

MENINGKATKAN RESILIENSI DI MASA PANDEMI COVID-19 MELALUI SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC)

Muwakhidah¹, Ayong Lianawati²

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Email: muwakhidah@unipasby.ac.id¹, ayong@unipasby.ac.id²

ABSTRAK

Resiliensi merupakan kualitas individu untuk bangkit dan beradaptasi dengan perubahan sosial. Konseling *solution focused brief counseling* (SFBC) merupakan salah satu pendekatan konseling *post-modern* yang berfokus pada penyelesaian atau solusi atas permasalahan yang dihadapi individu. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana konseling SFBC dalam meningkatkan resiliensi di masa pandemi COVID-19

Kata kunci: *Resiliensi, solution focused brief counseling, Pandemi COVID-19*

ABSTRACT

Resilience is an individual's quality to rise and adapt to social change. Solution focused brief counseling (SFBC) is a post-modern counseling approach that focuses on solving or solving problems faced by individuals. This study aims to see how SFBC counseling improves resilience during the COVID-19 pandemic

Keywords: *resilience, solution focused brief counseling, Pandemic COVID-19*

PENDAHULUAN

Resiliensi sebagai suatu fenomena pada awalnya muncul karena ketidaksengajaan dari suatu riset untuk menemukan faktor-faktor resiko yang menyebabkan kondisi psikopatologis pada anak-anak. Riset yang pada awalnya untuk mengidentifikasi kerusakan yang dialami anak-anak dan mencari penanganan yang tepat untuk menolong mereka dalam menghadapi resiko kehidupan justru menemukan bahwa sepertiga dari anak-anak yang hidup dengan resiko kehidupan tersebut ternyata memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai permasalahan yang mereka hadapi (Werner & Smith, 1982; Garnezy, 1985). Fenomena ini memunculkan perkembangan paradigma baru tentang identifikasi dini anak-anak yang hidup dalam faktor resiko yaitu prediksi terhadap faktor-faktor resiliensi, yaitu kekuatan yang dapat melindungi anak-anak yang memiliki resiko tinggi terhadap penyimpangan perkembangan, bukannya terjebak pada model patologis dalam melihat perkembangan anak (Frankenburg, 1987).

Kemunculan fenomena resiliensi tersebut menimbulkan kesadaran bagi kalangan para peneliti untuk melakukan perubahan paradigma dalam dunia penelitian psikologi, yang awalnya difokuskan untuk melihat efek negatif dari berbagai keadaan yang menyebabkan kondisi patologis, kini diarahkan untuk melihat sisi positif dari sebuah situasi yang dapat

menyebabkan seseorang memiliki daya tahan terhadap berbagai kondisi yang kurang menguntungkan. Perkembangan paradigma ini kemudian mengarah pada usaha pendefinisian resiliensi, yang ternyata terdapat banyak perbedaan terhadap konsep tentang apa yang dimaksud dengan resiliensi, karakteristik serta dinamikanya (Gordon & Song, 1994). Berbagai usaha tersebut dilakukan untuk mendapatkan gambaran yang komprehensif tentang apa dan bagaimana seseorang berproses untuk mencapai kualitas resiliensi.

Satu definisi yang umum digunakan, termasuk juga dalam Proyek Resiliensi Internasional menyebutkan bahwa resiliensi adalah kapasitas universal yang membuat seseorang ataupun sebuah komunitas mampu meminimalkan atau menghindari efek yang negatif dari peristiwa-peristiwa yang menyedihkan/menyakitkan. Dengan kata lain, secara umum resiliensi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang atau suatu komunitas yang memungkinkannya mampu untuk menghadapi dan mengatasi permasalahan. Jika seseorang atau komunitas menghadapi permasalahan, sebenarnya ia memiliki kekuatan untuk mengatasinya, berupa keberanian, keterampilan atau keyakinan. Semua ini dilakukan sebagai cara untuk dapat menyesuaikan diri dengan situasi yang tengah dihadapinya dan sebagai usaha untuk tetap bertahan hidup.

Kemampuan yang demikian tentunya sangat diperlukan dalam menghadapi situasi *new normal* saat ini. Dimana kita saat ini dihadapkan pada situasi yang mengharuskan menerpakan kehidupan normal baru, antara lain wajib mempergunakan masker saat berada di luar rumah, melakukan *social distancing*, rajin mencuci tangan, membatasi dan mengurangi aktivitas di luar rumah dengan menggantikan secara *daring*, melakukan WFH (*work from home*), pembelajaran secara *daring*, menerapkan hidup sehat, rajin berolah raga, dan lain sebagainya. Kita dituntut untuk mematuhi dan menjalankan kehidupan normal baru tersebut dalam rangka meminimalisir dan mencegah perkembangan kasus baru COVID-19. Menjalankan kehidupan normal baru, menerapkan kebiasaan baru tentunya bukan perkara yang mudah untuk dilakukan. Terlebih untuk pelajar, mahasiswa yang sampai saat ini kegiatan pembelajarannya dilakukan melalui *daring*, bukan hal yang mudah dan bukan hal yang menyenangkan untuk siswa. Banyak berita dan laporan terakit dampak pembelajaran *daring* di masa pandemi bagi kesehatan mental pelajar, meras strese, tertekan, dan sangat berharap sekolah dan fasilitas umum dapat segera dibuka Kembali. Tatanan baru tersebut tentunya menimbulkan tekanan, gejolak, dan permasalahan yang menyangkut kesehatan mental.

Hasil penelitian dari Sholichah, et al (2018) bahwa *self-esteem* dan resiliensi akademik diperlukan mahasiswa guna mempersiapkan mahasiswa dalam melaksanakan Tri Dharma

Perguruan Tinggi. Selain itu juga hasil penelitian dari Roellyana & Listiyandini (2016) mahasiswa yang memiliki resiliensi yang tinggi akan lebih optimis dan percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik. Kemampuan daya juang, bertahan dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, bangkit dari segala keterburukan, menghadapi dan mengatasi permasalahan merupakan sikap yang harus kita miliki mahasiswa khususnya dan masyarakat luas pada umumnya dalam menghadapi era new normal.

Kekuatan semacam inilah yang dikenal dengan istilah resiliensi. Istilah resiliensi terkait erat dengan istilah ego resiliensi yang pertama kali disampaikan oleh Block dalam (Klohn, 1996). Ego resiliensi menurut Cohn disebut sebagai bentuk kepribadian yang stabil, mencerminkan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Cohn, 2009). Respon adaptif ini dapat meliputi kemampuan mengidentifikasi kesempatan, menghadapi berbagai kendala, serta keluar dari kondisi yang tidak menguntungkan. Luthar (Luthar et al., 2000) mendefinisikan resiliensi sebagai proses dinamis yang mengarah pada kemampuan yang positif untuk menyesuaikan diri dalam situasi yang sulit, sedangkan Tugade dan Fredrickson mengidentifikasi sebagai kemampuan untuk cepat beralih dari pengalaman emosi negatif dan kemampuan beradaptasi dalam menanggapi suatu pengalaman yang penuh dengan tekanan (Tugade & Fredrickson, 2004).

Oleh karena itu, resiliensi dapat dipahami sebagai kemampuan setiap orang untuk meminimalkan atau mengatasi tantangan yang dirasakan yang dapat mengganggu penyesuaiannya. Berkat dimilikinya resiliensi seseorang akan dapat mencegah dan meminimalkan dampak buruk dari peristiwa-peristiwa negatif dalam hidupnya. Bahkan, adakalanya peristiwa atau kesulitan hidup yang dihadapi itu justru akan memperkuat ketahanan mentalnya (Grotberg, 1999).

Salah satu pendekatan konseling yang dipengaruhi oleh pemikiran post-modern adalah pendekatan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT). Dalam beberapa literature pendekatan SFBT juga disebut sebagai Terapi Konstruktivis, dan ada pula yang menyebutnya dengan Terapi Berfokus Solusi. Selain itu SFBT juga disebut Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) yang dalam bahasa Indonesia disebut Konseling Singkat Berfokus Solusi. Semua sebutan untuk SFBC sejatinya semuanya merupakan pendekatan yang didasari oleh filosofi postmodern sebagai landasan konseptual pendekatan-pendekatan tersebut (McLeod, 2010).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni metode penelitian studi kepustakaan atau library reaserch. Penelitian ini merupakan jenis penelitian yang berfokus

pada penggunaan kajian literatur, buku maupun catata, hasil-hasil penelitian sebelumnya yang sesuai dan refrensi atau sumber lainnya untuk memperdalam informasi. Prosedur atau langkah-langkah dalam penelitian ini:

1. Pemilihan topik pembahasan, merupakan langkah dimana peneliti memilih atau menentukan topik permasalahan yang akan dibahas.
2. Eksplorasi informasi, merupakan tahapan penggalian sumber-sumber informasi yang ada hubungannya dengan topik pembahasan penelitian.
3. Menentukan focus penelitian, merupakan tahapan untuk mengerucutkan kajian terkait tpik pembahasan penelitian.
4. Pengumpulan sumber data, merupakan tahapan dimana dilakukan pengumpulan informasi atau data empiric yang bersumber dari berbagai literatur yang relevan atau mendukung penelitian.
5. Membaca sumber data, merupakan tahapan dimana peneliti memperdalam hasil-hasil literatur yang diperolehnya.
6. Membuat dan mengolah catatan penelitian, merupakan tahapan dimana peneliti membuat point-point inti dari hasil bacaan yang bersumber dari berbagai literatur yang sudah dikumpulkan.
7. Menyusun laporan penelitian, merupakan tahapan dimana peneliti menjabarkan poin-point inti yang sudah dibuat kedalam laporan penelitian yang sesuai aturan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Memiliki sikap *resilience* khususnya dalam menghadapi masa padami saat ini mejadi kebutuhan mutlak bagi setiap orang. Oleh karena itu upaya dalam membangun dan meningkatkan sikap *resilience* sangat penting untuk untuk dilakukan, upaya tersebut dapat kita mulai dari diri sendiri. Salah satunya yakni memahami komponen yang membentuk *resilience*. Terdapat tujuh aspek yang menjadi pembentuk resiliensi individu (Reivich & Shatte, 2002) Pertama yakni regulasi emosi, diartikan sebagai kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan (Reivich & Shatte, 2002). Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang kurang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain.

Salah satu pendekatan konseling yang dipengaruhi oleh pemikiran post-modern adalah pendekatan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT). Dalam beberapa literature pendekatan SFBT juga disebut sebagai Terapi Konstruktivis, dan ada pula yang menyebutnya dengan Terapi Berfokus Solusi. Selain itu SFBT juga disebut Solution-Focused Brief Counseling

(SFBC) yang dalam bahasa Indonesia disebut Konseling Singkat Berfokus Solusi. Semua sebutan untuk SFBC sejatinya semuanya merupakan pendekatan yang didasari oleh filosofi postmodern sebagai landasan konseptual pendekatan-pendekatan tersebut (McLeod, 2010).

SFBC berfokus pada pencarian solusi untuk mengatasi masalah dan melakukan perubahan supaya individu bisa menjadi pribadi yang berkembang. Seperti yang dikemukakan oleh de Shazer, bahwa konseli memiliki kemampuan untuk berubah (Nugroho, Puspita & Mulawarman, 2018).

Dalam konseling berfokus solusi ini, konseli dipandang sebagai ahli dalam menyelesaikan masalah mereka sendiri. Dengan bantuan dan arahan konselor melalui serangkaian pertanyaan, sehingga memunculkan kekuatan konseli dan pada akhirnya konseli dapat menemukan solusi mereka sendiri (Kelly, Kim & Franklin, 2008). Karena yang mempunyai kemampuan untuk merubah konseli menjadi lebih baik adalah diri konseli itu sendiri.

Pendekatan terapi singkat yang berfokus pada solusi menekankan bahwa konselor tidak perlu tahu apapun tentang mengapa atau bagaimana masalah konseli berasal dan tidak perlu tahu tentang bagaimana masalah konseli berkembang, serta konselor dan konseli hanya perlu tahu sedikit tentang masalah itu sendiri. Dan pendekatan ini berfokus pada membantukonseli untuk menghasilkan solusi supaya konseli mampu mencapai tujuan yang diinginkan (Flanagan & Flanagan, 2004).

Menurut Walter & Pelter, 1992 (dalam Corey, 2013), *solution focused brief counseling* (SFBC) merupakan sebuah model konseling yang menjelaskan bagaimana individu dapat berubah dan mampu mencapai tujuannya dengan memanfaatkan kekuatan dan sumber daya yang dimiliki. *Solution focused brief counseling* (SFBC) memiliki daya tarik sendiri dalam pelaksanaannya, sebab pada zaman modern sekarang ini banyak orang yang menginginkan segalanya berlangsung dengan efektif dan efisien, sehingga dirasakan sangat tepat bila dilakukan di setting sekolah dengan mempertimbangkan konteks waktu dan aplikatif dengan pertanyaan-pertanyaan exception (pengecualian) dan miracle (keajaiban). Kefektifan pendekatan SFBC hubungannya dengan perilaku siswa telah dibuktikan.

Penelitian Lely, Muwakhidah (2021) tentang Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi (KSBS) Untuk meningkatkan resiliensi siswa SMP yang menyimpulkan bahwa konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dapat meningkatkan resiliensi siswa. Selanjutnya Amalia Putri pada tahun 2020 yang berjudul Meningkatkan Resiliensi Korban Bullying dengan Pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* menunjukkan hasil dari data diambil dari 10 orang korban bullying yang memiliki resiliensi yang rendah sebagai

kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan skala psikologis yaitu resiliensi quitiont dengan hasil uji validitas valid (nilai r -hitung $>$ t -table), dan Hasil Uji Reliabilitas dinyatakan reliable karena nilai cronbach's alpha (α) yaitu $0,899 > 0,70$. Konseling yang diberikan berbentuk konseling individual SFBC dengan 4 sesi setiap siswa.

Menurut de Shazer (Seligman, 2006) SFBC bisanya berlangsung dalam tujuh tahap yakni *Identifying a solvable complaint, Establishing goals, Designing an intervention, Strategic task that promote change, Identifying dan emphazing new behavior and changes, Stabilization, Termination*. Dalam SFBC terdapat lima Teknik umum yang dikenal yakni *miracle question, scaling question, exception question, formula fist session, feedback* (Burns, Kidge, 2005).

Konseling *Solution-Focused Brief Counseling* mengajarkan individu untuk fokus pada analisis kekuatan yang dimiliki dalam mengembangkan atau meningkatkan resiliensi, hal apa yang dapat dilakukan individu untuk meningkatkan resiliensinya. *Solution-Focused Brief Counseling* tidak mengurus faktor-faktor penyebab rendahnya resiliensi individu terlebih latar belakang atau masala lalu individu tersebut. Sesuai dengan pandangan *Solution-Focused Brief Counseling* bahwa membicarakan masalah sama artinya membicarakan kekurangan konseli yang artinya semakin menempatkan individu pada konsidi tidak berdaya, penuh kekurangan dan ketidak mampuan. Konseling SFBC dalam meningkatkan resiliensi di masa pandemic menekankan pada apa yang dapat dilakukan individu untuk menghadapi situasi yang penuh ketidak pastina dan penuh tekanan ini dengan berdasarkan pada kekuatan-kekuatan, pengalaman keberhasilan dimasa lalu yang dimiliki individu tersebut.

SIMPULAN

Resiliensi merupakan sikap penting yang dimiliki individu tidak terkecuali dalam menghadapi kondisi pandemi saat ini. Resiliensi terdiri dari tujuh komponen utama yang dapat kita tingkatkan sebagai upaya dalam menghadapi kondisi pademi saat ini antara lain: (1) *emotional regulation*, (2) *impulse control*, (3) *optimism*, (4) *causal analysis*, (5) *empathy*, (6) *self-efficacy*, (7) *reaching out*. Konseling SFBC dapat dipergunakan dalam meningkatkan resiliensi di masa pandemi.

DAFTAR PUSTAKA

- Burn, Kidge. 2005. *Focused On Solusion A Health Professional Guide*. London: Whurr Publishers.
- Chen, S., & Bonanno, G. A. (2020). Psychological adjustment during the global outbreak of COVID-19: A resilience perspective. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(1).

- Cohn, M. A. (2009). *Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience*. American Psychological Association.
- Coronavirus Disease (COVID-19) Situation Reports. Who.int. (2020). Retrieved 29 October 2020, from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>.
- Diana, W. Lely., Muwakhidah, muwakhidah (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa SMP Islam Al Amal Surabaya. *Jurnal Helper*, 38(1), 59-68.
- Frankenburg, W. (1987). *Fifth international conference: early identification of children at risk: Resilience factors in prediction*. University of Colorado, Denver, CO.
- Garnezy, N. (1985). Stress-resistant children: The search for protective factors. In: J.E. Stevenson (Ed.). *Journal of Child Psychology and Psychiatry Book Supplement*, 4(1), 213–233.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430.
- Garnezy, N. (1993). Vulnerability and resilience. In D.C. Funder & R.D. Parke (Eds.), *Studying lives through time: Personality and development* (pp. 377-398). Washington DC: American Psychological Association.
- Garnezy, N., & Rutter, M. (1983). *Stress, coping and development in children*. New York: McGraw-Hill.
- Gordon, E., & Song, L. D. (1994). *Variations in the experience of resilience*. In: M. Wang & E. Gordon (Eds.).
- Grotberg, E. H. (1999). *Tapping Your Inner Strength : How to Find the Resilience to Deal with Anything*. New Harbinger Publications, Inc.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1067–1079.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
- Luthar, S.S., Sawyer, J.A., Brown, P.J. (2006). Conceptual issues in studies of resilience: Past, Present and Future Research. *Annals New York Academy of Sciences*, 1094, 105-115.
- Luthar, S.S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology* 12, 857–885.
- Lucas, P.J., Baird, J., Arai, L., Law, C., & Roberts, H.M. (2007). Worked examples of alternative methods for the synthesis of qualitative and quantitative research in systematic reviews. *BMC Medical Research Methodology*, 7, 4.
- Luthar, S.S., & Zelazo, L.B. (2003). Research on resilience: An integrative review. In S.S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 510-550). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- McCubbin, L. (2001). *Challenge to The Definition of Resilience*.

- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Broadway Books.
- Riley, J. R., & Masten, A. S. (2005). *Resilience in Context*. In R. D. Peters, B. Leadbeater, & R. J. McMahon (Eds.), *Resilience in children, families, and communities: Linking context to practice and policy*. Plenum Publishers.
- Schoon, I. (2006). Risk and resilience: Adaptations in changing times. *Risk and Resilience: Adaptations in Changing Times, November*, 1–222. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511490132>
- Schoon, I., & Bynner, J. (2003). Risk and Resilience in the Life Course: Implications for Interventions and Social Policies. *Journal of Youth Studies*, 6(1), 21–31. <https://doi.org/10.1080/1367626032000068145>.
- Seligman, M. (2002). *Positive Psychology*. In J.E. Gillham (Ed.), *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman*. Templeton Foundation Press.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Tugade, M.M., Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. Cornell University Press.
- Werner, E.E. (1984). Resilient children. *Young Children*, 40, 68-72.
- Werner, E.E. (1987). Vulnerability and resiliency in children at risk for delinquency: A longitudinal study from birth to young adulthood. In J.D. Burchard & S.N. Burchard (Eds.), *Primary prevention of psychopathology: Prevention of delinquent behaviour* (pp. 16-43). New York: Sage Publications.
- Werner, E.E. (1990). Antecedents and consequences of deviant behaviour. In K. Hurrelmann & F. Lösel (eds.), *Health hazards in adolescence* (pp. 218-213). New York: Walter de Gruyter.
- Werner, E. E., Bierman, J. M., & French, F. E. (1971). *The Children of Kauai*. Honolulu: University of Hawaii Press.
- Werner, E., & Smith, R. (1992). *Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood*. New York: Cornell University Press.