*. Journal of Advanced Nursing. <https://doi.org/10.1111/jan.16464>
- Hutajulu, S. E., Sembiring, L. L., Tampubolon, N. I., Malau, V. R., Siahaan, Y. I., & Susanti, S. (2026). Dilema Guru BK/Konselor: Antara Konselor Profesional dan Penegak Disiplin Sekolah. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, 4(2), 4099-4107.
- Jiang, D., Zhang, X., & Colleagues. (2025). *Effects of wisdom-enhancement narrative therapy on loneliness among older adults: A randomized clinical trial*. JAMA Network Open. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.27884>
- Jones-Smith, E. (2021). *Theories of counseling and psychotherapy: An integrative approach (3rd ed.)*. SAGE Publications.
- Karababa, A., et al. (2024). *A Meta-Analysis of Solution-Focused Brief Therapy for Adolescents' Problems in School Contexts*. Research on Social Work Practice.
- Karibwende, F., Rich, H., & Cowden, R. G. (2022). *A randomized controlled trial evaluating the effectiveness of narrative therapy on resilience of orphaned and abandoned children fostered in SOS Children's Village*. Journal of Child and Adolescent Trauma. <https://doi.org/10.1007/s40653-024-00626-7>
- Kelly, M.S., Kim, J.S., & Franklin, C. (2008). *Solution-Focused Brief Therapy in Schools: A 360-Degree View of Research and Practice*. New York, NY: Oxford University Press.
- Kim, J. S., Jordan, S. S., Franklin, C., & Froerer, A. S. (2019). *Is Solution-Focused Brief Therapy Evidence-Based? An Update 10 Years Later*. Families in Society, 100(2), 127–138. <https://doi.org/10.1177/1044389419841688>
- Kristiana, E. T., Purwoko, B., & Habsy, B. A. (2025). *Reconstructing Narrative Counseling and Its Relevance to Self-Meaning among Vocational High School Students*. Quanta. <https://doi.org/10.22460/quanta.v9i2.6024>
- Larasati, N. G., Lestari, I., & Rahardjo, S. (2022). *Penerapan Solution Focus Brief Counseling untuk Mengatasi Kecemasan Akademik*

- Daring di SMA N 1 Jakenan*. Muria Research Guidance and Counselling Journal, 1(1), 47–53.
<https://doi.org/10.24176/mrgc.v1i1.8592>
- Lawler, S. (2015). *Identity: sociological perspectives*. John Wiley & Sons.
- Lehrer, K. (2018). *Theory of knowledge*. Routledge.
- Levitt, H., Butler, M., & Hill, T. (2006). What clients find helpful in psychotherapy: Developing principles for facilitating moment-to-moment change. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 314.
- Lindquist, K. A., MacCormack, J. K., & Shablack, H. (2015). The role of language in emotion: Predictions from psychological constructionism. *Frontiers in psychology*, 6, 121301.
- Lyotard, J.-F. (1984). *The postmodern condition: A report on knowledge*. University of Minnesota Press.
- McKenzie, W., & Monk, G. (1997). Learning and teaching narrative ideas. In G. Monk, J. Winslade, K. Crocket, & D. Epston (Eds.), *Narrative therapy in practice: The archaeology of hope* (pp. 82–117). San Francisco: Jossey-Bass.
- Meier, A. (2002). *Narrative in Psychotherapy Theory, Practice and Research: A Critical Review*. Counselling and Psychotherapy Research, 2(4), 239–251.
<https://doi.org/10.1080/14733140212331384842>
- Mellado, A., et al. (2024). *Psychotherapy Focusing on Dialogical and Narrative Perspectives: A Systematic Review*. Frontiers in Psychology. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1308131>
- Metcalfe, L. (2017). *Solution focused narrative therapy*. Springer Publishing Company.
- Mulawarman. (2024). *SFBC: Konseling Singkat Berfokus Solusi*. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- Murphy, J. (2023). *Solution-focused counseling in schools (4th ed.)*. American Counseling Association.
- Neukrug, E.S. (2016). *The World of The Counselor: An Introduction to The Counseling Profession (5th Ed.)*. Boston, MA: Cengage Learning.
- Nissa, F., & Primana, L. (2023). *The Implementation of Narrative Counseling for Reducing Final-Year Students' Anxiety*. KONSELI:

- Jurnal Bimbingan dan Konseling, 10(2), 199–206.
<https://doi.org/10.24042/kons.v10i2.18728>
- O'Hanlon, W. H., & Weiner-Davis, M. (2003). *In search of solutions: A new direction in psychotherapy* (Rev. ed.). New York: Norton
- Payne, M. (2006). *Narrative therapy: An introduction for counsellors* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Pratama, dkk. (2024). *Solution-Focused Brief Counseling to Improve Student's Social-Emotional Skills and Psychological Well-Being*. Jurnal EDUCATIO, 10(1), 106–113.
<https://doi.org/10.29210/1202423798>
- Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2014). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis* (8th ed.). Belmont, CA: Brooks/ Cole, Cengage Learning.
- Proctor, G., Cahill, J., Gore, S., Lees, J., & Shloim, N. (2023). A not-knowing, values-based and relational approach to counselling education. *British Journal of Guidance & Counselling*, 51(2), 310–321.
- Ratts, M.J., & Pedersen, P.B. (2014). *Counseling for Multiculturalism and Social Justice* (4th Ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Rice, R. (2015). Narrative therapy. In E. Neukrug (Ed.), *The Sage encyclopedia of theory in counseling and psychotherapy*, (Vol. 2, pp. 695–700). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Sabella, R. A. (2020). *Solution-focused school counseling: The missing manual*. Sabella Associates
- Seligman, L., & Reichenberg, L. W. (2013). *Theories of counseling and psychotherapy: Systems, strategies, and skills* (4th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Shakeri, J., Ebrahimi, A., Golshani, S., & Mousavi, S. (2020). *Effectiveness of Group Narrative Therapy on Depression, Quality of Life, and Anxiety in People with Amphetamine Addiction*. Shiraz E-Medical Journal. <https://doi.org/10.5812/semj.94393>
- Sharf, R.S. (2015). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases* (5th Edition). California: Brooks/Cole.
- Sim, S. (2012). Postmodernism and philosophy. In *The Routledge companion to postmodernism* (pp. 3-14). Routledge.

- Sims, R., Michaleff, Z. A., Glasziou, P., & Thomas, R. (2021). Consequences of a diagnostic label: a systematic scoping review and thematic framework. *Frontiers in Public Health*, 9, 725877.
- Smoliak, O., Tseliou, E., Strong, T., Bava, S., & Muntigl, P. (Eds.). (2025). *The Routledge International Handbook of Postmodern Therapies*. Taylor & Francis.
- Sudartini, S. (2024). Postmodernism Paradigm and its View on the Existence of Language. *Revista De Gestão Social E Ambiental*, 18(7), 1-26.
- Sue, D. W., Sue, D., Neville, H. A., & Smith, L. (2022). *Counseling the culturally diverse: Theory and practice*. John Wiley & Sons.
- Van Dijk, T. A. (2014). Discourse, cognition, society. *The discourse studies reader: Main currents in theory and analysis*, 388.
- Vermeulen-Oskam, E., Franklin, C., Froerer, A. S., Zhang, A., Kim, J. S., & Visser, M. (2024). *The Current Evidence of Solution-Focused Brief Therapy: A Meta-Analysis of Psychosocial Outcomes and Moderating Factors*. Journal of Marital and Family Therapy. <https://doi.org/10.1111/jmft.12784>
- Wahyudin, H. (2024). *Solution-Focused Brief Counseling: An Effective Strategy for Reducing Students' Exam Anxiety*. EduCons Journal.
- Watson, P., Raju, P., & Soklaridis, S. (2017). Teaching not-knowing: Strategies for cultural competence in psychotherapy supervision. *Academic Psychiatry*, 41(1), 55-61.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. W. W. Norton
- Wijaya, R. S., Yusuf, S., Nurihsan, J., Yustiana, Y. R., Supriatna, M., & Wibowo, M. E. (2025). *Exploring the Power of Narrative Counseling to Cultivate Meaning in Life of Students*. KONSELOR, 14(1), 74–84. <https://doi.org/10.24036/02025141108-0-86>
- Winslade, J., & Monk, G. (2007). *Narrative counseling in schools* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Corwin Press (Sage).
- Yıldırım, Ö., & Gazioğlu, A. E. İ. (2024). From Modern Paradigms to Postmodern Paradigms: Therapeutic Interventions on a Journey of Change and Transformation. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 16(4), 658-672.

- Žak, A. M., & Pękala, K. (2025). *Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy: An Umbrella Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses*. *Psychotherapy Research*, 35(6), 1043–1055. <https://doi.org/10.1080/10503307.2024.2406540>
- Zhou, D. H. R., Tsoi, E. W. S., & Colleagues. (2023). *A randomized controlled trial of collective narrative therapy for family carers of people with schizophrenia*. *International Journal of Social Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/0020764020941908>

BIODATA PENULIS



Rudi Haryadi, S.Pd., M.Pd. lahir di Jakarta, 26 Agustus 1992, merupakan seorang dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari (UNISKA-MAB), Banjarmasin sejak tahun 2018 hingga sekarang. Penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana di Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari pada tahun 2014, kemudian melanjutkan pendidikan Magister di Universitas Negeri Semarang yang diselesaikan pada tahun 2017. Saat ini penulis sedang dalam proses menyelesaikan studi doctoral di Universitas Negeri Malang. Ketiganya penulis tempuh di bidang Bimbingan dan Konseling.

Selain itu, saat ini penulis juga memiliki beberapa aktivitas, di antaranya: (1) Kepala Editor Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman UNISKA-MAB; (2) Ketua Pengurus Daerah Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (PD-ABKIN) Wilayah Kalimantan Selatan Periode 2025-2029, (3) Asesor Pendidikan Profesi Guru Pra-Jabatan sejak tahun 2022, dan (4) Reviewer di berbagai jurnal ilmiah nasional dan internasional bereputasi. Untuk berkorespondensi dengan penulis dapat dilakukan di rudi_haryadi@uniska-bjm.ac.id



Prof. Dr. Drs. M. Ramli, M.A. adalah Guru Besar di bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling pada Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang. Lahir di Sumenep, 10 Maret 1962. Penulis menyelesaikan studi setara Sarjana (Drs.) pada tahun 1985 di Universitas Negeri Malang, kemudian memperoleh gelar Master of Arts (M.A.) dari University of Iowa di Amerika Serikat pada tahun 1995, dan menyelesaikan studi Doktorat (Dr.) pada tahun 2007 di Universitas Pendidikan Indonesia dalam bidang Bimbingan dan Konseling. Bidang kepakaran penulis meliputi Konseling Postmodern. Selama berkarier sebagai akademisi, beliau aktif melaksanakan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat, serta berkontribusi dalam pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling di tingkat nasional maupun internasional. Dalam organisasi profesi, penulis juga aktif dalam Pengurus Besar Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia sebagai Koordinator Departemen Pengembangan Keilmuan dan Profesi periode 2022 - 2026

Sebagai peneliti dan penulis, Prof. Ramli telah menghasilkan berbagai publikasi ilmiah, buku ajar, serta karya inovatif yang berfokus pada konseling postmodern, konseling sekolah, dan pengembangan model layanan berbasis bukti. Penulis juga aktif membimbing mahasiswa magister dan doktor, menjadi narasumber dalam berbagai forum ilmiah, serta berperan dalam pengembangan praktik bimbingan dan konseling yang kolaboratif, humanis, dan kontekstual sesuai dengan kebutuhan pendidikan abad ke-21. Korespondensi dengan penulis dapat dilakukan melalui email: m.ramli.fip@um.ac.id



Mulawarman, S.Pd., M.Pd., Ph.D. lahir di Kebumen, Jawa Tengah. Penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana (S1) pada tahun 2002 dan Magister (S2) Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Malang pada tahun 2010, kemudian meraih gelar Doctor of Philosophy (Ph.D.) dalam bidang *Educational Psychology (Counseling)* dari Central China Normal University, Tiongkok pada tahun 2015. Saat ini penulis merupakan dosen dan Koordinator

Program Studi S3 Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang.

Bidang kepakaran penulis meliputi *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)*, konseling berbasis kekuatan (*strength-based counseling*), *cybercounseling*, dan kesehatan mental. Penulis aktif menghasilkan berbagai publikasi ilmiah bereputasi internasional, mengembangkan model-model konseling yang inovatif, serta menjadi narasumber dalam berbagai forum akademik nasional maupun internasional. Penulis juga merupakan salah satu kontributor modul 7 Jurus BK Hebat, terutama pada Jurus ke-5: Jalin Koneksi. Korespondensi dengan penulis dapat dilakukan melalui email: mulawarman@mail.unnes.ac.id

KONSELING POSTMODERN

Konsep dan Implementasi dalam Konteks Pendidikan

KONSELING POSTMODERN menghadirkan pemahaman baru tentang konseling yang relevan dengan kompleksitas kehidupan manusia di era kontemporer. Buku ini mengajak pembaca untuk melihat konseling sebagai proses dialogis, kolaboratif, dan kontekstual yang menghargai keragaman narasi, identitas, serta pengalaman unik setiap individu.

Dilengkapi dengan landasan teoritis yang kuat dan contoh implementasi nyata dalam konteks pendidikan, buku ini menjadi referensi penting bagi mahasiswa, konselor, pendidik, dan praktisi yang ingin menghadirkan layanan konseling yang lebih humanis, reflektif, dan transformatif.

Buku ini membahas:



Paradigma postmodern dalam konseling



Pendekatan dialogis dan naratif



Isu identitas, keberagaman, dan relasi kekuasaan dalam praktik konseling



Implementasi konseling postmodern di lingkungan pendidikan



Strategi pemberdayaan dan pengembangan potensi konseli secara kontekstual

“

Konseling postmodern bukan sekadar teknik, tetapi cara berpikir dan bersikap yang membuka ruang bagi keberagaman, menghargai suara konseli, dan menumbuhkan kemungkinan baru dalam hidup.

”



Dukuh Dresi, Wagirkidul, Pulung, Ponorogo
Website: www.publisher.primidentityhouse.com
Email: primidentitypublisher@gmail.com
Telp: 085157033918

