

**PENERAPAN *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING* (SFBC) UNTUK  
MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM* PADA SISWA DARI KELUARGA  
*BROKEN HOME* DI SMA NEGERI 1 SIMPANG PEMATANG  
KABUPATEN MESUJI**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Maya Sapta Liana  
NPM : 1841040369**



**Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam**

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
TAHUN 1445/2023 M**

**PENERAPAN *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING* (SFBC) UNTUK  
MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM* PADA SISWA DARI KELUARGA  
*BROKEN HOME* DI SMA NEGERI 1 SIMPANG PEMATANG  
KABUPATEN MESUJI**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Ilmu Dakwah dan Komunikasi**

**Oleh :**

**Maya Sapta Liana  
NPM : 1841040369**

**Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam**

**PEMBIMBING I : Dr. Mubasit, S.Ag, M.M**

**PEMBIMBIN II : Noffiyanti, MA**

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
TAHUN 1445/2023 M**

## ABSTRAK

Remaja yang mengalami *self-esteem* rendah mempunyai penilaian negative terhadap diri sendiri, menilai bahwa dirinya tidak berharga, serta menarik diri dari lingkungan. Namun, melalui pendekatan ini membantu remaja untuk mengkonstruksikan solusi bagi dirinya agar dapat meningkatkan *self-esteem* atau harga dirinya pendekatan SFBC mengajak remaja untuk mengubah pandangan negative tentang dirinya agar menjadi lebih positif terhadap dirinya dan masa depannya bukan terpaku pada masa lalunya. Memahami potensi terhadap diri remaja dengan demikian *self-esteem* remaja dapat meningkatkan *self-esteem* terhadap siswa dari keluarga *broken home* di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji.

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*), pendekatan yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan sifat deskriptif yaitu menggambarkan secara lengkap dengan data yang diperoleh dari observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah 1 wali kelas XI, 1 guru bimbingan dan konseling dan 4 remaja, sumber data sekunder diperoleh dari buku, jurnal dan hasil penelitian relevan yang terdahulu. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teori Miles Huberman & A. Michael yaitu, reduksi data, display data, verifikasi dan penegasan kesimpulan.

Hasil dari penelitian terdapat lima tahapan dalam penerapan solution focused brief counseling, diantaranya: 1) Tahap Pembinaan Hubungan, yaitu untuk menjalin hubungan baik antara guru bimbingan dan konseling dan siswa, 2) Tahap Identifikasi Masalah yaitu guru bimbingan dan konseling memberikan fasilitas untuk mengembangkan siswa, 3) Tahap Penetapan Tujuan, yaitu untuk mengubah pola pikir tentang situasi masalah yang dihadapi oleh siswa, 4) Tahapan Merancang dan Melaksanakan Intervensi, yaitu untuk menghambat pola perilaku siswa dengan melakukan alternative untuk mengaksikan masalah yang dihadapi oleh siswa, dan 5) Tahap Terminasi, Evaluasi dan Tindak Lanjut, yaitu guru bimbingan dan konseling memberikan kesempatan agar siswa mengaplikasikan keterampilan untuk pemecahan masalah yang dihadapi oleh siswa.

**Kata kunci :** *Self-Esteem, Solution Focused Brief Counseling*

## ***ABSTRACT***

Adolescents who experience low self-esteem have a negative assessment of themselves, consider themselves worthless, and withdraw from their environment. However, this approach helps teenagers to construct solutions for themselves in order to increase their self-esteem or self-esteem. The SFBC approach invites teenagers to change negative views about themselves so that they become more aware of themselves and their future rather than being exposed to their past. Understanding the potential of teenagers, thereby increasing the self-esteem of teenagers, can increase the self-esteem of students from Broken Home families at SMA Negeri 1 Simpang Pematang, Mesuji Regency.

This type of research is field research (field research), the approach the author uses in this research is a qualitative approach with a descriptive nature, namely describing it completely with data obtained from observation, interviews and documentation. Primary data sources in this research were 1 class XI homeroom teacher, 1 guidance and counseling teacher and 4 teenagers, secondary data sources were obtained from books, journals and previous relevant research results. The data analysis technique in this research uses the theory of Miles Huberman & A. Michael, namely, data reduction, data display, verification and confirmation of conclusions.

The results of the research are five stages in implementing short counseling focused solutions, including: 1) Relationship Development Stage, namely to establish a good relationship between the guidance and counseling teacher and students, 2) Problem Identification Stage, namely the guidance and counseling teacher who provides facilities for student development , 3) Goal Setting Stage, namely to change thinking patterns about problem situations faced by students, 4) Designing and Implementing Intervention Stage, namely to inhibit student behavior patterns by taking alternatives to address the problems faced by students, and 5) Termination Stage , Evaluation and Follow-up, namely guidance and counseling teachers provide opportunities for students to apply skills to solve problems faced by students.

**Keywords:** *Self-Esteem, Brief Solution Focused Counselin*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maya Sapta Liana  
NPM : 1841040369  
Jurusan/prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Pada Remaja Dari Keluarga *Broken Home* di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan dirujuk ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagaian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun. Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklum

Bandar Lampung, 15 juni 2023  
penulis



Maya Sapta Liana  
NPM 1841040369



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG**

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Bandar Lampung, 35131. Telp: (0721) 704030

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi** : Penerapan *Solution Focused Brief Counseling*  
**Untuk Meningkatkan Self-esteem** pada Siswa  
**Dari Keluarga Broken Home** di SMA Negeri  
**01 Simpang Pematang** Kabupaten Mesuji  
**Nama** : Maya Sapta Liana  
**NPM** : 1841040369  
**Jurusan /Prodi** : Bimbingan dan Konseling Islam  
**Fakultas** : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

**MENYETUJUI**

Untuk disidangkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah  
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri  
Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. Mubasit, S.Ag,M.M**

**Noffiyanti, M.A**

**NIP.197311141998031002**

**NIP.199111182019032020**

Mengetahui,

**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam**

**Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd**

**NIP.19690915199432002**



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN**  
**LAMPUNG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat: Jl. Let.Kol. H. Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung Telp (0721) 703260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul “ **Penerapan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Siswa Dari Keluarga Broken Home di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji**” di susun oleh **Maya Sapta Liana, NPM : 1841040369**, Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam**, telah diujikan dalam sidang munaqosyah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung, pada hari/tanggal : **Rabu, 01 November 2023**

**TIM MUNAQOSAH**

**Ketua Sidang : Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd (.....)**

**Sekretaris : Risna Rogamelia, M.Pd (.....)**

**Penguji I : Dr. H. Rosidi, MA (.....)**

**Penguji II : Dr. Mubasit, S.Ag, M.M (.....)**

**Penguji Pemandung : Noffiyanti, MA (.....)**

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

**Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag**

**NIP. 1965110111995031001**

## MOTTO

﴿ قَالَتِ الْأَعْرَابُ ءَامَنَّا ۗ قُلْ لَمْ تُؤْمِنُوا وَلَكِنْ قُولُوا أَسْلَمْنَا وَلَمَّا يَدْخُلِ الْإِيمَانُ فِي قُلُوبِكُمْ ۗ وَإِنْ تُطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ لَا يَلِتْكُمْ مِنْ أَعْمَالِكُمْ شَيْئًا ۗ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾

*Orang-orang Arab Badui berkata, "kami telah beriman." Katakanlah (kepada mereka), "Kamu belum beriman, tetapi katakanlah kami telah tunduk (islam), karena iman belum masuk ke dalam hatimu.*

*Dan jika kamu taat kepada Allah dan Rasul-Nya, dia tidak akan mengurangi sedikit pun (Pahala)amal perbuatan*

[QS. Al-Hujurat:14]

## PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim, segala puji bagi Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, Alhamdulillahirrobbil'alamin dengan do'a usaha, dan kesungguhan, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan, dengan selalu mengucapkan syukur kepada Allah SWT penulis juga ingin mengucapkan terimakasih serta persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang begitu luar biasa:

1. Kedua orang tuaku tercinta yaitu Drs. Harry Saptono dan Ibu Herlina yang sangat aku sayangi, dan bangga. Dan membesarkan dengan penuh kasih sayang, dan tidak henti-henti selalu mendoakan keberhasilan untuk anaknya, serta selalu membimbing dan memberikan semangat dalam menjalani kehidupan ini.
2. Kepada kakakku dan adikku tercinta Apt. Anggia Sapta Dina, S.Farm, Arabella Sapta Regina serta keluarga besar dari bapak dan ibu, terimakasih karena telah memberikan doa serta dukungan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Terima kasih untuk seseorang yang belum bisa kutuliskan dengan jelas namanya di sini, namun sudah tertulis jelas di lauhul mahfud, untukku. Terima kasih sudah salah satu sumber motivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu bentuk penulis dalam memantaskan diri.

## RIWAYAT HIDUP

Peneliti skripsi ini bernama lengkap Maya Sapta Liana, biasa di panggil Uni Maya. Peneliti lahir Bandar Jaya, 15 Mei 1999 yang merupakan putri kedua dari tiga persaudara. Peneliti merupakan anak dari pasangan Drs. Harry Saptono dan Herlina.

Pendidikan yang telah ditempuh peneliti masuk sekolah dasar di SD Negeri 1 Simpang Pematang pada tahun 2006-2012. Lalu ke jenjang menengah pertama di MTS Negeri 1 Mesuji selesai di tahun 2015. Kemudian peneliti melanjutkan pendidikan di SMA negeri 1 Simpang Pematang masuk pada tahun 2015, lalu selesai pada tahun 2018.

Pada tahun 2018 peneliti diterima masuk di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) program Sarjana (S1), masuk melalui jalur tes UM –MANDIRI UIN Raden Intan Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. Pada tahun 2022/2023 peneliti menjabat sebagai Ketua kaderisasi di Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, peneliti juga mengikuti kegiatan UKM Tapak Suci. Pada tahun 2021 peneliti mengikuti Kuliah Kerja Nyata DR (KKN-DR) di Kecamatan Simpang Pematang Desa Simpang Mesuji Kabupaten Mesuji-Lampung selama 40 hari, dan peneliti mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di KUA Simpang Pematang Kabupaten selama 15 hari.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbilalamin puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Taufik dan hidayahnya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk Meningkatkan *Self-esteem* Siswa Pada Keluarga *Broken home* di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji sholawat serta salam kunjungan kita nabi besar Muhammad, para sahabat keluarga dan pengikutnya yang taat pada ajaran-ajaran agamanya peneliti menyusun skripsi ini sebagai dari bagian tugas untuk menyelesaikan studi S1 dalam ilmu pendidikan bimbingan dan konseling Islam fakultas dakwah dan ilmu komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

Dalam upaya menyelesaikan skripsi ini, peneliti telah menerima banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak serta tidak mengurangi rasa Terima kasih atas bantuannya semua pihak yang terdiri sebagai berikut :

- a. Dr. Abdul Syukur, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
- b. Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
- c. Umi Aisyah, M.Pd.I selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
- d. Dr. Mubasit, S.Ag, M.M selaku Pembimbing I (satu) yang telah banyak membantu, mengarahkan, dan membimbing peneliti dengan sabar, tulus dan ikhlas sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
- e. Noffiyanti, M.A selaku Pembimbing II (dua) yang telah banyak membantu, mengarahkan, dan membimbing peneliti dengan sabar, tulus dan ikhlas sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
- f. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah banyak memberikan ilmunya kepada peneliti.
- g. M. Sururi, S.Pd., M.Pd yang telah memberikan izin sekaligus fasilitas yang ada untuk mengadakan penelitian disekolah yang dipimpinya.
- h. Oman Rahman Sidik, S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling yang telah banyak membantu dan berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
- i. Teman-teman seperjuanganku, Niputu Agnes Yulita, Siti Aisah, Anggi Palupi, Deby Sari Putri Eka, Ria Yunisa, Fadhila Rahmawati yang selaku setia menemani, memberikan masukan dan selalu ada disaat suka maupun duka.
- j. Teman-teman prodi BKI kelas F, serta teman-teman BKI angkatan 2018 serta teman-teman organisasi IMM, UKM Tapak Suci UIN Raden Intan Lampung.
- k. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan menjadi catatan amal ibadah di sisi Allah SWT. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembacanya.

Bandar Lampung, 15 Juni 2023  
Penulis

**Maya Sapta Liana**  
**NPM.1841040369**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv

### BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah.....	3
C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Masalah .....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	6
H. Metode Penelitian .....	9
I. Sistematika Pembahasan .....	12

### BAB II PENERAPAN *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING* (SFBC) UNTUK MENINGKATKAN *SELF\_ESTEEM*

A. <i>Solution Focused Brief Counseling</i> .....	14
1) Pengertian <i>Solution Focused Brief Counseling</i> .....	15
2) Pandangan Pendekatan <i>Solution Focused Brief Counseling</i> .....	16
3) Konsep Dasar <i>Solution Focused Brief Counseling</i> .....	16
4) Prinsip Prinsip <i>Solution Focused Brief Counseling</i> .....	19
5) Aktifvitas Terapeutik Dalam Konseling singkat berfokus solusi.....	19
6) Tahap Umum Peralaksanakan <i>Solution Focused Brief Counseling</i> .....	21
7) Peran Konselor dan Konseling .....	23
8) Teknik-teknik Spesifik <i>Solution Focused Brief Counseling</i> .....	24
B. Self-Esteem.....	26
1. Pengertian Harga diri.....	26
2. Pembentukan Harga Diri .....	27
3. Ciri-ciri Individu yang mempunyai Harga diri Tinggi .....	28
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Harga diri .....	28
5. Aspek-aspek <i>Self-Esteem</i> .....	28
6. Karakteristik <i>Self-Esteem</i> .....	30

### BAB III GAMBARAN UMUM SMA NEGERI 01 SIMPANG PEMATANG KABUPATEN MESUJI

A. Gambaran Umum SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji .....	30
1. Sejarah Berdirinya SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji .....	31
2. Letak Geografis SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji.....	32
3. Visi dan Misi SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji.....	32
4. Struktur Organisasi SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji .....	33
5. Tujuan dan Wewenang SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji .....	34
6. Sarana dan Prasarana SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji .....	34
7. Data yang dijadikan Informan Mengenai <i>Solution Focused Brief Counseling</i> .....	34
 B. Penerapan <i>Solution Focused Brief Counseling</i> (SFBC) Untuk Meningkatkan <i>Self-Esteem</i> Pada Siswa Dari Keluarga <i>Broken Home</i> di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji.....	35

**BAB IV PENERAPAN *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING* (SFBC) UNTUK MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM* PADA SISWA DARI KELUARGA *BROKEN HOME* DI SMA NEGERI 01 SIMPANG PEMATANG KABUPATEN**

A. Analisis Data Penelitian Penerapan <i>Solution Focused Brief Counseling</i> (SFBC) Untuk Meningkatkan <i>Self-Esteem</i> Pada Siswa Dari Keluarga <i>Broken Home</i> di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji .....	45
B. Temuan Penelitian Penerapan <i>Solution Focused Brief Counseling</i> (SFBC) Untuk Meningkatkan <i>Self-Esteem</i> Pada Siswa Dari Keluarga <i>Broken Home</i> di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji .....	50

**BAB V PENUTUP**

1) simpulan .....	53
2) Rekomendasi .....	53

**DAFTAR RUJUKAN**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Sarana dan Prasarana di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji.....	34
Tabel 2. Daftar Perangkat sekolah di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji....	34
Tabel 3. Daftar Informan Remaja Mengikuti Konseling Singkat Berfokus Solusi/Solution Focused Brief Counseling yang Bermasalah 4 di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji.....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

- a. Pedoman Wawancara
- b. Pedoman Observasi
- c. Dokumentasi
- d. Surat Keterangan Judul Skripsi
- e. Surat Keterangan Perubahan Judul
- f. Surat Permohonan Izin Penelitian dari Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
- g. Surat Bukti Penelitian di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji
- h. Surat Turnitin

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Untuk menghindari terjadinya kesalahan pemahaman yang akan timbul akibat dari perbedaan persepsi antar pembaca terhadap pokok permasalahan pada penelitian ini, sehingga penulis akan menjelaskan penegasan judul ini dengan memberikan definisi yang berkaitan dengan judul Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Pada Siswa Dari Keluarga *Broken Home* di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji. *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) adalah salah satu pendekatan konseling post-modern dengan mengedepankan daya pada diri konseling akan memilih sendiri tujuan yang hendak ia capai.<sup>1</sup>

*Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) adalah mempunyai asumsi-asumsi bahwa manusia itu sehat, mampu (kompeten), memiliki kapasitas untuk membangun merancang ataupun mengonstruksikan solusi-solusi, sehingga individu tidak terus menerus berkuat dalam masalah yang sedang ia hadapi. Manusia tidak terpaku pada masalah, namun ia lebih berfokus pada solusi, bertindak, dan mewujudkan jalan keluar seperti yang dikehendaki. SFBC, konseling memilih tujuan-tujuan yang ingin dicapai dalam terapi dan diberikan sedikit perhatian terhadap diagnosis, pembicaraan tentang sejarah, atau eksplorasi masalah. SFBC didasarkan pada asumsi optimistik bahwa orang-orang sehat, kompeten, dan memiliki kemampuan untuk membuat solusi-solusi yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan mereka.<sup>2</sup>

Berdasarkan Uraian Diatas dari *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) adalah sebuah pendekatan konseling memiliki tujuan kapasitas untuk membangun merancang ataupun mengonstruksikan terhadap individu tidak terus menerus berkuat masalah yang dihadapi.

*Self-Esteem* adalah sikap seseorang sesuai dengan persepsi masing-masing mengenai bagaimana ia menilai dan juga menghargai dirinya secara keseluruhan, penilai tersebut dapat berupa sikap positif dan *negative* terhadap diri sendiri.<sup>3</sup>

*Self-esteem* juga bisa diartikan sebagai suatu evaluative secara keseluruhan terhadap dirinya sendiri secara positif atau *negative*. Harga diri akan meningkat pada masa remaja awal sampai remaja akhir, kemudian pada suatu saat harga diri akan menurun.<sup>4</sup> Berdasarkan Uraian di atas *Self-esteem* (Harga-diri) adalah suatu evaluasi terhadap diri sendiri akan meningkatkan remaja awal sama remaja akhir sebuah interaksi dengan manusia lain sekolah dapat berupa sikap positif dan *negative* terhadap diri sendiri.

Masa remaja merupakan masa perubahan dari remaja menuju dewasa hal ini merupakan proses yang cukup lama dimana ditunjukkan pada saat manusia menginjak umur belas tahun sehingga dua puluh tahun, pada masa terjadi perkembangan dimana seseorang akan

---

<sup>1</sup> Mulawarman, *Solution Focused Brief Counseling: Konsep, Riset, dan Prosedur Edisi Pertama*, (Jakarta Timur: PrenadaMedia Group, 2019), 46

<sup>2</sup> *Ibid.*

<sup>3</sup> Priscilla Angelina dkk, "Gambaran *Self-Esteem* Remaja Perempuan Yang Merasa *Imperfect* Akibat *Body Shaming*", *Jurnal Experientia*, Vol 9 No 2 (2021), 94, <https://doi.org/10.33508/exp.v9i2.2889>.

<sup>4</sup> *Ibid.*, 96

memikirkan cita-cita mereka dan proses hubungan dengan orang tua sebagai bentuk orientasi dimasa depan.<sup>5</sup>

Masa remaja merupakan masa peralihan, di mana terjadinya suatu perbedaan dari suatu tahap perkembangan ke perkembangan selanjutnya perubahan di mana seseorang meninggalkan hal-hal

terdahulu dan menyambut hal-hal yang akan terjadi selanjutnya. Jika anak harus meninggalkan sifat kekanak-kekanakan dan menjadi harapan bagi seluruh masyarakat dalam memajukan dan mewujudnya kehidupan yang lebih tentram.<sup>6</sup> Berdasarkan Uraian diatas remaja adalah masa peralihan, dimana terjadinya perbedaan dari suatu tahap perkembangan dimana seseorang akan memikirkan cita-cita mereka dan proses hubungan dengan orang tua sebagai bentuk orientasi dimasa depan.

*Broken-home* berasal dari dua kata yaitu *broken* dan *home*. *Broken home* dari kata *break* yang berarti keretakan, sedangkan *home* mempunyai arti rumah tangga.<sup>7</sup>

*Broken home* dapat diartikan dengan kondisi keluarga yang tidak harmonis dan tidak berjalan layaknya keluarga yang rukun, damai, dan sejahtera karena sering keributan serta pertengkaran yang menyebabkan perceraian. Sebenarnya anak *broken home* bukan hanya anak yang berasal dari orang tua bercerai, tetapi juga anak yang berasal dari keluarga yang tidak utuh atau tidak harmonis. Kondisi ini menimbulkan dampak yang sangat besar terutama bagi anak-anak, bisa anak menjadi murung, sedih yang berkepanjangan, dan malu<sup>8</sup>. Berdasarkan Uraian di atas *broken home* adalah keluarga yang tidak lagi harmonis. Perceraian dua orang tua dapat berdampak buruk terhadap perkembangan anak psikis anak dan anak sering murung, sedih, malu dan tidak percaya diri sendiri.

Sekolah Menengah Atas sebagai salah satu lembaga yang warganya merupakan masyarakat mini (mini *society*) mengemban amanat serta tugas pendidikan sebagai pelayanan dari peserta didik (klien) yang datang kesekolah untuk mendapatkan pelayanan secara optimal oleh komponen tenaga kependidikan disegala jenjang pendidikan untuk selanjutnya berkaitan dengan upaya tersebut, sekolah perlu merumuskan satu program yang dapat mewujudkan peningkatan mutu tersebut. Konsep sekolah seperti diatas akan menuju kepada sekolah yang efektif yaitu sekolah memiliki profil yang kuat, mandiri inovatif dan beriklim kondusif bagi warganya untuk mengembangkan sikap kritis, kreativitas, dan motivasi dengan mengikut sertakan orang tua.

Berdasarkan uraian diatas, dapat ditegaskan bahwa yang dimaksud pada judul skripsi ialah meningkatkan Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Untuk Meningkatkan *Self-esteem* Pada Remaja Dari Keluarga *Broken Home*. Pada penelitian ini penulis mengangkat *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Untuk Meningkatkan *Self-esteem* yang rendah terhadap siswa sehingga penelitian ini didapatkan berdasarkan arsip dan cerita dari sumber data juga, berdasarkan penjelasan diatas maka dapat ditegaskan bahwa judul tersebut berupaya untuk *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Untuk Meningkatkan *Self-esteem* Pada Siswa Dari Keluarga *Broken Home* di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji di Kelas XI.

---

<sup>5</sup> Khoiril Bariyyah Hidayati dan M Farid, "Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja", Jurnal Psikologi Indonesia, Vol 5 No 2 (2016), 137, <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.730>.

<sup>6</sup> *Ibid*, 138

<sup>7</sup> John M. Echols, & Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2018), 81

<sup>8</sup> Bunda Rezky, *Be A Smart Parent Cara Kreatif Mengasuh Anak Ala Supernanny*, (Yogyakarta: jogya Bangkit Publisher, 2010), 98

## B. Latar Belakang Masalah

Remaja adalah masa peralihan perkembangan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang dimulai sekitar usai 10-12 tahun dan berakhir pada usia 18-21 tahun.<sup>9</sup> Secara psikologis, masa remaja adalah suatu usia di mana individu berinteraksi ke dalam masyarakat dewasa, suatu di mana anak tidak berinteraksi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada dibawah tingkat orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama<sup>10</sup>.

Masa remaja merupakan masa dimana seseorang berada di antara masa anak-anak dan dewasa. Remaja sering kali dikenal dengan fase mencari jati diri. Pada masa ini remaja ingin menemukan dan menunjukkan siapa dirinya, agar mendapatkan pengakuan dari teman-temannya dan lingkungan sosialnya. Masa remaja juga dikenal sebagai masa badai topan, karena pada masa ini remaja (dalam tugas perkembangannya) belum mampu menguasai dan memfungsikan kemampuan mereka, baik kemampuan fisik maupun perkembangan psikisnya secara maksimalnya.<sup>11</sup>

*Self-esteem* suatu evaluasi positif ataupun *negative* terhadap diri sendiri. Dengan kata lain *Self-esteem* adalah sikap positif atau negative seseorang akan dirinya sendiri, harga diri (*self-esteem*) global adalah sikap positif atau negative seseorang akan dirinya secara keseluruhan. Harga diri juga dapat berhubungan dengan dimensi spesifik, seperti kemampuan akademik, kecakapan sosial, penampilan fisik.<sup>12</sup>

Harga diri (*Self-esteem*) dipandang sebagai salah satu aspek penting dalam pembentukan kepribadian seseorang. Mana kala seseorang tidak dapat menghargai dirinya sendiri, maka akan sulit baginya untuk dapat menghargai orang-orang sekitarnya. Harga diri merupakan salah elemen penting bagi pembentukan konsep diri seseorang dan akan berdampak luas pada sikap dan perilakunya. Harga diri rendah diduga memiliki kecenderungan menjadi rentan terhadap depresi, penggunaan narkoba, dan dekat dengan kekerasan. Harga diri yang tinggi membantu meningkatkan inisiatif, resiliensi dan perasaan puas pada diri seseorang, dan terlihat bahwa harga diri yang tinggi mencerminkan kondisi pribadi positif yang akan memunculkan sikap yang baik dalam interaksi dengan orang lain, kondisi pribadi positif yang akan memunculkan sikap yang baik dalam berinteraksi dengan orang lain<sup>13</sup>

Dalam agama Islam, *self-esteem* (harga diri) merupakan hal yang sangat penting yang harus dimiliki setiap individu sebagaimana tertera dalam firman Allah SWT, dalam surat Ali Imran 139: <sup>14</sup>

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

<sup>9</sup> Laura A. King, *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2016), 394

<sup>10</sup> Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2016), 394

<sup>11</sup> Halimatus dkk, "Penerapan Teknik *Self-esteem* Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja", *Jurnal Ilmiah Counsellia*, Vol 6 No 2 (2016), 89, <https://doi.org/10.25273/counselilia.v6i2.1018>.

<sup>12</sup> Dilla Tria Febriana dkk, "Self-esteem Remaja Awal: Temuan Baseline Dari Rencana Program Self-Instructional Training Kompetensi Diri", *Jurnal Psikologi Insight*, Vol 9 No 1 (2018), 43,

<sup>13</sup> Wills Srisayekti & David A. Stetiady, "Harga Diri (*Self-esteem*) Terancam dan Perilaku Menghindar", *Jurnal Psikologi*, Vol 42 No 2 (2015), 142, <https://doi.org/10.221446/jpsi.7169>.

<sup>14</sup> Departemen Agama RI, "Al-Qur'an dan Terjemahannya", (Surabaya: Karya Utama, 2005), 85

“Dan janganlah kamu (mereka) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman.” (QS. Ali Imran [3] : 139)

Ayat di atas menegaskan bahwa Allah SWT melarang setiap hambanya untuk bersikap lemah dan bersedih serta merendahkan diri tetapi tidak boleh merasa lebih tinggi dari orang lain pula, karena Allah meninggikan derajat orang-orang yang beriman dan bertakwa kepada-Nya.

Keluarga merupakan sebuah organisasi terkecil yang ada di lingkup masyarakat yang memiliki tanggung jawab untuk mengubah organisme hidup menjadi manusia. Ketika sebuah organisasi mulai terbentuk kepribadian seseorang dengan cara yang penting dalam masalah ini. Mengubah dan mengajari anak kemampuan berbicara dan melakukan banyak fungsi sosial. Fungsi keluarga yaitu memberikan kasih sayang dan perhatian yang cukup sehingga menjamin jaa kebahagiaan dan menjadi keluarga yang harmonis<sup>15</sup>.

*Broken home* menjadi istilah untuk menggambarkan ketidak harmonisan dalam keluarga. Arti *broken home* menunjukkan keluarga yang tidak utuh, tidak rukun serta sering terjadi pertengkaran. *Broken home* diambil dari bahasa inggris jika diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia maka berarti keluarga tidak utuh. Arti *broken home* juga bisa disebut dengan keadaan keluarga yang mengalami perpecahan karena suatu masalah. Maka dari itu muncul istilah keluarga broken home yang berkaitan erat kaitanya dengan perpisahan orang tua. Sehingga arti *broken home* bisa juga disebut dengan keadaan keluarga yang tidak rukun.<sup>16</sup>

*Broken home* dapat menyebabkan anak merasa kehilangan peran penting keluarga dalam hidupnya, merasa stress, tertekan, sehingga merasa dirinya yang menjadi penyebab perpisahan orang tua. Dampak *broken home* umumnya akan membuat anak merasa sedih yang berkelanjutan, menyalahkan dirinya sendiri sebagai penyebab perpisahan, menjadi lebih posesif, sulit percaya diri dengan orang lain, kehilangan kasih sayang, tidak punya identitas diri dan trauma untuk menjalin hubungan dengan orang lain.<sup>17</sup>

Di SMA Negeri 1 Simpang Pematang terdapat beberapa remaja yang mengalami broken home. Factor terjadinya broken home yang membuat remaja merasa sedih, kecewa, tidak percaya diri, dan lebih pendiam, merasa kurang kasih sayang, tidak pantas dicintai, kurangnya berinteraksi sosial dan hanya fokus pada kelemahannya. Remaja yang mengalami *self-esteem* rendah, antara lain mempunyai rasa iri kepadanya temannya yang mempunyai keluarga yang utuh dan harmonis.

Berdasarkan hal tersebut, maka salah satu upaya yang dapat dilalukan untuk meningkatkan *self-esteem* pada remaja dari keluarga broken home adalah dengan melaksana konseling melalui pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC). Penggunaan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) atau konseling singkat berfokus pada solusi sangat tepat dalam menangani masalah *self-esteem* yang rendah karena SFBC menekankan pada klien untuk mengambil solusi atau keputusan apa yang harus dilalukan klien. Dalam pendekatan SFBC memiliki asumsi bahwa setiap manusia adalah sehat dan kompeten serta memiliki kemampuan dalam mengkontruksikan solusi dalam meningkatkan kualitas hidup mereka dengan optimal, pendekatan ini difokuskan pada

---

<sup>15</sup> Tuti'il Khoiroh dkk, “Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perilaku Sosial Anak Di Desa Liprak Kidul Kecamatan BanyuAnjar Kabupaten Probolinggo”, Jurnal Pendidikan Berkarakter, Vol 5 No 2 (2022), 86, <https://doi.org/10.31764/pendekar.v5i2.9958>.

<sup>16</sup> John M. Echols, & Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2018), 89

<sup>17</sup> Moh. Sholib, *Pola Asuh Orang tua Untuk Membantu Anak Mengembangkan Displin Diri*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2019), 20

perubahan dan dasar pemikiran yang menekankan perubahan kecil pada tingkah laku. Berdasarkan hasil prasurvey yang dilakukan oleh peneliti pada remaja di dapat bahwa sebagian besar remaja terdapat remaja yang mengalami *broken home*. Factor terjadinya *broken home* yang membuat remaja merasa sedih, kecewa, tidak percaya diri, dan lebih pendiam, merasa kurang kasih sayang, tidak pantas dicintai, kurangnya berinteraksi sosial dan hanya fokus pada kelemahannya. Remaja yang mengalami *self-esteem* rendah, antara lain mempunyai rasa iri kepadanya temannya yang mempunyai keluarga yang utuh dan harmonis.

Remaja yang mengalami *self-esteem* rendah mempunyai penilaian negative terhadap diri sendiri, menilai bahwa dirinya tidak berharga, serta menarik diri dari lingkungan. Namun, melalui pendekatan ini membantu remaja untuk mengkonstruksikan solusi bagi dirinya agar dapat meningkatkan *self-esteem* atau harga dirinya pendekatan SFBC mengajak remaja untuk mengubah pandangan negative tentang dirinya agar menjadi lebih positif terhadap dirinya dan masa depannya bukan terpaku pada masa lalunya. Memahami potensi terhadap diri remaja dengan demikian *self-esteem* remaja dapat meningkatkan *self-esteem* terhadap siswa dari keluarga *broken home* di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji.

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Pada Siswa Dari Keluarga *Broken Home* di SMA Negeri 1 Simpang-Pematang Kabupaten Mesuji”**.

### C. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Untuk Meningkatkan *Self-esteem* Pada Siswa Dari Keluarga *Broken Home* di SMA Negeri 1 Simpang Pematang. Hasil dari *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) adalah sudut tinjauan atau sub-fokus pada penelitian ini mengingat begitu banyak permasalahan dalam keluarga seperti keharmonisannya keluarga ini adalah termasuk masalah dalam suatu keluarga sebagai berikut:

1. Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* Untuk Meningkatkan *Self-esteem* Pada Siswa Dari Keluarga *Broken Home*
2. Tata cara pelaksanaan *Solution Focused Brief Counseling* di lakukan di SMA Negeri 1 Simpang Pematang
3. Evaluasi yang terjadi telah melakukan *Solution Focused Brief Counseling*

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diambil rumusan masalah yaitu, Bagaimana Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Untuk Meningkatkan *Self-esteem* Pada Siswa Dari Keluarga *Broken Home* di SMA Negeri 1 Simpang-Pematang Kabupaten Mesuji.

### E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu Untuk mengkaji *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) *Self-esteem* Pada Siswa Dari Keluarga *Broken Home* di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji.

## F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian adalah

### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini yaitu diharapkan dapat memberikan kontribusi secara ilmiah dalam upaya memperkaya kepustakaan sebagai bahan untuk memperluas wawasan dan pengetahuan bagi penulis dan masyarakat luas mengenal masalah yang dikaji khususnya pada remaja di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Sekolah: dapat menjadi masukan dan menjadi pertimbangan untuk dapat lebih baik dan untuk dapat menjadi koreksi pada sekolah itu sendiri.
- b. Bagi Peneliti: dapat mengetahui dan memahami bagaimana penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Untuk Meningkatkan *Self-esteem* Pada Siswa Dari Keluarga *Broken Home* di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji.
- c. Bagi Siswa di SMA Negeri 1 Simpang-Pematang: bermanfaat bagi mereka yang memiliki *self-esteem* yang rendah namun belum mengetahui cara apa yang dilakukan agar *self-esteem* tersebut berkurang.
- d. Bagi Guru Bk: bermanfaat bagi guru bk agar menjadi acuan dalam konseling tentang penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (sfbc) serta kegiatannya di smk negeri 1 simpang-pematang kabupaten mesuji ini maupun terjun langsung ke lapangan disetiap kelas dapat meningkatkan dan berjalan efektif sesuai yang diharapkan terwujudnya keluarga yang harmonis yang bahagia.

## G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Penelitian terdahulu menjadi salah satu acuan berupa teori dari temua-temuan melalui hasil berbagai penelitian sebelumnya yang dapat dijadikan sebagai data pendukung. Terdapat beberapa hasil penelitian temukan berkaitan dengan penelitian yang dibahas.

1. Ima Gustiana dalam penelitian yang berjudul “Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Dalam Meningkatkan Motivasi Relawan Dompot Dhuafa Banten” (2019), program studi bimbingan konseling islam, fakultas dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Hasil penelitian diatas faktor penyebab utama menurunkan motivasi relawan adalah factor internal yaitu buruknya komunikasi relawan dan factor eksternal yaitu tidak ada system terstruktur untuk pemberdayaan dan layanan konsultasi relawan. Dalam penelitian Ima Gustiana dengan penelitian memiliki persamaan yaitu sama-sama membahas tentang penerapan *solution focused brief counseling*, namun memiliki perbedaan yaitu di penelitian Ima Gustiana memfokuskan dalam meningkatkan motivasi relawan dompet dhuafa di Banten, sedangkan peneliti memfokuskan meningkatkan *self-esteem* pada remaja awal dari keluarga *broken home*.<sup>18</sup>
2. Muhdolifah dalam penelitian yang berjudul “Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Terhadap Waria Dalam Upaya Meningkatkan Kesadaran Shalat (Studi Kasus di Simpang Tiga Kota Cilegon), 2018. Hasil penelitian diatas setelah

---

<sup>18</sup> Ima Gustiana, “Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Dalam Meningkatkan Motivasi Relawan Dompot Dhuafa Banten”, (Skripsi pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2019), ii

diberikan suatu layanan bimbingan konseling dengan menerapkan *solution focused brief counseling* (sfbc) terhadap waria dalam meningkatkan kesadaran ibadah shalat, maka 3 dari 5 waria mulai merasakan adanya ketenangan batin dalam hidupnya dan pertahan mulai menyadari kewajiban shalat bagi diri mereka sendiri. Dalam penelitian Muhdolifah dengan penelitian memiliki persamaan yaitu sama-sama membahas penerapan *solution focused brief conseling*, namun memiliki perbedaan yaitu di penelitian Muhdolifah memfokuskan dalam terdapat dalam upaya meningkatkan kesadaran shalat, sedangkan peneliti memfokuskan meningkatkan *self-esteem* pada remaja awal dari keluarga *broken home*.<sup>19</sup>

3. Utildafud Dinariyah Arzaqil Was'ah dalam penelitian yang berjudul "Bimbingan dan Konseling Islam Dengan *Family Therapy* Untuk Mengatasi Rendahnya *Self-esteem* Anak *Broken Home* di Wonocolo Surabaya" (2019). Program studi Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sunan Ampel. Hasil penelitian diatas bimbingan dan konseling islam dengan *family therapy* untuk mengatasi rendahnya *self-esteem* anak *broken home* di Wonocolo Surabaya cukup berhasil dapat dilihat dari perubahan perilaku responden yang semula mudah menangis saat diajak berkomunikasi mengenai orang tuanya, sulit jujur dan tidak terbuka dengan orang tua mengenai apa yang diinginkan, sulit berbaur dengan teman-teman sebayanya, dan tidak mau maju ke depan untuk menjawab pertanyaan dari guru, menjadi tidak mudah menangis saat diajak ketika menginginkan sesuatu, mau berbaur sama teman-teman sebayanya dikelas maupun lingkungan, dan bisa menjawab kalok ditanya sama guru, menjadi tidak mudah menangis saat diajak berkomunikasi sama ibu sama ayahnya. Dalam penelitian Ulfilafud Dinariyah Arzaqil Was'ah dengan penelitian memiliki persamaan yaitu sama-sama membahas tentang *self-esteem* pada anak *broken home*, namun memiliki perbedaan yaitu di penelitian Ulfilafud Dinariyah Arzaqil Was'ah memfokuskan dalam bimbingan dan konseling islam, sedangkan peneliti memfokuskan meningkatkan *self-esteem* pada remaja awal dari keluarga *broken home*.<sup>20</sup>
4. Ahmad Heri Nugroho, Diah Ayu Puspita, Mulawarman, dalam jurnal yang berjudul "Penerapan *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)* untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa" (Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Jurnal Bikotetik. Volume 02 Nomor 01 Tahun 2018, 73 – 114). Pada penelitian jurnal ini cukup berhasil karena Pendekatan yang bisa digunakan dalam sekolah dan dalam waktu yang singkat yaitu menggunakan *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)*, tepat dilakukan disekolah karena pendekatan ini berorientasi pada solusi sehingga yang digunakan untuk meningkatkan konsep diri akademik bisa lebih singkat. Sekolah membutuhkan waktu yang singkat agar siswa bisa segera menyesuaikan dengan kurikulum dan konselor tidak memiliki waktu yang banyak untuk bertemu dengan konseling. Pada penelitian jurnal diatas memiliki kesamaan dan perbedaan dengan penelitian penulis persamaan

---

<sup>19</sup> Muhdolifah, "Penerapan *Solution Focused Brief Counseling Terhadap Waria Dalam Upaya Meningkatkan Kesadaran Salat; Studi di Simpang Tiga Kota Cilegon*", (Skripsi pada Jurusan Bimbingan Koseling Islam, Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2018)

<sup>20</sup> Ulfilatud Dinariyah Arzaqil Wasi'ah, "*Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Family Therapy Untuk Mengatasi Rendahnya Self Esteem Anak Broken Home Di Wonocolo Surabaya*", (Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya 2019)

nya terletak pada teori yang dipakai sedangkan perbedaannya terletak pada konsep akademik siswa.<sup>21</sup>

5. Sumarwiyah, Edris Zamroni, Richma Hidayati, dalam jurnal yang berjudul *solution focused brief counseling (sfbc): alternatif pendekatan dalam konseling keluarga*, (program studi bimbingan dan konseling fkip universitas muria kodus vol. 1 no. 2 tahun 2015 issn 2460-1187), pada penelitian jurnal ini memiliki hasil berfokus pada pengembangan kapasitas pribadi individu dalam keluarga untuk berfokus dan menyelesaikan masalahnya. Kecepatan dan keakuratan dalam mencari menggali alternative solusi menjadi hal yang penting bagi konselor maupun konseli dalam proses konseling dengan pendekatan ini. Penelitian jurnal ini memiliki perbedaan dan kesamaan pada penelitian yang peneliti lakukan, persamaannya terletak pada teori yang dipakai sedangkan perbedaannya terletak pada penerapan konselinya Pada penelitian jurnal diatas memiliki kesamaan dan perbedaan dengan penelitian yang penulis lakukan Adapun persamaannya terdapat pada tehnik yang digunakan yaitu *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)*, dan perbedaannya terletak pada objek yang diteliti jika jurnal ini mengarah ke siswa Sma sedangkan penelitian pada skripsi ini mengarah pada remaja dari keluarga *broken home*<sup>22</sup>

Pada penelitian jurnal dan skripsi diatas, dengan penelitian yang akan penulis lakukan memiliki persamaan dan perbedaan mengenai penelitian ini. Persamaan yang paling menonjol ialah sama-sama membahas *solution focused brief counseling* dan permasalahan *broken home*. Namun terdapat perbedaan antara penelitian diatas dengan penelitian yang akan penulis lakukan yakni objek dan tempat dalam penelitiannya adalah Penerapan *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Pada Siswa Dari Keluarga *Broken Home* sedangkan penelitian diatas, memfokuskan objeknya adalah pembangun dan peningkatan kualitas hidup dalam penerapan *solution focused brief counseling* untuk mendapatkan data lebih meluas seperti hipertensi merupakan masalah utama dalam kesehatan masyarakat Indonesia. Dalam penjelaskannya dimana data yang dikumpulkan berupa pendapat, tanggapan, informasi, konsep-konsep dan keterangan yang berbentuk uraian dalam mengungkapkan masalah, gejala, maupun fenomena di masyarakat secara cermat, factual, dan sewajarnya. kelengkapan data, deskripsi data dan menarik kesimpulan serta uji keabsahan data dilakukan dengan triangulasi. *Solution Focused Brief Counseling* sebagai suatu mengatasi masalah keluarga *broken home* untuk membantu keluarga *broken home* memperoleh keseimbangan homeotatis (kemampuan mempertahankan keluarga dalam keadaan seimbang).

---

<sup>21</sup> Ahmad Heri Nugroho, Diah Ayu Puspita, Mulawarman” Penerapan *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)* untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa, 2 no. 1 (2018): 73 – 1, <https://doi.org/10.26740/bikotetik.V2n1.p93-99>.

<sup>22</sup> Sumarwiyah, Edris Zamroni, Richma Hidayati,” *Solution Focused Brief Counseling (SFBC): Alternatif Pendekatan Dalam Konseling Keluarga*,1 no. 2 ( 2015) : 2460-1187, <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i2.409>.

## H. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian dan Penelitian

#### a. Jenis Penelitian

Dilihat dari jenis penelitian dilaksanakan, maka penelitian ini digunakan pada penelitian (*Field Reaserch*) yaitu penelitian yang objeknya mengenal gejala-gejala atau peristiwa-peristiwa yang terjadi pada kelompok masyarakat. Sehingga peneliti ini juga disebut penelitian kasus atau study kasus (*case study*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Menurut Husaini Usman penelitian lapangan yaitu mempelajari secara insentif tentang latar belakang keadaan sekarang. Dan interaksi suatu sosial, individu kelompok, lembaga dan masyarakat.<sup>23</sup>

#### b. Sifat Penelitian

Dilihat dari jenis maka sifat dari penelitian, maka sifat dari penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan metode kualitatif deskriptif sebagaimana telah dikemukakan oleh Staruss menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah suatu jenis penelitian yang menghasilkan temuan-temuan yang tidak diperoleh dari statistic atau alat-alat kuintitatif lainnya.<sup>24</sup> Dalam Penelitian ini penulis ingin mendeskripsikan tentang penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk Meningkatkan *Self-esteem* pada Siswa dari Keluarga *Broken Home* di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji.

### 2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian adalah subjek dari mana data diperoleh. Menurut Lofland yang dikutip oleh Moleong sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain.<sup>25</sup> Untuk memperoleh hasil yang tentunya harus didukung oleh data yang akurat sesuai dengan apa yang dikehendaki, data tersebut harus selalu digali dari sumber-sumber yang berkaitan dengan masalah yang diteliti. Sebagai file reset penelitian ini menggunakan data primer dan sekunder. Data primer yaitu yang diambil langsung dari lapangan dan data sekunder sebagai pelengkap.

#### a. Sumber Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian dengan menggunakan alat pengukur atau alat pengmabilan data langsung pada subjek sebagai sumber informasi yang dicari.<sup>26</sup> Menurut Suharsimi Arikunto Data primer adalah data yang dikumpulkan melalau pihak pertama, biasanya dapat melalui wawancara, jajak pendarat dan lain-lain. Data primer dacetat memlaui catatan tertulis atau melalui perekaman video atau audiotapes, pengambilan foto atau film. Pencatatan sumber data utama melalui wawancara atau pengamatan berperan sertamerupakan hasil usaha gabungan dari kegiatan melihat, mendengarkan dan bertanya. Jumlah remaja kelas XI di SMA Negeri 1 Simpang Pematang ada 170 orang.

Penelitian ini penulis menggunakan teknik pengumpulan data yaitu *Pupossible Sampling*. Teknik *Purposive Sampling* merupakan teknik pengambilan data

<sup>23</sup> Husaini Usman dkk, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2006), 5

<sup>24</sup> V. Wiratna Sujaweni, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014), 19

<sup>25</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2014), 11

<sup>26</sup> Yaifudin Anwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1991), 91

dengan pertimbangan tertentu. Penelitian ini mengambil beberapa orang tepat untuk dijadikan informan dengan kriteria sebagai berikut :

- 3) Siswa yang mengalami permasalahan *self-esteem* yang rendah.
- 4) Siswa yang orangtuanya bercerai
- 5) Siswa yang mengikuti konseling di SMA Negeri 1 Simpang Pematang
- 6) Usia remaja 15-17 tahun
- 7) Siswa dari keluarga *broken home*

Berdasarkan dari data diatas, jumlah keseleuruhan menjadi 6 orang terdiri dari dari 1 Guru Bk, 1 Wali Kelas XI, 4 siswa yang mengikuti Konseling jadi total keseluruhan berjumlah 6 orang dan informan kepala sekolah.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh lewat orang lain, tidak langsung diperoleh oleh peneliti dari subjek penelitian. Data sekunder biasanya berwujudnya data dokumentasi atau data laporan yang tersedia.<sup>27</sup> Menurut Suharsimi Arikunto data sekunder adalah data yang diperoleh dari dokumen-dokumen grafis (table, catatan, notulen rapat, SMS, dan lain-lain), foto-foto, film, rekaman video, benda-benda dan lain-lain yang dapat memperkaya data primer.<sup>28</sup> Sumber data sekunder disini meliputi sumber data tertulis dan foto. Karena foto dan gambar merupakan alat bantu dari sumber benda yang tidak kemungkinan sumber data yang berupa benda yang tidak memungkinkan sumber data yang berupa benda atau peristiwa penting dalam suatu kegiatan sebagai barang bukti penelitian. Dalam penelitian ini foto atau gambar digunakan dalam kajian data berupa benda atau peristiwa penting sedang terjadi di lapangan. Seperti foto saat penelitian wawancara untuk menggali data dan foto anggota keluarga kepegawaian serta keluarga yang bermasalah.

3. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi adalah sebuah teknik pengumpulan data dengan melakukan pengamatan terhadap fenomena penelitian. Observasi dalam penelitian kualitatif dilakukan oleh peneliti dengan cara turun langsung ke lokasi untuk mengamati segala perilaku dan aktivitas yang ingin diteliti alasan perlunya observasi yaitu karena peneliti dapat menganalisis dan melakukan pencatatan secara sistematis mengenai tingkah laku individu atau kelompok masyarakat secara langsung sehingga memperoleh gambaran yang luas mengenai masalah yang diteliti. Selain itu peneliti dapat mengamati secara visual objek yang dikaji sehingga validitas datanya lebih mudah dipenuhi.<sup>29</sup>

Observasi non partisipasi dilakukan dengan cara mengumpulkan data-data langsung dari objek penelitian. Tidak hanya terbatas pada pengamatan saja, melainkan juga pencatatan. Adapun data yang diperoleh dari observasi ini berkaitan bagaimana proses penerapan *Solution Focused Brief Counseling*

---

<sup>27</sup> *Ibid*, 91

<sup>28</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 22..

<sup>29</sup> Cosmas Gatot Haryono, *Ragam Penelitian Kualitatif Komunikasi, 1 ed*, (Bandung: CV Jejak Anggota IKAPI, 2020),

(SFBC) Untuk Meningkatkan *Self-esteem* Pada Siswa Dari Keluarga *Broken Home* di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji.

#### b. Wawancara

Wawancara adalah percakapan yang memiliki tujuan untuk mendapatkan konstruksi yang terjadi sekarang mengenai orang kejadian, aktifitas, organisasi, perasaan, motivasi, pengakuran, kerisauan, dan sebagainya. Berdasarkan konstruksi peneliti melakukan rekonstruksi keadaan berdasarkan pengalaman masa lalu, setelah itu akhirnya membuat proyeksi keadaan yang diharapkan di masa mendatang. Dan tindakan yang terakhir adalah melakukan verifikasi tentang konstruksi, rekonstruksi, dan proyeksi yang telah di dapat sebelumnya.<sup>30</sup>

Adapun wawancara yang peneliti gunakan yaitu wawancara tidak terstruktur yaitu menggunakan panduan dengan meteri yang digunakan dan dikembangkan menurut hasil observasi lapangan. Metode ini digunakan untuk mendapatkan data mengenai bagaimana Penerapan *Solution Focused Brief counseling* (SFBC) Untuk Meningkatkan *Self-esteem* Pada Remaja Dari Keluarga *Broken Home* di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji. Metode penelitian ini digunakan pendekatan kualitatif. Terdiri dari Kepala Sekolah 1 orang, Guru Bk 1 orang, Wali Kelas 1 orang dan 4 Remaja yang bermasalah. Dari teknik purposive sampling yang didapatkan oleh peneliti jumlah sampel sebagai informan penelitian 8 orang.

#### c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah salah satu metode pengumpulan data kuantitatif yang dilakukan dengan jalan melihat kemudian menganalisis dokumen-dokumen yang dibuat oleh subjek sendiri atau oleh orang lain. Metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variable yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda, dan sebagainya. Dibandingkan dengan metode lain, maka metode ini agak tidak begitu sulit, dalam arti apabila ada kekeliruan sumber datanya masih tetap, belum berubah.<sup>31</sup>

Dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk mengumpulkan dokumen-dokumen yang akan memperkuat perolehan data-data yang relevan dengan penelitian. Dalam hal ini yang akan peneliti kumpulkan dan catat berkaitan dengan profil lembaga, seperti sejarah lembaga, visi misi lembaga, struktur organisasi lembaga, program pelaksanaan layanan yang terdapat di lembaga, serta kegiatan sosialisasi konseling ke setiap kelas di SMA Negeri 1 Simpang Pematang.

#### 4. Teknik Analisis Data

Setelah data yang dikumpulkan langkah selanjutnya penulis menganalisa data tersebut data pelaksanaan penelitian, tentunya data yang dianalisa tersebut merupakan data yang berhubungan dengan pokok permasalahan yang harus diolah sedemikian rupa sehingga mendapatkan suatu kesimpulan. Untuk menganalisa data tersebut penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif yaitu menggambarkan

---

<sup>30</sup> Wayan Suwendra, *Metodologi Penelitian Kualitatif: dalam Ilmu Sosial, Pendidikan, Kebudayaan, dan Keagamaan, 1 ed.* (Bali: Nilacakra, 2018), 55.

<sup>31</sup> Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Surakarta, Cakra Books, 2014), 133

secara sistematis fakta dan karakteristik pada bidang-bidang tertentu secara factual dan cermat digunakan untuk deskripsikan mengenai objek penelitian yang sedang dikaji.<sup>32</sup> Dalam analisis kualitatif terdapat tiga alur kegiatan yaitu data *reduction*, data *display*, dan *conclusion drawing/verification*.

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Mereduksi data memiliki arti yaitu menerangkan atau memilih hal-hal pokok serta memfokuskan dengan suatu hal yang penting, mencari tema, dan meninggalkan serta membuang hal yang tidak perlu. Dengan demikian data yang direduksi memberikan suatu gambaran yang dapat mempermudah peneliti dalam mengumpulkan data dan mencari kembali data tersebut jika peneliti membutuhkan.<sup>33</sup>

Data yang sudah direduksi memberikan gambaran yang spesifik, hal tersebut guna mempermudah peneliti mengumpulkan data dan mencari tambahan data jika penelitian mengumpulkan data mencari melalui penelitian lapangan maka yang didapat akan semakin banyak. Hal tersebut akan membuat penelitian menjadi rumit. Maka dari itu reduksi data sangat dibutuhkan agar peneliti tidak merasa kesulitan dalam melakukan analisis selanjutnya.<sup>34</sup>

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data merupakan kegiatan untuk menyelesaikan informasi-informasi yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Dan yang paling umum digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dalam bentuk teks naratif. Penyajian data akan memudahkan dalam memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah terjadi.

c. Penarikan Kesimpulan (*Conclusion Drawing/Verification*)

Langkah terakhir dalam analisis data kualitatif yaitu verifikasi data. Penarikan kesimpulan adalah langkah yang menyangkut pemahaman penelitian, yaitu menggambarkan maksud dari data yang ditampilkan. Kesimpulan awal pada penelitian masih bersifat sementara dan akan berubah jika ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data selanjutnya. Tetapi jika kesimpulan akan dikemukakan pada tahap awal didukung oleh bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan untuk mengumpulkan data, maka kesimpulan data, maka kesimpulan yang dikemukakan adalah kesimpulan yang menyakinkan.

## I. Sistematika Pembahasan

Untuk melihat keterkaitan antar bab pada Skripsi ini serta keselarasan dalam Skripsi ini dengan buku Pedoman Penulisan Tugas Akhir Mahasiswa Program Sarjana Tahun 2022 UIN Raden Intan Lampung.

**BAB I.** Pendahuluan Meliputi Penegasan Judul, Alasan Memilih Judul, Latar Belakang Masalah, Fokus dan Sub-Fokus Penelitian, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian,

---

<sup>32</sup> Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Metodologi Penelitian. Literasi Media Publishing. (Yogyakarta: Willa, 2015)*, 66

<sup>33</sup> Miles Huberman A. Micheal, *Analisis Data Kualitatif*, (Jakarta: UI Press, 1992), 17

<sup>34</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2014), 335

Manfaat Penelitian, Kajian Penelitian terdahulu yang Relevan, Metode Penelitian dan Sistematika Pembahasan.

**BAB II.** Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Untuk Meningkatkan *Self-esteem* Pada Remaja Dari Keluarga *Broken Home*. Meliputi Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Untuk Meningkatkan *Self-esteem* Pada Remaja Dari Keluarga *Broken Home*.

**BAB III.** Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Untuk Meningkatkan *Self-esteem* Pada Remaja Dari Keluarga *Broken Home* di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji. Meliputi Gambaran Umum SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji, Sejarah dan Letak Geografis SMA Negeri 1 Simpang Pematang, Visi dan Misi SMA Negeri 1 Simpang Pematang, Struktur Kepegawaian SMA Negeri 1 Simpang Pematang, Tujuan dan Wewenang SMA Negeri 1 Simpang Pematang, Program Kerja SMA Negeri 1 Simpang Pematang.

**BAB IV.** Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Untuk Meningkatkan *Self-esteem* Pada Remaja Dari Keluarga *Broken Home* di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji. Meliputi Analisis Data Penelitian Temuan Penelitian Verifikasi Data Penelitian yakni mendeskripsikan kesimpulan dari penelitian berdasarkan data yang valid guna menjawab rumusan terkait bagaimana Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Untuk Meningkatkan *Self-esteem* Pada Remaja Dari Keluarga *Broken Home* di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji.

**BAB V.** Penutup. Meliputi Simpulan, Rekomendasi Daftar Rujukan dan Lampir.

## BAB II

### ***SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC) UNTUK MENINGKATKAN SELF-ESTEEM***

#### **A. Solution Focused Brief Counseling**

##### **1. Pengertian *Solution Focused Brief Counseling***

*Solution Focused Brief Counseling* berbeda dengan terapi-terapi tradisional yang menjauhkan perspektif individu terkaitan masa lalu atau masa depannya. *Solution Focused Brief Counseling* merupakan salah satu pendekatan konseling untuk post-modern dengan mengedepankan daya pada diri konseling untuk mencari jalan keluar atau solusi, sehingga konseling, akan memilih sendiri tujuan yang hendak ia capai. SFBC mempunyai asumsi-asumsi bahwa manusia itu sehat, mampu (kompeten), memiliki kapasitas untuk membangun, merancang ataupun mengonstruksikan solusi-solusi, sehingga individu tidak terus-menerus berkutat dalam masalah yang sedang ia hadapi. Manusia tidak perlu terpaksa pada masalah, namun ia lebih berfokus pada solusi, bertindak, dan mewujudkan jalan keluar seperti yang dikehendaki. De Shazer *Solution Focused Brief Counseling* berpendapat bahwa tidaklah penting untuk mengetahui penyebab dari suatu masalah untuk dapat menyelesaikan dan bahwa tidak ada hubungan antara masalah-masalah dan solusi-solusi. Mengumpulkan informasi tentang suatu masalah tidaklah penting untuk terjadinya suatu perubahan, jika mengetahui dan memahami masalah bukanlah sesuatu yang penting, maka mencari solusi-solusi yang benar adalah penting. Beberapa orang mungkin memikirkan bermacam-macam solusi dan apa yang benar untuk satu orang mungkin dapat tidak benar untuk yang lainnya. Dalam SFBC, konseling memilih tujuan-tujuan yang ingin dicapai dalam terapi dan diberikan sedikit perhatian terhadap diagnosis, pembicaraan tentang sejarah, atau eksplorasi masalah.<sup>1</sup> SFBC merupakan pendekatan konseling yang didasarkan pada suatu pandangan bahwa kebenaran dan realitas bukanlah suatu yang bersifat absolute, namun sejatinya realitas dan kebenaran itu mampu dikonstruksikan. Pemaparan ini menjelaskan bahwa pendekatan ini mengajak individu untuk mampu melakukan suatu perubahan sebagai alternative pemecahan masalah. Alternative yang dimaksud didasarkan pada tujuan yang dapat dicapai dan digunakan. Pola pikiran ini selanjutnya akan membantu individu dalam mengubah persepsi terhadap apa yang sudah terjadi dan membingkai ulang kejadian tersebut sebagai tantangan yang harus diselesaikan dengan tetap dengan mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya.<sup>2</sup>

SFBC didasarkan pada asumsi optimistic bahwa orang-orang sehat, kompeten, dan memiliki kemampuan untuk membuat solusi-solusi yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan mereka, terlepas dari bagaimana kondisi para konseling ketika mereka memasuki proses terapi, konselor ialah membantu mereka untuk mengenal kompetensi-kompetensi yang ada pada diri. Dengan demikian, SFBC merupakan pendekatan yang berorientasi positif. Artinya proses terapeutik memberikan wadah

---

46 <sup>1</sup> Mulawarman, *Solution Focused Brief Counseling: Konsep, Riset, Prosedur*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2019),

<sup>2</sup> Masril dan Yaumul Afiat, *Solution Focused Brief Counseling Dalam Perspektif Al-Qur'an Sebagai Manifestasi Pendidikan Masa Kini*, Vol 17 No 1 (2020), 18, <https://doi.org/1014421/hisbah.2020.171-02>.

bagi konseling untuk lebih berfokus pada penyembuhan, pemulihan, dan menciptakan solusi-solusi, bukan berpusat pada pembicaraan tentang masalah. Selain berorientasi posisif, pendekatan SFBC juga mengembangkan suatu upaya dalam mencari hal-hal yang efektif bekerja menghasilkan perubahan posisif pada diri konseling. Dengan demikian, ada perlu diperhatikan dalam ini adalah konselor dan konseling berupaya mencari kekuatan apa yang ada dalam konseling agar dirinya dapat berajak atau berpindah dari upaya yang berorientasi problem ke orientasi berfokus solusi. Kekuatan tersebut tidak terletak pada masa lampau, melainkan pada masa kini dan masa depan (*now and future*). Pada masa lampau, individu tidak mungkin dapat mengubah “realitas” yang terjadi, namun individu dapat mengubah tujuan-tujuannya yang mungkin dapat “direvisi” untuk bisa diaplikasikannya di masa sekarang, dan masa depannya. Pada perspektif masa kini dan masa depan, kekuatan mendorong individu untuk mencapai kehidupan yang lebih sehat dan bermas-lahat sehingga individu dapat berkehidupan yang layak dan dapat beradaptasi dengan lingkungan.<sup>3</sup> SFBC berfokus pada pencarian solusi untuk mengatasi masalah dan melakukan perubahan supaya individu menjadi pribadi yang berkembang, seperti yang dikemukakan oleh de Shazer, bahwa konseling memiliki kemampuan untuk berubah.<sup>4</sup> Dalam konseling berfokus solusi ini, konseling memiliki kemampuan untuk berubah. Dalam konseling berfokus solusi ini, konseling dipandang sebagai ahli dalam menyelesaikan masalah mereka sendiri. Dengan bantuan dan arahan konselor melalui serangkaian pertanyaan, sehingga memunculkan kekuatan konseling dan pada akhirnya konseling dapat menemukan solusi mereka sendiri. Karena yang mempunyai kemampuan untuk merubah konseling menjadi lebih baik adalah diri konseling itu sendiri.<sup>5</sup>

## 2. Pandangan Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* Terhadap Masalah (PSIKOTOLOGI)

Dalam pendekatan *Solution Focused Brief Counseling*, hakikat terjadinya masalah pada diri individu adalah individu memiliki kesulitan untuk mengubah sikap dan bahasa dari pembahasaan mengenai solusi-solusi individu menangkap “realitas” melalui bahasa problem tanpa mau memikirkan apa dan bagaimana mengubah bahasa problemnya menjadi bahasa solusi. Selain itu, individu cenderung menggunakan bahasa dalam dirinya untuk mempolakan dan menggunakan bahasa dirinya untuk dirinya untuk mempolakan dan menginginkan terprentasikan “realitas” yang terjadi seakan-akan dirinya adalah individu yang paling terpuruk, paling rendah, paling tidak bermakna dari individu lain. Dalam pandangan terapi potmoderen termasuk pendekatan SFBC, masalah psikis (*psychoathology*) yang diderita oleh individu memiliki beberapa krietia. Menurut Flanagan & Flanagan dalam pandangan post-modern, psikopotologi sebagai berikut:<sup>6</sup>

- a. Tidak menggunakan model psikopatologi modern. Pandangan post-modern menganggap bahwa tidak ada diagnosis atau kriteria khusus seperti pada penggunaan

---

<sup>3</sup> *Ibid*, 47

<sup>4</sup> Ahmad Heri Nugroho, Diah Ayu Puspita, Mulawarman” *Penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa*, 2 no. 1 (2018): 95, <https://doi.org/10.26740/bikotetik>.

<sup>5</sup> Michael S. Kelly, Johnny S. Kim, and Cynthia Franklin, *Solution Focused Brief Terapy in Schools*, (New York : Oxford University Prees, 2008), 9

<sup>6</sup> Mulawarman, *Solution Focused Brief Counseling: Konsep, Riset, Prosedur*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2019), 48-49

panduan diagnostic misalnya dengan DSM (*Dianostic and Statistic Manual for Mental Disorder*) terhadap masalah psikis yang diderita oleh konseling khusus.

- b. “mendiagnosis konseling” dianggap sebagai prosedur yang tidak membantu (*unhelpful procedure*). Hal ini disebabkan karena konselor akan sibuk dan membuang banyak waktu dengan mencari masalah konseling serta akan memandang bahwa masalah konseling yang begitu luasnya diberikan kategori-kategori seakan-akan individu memang telah menderita masalah psikis yang berat; misalnya individu(konseling), yang datang pada konselor menceritakan masalahnya, selanjutnya dengan hasil diagnosis konselor (misalnya: dengan menggunakan DMS IV TR), ia diketegori sebagai orang yang depresi. Dengan demikian, konseling telah “diberikan label” bahwa dirinya adalah penderita depresi, karena apa yang yang di konseling ungkapannya, sikapnya, perilakunya sesuai dengan apa yang tercantum dalam DSM. Dalam kondisi ini, konselor lebih banyak mendiagnosis masalah konseling daripada memfokuskan pada solusi apa yang segera dikonstruksi oleh konseling.
- c. Symptom-symptom masalah (misalnya: kecemasan, depresi) bukan wujud yang berpisah dari diri individu, melainkan sebagai bagian dari pengalaman individu dalam menjalani sebagai-bagian dari pengalaman individu dalam menjalani keseluruhan kisah hidupnya. Dengan kata lain bahwa ketika individu memiliki gejala-gejala masalah yang berkaitan dengan psikisnya, maka masalah-masalah tersebut hakikatnya yaitu bagian dari hidupnya yang memang memiliki peluang untuk muncul pada individu ketika ia menjalani kehidupannya. Hal ini menandakan bahwa sejatinya setiap individu mempunyai masalah-masalah tersebut (kecemasan, depresi, dan sebagainya) walaupun intensitas dan frekuensinya berbeda-beda. Dengan demikian individu dalam menjalani hidupnya berdampingan dengan masalah dan merupakan suatu kewajaran bahwa setiap manusia yang hidup memiliki masalah.
- d. Secara khusus, pendekatan post-modern termasuk SFBC memandang masalah konseling dari dua hal yaitu:
  - 1) Individu menjadi bermasalah karena ketidak efektifannya dalam mencari dan melakukan atau menggunakan solusi yang dibuatnya.
  - 2) Individu menjadi bermasalah karena ia meyakini bahwa ketidakbahagiaan atau ketidaksejahteraan ini terpangkal pada dirinya; misalnya bagaimana ia memandang dirinya, memurukkan dirinya yang kemudian individu itu sendirilah yang mengonstruksi kisah (cerita) yang ia beri label masalah dan bukan mengonstruksi kekuatan atau kemampuan diri yang berguna bagi penyelesaian masalahnya.

### 3. Konsep Dasar Konseling Singkat Berfokus Solusi (SFBC)

Dalam pendekatan SFBC, ada beberapa konsep utama yang menjadi tujuan terapeutik, adapun kriteria tersebut sebagai berikut:<sup>7</sup>

#### a. Bersifat positif

Ungkapan tujuan terapeutik tidak berpusat pada pernyataan-pernyataan diri yang bersifat negative, namun mengandung pernyataan “maka, sebagai gantinya (instead)”. Sebagai contoh: ungkapan tujuan: “Saya akan meninggalkan kebiasaan minum-minuman keras” atau “Saya akan keluar dari perasaan depresi dan cemas keras”, atau

---

<sup>7</sup> *Ibid*, 50

“Saya akan keluar dari perasaan depresi dan cemas”. Pertanyaan-pertanyaan tersebut belum cukup mewujudkan suasana posisif. Suasana posisif akan terwujud jelas ketika pernyataan tersebut memberikan muatan tindakan posisif (berbarengan) yang akan dilakukan oleh konseling. Dalam proses terapeutik, pernyataannya dapat diwujudkan dengan “Apa yang akan anda lakukan sebagai ganti meninggalkan kebiasaan minum-minuman keras”. Atau dapat juga konseling menyatakan bahwa “Sebagai ganti kebiasaan minum-minuman keras, saya berolahraga secara terantur tiga kali dalam seminggu”, “Sebagai ganti rasa depresi dan cemas, saya mengikuti perkumpulan pengajian setiap hari jumat dan minggu malam.”<sup>8</sup>

#### b. Mengandung Proses

Kata kunci yang mewakili proses adalah bagaimana, pertanyaan berorientasi pada bagaimana mengisyaratkan dan mengandung suatu proses suatu peristiwa yang dialami oleh konseling. Bentuk pertanyaan itu misalnya “bagaimana anda akan melaksanakan alternative yang lebih sehat dan membutuhkan kenyamanan serta kebahagiaan?” pertanyaan ini juga sebagai jawaban sebagai tujuan terapeutik yang ingin dicapai oleh konseling.<sup>9</sup>

#### c. Merangkum Gagasan Tentang Kurun Waktu Kini

Perubahan terjadi kini, bukan kemarin bukan pula esok. Pertanyaan sederhana yang bisa membantu adalah “Setelah Anda meninggalkan hal yang lama hari ini dan kemudian Anda tetap berada pada jalur yang tepat, hal apa akan Anda lakukan dengan cara yang berbeda atau hal berbeda apa yang akan Anda katakan pada diri sendiri di hari ini”<sup>10</sup>

#### d. Bersifat Praktis

Sifat praktis itu terwakili oleh jawaban yang memadai atas pertanyaan “sejauh mana tujuan Anda bisa dicapai?” kata kunci di sini adalah dapat dicapai (*attainable*) atau dapat dilaksanakan. Para konseling yang hanya menginginkan pasangan, karyawan, orang tua, atau guru mereka berubah, tidak memiliki solusi yang dapat dilaksanakan, dan mereka hanya akan berada dalam kehidupan yang dimuati lebih banyak problem.<sup>11</sup>

#### e. Berusaha untuk Merumuskan Tujuan Serinci Mungkin

Hal tersebut terwakili oleh jawaban yang memadai atas pertanyaan “serinci apa anda melakukan pekerjaan?”. Tujuan bersifat global, abstrak atau ambigu (mendua) semisal yang terwakili oleh pernyataan “menggunakan waktu lebih banyak bersama keluarganya”, tidak seefektif tujuan spesifik, seperti yang terwakili oleh pernyataan “secara spesifik, aku akan menggunakan waktu 15 menit untuk berjalan-jalan dengan istriku setiap sore”, atau “aku akan secara sukarela melatih regu sepakbola anakku” atau akan bermain golf dengan anakku pada hari sabtu”.<sup>12</sup>

#### f. Adanya Kendali di Tangan Konseling

<sup>8</sup> Berg, I, *Family Based Services: A Solution Focused Approach*, ( New York: W.W. Norton, 1994). 51

<sup>9</sup> Walter, J., & Peller, J, *Becoming Solution Focused in Brief Therapy*, ( New York: Brunner/Mazel, 1996). 52

<sup>10</sup> Perry, S, *Treatment Time and The Borderline Patient: An Un-derappritcal Analysis*, ( CA: Brooks/Cole). 53

<sup>11</sup> *Ibid*, 54

<sup>12</sup> Prochaska, J.O, Norcrros, J.C, *Sytem of Psychotherapy: A Transtheoritcal Analysis*, ( CA: Brooks/Cole). 55

Hal tersebut terwakili oleh jawaban atas pertanyaan “Apa yang akan anda lakukan ketika alternative baru terwujud? Kata kunci ini adalah Anda, konseling karena Anda memiliki kompetensi, tanggung jawab, dan kendali (control) untuk mewujudkan hal-hal yang lebih baik.<sup>13</sup>

g. Menggunakan Bahasa Konseling

Gunakan kata-kata konseling untuk membentuk tujuan, bukan bahasa teoretis konselor atau konseling. “Aku akan bercakap-cakap sebagai sesame orang dewasa dengan ayahku lewat telepon seminggu sekali” (bahasa konseling), ini lebih efektif daripada mengatakan “Aku akan menyelesaikan konflik oedipal dengan ayahku” (bahasa teoretis konselor/konseling). Pentingnya peran perumusan tujuan terapeutik dalam SFBC mencerminkan pandangan bahwa konseling atau psikoterapi berlangsung pada masa sekarang (saat sekarang) dengan dipandu tujuan-tujuan positif spesifik yang dibangun dalam bahasa konseling dan berada di bawah kendali konseling. Konseling/psikoterapi tidak berurusan dengan kepribadian dan psikopatologi, dan tidak pula (terutama ) berurusan dengan problem dan masa lampau.

<sup>14</sup>

4. Prinsip- Prinsip *Solution Focused Brief Counseling*

Ada beberapa prinsip yang dapat yang diterapkan dalam terapi SFBC, tentang bagaimana konseling sebaiknya mendekati problem dan bagaimana sebaiknya melakukan konseling.<sup>15</sup>

a. Jika tidak rusak jangan diperbaiki

SFBC menekankan bahwa individu memiliki masalah, bukan individu adalah masalah. SFBC menghindari pandangan bahwa konseling itu sakit atau rusak, dan justru mencari hal yang sehat atau yang bisa berfungsi di dalam kehidupan mereka.

b. Perubahan kecil bisa mengakibatkan perubahan besar

Perubahan dianggap sebagai suatu hal yang konstan dan tidak bisa dihindarkan, berani mengambil langkah awal untuk suatu perubahan adalah hal yang sangat penting, karena dengan hal itu, konseling akan mendapat perubahan yang lebih dari titik awalnya. Dengan hal itu, konselor dapat mendorong konseling untuk melakukan upaya agar mengalami perubahan yang lebih besar.

c. Jika tidak berfungsi, jangan diteruskan

Konseling terus di dorong untuk melakukan hal yang telah bisa dilakukan dan konseling terus melanjutkan perilaku baru sebelum ia merasa yakin untuk bisa mempertahankannya. Apabila perilaku tersebut sudah berfungsi, maka langkah selanjutnya adalah mempertahankan dan melanjutkan tindakan tersebut.

d. Jika tidak berfungsi, jangan diteruskan

---

<sup>13</sup> *Ibid*, 56

<sup>14</sup> *Ibid*.

<sup>15</sup> Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 59

Konseling didorong untuk melakukan suatu perilaku yang berbeda dari perilaku awal guna menghindari suatu kegagalan. Itu mungkin berlawanan dengan aturan yang biasa kita kenal, “jika awalnya gagal, coba, coba, dan coba lagi.

e. Lakukan konseling sesederhana mungkin

Jika konselor menuntut untuk menemukan penjelasan-penjelasan tersembunyi seperti masalah yang telah lama terjadi, maka hal tersebut akan mempersulit dan memperlambat relasi dan proses konseling.

## 5. Aktivitas Terapeutik Dalam Konseling Singkat Berfokus Solusi

Sebelum membahas tahapan dari SFBC, maka secara keseluruhan proses terapeutik mencakup dua aktivitas utama, yaitu aktivitas menumbuhkan kembangkan kesadaran (*consciousness raising*) dan aktivitas membuat pilihan sadar (*choosing*).<sup>16</sup>

a. Menumbuhkan Kesadaran

Pada umumnya, konseli datang ke sesi konseling terpaku pada problem-problem yang dialaminya. Mereka mengatakan, misalnya “Aku depresi sepanjang waktu”, “Aku tidak bisa mengendalikan keinginanku untuk minum-minuman keras”, “Saya dan pasangan hidup saya selalu bertengkar”, “Saya orang yang selalu cemas”, “Aku tidak bisa tidur”, “Aku tidak pantas untuk hidup, terlalu banyak dosa yang aku perbuat”, “Aku merasa tidak bermakna dalam hidupku”, dan sebagainya. Sebagai tanggapan atas pernyataan-pernyataan tersebut (problem-problem tersebut), yaitu berupa pengajuan pertanyaan bertema “Mengapa?”: “Mengapa Anda depresi?”, “Mengapa Anda minum-minuman keras sampai tak terkendali?”, “Mengapa Anda dan pasangan hidup Anda selalu bertengkar?”. Para konselor atau konselor bisa menerapkan teori-teori favorit mereka untuk membangun jawaban atas pertanyaan-pertanyaan kausal, namun apakah itu semua membantu? Semua itu bisa membantu konseli untuk menjadi makin menyadari problem-problem beserta sejumlah besar pengalaman masa lalu mereka yang berdampak membuahkan problem-problem tersebut. Penyusunan penjelasan-penjelasan tentang beragam peristiwa masa lampau memang bisa menjadikan konseli dan konselor merasa lebih baik, namun apakah hal tersebut menjadikan konseli hidup lebih baik?

Para konselor atau konselor SFBC membantu konseli untuk makin menyadari pengecualian-pengecualian (*exceptions*) yang terlepas dari pola-pola problem mereka. Dalam kenyataan, selalu terdapat pengecualian di mana problem tersebut mempunyai periode keberlakuan. Dengan berbicara tentang pengecualian-pengecualian tersebut, dapat diharapkan konseli mencapai kendali atas sesuatu yang selama ini terasa sebagai problem yang tak mungkin diatasi atau dihilangkan. Konselor/konselor SFBC akan menanyakan pada konseli “Kapan Anda tidak lagi merasakan depresi?”, Mungkin jawabannya adalah, “Oh ya, ketika aku pergi beribadah, ketika aku berolahraga, ketika aku mendengarkan musik kesukaanku”. Penumbuh kembangan kesadaran tentang pengalaman-pengalaman yang justru merupakan pengecualian dari pola baku problem-problem yang selama ini memaku perhatian dan kehidupan konseli. Contoh lain, misalnya: “Kapan kamu paling bisa mengendalikan keinginanmu

---

<sup>16</sup> Walter J and Peller, *Becoming Solution Focused Brief Therapy*, (New York: Norton 1974), 60

untuk minum-minuman keras?” Mungkin jawabannya adalah “Oh ya, ketika aku menghadiri pertemuan-pertemuan klub mantan pecandu alkohol secara teratur, juga ketika aku semangat dalam aktivitas rohani, dan ketika aku berada di sekitar orang-orang yang peduli dan menyayangi diriku”. Jika diperhatikan secara cermat, dapat ditangkap isyarat-isyarat tentang cara-cara mengendalikan keinginan untuk minum-minuman keras<sup>17</sup> di tengah ungkapan-ungkapan yang mencerminkan peningkatan kesadaran tentang periode-periode tertentu, di mana problem-problem tersebut tidak “dirasakan atau dijerat” walaupun sejenak dalam kehidupan konseli.<sup>18</sup>

Selain itu, periode pengecualian-pengecualian yang positif pada kehidupan konseli ini, konselor dapat mengajukan pertanyaan mukjizat (miracle question), misalnya “Jika suatu mukjizat datang pada Anda, dan Anda bebas dari problem-problem Anda sepanjang malam, seberapa berbeda apakah kehidupan Anda jadinya?” Penumbuhkembangan pengalaman pengecualian yang positif dalam imajinasi bisa membantu konseli makin menyadari realitas yang sedang berlangsung dalam kehidupan mereka bukanlah merupakan satu-satunya jenis realitas dalam keseluruhan kehidupan mereka. Dengan demikian, dapat diharapkan bahwa terapi bisa membantu konseli mentransformasikan realitas yang pada mulanya diimajinasikan menjadi tujuan-tujuan spesifik dan praktis yang bisa mereka capai.<sup>19</sup>

#### b. Membuat Pilihan Secara Sadar

Tujuan-tujuan yang individu pilih akan menentukan masa depan kehidupan individu tersebut. Seiring dengan makin meningkatnya kesadaran konseli tentang pengecualian-pengecualian positif di tengah kehidupannya yang penuh dengan problematika, mereka akan bisa membuat pilihan sadar untuk menciptakan lebih banyak lagi pengecualian-pengecualian seperti yang tersebut di atas. Konseli yang selalu berfokus pada sebuah kehidupan yang sarat depresi bisa membuat pilihan secara sadar untuk berpartisipasi dalam lebih banyak kegiatan rohani, lebih banyak berolahraga, dan mendengarkan lebih banyak musik favoritnya, terutama musik yang meningkatkan kegembiraan.<sup>20</sup>

Walter & Peller memberikan empat panduan untuk membuat pilihan secara dasar yang bersifat terapeutik:

- 1) jika pilihan yang dibuat bisa bekerja efektif, jangan berhenti, lebih bersemangatlah dalam menjalankan pilihan tersebut.
- 2) Jika pilihan yang dibuat itu bekerja kurang efektif, perjuangkan agar ia menjadi lebih efektif.
- 3) jika pilihan yang dibuat itu sama sekali tidak efektif, maka bereksperimenlah, juga mengimajinasikan mukjizat-mukjiza.

---

<sup>17</sup> *Ibid.*

<sup>18</sup> Watzlawick, P., Weakland, J.H., & Fisch, *Change: Principles of Problem Formation Resolution*, (New York: Norton, 1974), 63

<sup>19</sup> Talmon, M, *Single Session Therapy*, (San Fransico: Jossey Bass, 1990), 64

<sup>20</sup> *Ibid.*

- 4) Pilihan untuk masing-masing sesi pada suatu pendekatan konseling seolah-olah sesi itu adalah sesi terakhir. Maka mulailah berubah mulai sekarang, bukan esok atau pekan depan.<sup>21</sup>

## 6. Tahapan Umum Pelaksanaan Konseling Singkat Berfokus Solusi

Seligman & Reichenberg memberikan panduan tahapan SFBC secara sistematis yang meliputi:<sup>22</sup>

### a. Pembinaan Hubungan (*Establishing Relationship*)

- 1) Pembinaan hubungan diperlukan untuk menjalin hubungan baik dan kolaboratif antara konselor dan konseli bagi pencapaian perubahan yang diharapkan.
- 2) Dalam pembinaan hubungan baik tersebut, konselor menunjukkan perhatian, penerimaan, penghargaan, dan pemahaman terhadap konseli sebagai individu yang khas.
- 3) Salah satu cara untuk segera berinteraksi pada awal pertemuan konseling ialah melakukan percakapan topik netral yang dapat membangun kesadaran konseli atas kelebihan dan sumber-sumber dirinya bagi pengembangan solusi masalah yang dihadapinya.
- 4) Perubahan merupakan proses interaksi karena itu hubungan kolaboratif konselor dan konseli sangat penting. Melalui kolaborasi tersebut, konselor dapat memahami dunia konseli, sehingga dapat bersama-sama mengkonstruksi masalah yang dapat diselesaikan sedari awal-awal hubungan konseling.

### b. Identifikasi Masalah yang Dapat Dipecahkan (*Identifying a Solvable Complaint*)

- 1) Identifikasi masalah merupakan salah satu langkah yang sangat esensial dalam konseling karena dapat memfasilitasi pengembangan tujuan dan intervensi serta meningkatkan perubahan.
- 2) Konselor dan konseli mengonstruksi citra masalah yang menempatkan solusinya dalam kendali konseli; misalnya, konstruksi masalah konseli berkaitan dengan “Menjadikan teman sebangku menghentikan penghinaannya.” Konstruksi ini berada di luar kendali konseli dan sulit diubah dengan segera. Namun, konstruksi masalah, “Saya akan tenang dan membela diri saat teman sebangku menghina saya” berada dalam kendali konseli.
- 3) Konselor menggunakan pertanyaan sedemikian rupa, sehingga mengomunikasikan harapan untuk berubah dan memberdayakan konseli. Masalah yang dialami konseling sebagai sesuatu yang normal dan dapat diubah; misalnya, konselor bertanya kepada konseli “Setelah kita berbincang tentang hobimu, apa yang membuatmu menjumpai bapak/ibu di ruang konseling ini?” daripada “Masalah apa yang mengganggumu?” atau konselor bertanya “Apa yang akan kamu selesaikan/ubah?” daripada “Apa yang dapat saya bantu bagimu?”

---

<sup>21</sup> Walter, J., & Peller, J. E, *Rethinking Our Assumptions Assuming A New in a Post Modern World*, ( New York : Brunner/Mazel, 1996), 70

<sup>22</sup> Mulawarman, *The Effectiveness of Solution Focused Brief Therapy (SFBT) on College Students With Internet*, (Jakarta: Prenanada Media Grup, 2015), 65

- 4) Konselor menggunakan teknik *acceptance*, *summarization*, klarifikasi, pertanyaan terbuka dan teknik-teknik dasar komunikasi konseling yang lain untuk memahami kondisi konseli secara jelas dan spesifik; misalnya, konselor bertanya, “Bagaimana kamu dapat membuat dirimu sedih seperti sekarang ini?” dan “Bagaimana cara belajarmu sehingga kamu mendapatkan nilai-nilai pelajaran yang kurang memuaskanmu?”
  - 5) Konselor SFBC acap kali menggunakan *scaling questions* untuk menetapkan data dasar kondisi konseli dan memfasilitasi identifikasi kemungkinan-kemungkinan dan kemajuan dalam konseling.<sup>23</sup>
- c. Penetapan Tujuan (*Establishing goals*)
- 1) Konselor dan konseli berkolaborasi menentukan tujuan yang spesifik, dapat diamati, terukur, dan konkret.
  - 2) Tujuan pada dasarnya dapat berbentuk salah satu dari bentuk tujuan berikut: mengubah apa yang dilakukan dalam situasi problematic, mengubah pandangan atau kerangka pikir tentang situasi masalah yang dihadapi, dan mengases sumber-sumber, solusi, dan kelebihan-kelebihan yang dimiliki konseling.
  - 3) konseling bermanfaat bagimu?” “Bagaimana kamu dapat menceritakan bahwa kamu telah berubah?”
  - 4) Pembahasan perinci tentang perubahan positif dapat mendorong untuk memperoleh pandangan yang jelas tentang solusi yang tepat bagi konseling.
  - 5) Konselor SFBC sering menggunakan *miracle questions* untuk menetapkan tujuan konseling. Pertanyaan-pertanyaan yang menyertai *miracle questions* memungkinkan konseli berimajinasi bahwa masalahnya terpecahkan, menimbulkan harapan memfasilitasi pembahasan bagaimana cara agar keajaiban tersebut terjadi dalam kenyataan. Respons individu terhadap *miracle questions* biasanya memberikan masukan bagi konselor dengan berbagai solusi yang dapat digunakan untuk membantu konseli menyelesaikan masalahnya.<sup>24</sup>
- d. Merancang dan Melaksanakan Intervensi (*Designing and Implementing Intervention*)
- 1) Intervensi dirancang untuk menghambat pola-pola perilaku bermasalah dengan menunjukkan alternative cara mereaksi masalah tersebut.
  - 2) Konselor memadukan pemahaman dan kreativitasnya dalam menggunakan strategi konseling untuk mendorong terjadinya perubahan meskipun sedikit.
  - 3) Pertanyaan yang sering digunakan selama tahap ini adalah “Perubahan apa yang telah terjadi?” “Apa yang telah berhasil di masa lalu ketika kamu menyelesaikan masalah yang mirip dengan masalah ini?” “Bagaimana kamu membuat hal tersebut menjadi kenyataan?” “Apa yang ingin kamu lakukan agar hal tersebut terjadi lagi?”.

---

<sup>23</sup> Mulawarman, *Penerapan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Untuk Meningkatkan Harag Diri Self-Esteem Pada Siswa: Suatu Embedded Experimental Design*, ( Jakarta: Prenanada Media Grup, 2010), 62

<sup>24</sup> *Ibid*, 63

- 4) Alternatif intervensi yang telah dirancang melalui pertanyaan-pertanyaan tersebut kemudian dilaksanakan dalam kehidupan keseharian konseli sebagai bagian hidup mereka.
  - 5) Konseling diberi kesempatan mengaplikasikan alternatif intervensi dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi antarsesi pertemuan konseling. Penyesuaian dilakukan jika diperlukan pada setiap awal permulaan sesi konseling untuk memastikan bahwa konseli dapat secara efektif membuat kemajuan terhadap perubahan positif yang diharapkan.<sup>25</sup>
- e. Terminasi, Evaluasi, dan Tindak Lanjut
- 1) Konselor menggunakan teknik scaling questions untuk mengetahui perubahan konseli dibandingkan dengan perubahan awal konseling.
  - 2) Setelah masalah konseli terselesaikan dengan memuaskan, maka mereka dapat mengakhiri konseling.
  - 3) Konselor mendorong konseli untuk menjadi konselor bagi dirinya sendiri dan mengaplikasikan keterampilan pemecahan masalahnya terhadap masalah-masalah yang baru dihadapinya. Konselor melakukan tindak lanjut pelayanan konseling dengan mengikuti perkembangan perubahan konseling.<sup>26</sup>

## 7. Peran Konselor dan Konseling

Gutterman, konselor memiliki keahlian dalam proses perubahan, tetapi konseli adalah seorang ahli tentang apa yang mereka inginkan untuk diubah. Keahlian dalam proses perubahan, tetapi konseli adalah seorang ahli tentang apa yang mereka inginkan untuk diubah. Dalam pendekatan Solution Focused Brief Counseling, konselor mempunyai peran sebagai pemandu konseling untuk mengeksplorasi kekuatan-kekuatan yang dimilikinya dan membangun solusi. Para konselor SFBC menggunakan suatu posisi, “tidak mengetahui” (not-knowing) sebagai jalan meletakkan konseling dalam posisi menjadi ahli tentang kehidupan mereka sendiri. Konselor juga berusaha untuk menciptakan hubungan-hubungan kolaboratif karena mereka yakin bahwa dengan melakukan hal tersebut akan membuka batas-batas dari kemungkinan perubahan saat ini dan masa depan.

Selanjutnya konselor berupaya menciptakan suatu iklim saling respek, saling menghargai, dan membangun suatu dialog yang bisa mengali konselor untuk mengembangkan kisah-kisah yang mereka pahami dan hayati dalam kehidupan mereka. Selain itu, konselor membantu konseling untuk menumbuh-kembangkan tanggung jawab pada konseling dan memiliki kemampuan untuk merespons ungkapan-ungkapan atau harapan-harapan dari konseling. Dalam hal ini, konselor juga membantu konseling untuk membayangkan tentang bagaimana mereka menginginkan sesuatu menjadi berubah dan apa yang akan dilakukan untuk membuat perubahan-perubahan tersebut. Adapun konseling pada dasarnya adalah ahli yang paling mengetahui tujuan-tujuan apa yang ingin mereka membangun. Konseling juga mempunyai peran sebagai individu yang memiliki kemampuan untuk kolaborasi dengan konselor dalam rangka membangun solusi dari permasalahan yang ia hadapi.<sup>27</sup> Konselor berusaha untuk menciptakan hubungan-hubungan kolaboratif karena mereka yakin bahwa dengan melakukan hal tersebut akan

---

<sup>25</sup> *Ibid.*

<sup>26</sup> *Ibid.*

<sup>27</sup> *Ibid.*, 64

membuka batas-batas dari kemungkinan perubahan saat ini dan masa depan. Melalui proses hubungan kolaboratif ini tujuan konseling dirumuskan. Beberapa kriteria merumuskan tujuan konseling dengan menggunakan pendekatan SFBC sebagai berikut:

- a. Sasaran perubahan perilaku pada saat konseling harus dinyatakan secara positif bahwa bahasa yang dipahami oleh konseling itu sendiri. Selain itu, tujuannya berorientasi pada proses atau tindakan, terstruktur dalam pola *here and now and now*, spesifik, konkret dapat dikendalikan oleh konseling.
- b. Konselor menggunakan bahasa yang dipahami konseling atau menggunakan kata-kata, prosedur seperti yang umumnya konseli lakukan sehari-hari. Konselor menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang dapat mengandaikan sebuah perubahan, menempatkan banyak jawaban dan tetap fokus pada tujuan yg berorientasi masa depan. Misalnya “apa yang Anda lakukan dan apa yang telah berubah terakhir kali?” Atau bisa juga dengan menanyakan “hal apa yang bisa Anda ketahui bahwa telah terjadi perubahan positif terkait dengan problem yang anda sampaikan.
- c. Tujuan yang dirumuskan memiliki orientasi untuk mengubah cara pandang terhadap suatu situasi, ataupun mengubah tindakan yang lebih realistis serta meyakinkan potensi atau kekuatan yang dimiliki konseli.

Selanjutnya konselor berupaya menciptakan suatu iklim saling respek, saling menghargai, dan membangun suatu dialog yang bisa menggali konseli untuk mengembangkan kisah-kisah yang mereka pahami dan hayati dalam kehidupan mereka. Selain itu, konselor membantu konseli untuk menumbuhkembangkan tanggung jawab pada konseli dan memiliki kemampuan untuk merespons ungkapan-ungkapan atau harapan-harapan dari konseli. Dalam hal ini, konselor atau konselor juga membantu konseli untuk membayangkan tentang bagaimana mereka menginginkan sesuatu menjadi berubah dan apa yang akan dilakukan untuk membuat perubahan-perubahan tersebut. Dengan kata lain, konselor berperan mendorong konseli membayangkan bagaimana konseli ingin sebuah kondisi yang berbeda dan membayangkan apa hal-hal yang diperlukan untuk menuju perubahan.<sup>28</sup>

## 8. Teknik-teknik Spesifik *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

Dalam aplikasinya pendekatan konseling singkat berfokus solusi (SFBC) memiliki beberapa teknik intervensi khusus. Teknik ini dirancang dan dikembangkan dalam rangka membantu konseling untuk secara sadar membuat solusi atas permasalahan yang ia hadapi. Beberapa teknik dari *Solution Focused Brief Counseling*, yaitu:<sup>29</sup>

- a. Pertanyaan Pengecualian (*Exception Question*)

Dalam pendekatan SFBC terdapat suatu asumsi bahwa ada saat-saat di dalam kehidupan konseling mereka alami tidak terus menerus ada dalam kehidupan mereka sepanjang waktu. Saat yang demikian itu disebut pengecualian (*exception*). Excetion merupakan pengalaman pengalaman di masa lalu dalam kehidupan konseling, dimana saat-saat tersebut merupakan saat-saat yang ketika muncul masalah, tapi karena suatu hal, permasalahan itu tidak muncul. Hal ini mengingatkan pada konseling bahwa masalah-masalah tidak semua kuat dan tidak selamanya ada; hal itu juga memberikan suatu kesempatan untuk menggali

<sup>28</sup> Coren, A, *Short Term Psychotherapy: A Psychodynamic Approach*, ( Basingstoke: Palgrave, 2001), 68

<sup>29</sup> Corey G, *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy*, (Belmont CA: Brooks 2016), 70

sumber daya, menggunakan kekuatan-kekuatan, dan menempatkan solusi-solusi yang memungkinkan konseling untuk memecahkan masalah yang di alaminya.<sup>30</sup>

b. Pertanyaan Keajaiban/Mukjizat (*Miracle Question*)

Pertanyaan mukjizat atau pertanyaan keajaiban adalah suatu untuk pertanyaan yang meminta individu untuk membayangkan atau berimajinasi di masa ketika masalah yang mereka hadapi saat ini terpecahkan. Menurut Corey pendapatannya bahwa meminta konselor untuk membayangkan bahwa suatu keajaiban atau mukjizat membuka suatu kesempatan untuk kemungkinan-kemungkinan penyelesaian masalah di masa depan. Konseling di dorong untuk membiarkan dirinya sendiri bermimpi tentang suatu cara/jalan untuk mengidentifikasi jenis-jenis perubahan yang paling mereka inginkan. Pertanyaan ini memiliki fokus masa depan dimana konseling dapat mulai untuk mempertimbangkan kehidupan yang berbeda yang tidak didominasi atau berkuat pada masalah-masalah yang terjadi di masa lalu maupun masalah yang terjadi saat ini, namun suatu kondisi yang mengarah pada perbaikan hidup yang lebih baik di masa mendatang.<sup>31</sup>

c. Pertanyaan Berskala (*Scaling Question*)

Pertanyaan berskala adalah pertanyaan yang dirancang untuk memfasilitas konseling dalam mengetahui seberapa besar perubahan atau kemajuan yang telah dicapai dalam mencapai tujuan penyelesaian masalah. Dengan pertanyaan berskala memungkinkan konseling untuk lebih memperhatikan apa yang mereka telah lakukan dan bagaimana mereka dapat mengambil langkah yang akan mengarahkan pada perubahan-perubahan yang mereka inginkan. Konselor SFBC selalu menggunakan scaling questions ketika perubahan dalam pengalaman seseorang tidak dapat diamati dengan mudah seperti perasaan, suasana hati (mood), atau komunikasi.<sup>32</sup>

d. Rumusan Tugas Sesi Pertama (*Formula First Session Task/FFST*)

FFST adalah suatu format tugas yang diberikan oleh konselor kepada konseling untuk diselesaikan pada antara sesi pertama dan sesi kedua. Konselor dapat berkata: **“Di antara saat ini dan pertemuan kita selanjutnya, saya berharap anda dapat mengamati, sehingga anda dapat menjelaskan pada saya pertemuan yang akan datang, tentang apa yang terjadi pada (keluarga, hidup, pernikahan, hubungan) anda yang diharapkan terus terjadi”**. Pada sesi ke dua konseling dapat ditanya tentang apa yang telah mereka amati dan apa yang mereka inginkan dapat terjadi dimasa mendatang.<sup>33</sup>

e. Umpan Balik (*Feedback*)

Para praktisi SFBC pada umumnya mengambil waktu 5 sampai 10 menit pada akhir setiap sesi untuk menyusun suatu ringkasan pesan untuk konseli. Selama waktu ini konselor memformulasikan umpan balik yang akan diberikan pada konseli. Dalam pemberian umpan balik ini memiliki tiga bagian dasar, yaitu sebagai pujian atau penghargaan (*compliment*), jembatan penghubung dan pemberian tugas. Pujian merupakan suatu pernyataan yang tulus (tidak dibuat-buat) tentang apa yang sudah dilakukan oleh klien yang mengarah pada solusi-

---

<sup>30</sup> *Ibid*, 71

<sup>31</sup> De Jong, P., & Berg, I, *Interviewing For Solutions*, (CA: Thompos, Brooks/Cole, 2013), 76

<sup>32</sup> *Ibid*, 77

<sup>33</sup> *Ibid*.

solusi yang efektif. Pujian ini, merupakan suatu bentuk dorongan, menciptakan harapan dan menyampaikan keinginan-keinginan pada klien bahwa mereka dapat meraih tujuan-tujuan mereka dengan kekuatan-kekuatan dan kesuksesan-kesuksesan mereka. Kedua, suatu jembatan penghubung dari pujian awal pada tugas yang akan diberikan. Jembatan ini berisi tentang dasar pemikiran pemberian tugas. Aspek ketiga dari umpan balik adalah pemberian tugas pada klien, yang dapat dianggap sebagai pekerjaan rumah (PR). Tugas yang dapat diamati (observasional) mendorong klien untuk dengan mudah menaruh perhatian pada beberapa aspek dari hidup mereka. Proses pemantauan-diri (*self-monitoring*) ini membantu klien untuk mencatat perbedaan-perbedaan ketika segala sesuatu menjadi lebih baik, secara khusus perbedaan tentang cara mereka berpikir, merasa, atau berperilaku. Tugas-tugas behavioral menuntut klien untuk benar-benar melakukan sesuatu yang diyakini oleh terapis dapat bermanfaat pada mereka dalam membangun solusi-solusi.<sup>34</sup>

## B. *Self-esteem* (Harga diri)

### 1. Pengertian Harga diri

Harga diri (*self-esteem*) adalah salah satu factor yang sangat menentukan perilaku individu, setiap orang menginginkan penghargaan yang positif terhadap dirinya. penghargaan yang positif akan membuat seseorang merasakan bahwa dirinya berharga, berhasil, dan berguna (berarti) bagi orang lain, meskipun dirinya memiliki kelemahan atau kekurangan baik secara fisik maupun psikis. Terpenuhinya kebutuhan harga diri akan menghasilkan sikap optimis dan percaya diri. Sebaliknya apabila kebutuhan harga diri ini tidak terpenuhi, maka akan membuat seseorang atau individu berperilaku *negative*.<sup>35</sup>

Menurut Lerner dan Spanier berpendapat bahwa harga diri adalah tingkat penilaian yang positif atau negative yang dihubungkan dengan konsep diri seseorang. Harga diri merupakan evaluasi seseorang terhadap diri sendiri secara positif dan juga sebaliknya dapat menghargai secara negative. Menurut Mirrels dan McPeck berpendapat bahwa harga diri sebenarnya memiliki dua pengertian, yaitu pengertian yang berhubungan dengan harga diri akademik dan harga non-akademik. Contoh harga diri akademik adalah jika seseorang mempunyai harga diri tinggi karena kesuksesannya di bangku sekolah, tetapi pada saat yang sama ia tidak merasa berharga karena penampilan fisiknya kurang menyakinkan, misalnya postur tubuhnya terlalu pendek. Sementara itu, contoh harga diri non-akademik adalah jika seseorang mungkin memiliki harga diri yang tinggi karena cakap dan sempurna dalam satu cabang olahraga. Tetapi, pada saat merasa kurang berharga karena tergalangnya di bidang pendidikan khususnya berkaitan dengan kecakapan verbal.<sup>36</sup>

Berdasarkan beberapa defnisi tersebut dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah penilaian diriyang dilalukan seseorang terhadap dirinya yang dilalukan seseorang terhadap dirinya yang didasarkan pada hubungan dengan orang lain. Harga diri merupakan hasil penilaian yang dilalukannya dan perlakuan orang lain terhadap

<sup>34</sup> *Ibid.*

<sup>35</sup> Muhammad Nur Ghufroon & Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologis*, (Yogyakarta: Ar Ruzz Media, 2010) , 40

<sup>36</sup> Steinberg L, and Belsky J, *Invancy Childhood and Adolescence Development in Context*, (New York: Mc Graw-Hill, 1991), 41

dirinya dan menunjukkan sejauh mana individu memiliki rasa percaya diri serta mampu berhasil dan berguna.<sup>37</sup>

## 2. Pembentukan Harga Diri

Menurut Bradshaw proses pembentukan harga diri telah dimulai saat bayi merasakan tepukan pertama kali yang diterima orang mengenai kelahiran. Menurut Derajat menyebutkan bahwa harga diri sudah terbentuk pada masa kanak-kanak sehingga seorang anak sangat perlu mendapatkan rasa penghargaan dari orang tuanya. Proses selanjutnya, harga diri dibentuk melalui perlakuan yang diterima individu dari orang lingkungannya, seperti dimanja dan diperhatikan orang tua dan orang lain. Dengan demikian harga diri bukan merupakan factor yang bersifat bawaan, melainkan factor yang dapat dipelajari dan terbentuknya sepanjang pengalaman individu<sup>38</sup>

Menurut Mukhlis mengatakan bahwa pembentukan harga diri pada individu dimulai sejak individu mempunyai pengalaman dan interaksi sosial, yang sebelumnya didahului dengan kemampuan mengadakan persepsi. Olok-olok, hukuman, perintah, dan larangan yang berlebihan akan membuat anak merasa tidak dihargai. Menurut Coopersith mengatakan pola asuh otoriter dan permisif akan mengakibatkan anak mempunyai harga diri yang rendah. Sementara itu, pola asuh authoritarian akan membuat anak mempunyai harga diri yang tinggi. Sedang pula dengan menurut Klass dan Hodge berpendapat bahwa harga diri adalah hasil evaluasi yang dibuat dan dipertahankan oleh individu, yang diperoleh dari hasil interaksi individu dengan lingkungan, serta penerimaan penghargaan dan perlakuan orang lain terhadap individu tersebut, pada saat melakukan evaluasi diri, individu akan melihat dan menyadari konsep-konsep dasar dirinya yang menyangkut pikiran-pikiran, pendapat, kesadaran mengenal siapa dan bagaimana dirinya, serta kemampuan membandingkan keadaan dari saat itu dengan bayangan diri ideal yang berkembang dalam pikirannya. Pembentukan harga diri dipengaruhi beberapa factor-faktor:<sup>39</sup>

### 1) Keberartian Individu

Keberartian diri menyangkut beberapa besar individu percaya bahwa dirinya mampu, berarti, dan berharga menurut standard an nilai pribadi. Penghargaan inilah yang dimaksud dengan keberartian diri.

### 2) Keberhasilan Individu

Keberhasilan yang berpengaruh terhadap pembentukan harga diri adalah keberhasilan yang berhubungan dengan kekuatan atau kemampuan individu dalam memengaruhi dan mengendalikan diri sendiri maupun orang lain

### 3) Kekuatan Individu

Kekuatan individu terhadap aturan-aturan, norman dan ketentuan-ketentuan yang ada dalam masyarakat. Semakin taat terhadap hal-hal yang sudah ditetapkan dalam masyarakat, maka semakin besar kemampuan individu untuk dapat dianggap sebagai panutan masyarakat. Oleh karena itu, semakin tinggi pula penerimaan masyarakat terhadap individu bersangkutan. Hal ini mendorong harga diri yang tinggi.

---

<sup>37</sup> *Ibid.*

<sup>38</sup> Koentjoro, *Perbedaan Harga Diri Remaja di Daerah Miskis Penghasil Pelacur dan Bukan Penghasil Pelacur*, (Yogyakarta: Fakultas Psikologis Univesitas Gadjja Mada, 1989), 43

<sup>39</sup> *Ibid*,44

### 3. Ciri-ciri Individu yang mempunyai Harga diri Tinggi

Menurut Branden mengemukakan ciri-ciri orang yang memiliki harga diri yang tinggi sebagai berikut:<sup>40</sup>

- a. Mampu menanggulangi kesengsaran dan kemalangan hidup, lebih tabah, ulet, lebih mampu melawan suatu kekalahan, kegagalan dan keputusan.
- b. Cenderung lebih berambisi
- c. Memiliki kemungkinan untuk lebih kreatif dalam pekerjaan dan sebagai sarana untuk menjadi lebih berhasil
- d. Memiliki kemungkinan lebih dalam dan besar dalam membina hubungan interpersonal (tampak) dan tampak lebih gembira dalam menghadapi realitas.
- e. Mampu menghargai dan menghormati dirinya sendiri

### 4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Harga diri

Harga diri dalam perkembangan terbentuk dari hasil interaksi individu, dengan lingkungan dan atas sejumlah penghargaan, penerimaan dan pengertian orang lain terhadap dirinya. Beberapa factor yang memengaruhi harga diri diantaranya.<sup>41</sup>

- a. Intelligensi
 

Intergensi merupakan sebagai gambaran lengkap kapastitas fungsioal individu sangat erat berkaitan dengan prentasi karena pengukuran intergensi selalu berdasarkan kemampuan akademik. Individu yang mempunya harga diri yang tinggi akan mencapai prentasi akademik daripada individu yang mempunyai harga diri yang rendah.
- b. Kondisi Fisik
 

Adanya hubungan yang konsisten antara dayatarik fisik dan tinggibadan dengan harga diri. Individu dengan kondisi fisik yang menarik cenderung memiliki harga diri yang lebih baik dibandingkan dengan kondisi fisik yang kurang menarik.
- c. Lingkungan Keluarga
 

Peran keluarga sangat menentukan bagi perkembangan harga diri anak. Dalam keluarga, seorang anak untuk pertama kalinya mengenal orang tua yang mendidik dan membesarkannya serta sebagai dasar untuk bersosialisasi dalam lingkungan yang besar. Keluarga harus menemukan suatu kondisi dasar untuk mencapai perkembangan harga diri anak yang baik.

### 5. Aspek-aspek *Self-Esteem*

Aspek-aspek pembentukan *self esteem* yang dikemukakan oleh Copersmith bahwasanya *self esteem* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: keberartian individu.<sup>42</sup>

- a. Kekuatan (*Power*)
 

Kekuatan didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatur tingkah lakunya sendiri serta mempengaruhi orang lain. *power* ini dapat muncul dalam beberapa situasi sebagai akibat dari kesadaran dan penghormatan orang lain terhadap keyakinan dan hak seseorang, serta kualitas penilaian terhadap pendapat

---

<sup>40</sup> Branden N, *The Psychology of Self-Esteem*, (New Jersey: Prentice 1981), 45

<sup>41</sup> *Ibid*, 46

<sup>42</sup> Stanley Coopersmith, *Antecedents of Self Esteem*, (San Fransisco: Consulting Psychologistis Press, 1981), 187

dan hak tersebut. Hasil dari pengakuan adalah bahwa mereka akan mengembangkan rasa penghargaan untuk perspektif mereka sendiri dan akan mampu melawan tekanan untuk mematuhi tanpa memperhitungkan keinginan dan sudut pandang mereka sendiri. Masing-masing perlakuan tersebut berpotensi meningkatkan kontrol sosial, kepemimpinan, dan kemandirian, yang mengarah pada sikap tegas, kuat, aktif, dan eksploratif.<sup>43</sup>

b. Keberartian (*Significance*)

Kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya sendiri serta kemampuan mengendalikan orang lain yang ditandai dengan adanya rasa dihormati dan dihargai oleh orang lain. kekuatan ini juga menunjukkan kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan tindakan individu serta menerima pengakuan dan rasa dihormati oleh orang lain atas hal tersebut. Keberartian (*significance*) merupakan seberapa besar individu percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan, merasa dirinya memiliki arti, dan berharga berdasarkan versi terbaik dari dirinya sendiri, hal ini ditunjukkan dengan adanya sikap menghargai dan mencintai diri sendiri. Seseorang dengan penerimaan, perhatian, dan kasih akung baik itu berasal dari dirinya maupun orang lain menunjukkan adanya rasa keberartian. Penerimaan atau penolakan adalah contoh ekspresi penghargaan dan penerimaan pada seseorang, adanya kehangatan, perhatian, dan penerimaan diri individu merupakan ciri penerimaan diri serta memiliki efek penting dalam menanamkan rasa penting (*sense of important*), selain itu individu yang menunjukkan kasih akung lebih cenderung memiliki persepsi diri yang tinggi.<sup>44</sup>

c. Kebijakan (*Virtue*)

Kebijakan individu dalam menaati kode etik, moral, dan agama merupakan aspek *self-esteem* yaitu kebajikan. Hal ini dapat dilihat ketika individu dapat menaati hukum, kode etik, etika, moral, agama, dan menginternalisasikannya, sehingga menghasilkan citra diri yang baik sehingga tercapainya tujuan berbasis nilai-nilai luhur seperti munculnya perasaan berharga, diwarnai dengan pemikiran tentang kebenaran, kejujuran, dan hal-hal spiritual. Kebijakan individu dalam menaati peraturan-peraturan, ketentuan, dan norma yang berlaku dalam masyarakat ini dapat dinilai ketika individu semakin taat terhadap segala sesuatu yang berlaku dalam masyarakat maka kemampuan individu untuk mengembangkan *self esteem* pada dirinya semakin besar yang ditandai dengan ketaatan individu pada segala hal yang berlaku dalam masyarakat. Jadi dapat diartikan bahwa kebijakan merupakan kepatuhan seseorang terhadap norma, etika, dan aturan moral masyarakat. Hal ini ditunjukkan dengan bagaimana individu memandang pertanyaan benar dan salah dalam lingkungan interaksinya berdasarkan moral, standar, dan etika yang ada di lingkungan masyarakat<sup>45</sup>

d. Kemampuan (*Competance*)

Kemampuan ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam mencapai keberhasilan, prestasi dan tanggung jawab, apabila individu mengalami

---

<sup>43</sup> *Ibid.*

<sup>44</sup> *Ibid.*, 188

<sup>45</sup> *Ibid.*, 189

kegagalan, maka *self esteem* nya menjadi rendah. begitupun sebaliknya, hal ini ditunjukkan dengan pelaksanaan tanggung jawabnya dengan baik, sehingga dapat mendorong pembentukan *self esteem* individu yang baik. dan kemampuan individu untuk mencapai apa yang diinginkan atau diharapkan dari diri mereka. Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu ketika seorang memiliki kemampuan yang memadai, seperti individu merasa yakin dengan kemampuannya untuk mencapai tujuannya dan mengatasi setiap hambatan yang mungkin muncul. Jadi dapat disimpulkan bahwa aspek ini merupakan kemampuan individu ketika seorang memiliki kemampuan yang memadai, hingga merasa yakin dengan kemampuannya untuk mencapai tujuannya dan mengatasi setiap hambatan yang mungkin muncul.<sup>46</sup>

## 6. Karakteristik *Self-Esteem*

Manusia memiliki karakteristik yang berbeda setaiap individunya, karakteristik *self-esteem* ke dalam dua bagain yaitu individu dengan *self-esteem* yang tinggi dan individu dengan *self-esteem* yang rendah. Individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah memiliki karakteristik yang ditunjukkan dengan sikap yang lebih aktif dalam mengeksposikan diri dengan baik, memiliki kemampuan dalam bersosialisasi dengan lingkungan maupun dalam bidang pendidikan, mau menerima keritik dari orang lain, percaya terhadap persepsi diri, meyakini bahwa dirinya memiliki kemampuan, tidak focus kepada kekurangan, tidak mudah merasa lemah atau gagal atas pendapat orang lain, mudah beradaptasi dengan lingkungan dan bersosialisasi dengan orang lain.<sup>47</sup>

Seseorang yang memiliki *self-esteem* yang memiliki tinggi karakteristik seperti mampu menghargai dan menghormati dirinya maupun orang lain, tidak ambisiu untuk menjadi *perfect*, menerima dan memahami kekurangan yang dimilikinya, dan mau untuk terus belajar, sedangkan individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah cenderung memiliki karakteristik merasa selalu gagal dan selalu merasa tidak puas.<sup>48</sup> *Self-esteem* yang rendah yaitu memiliki rasa tidak pernah puas atas yang telah dimilikinta, ketakutan akan kegagalan dalam menjalin interaksi social, selalu merasa putus asa, merasa tidak diperhatikan, dan selalu menyalahkan diri sendiri.<sup>49</sup> Jadi dapat disimpulkan bahwasanya individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki karakteristik yang baik seperti, tidak mudah putus asa, mau menerima kelebihan dan kekurangan, mau terus belajar serta tidak mudah mengeluh, sedangkan individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah maka cenderung merasa di singkan, dijauhi, mudah menyerah, selalu menyalahkan diri sendiri, serta merasa selalu ingin menyerah, selalu menyalahkan diri sendiri, serta merasa selalu ingin *perfect*.

---

<sup>46</sup> *Ibid*, 190

<sup>47</sup> Dian Nur Aini, “*Self-Esteem Pada Anak Usia Sekolah Untuk Pencegahan Kasus Bullying*”, Jurnal Pemikiran dan pengembangan Sekolah Dasar, Vol 6 No 1 (2018), 41, <https://doi.org/10.22219/jp2sd.v6i1.5901>

<sup>48</sup> Muhammad Nur Grufon & Rini Risnawati, *Teori-teori Psikologis*, (Yogyakarta: Ar- ruzz Media, 2014), 43

<sup>49</sup> *Ibid*, 44

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan data yang diperoleh di lapangan dan hasil analisis dalam bab IV, maka penulis menyimpulkan bahwa penelitian dengan judul Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Pada Siswa Dari Keluarga *Broken Home* di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji dilakukan dalam lima tahapan yaitu 1) tahap pembinaan hubungan yaitu untuk menjalin hubungan baik antara guru bimbingan dan konseling dan siswa, 2) tahap identifikasi masalah yaitu guru bimbingan dan konseling memberikan fasilitas untuk pengembang siswa, 3) tahap penetapan tujuan yaitu untuk mengubah pola pikir tentang situasi masalah yang dihadapi oleh siswa, 4) merancang dan melaksanakan intervensi yaitu untuk menghambat pola perilaku siswa dengan melakukan *alternative* untuk mengaksikan masalah yang dihadapi oleh siswa, 5) tahap terminasi, evaluasi dan tindak lanjut yaitu guru bimbingan dan konseling memberikan kesempatan agar siswa mengaplikasikan keterampilan untuk pemecahan masalah yang dihadapi oleh siswa. Kegiatan Penerapan *solution focused brief counseling* untuk meningkatkan *self-esteem* pada siswa dari keluarga *broken home* dapat dikatakan telah berjalan dengan kurang baik dan mendapatkan hasil kurang efektif, karena siswa dapat mengikuti konseling tidak sungguh-sungguh dan hati yang kurang ikhlas dengan maksud dan tujuan untuk berubah menjadi lebih baik. Hal tersebut telah diungkapkan sendiri oleh siswa bahwa setelah mereka mengikuti konseling singkat berfokus solusi mereka lebih baik dari sebelumnya.

#### B. Rekomendasi

Berdasarkan yang dipaparkan pada penulisan, penulis akan menyampaikan beberapa rekomendasi atau saran demi keberlangsungan dan konseling di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji kearah yang lebih baik atau dengan adanya *solution focused brief counseling* ini menjadi efektif untuk meningkatkan *self-esteem* pada siswa dari keluarga *broken home* mengoptimalkan konseling untuk mengembangkan *self-esteem* terhadap siswa yakni perhatikan kembali kelayakan siswa untuk mengembangkan *self-esteem* terhadap siswa.

Mengoptimalkan program kerja yang mendukung *solution focused brief counseling* itu sendiri yakni memperhatikan kembali program kerja yang dapat meningkatkan konseling bila perlu direncanakan *alternative* pengganti dan agar tidak selalu terpaku pada pelaksanaan program kerja tetapi hasil tujuan atau manfaat dari program kerja di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji.

## DAFTAR RUJUKAN

### Buku

- Anwar Yaifudin. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1991.
- Ariskunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010
- Baron and Byne. *Psikologis Sosial Jilid 1*. Jakarta: Erlangga, 2002
- Branden, N. *The Psychology of Self-Esteem*. New Jarsey: Prentice, 1981
- Berg, I. *Family based services: A solution focused approach*. New York: W.W. Norton, 1992
- Corey, G. *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole, 2016
- Coopersmith, S. *The Antecedent of Self-Esteem*. Sam Francisco: W.H Ferman and Company, 1997
- Dariuszky, D. *Membangun Harga Diri*. Bandung: CV. Pionir Jaya, 2004
- Damayanti, N. *Buku Pintar Pandungan Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Araska, 2012
- De Jong, P., Baveles, J., & Korman, H. *An Introduction to Using Microanalysis to Observe co-construction in psychotherapy*. New York: W.W. Norton, 2013
- Departemen Agama Rebulik Indonesia. *Al- Qur'an dan Terjemahannya*. Surabaya: Karya Utama, 2005
- Grenz, S.J. *A Primer on Posmodernism (terjemahan)*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010
- Ghufron Nur M, Risnawati Rini. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.
- Felker, D. W. *The Devwlompment of Self-Esteem*. New York: Wiliam Morrow & Company, 1974
- Hasan Shadily, John M. Echols. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2018
- Hurlock B Elizabeth. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Penerjemah: Istiwidayanti & Soedjarwo*. Jakarta: Erlangga, 2018
- Hidayat, A.H. *Filasafat Bahasa: Mengungkapkan Hakikat Bahasa, Makna dan Tanda*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2006
- Haryono, Gatot Cosmas. *Ragam Penelitian Kualitatif Komunikasi*. Bandung: CV Jejak Anggota IKAPI, 2020
- King, A, Laura. *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Aresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika, 2016.
- Mulawarman. *Solution Focused Brief Counseling: Konsep, Riset dan Prosedur*. Jakarta: Prenada Media Group, 2019.
- Micheal, Huberman A Miles. *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: UI Press, 1992.
- Nugrahani, Farida. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Surakarta: Cakra Books, 2014.
- Sujeweni, Wiratna V. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014.

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2014.

Sodik Ali, Siyoto. *Dasar Metodologi Penelitian Literasi Media Publishing*. Yogyakarta: Willa, 2015.

Sholib, Moh. *Pola Asuh Orang tua Untuk Membantu Anak Mengembangkan Disiplin Diri*. Jakarta: Rineka Cipta, 2019.

Rezky, Bunda. *Be A Smart Parent Cara Kreatif Mengasuh Anak Ala Supernanny*. Yogyakarta: Jogja Bangkit Publisher, 2010.

Usman, Husaini. *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2006.

## **Jurnal**

Ahmad Heri Nugroho, Diah Ayu Puspita. “Penerapan *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik”. *Jurnal Gusjigang* Vol.2, No. 1 (2018): 73, <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p93>

Dilla Tria Ferbiana. “*Self-Esteem Remaja Awal: Temuan Baseline Dari Rencana Program Self-Instruction Training Kompetensi Diri*”. *Jurnal Psikologis Insight* Vol. 9, No. 1 (2018): 43.

Dian Nur Aini. “*Self-Esteem Pada Anak Usia Sekolah Untuk Pecegahan Kasus Bullying*”. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Sekolah Dasar* Vol.6, No.1 (2018): 41, <https://doi.org/10.22219/jp2sd.v6il.5901>

Halimatus, dkk. “*Penerapan Teknik Self-Esteem Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja*”. *Jurnal Ilmiah Counselia* Vol.6, No.2 (2016): 89, <https://doi.org/10.25273/counselia.v6i2.1018>

Masril dan Yaumil Afiat. “*Solution Focused Brief Counseling Dalam Perspektif Al- Qur’an Sebagai Manifestasi Pendidikan Masa Kini*”. *Jurnal Gusjigang* Vol.17, No.1 (2020): 18, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2020.171.02>.

Priscilla, Angelina. “*Gambaran Self-Esteem Remaja Perempuan Yang Merasa Imperfect Akibat Body Shaming*”. *Jurnal Experientia* Vol.9, No.2 (2021): 94, <https://doi.org/10.33508/exp.v9i2.2889>.

Tuti’il Khoiroh dkk, “*Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perilaku Sosial Anak Di Desa Liprak Kidul Kecamatan BanyuAnjar Kabupaten Probolinggo*”, *Jurnal Pendidikan Berkarakter*, Vol.5, No.2 (2022): 86, <https://doi.org/10.31764/pendekar.v5i2.9958>.

Wills Srisayekti & David A. Stetiady, “*Harga Diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar*”. *Jurnal Psikologi*, Vol.42, No.2 (2015): 142, <https://doi.org/10.221446/jpsi.7169>.

## **Skripsi**

Ima Gustiana, “*Penerapan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Dalam Meningkatkan Motivasi Relawan Dompot Dhuafa Banten*” (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten, 2019)

Muhdolifah, “*Penerapan Solution Focused Brief Counseling Terhadap Waria Dalam Upaya Meningkatkan Kesadaran Salat; Studi di Simpang Tiga Kota Cilegon*”, (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten, 2018)

Ulfilatud Dinariyah Arzaqil Wasi'ah, "*Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Family Therapy Untuk Mengatasi Rendahnya Self Esteem Anak Broken Home Di Wonocolo Surabaya*", (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019)

### **Sumber Data Wawancara**

Eka Fitri Yani, Wawancara penulis dengan Eka Fitri Yani, Wali Kelas XI di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji, Sabtu 24 Juni 2023

I Made Dimas Satria Wibowo, Siswa yang Bermasalah di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji, Rabu 23 Juni 2023

Jesica Riza Umami, Siswa yang Bermasalah di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji, Rabu 23 Juni 2023

Marwati, Wawancara penulis dengan Marwati, Siswa yang Bermasalah di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji, Rabu 23 Juni 2023

Niqma Okta Wati, Wawancara penulis dengan Niqma Okta Wati, Siswa yang Bermasalah di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji, Rabu 23 Juni 2023

Oman Rahman Sidik , Guru Bimbingan Konseling di SMA Negeri 1 Simpang Pematang Kabupaten Mesuji, Rabu 23 Juni 2023