

**PENGUNAAN *SOLUTION FOCUS BRIEF THERAPY* (SFBT)
MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK
MENINGKATKAN HARGA DIRI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI
26 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

(SKRIPSI)

Oleh

CATUR YULI UNTARI



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017**

ABSTRAK

PENGGUNAAN *SOLUTION FOCUS BRIEF THERAPY* (SFBT) MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 26 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018

Oleh

CATUR YULI UNTARI

Masalah penelitian ini adalah harga diri siswa yang rendah. Permasalahan dalam penelitian ini “apakah penggunaan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok efektif meningkatkan harga diri siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung?”. Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan harga diri siswa menggunakan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok. Metode penelitian ini adalah *quasi eksperimen*, desain penelitian *nonequivalent control group design*. Subjek penelitian masing-masing 8 anak terbagi dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Teknik pengumpulan data menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang diadopsi dari Syaifuddin Azwar. Hasil analisis dengan menggunakan *t-test* nilai *t* hitung 10,464 taraf signifikansi 5% (0,05) dan nilai *t* tabel 2,365, hal ini menunjukkan bahwa $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ ($10,464 > 2,365$) maka H_0 ditolak.

Kata kunci : bimbingan dan konseling, harga diri, konseling kelompok, *solution focus brief therapy* (SFBT)

**PENGUNAAN *SOLUTION FOCUS BRIEF THERAPY (SFBT)* MELALUI
LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN
HARGA DIRI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 26 BANDARLAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Oleh

Catur Yuli Untari

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017**

Judul Skripsi

: **PENGGUNAAN *SOLUTION FOCUS BRIEF THERAPY* (SFBT) MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 26 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Nama Mahasiswa

: *Catur Yuli Untari*

Nomor Pokok Mahasiswa

: 1313052011

Program Studi

: Bimbingan dan Konseling

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Pembimbing Utama

Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd.
NIP 19591110 198603 1 005

Pembimbing Pembantu

Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.
NIP 19730315 200212 2 002

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP 19600328 198603 2 002

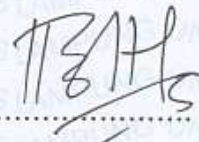
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

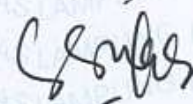
Ketua : Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd.



Sekretaris : Ratna Widjastuti, S.Psi., M.A., Psi.



**Penguji
Bukan Pembimbing : Shinta Mayasari, M.Psi., Psi.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. H. Muhammad Fuad, M. Hum.
NID 19590722 198603 1 003



Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 9 November 2017

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Catur Yuli Untari
Nomor Pokok Mahasiswa : 1313052011
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**PENGGUNAAN *SOLUTION FOCUS BRIEF THERAPY (SFBT)* MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 26 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018**" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Agustus 2017. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 14 Desember 2017
Yang menyatakan,



Catur Yuli Untari
NPM 1313052011

RIWAYAT HIDUP



Catur Yuli Untari lahir pada tanggal 11 Juli 1994 di Gading, Playen, Gunungkidul, DIY. Merupakan anak bungsu dari empat bersaudara, terlahir dari pasangan Bapak Sumardijono dan Ibu Sutinem.

Penulis menempuh pendidikan formal yang diawali dari: Taman Kanak-Kanak (TK) Aisyiyah Bustanul Atfhal lulus tahun 2000; SD Negeri Banaran II, lulus tahun 2006; SMP Negeri 2 Playen, lulus tahun 2009 ; kemudian melanjutkan ke SMK Negeri 1 Wonosari lulus tahun 2012. Penulis mengalami kegagalan untuk masuk perguruan tinggi ditahun 2012, dan memilih untuk magang sebagai staff tata usaha di SMK Al – Kautsar Ogan Komering Ilir Sumatera Selatan.

Pada tahun 2013, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Selanjutnya, penulis bergabung dalam beberapa Unit Kegiatan Mahasiswa. Tahun 2014/2015 menjabat sebagai Sekretaris Bidang Kaderisasi HIMAJIP FKIP Unila, 2015/2016 menjabat sebagai Anggota Komisi III DPM FKIP Unila, pada tahun 2016 penulis melaksanakan

Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK) di SMA Bima Sakti Kecamatan Ulu Belu Kabupaten Tanggamus sekaligus menjabat sebagai Kepala Dinas Advokasi dan Kesejahteraan Mahasiswa BEM FKIP Unila, dan dipenghujung masa studinya penulis mengembangkan diri sebagai *freelance* di Pusat Pengembangan Karier dan Kewirausahaan Universitas Lampung pada Divisi Pengembangan Karir dan juga kontributor untuk *Eduspot Magazine* FKIP Unila.

MOTTO

“Yakinlah kau bisa dan kau sudah separuh jalan menuju ke sana”.

(Theodore Roosevelt)

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.

Maka apabila engkau telah selesai (dari satu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”.

(Surat Asy-syahr :6-8)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas
terselesaikannya skripsi ini,

Kupersembahkan karya ini kepada :

Bapak dan Ibuku, yang dengan tulus mendoakan,
mendukung dan memotivasiku hingga kini. Kalian luar biasa.

Ketiga kakakku, yang selalu mendoakan dan menantikan
kesuksesanku. Terimakasih atas kasih sayang dan cinta yang
telah diberikan.

Kalian semua adalah anugerah terindah yang sangat
berharga di hidupku.

- Catur Yuli Untari -

SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirrabbi'l'aalamin, segala puji dan syukur penulis persembahkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta kekuatan lahir dan batin sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak sedikit hambatan dan rintangan yang dihadapi, namun berkat bantuan dan motivasi serta bimbingan yang tidak ternilai dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Penggunaan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) Melalui Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018” ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah memberikan izin bagi penulis untuk mengadakan penelitian.
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak. Drs. Yusmansyah, M.Si selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung.

4. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi, M.Psi, Psi., selaku Dosen Pembahas dan Penguji pada penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan, kritik dan saran dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd. selaku Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Utama. Terima kasih atas bimbingan, kesabaran, saran, dan masukan berharga yang telah diberikan kepada penulis.
6. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi, M.A, Psi., selaku Pembimbing Pembantu. Terima kasih atas bimbingan, kesabaran, saran, dan masukan berharga yang telah diberikan kepada penulis.
7. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila (Drs. Giyono, M.Pd., Drs. Muswardi Rosra, M.Pd., M. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi. Psi., Redy Eka Andriyanto, M.Pd, Kons., Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A., Ari Sofia, S.Psi., Psi., Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons., Yohana Oktariana, M.Pd dan Ibu Asri Mutiara Putri , S.Psi, M.Psi, Psi) terima kasih untuk semua bimbingan dan ilmu yang begitu berharga yang telah bapak ibu berikan selama perkuliahan.
8. Ibu Merita Sagita, S.E, M.Pd selaku Staff Administrasi BK FKIP Unila, terima kasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan keperluan administrasi.
9. Bapak Wasiat, S.Pd, MM.Pd selaku kepala SMP Negeri 26 Bandar Lampung, Bapak Suseko, S.Pd selaku Waka Kurikulum, Ibu Evi Yanti, S.Pd , Ibu Tuti, S.Pd dan Ibu Dewi, S.Pd selaku guru BK SMP Negeri 26 Bandar Lampung yang telah banyak membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.

10. Kedua Orang tua tersayang , Bapak dan Ibu yang tiada henti mendoakanku, memberikan semangat dan selalu mencintaiku dengan segenap jiwa raga.
11. Ketiga kakakku kalian adalah yang terbaik. Terimakasih sudah mendukung penuh adik kecilmu yang banyak inginnya ini.
12. Teman terbaik selama kuliah: Fitri, Risa, Sindy dan Lisa.
13. Keluarga Bapak Nur Rahman Yusuf, S.Sos yang memberikan tempat tinggal yang nyaman dan memberikan kepercayaan begitu dalam.
14. Teman-teman seperjuangan BK 2013, Keluarga DPM FKIP Unila 2015/2016, Keluarga Besar BEM FKIP Unila 2016 Kabinet *Bergerak Inspiratif* , dan Sahabat KKN dan PPL.
15. Siswa-siswi SMP Negeri 26 Bandar Lampung yang telah bersedia untuk melakukan kegiatan konseling kelompok.
16. Almamater ku tercinta, Universitas Lampung.
17. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih. Semoga bermanfaat.

Aamiin,

Bandar Lampung, 2017

Penulis

Catur Yuli Untari

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Dan Masalah	
1. Latar Belakang.....	1
2. Identifikasi Masalah.....	7
3. Pembatasan Masalah.....	7
4. Rumusan Masalah.....	7
B. Tujuan Dan Manfaat Penelitian	8
1. Tujuan Penelitian	8
2. Manfaat Penelitian	8
C. Ruang Lingkup Penelitian	9
1. Ruang Lingkup Objek Penelitian.....	9
2. Ruang Lingkup Subjek Penelitian	9
3. Ruang Lingkup Tempat Dan Waktu.....	10
D. Kerangka Pemiikiran	10
E. Hipotesis	15
II. TINJAUAN PUSTAKA	17
A. Harga Diri dalam Bidang Pribadi.	17
1. Bimbingan Pribadi	17
2. Pengertian Harga Diri	22
3. Karakteristik Harga Diri	24
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri.....	25
B. Konseling Kelompok.	27
1. Pengertian Konseling Kelompok	27
2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok	28
3. Asas-asas Konseling Kelompok	30
4. Fungsi Layanan Konseling Kelompok.....	31
5. Konsep Pokok <i>Solution Focus Brief Therapy</i> (SFBT)	33
6. Tahap-Tahap Pelaksanaan Konseling Kelompok	35

C. Penggunaan <i>Solution Focus Brief Therapy</i> (SFBT) melalui Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Harga Diri	40
III. METODE PENELITIAN	44
A. Tempat Dan Waktu Penelitian	44
B. Metode Penelitian	44
C. Subjek Penelitian	45
D. Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional	46
1. Variabel Penelitian	46
2. Definisi Operasional	47
E. Teknik Pengumpulan Data	48
F. Validitas dan Reliabilitas	50
1. Validitas	50
2. Reliabilitas	51
G. Teknik Analisis Data	53
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	56
A. Hasil Penelitian	56
1. Gambaran Umum Pra Layanan Konseling Kelompok	56
2. Deskripsi Data	57
3. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Konseling Kelompok	60
4. Data Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Subjek	71
5. Analisis Data Hasil Penelitian	85
6. Uji Hipotesis	94
B. Pembahasan	95
V. KESIMPULAN DAN SARAN	100
A. Kesimpulan	100
B. Saran	100

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Desain Penelitian <i>Nonequivalent Control Group Design</i>	45
3.2 Komposisi <i>Rosenberg Self-Esteem Scale</i>	49
3.3 Kriteria Harga Diri berdasarkan Skala	50
3.4 Hasil Analisis Faktor	51
3.5 Kriteria Reliabilitas	52
3.6 Hasil Perhitungan Reliabilitas.....	52
4.1 Kriteria Harga Diri	58
4.2 Data Siswa Kelompok Eksperimen	59
4.3 Data Siswa Kelompok Kontrol	59
4.4 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian	60
4.5 Skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> harga diri siswa pada kelompok eksperimen	71
4.6 Skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> harga diri siswa pada kelompok kontrol.....	84
4.7 Hasil Uji Normalitas <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	86
4.8 Hasil Uji Normalitas <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	87
4.9 Hasil Uji Linearitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	88
4.10 Hasil Uji Linearitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	88
4.11 Hasil Analisis Paired Sampel Test dalam Kelompok Eksperimen	89
4.12 Paired Sampel Test Perbedaan Kelompok Eksperimen dengn Kontrol	91
4.13 Hasil Analisis t-test dalam Kelompok Eksperimen	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Kerangka pemikiran penelitian	14
2.1 Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow	21
4.1 Grafik <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Harga Diri dalam kelompok Eksperimen	90
4.2 Grafik <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Harga Diri dalam kelompok Kontrol.....	90
4.3 Grafik Perbandingan Peningkatan Kelompok Eksperimen dan Kontrol ...	92

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Komposisi Instrumen <i>Rosenberg Self-Esteem Scale</i>	102
2. Skala Harga Diri <i>Rosenberg Self Esteem Scale</i>	103
3. Rancangan Kegiatan (Modul)	105
4. Hasil Uji Validitas Instrumen.....	128
5. Hasil Uji Reliabilitas	134
6. Hasil Penjaringan Subjek kelas VIII A	135
7. Hasil Penjaringan Subjek kelas VIII B	136
8. Hasil Penjaringan Subjek kelas Eksperimen.....	137
9. Hasil Penjaringan Subjek kelas Kontrol.....	138
10. Hasil Perhitungan Manual Analisis Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	139
11. Hasil Perhitungan Manual Analisis Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	140
12. Hasil Uji Normalitas Kelompok Eksperimen.....	141
13. Hasil Uji Normalitas Kelompok Kontrol	142
14. Hasil Uji Linearitas Kelompok Eksperimen dan Kontrol	143
15. Hasil Analisis <i>t-test</i>	146
16. Perbandingan <i>Pretest</i> – <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol (Diagram).....	147
17. Surat Izin Penelitian	148
18. Surat Balasan Penelitian.....	149
19. Foto Kegiatan	150

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah

1. Latar Belakang

Pendidikan adalah suatu rencana untuk membentuk generasi penerus bangsa dalam suasana pembelajaran dengan memberikan ilmu pengetahuan, agar tercapai kemampuan, spriritual keagamaan, kecerdasan, kepribadian, akhlak mulia serta pengendalian diri. Menurut Undang–undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dalam bab 1 diutarakan bahwa :

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spriritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.”

Sehingga, proses ini dilakukan sebagai suatu usaha yang sadar dan terencana, dengan beragam tujuan bagi bangsa dan negara. Mencetak pribadi yang memiliki kekuatan baik spriritual keagamaan, kemampuan mengendalikan diri, memiliki kemampuan kognitif yang tinggi dan berakhlak mulia. Jalur pendidikan terbagi menjadi tiga yakni, (a) pendidikan non formal, dan (b) pendidikan formal dan (c) pendidikan informal. Pendidikan non formal adalah jalur pendidikan di luar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan

secara terstruktur dan berjenjang, sedangkan pendidikan formal merupakan pendidikan yang diselenggarakan di sekolah-sekolah pada umumnya, jalur ini mempunyai jenjang yang jelas, yakni, pendidikan dasar, menengah dan tinggi. Jalur pendidikan informal adalah pendidikan yang diselenggarakan di lingkungan keluarga yang dilakukan secara mandiri dalam usaha sadar dan bertanggung jawab.

Pendidikan formal yang diselenggarakan di sekolah baik dasar, menengah dan tinggi merupakan suatu kebutuhan setiap manusia di Indonesia, yang memiliki tujuan menjadikan manusia di dalam suatu negara cerdas dan berakhlak mulia.. Menurut Piaget (dalam Santrock, 2012) Setiap jenjang memiliki tahapan perkembangan kognitif yang berbeda-beda, dimulai dari tahap sensorimotorik yang berlangsung dari usia 0 – 2 tahun, tahap praoperasi yang berlangsung dari usia 2 – 7 tahun, tahap operasi konkret yang berlangsung dari usia 7 – 11 tahun, dan operasi formal yang berlangsung antara usia 11 – 15 tahun. Setiap perkembangan memiliki perkembangan pemahaman yang berbeda-beda dalam berfikir. Tahap pendidikan formal dimulai pada rentang usia 5 sampai 18 tahun untuk jenjang sekolah menengah, sehingga dalam tahapan kognitif yaitu tahap praoperasional, operasi konkret dan operasi formal. Sejalan dengan pendapat Erickson selaku tokoh psikososial menyebutkan terdapat delapan perkembangan hidup manusia. Erickson (dalam Santrock, 2012 : 26) berpendapat bahwa :

“Tahapan perkembangan dimulai dari (a) kepercayaan versus ketidakpercayaan (masa bayi), (b) otonomi versus rasa malu dan ragu-ragu (masa bayi umur 1 sampai 3 tahun), (c) prakarsa versus rasa bersalah (masa kanak-kanak awal , usia 3 sampai 5 tahun), (d) semangat versus rasa rendah diri (masa kanak-kanak pertengahan dan akhir , masa sekolah dasar dari 6 tahun hingga pubertas), (e) identitas versus kebingungan identitas,

masa remaja 10 hingga 20 tahun, (f) keakraban versus keterkucilan, masa dewasa awal, 20-an sampai 30-an, (g) generativitas versus stagnasi, masa dewasa menengah, 40-an sampai 50-an, (h) integritas versus keputusasaan, masa dewasa akhir, 60-an tahun keatas.”

Kedelapan tahap perkembangan akan terungkap seiring pengalaman masa hidup kita. Di setiap tahap, individu dihadapkan pada sebuah krisis yang merupakan suatu tugas perkembangan unik yang harus diselesaikan. Menurut Erikson, krisis ini bukanlah sebuah bencana namun merupakan sebuah titik balik yang ditandai oleh meningkatnya kerentanan dan potensi seseorang. Semakin individu berhasil menyelesaikan krisis yang dihadapinya, semakin sehat perkembangan individu tersebut. Masa remaja adalah masa yang menentukan individu akan berperilaku seperti apa dalam rentan kehidupan selanjutnya, dikarenakan di masa remaja, individu dihadapkan pada tantangan untuk menemukan siapa gerangan dirinya, bagaimana mereka nantinya, dan arah mana yang hendak mereka tempuh dalam hidupnya. Ini merupakan tahap kelima perkembangan menurut Erikson, Identitas versus Kebingungan Identitas (*identity vs identity confusion*). Remaja dihadapkan pada peran-peran baru dan status orang dewasa – pekerjaan dan romantisme, contohnya. Jika mereka menjajaki peran-peran semacam itu dengan cara yang sehat dan sampai pada suatu jalur yang positif untuk diikuti dalam kehidupan, maka identitas yang positif akan dicapai, jika tidak, maka mereka akan mengalami kebingungan identitas.

Identitas diri yang dapat diartikan sebagai konsep diri sangat erat hubungannya dengan *self esteem* atau keberhargaan diri. Menurut Baron & Byrne (dalam Widyastuti, 2014) harga diri adalah komponen evaluatif dari konsep diri dalam rentang dimensi positif-negatif.

Harga diri merupakan kebutuhan dasar setiap individu. Berdasarkan hierarki kebutuhan Maslow, kebutuhan akan penghargaan (*esteem needs*) merupakan tingkatan ke empat, yang dapat diartikan bahwa kebutuhan akan penghargaan akan menentukan seseorang mampu mengaktualisasikan dirinya atau tidak sebagai puncak teratas seseorang dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Kebutuhan ini mencakup penghormatan diri, kepercayaan diri, kemampuan, dan pengetahuan yang orang lain hargai tinggi. Harga diri tak ubahlah kemampuan individu untuk menyadari akan kemampuan yang dimilikinya sehingga menjadikan ia bermanfaat dan percaya diri karena tidak hanya soal gengsi atau pengakuan dari orang lain sebagai alat ukurnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK sebagai bentuk pra penelitian di SMP Negeri 26 Bandar Lampung maka diperoleh beberapa hal yakni : (1) terdapat siswa yang kurang menerima keadaan fisik diri, (2) terdapat siswa yang mencontoh perilaku negatif teman sebaya atau orang dewasa, (3) terdapat siswa yang membolos sekolah karena ajakan teman, (4) terdapat siswa yang tidak percaya diri atas kemampuan diri sendiri, (5) terdapat siswa yang ketergantungan dengan teman lainnya. Yang didukung oleh hasil sebar skala harga diri, yang menunjukkan bahwa hasilnya terdapat siswa yang memiliki harga diri rendah sebesar 31,57% , harga diri sedang 52,63% dan harga diri tinggi 15,78 % pada kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung.

Perilaku yang nampak dan ditunjukkan siswa di sekolah tersebut merupakan bagian dari indikasi jika beberapa siswa memiliki harga diri yang rendah. Permasalahan tersebut dapat mengganggu perkembangan akademik, sosial

dan emosi siswa yang akan berkelanjutan, sehingga masa remaja yang harusnya mampu mengetahui dirinya dan mengembangkan diri secara optimal harus terhambat oleh perilaku-perilaku ketidakberhargaan bagi dirinya. Permasalahan ini bisa ditangani, penanganan ini bisa melalui orang tua, guru mata pelajaran, wali kelas, teman sebaya dan guru BK dalam lingkup keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki tugas dan berkewajiban untuk memberikan layanan kepada peserta didik dalam bidang pribadi, sosial, belajar dan karir. Yang mana kesemuanya memiliki sinkronisasi dengan kegiatan layanan. Layanan bimbingan dan konseling juga tidak dipungkiri untuk menangani permasalahan keberhargadirian siswa, sehingga harga diri menjadi sorotan dalam program layanan ini. Layanan BK berfungsi untuk memfasilitasi berkembangnya karakteristik pribadi siswa secara optimal.

Menurut Prayitno (2004 : ii) :

“jenis layanan BK meliputi: layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling perseorangan, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan konsultasi, layanan mediasi”

Layanan konseling kelompok merupakan bagian dari salah satu layanan bimbingan dan konseling. Layanan ini dianggap tepat untuk menangani permasalahan siswa terkait harga diri yang rendah. Menurut Harrison (Kurnanto,2013:7)

“Konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan ketrampilan-ketrampilan dalam menghadapi masalah.”

Berdasarkan pandangan tersebut, maka permasalahan akan rendahnya harga diri siswa bisa diupayakan untuk menggunakan layanan konseling kelompok yang di kombinasikan dengan sebuah pendekatan dalam proses konselingnya. Pendekatan yang dimaksud adalah *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) atau di dalam bahasa indonesia adalah terapi singkat berfokus pada solusi. Pendekatan ini bersifat singkat dan dirancang sebagai terapi singkat. Pendekatan konseling singkat ditandai oleh fokus dan waktu yang terbatas. Teknik yang digunakan dalam konseling singkat berorientasi pada tujuan yang konkret, sebagai tambahan konselor aktif dalam membantu mendorong dan menimbulkan perubahan. Berdasarkan karakteristik remaja yang menyukai hal-hal yang bersifat instan dan cepat, sangat dimungkinkan jika pendekatan ini dirasa tepat mengingat konseling singkat menekankan pada identifikasi solusi dan sumber daya, bukan berfokus pada etiologi, patologi, atau disfungsi. Oleh karena itu, jumlah sesi yang diadakan dibatasi untuk meningkatkan fokus dan motivasi konseli (Gladding, 2015). Menurut O'Connell (dalam Palmer , 2016 : 549) :

“Terapi berfokus solusi adalah bentuk terapi ini adalah bentuk singkat yang dibangun diatas kekuatan klien dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya. Terapi ini lebih menekankan pentingnya masa depan ketimbang masa lalu atau masa kini. Dalam pendekatan berfokus solusi ini, konselor dan klien mencurahkan sebagian besar waktunya untuk mengkonstruksi solusi ketimbang mengeksplorasi masalah.”

Dari latar belakang masalah diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian skripsi dengan judul : “Penggunaan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok untuk meningkatkan harga diri

siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017”.

2. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Terdapat siswa yang kurang menerima keadaan fisik diri,
- b. Terdapat siswa yang mencontoh perilaku negatif teman sebaya atau orang dewasa,
- c. Terdapat siswa yang membolos sekolah karena ajakan teman,
- d. Terdapat siswa yang tidak percaya diri atas kemampuan diri sendiri,
- e. Terdapat siswa yang ketergantungan dengan teman lainnya.

3. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya ruang lingkup permasalahan dalam penelitian ini, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi hanya mengkaji tentang “Penggunaan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok efektif meningkatkan harga diri siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018”.

4. Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini adalah sebagian besar siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 memiliki harga diri yang rendah. Pertanyaan pokok dalam penelitian ini adalah “Apakah penggunaan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan

konseling kelompok efektif meningkatkan harga diri pada siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 ?”.

Untuk mendukung pertanyaan pokok dalam penelitian diatas, maka diajukan pertanyaan yang dirinci sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor harga diri sebelum dan sesudah mereka menerima *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok ?
2. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan skor harga diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah dikemukakan diatas maka tujuan penelitian ini adalah penggunaan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok efektif meningkatkan harga diri siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 atau tidak.

2. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan pemikiran dalam rangka pengembangan ilmu pendidikan terutama dikaitkan dengan hal-hal yang berkaitan dengan pengetahuan dibidang bimbingan dan konseling khususnya mengenai

penggunaan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok untuk meningkatkan harga diri siswa.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu sumbangan informasi, pemikiran bagi siswa, orang tua, guru pembimbing dan tenaga kependidikan lainnya mengenai penggunaan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok untuk meningkatkan harga diri siswa.

C. Ruang Lingkup Penelitian

Agar lebih jelas dan penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini sebagai berikut:

1. Ruang Lingkup Objek Penelitian

Ruang lingkup objek penelitian ini adalah penggunaan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok untuk meningkatkan harga diri siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

2. Ruang Lingkup Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 yang memiliki harga diri rendah dan tinggi.

3. Ruang Lingkup Tempat Dan Waktu

Tempat penelitian adalah SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

D. Kerangka Pemikiran

Harga diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang mempunyai peran penting dan berpengaruh besar terhadap sikap dan perilaku individu. Menurut Rosenberg (dalam Elmer , 2001) *the individual's positive or negative attitude toward the self as a totally*. Secara singkat, harga diri adalah penilaian diri (*personal judgment*) mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya.

Coopersmith (dalam Handayani, 2008) menyebutkan harga diri mengacu pada evaluasi seseorang tentang dirinya sendiri, baik positif maupun negatif dan menunjukkan tingkat di mana individu menyakini dirinya sendiri sebagai individu yang mampu, penting, berhasil dan berharga. Harga diri ini merujuk pada nilai yang diberikan kepada dirinya terkait apa yang dimiliki sehingga menjadikan dirinya pribadi yang mampu, penting, berhasil dan berharga yang nampak dan ditunjukkan dengan perilaku sehari-hari. Setiap orang berbeda-beda dalam menunjukkan cara menghargai sesuatu yang ada di dalam dirinya, hanya memang secara keseluruhan akan nampak pribadi yang memiliki harga diri rendah dan harga diri tinggi.

Remaja dengan harga diri rendah lebih rentan berperilaku pasif negatif. Berawal dari perilaku negatif ini akan memicu efek negatif terhadap harga

dirinya, dan akhirnya menjadikan harga dirinya rendah. Contoh, siswa yang memiliki harga diri rendah yang diminta untuk menjawab pertanyaan atau mengajukan pertanyaan tidak mau. Kemudian ia menjadi sorotan dan cemoohan teman dikelas. Siswa ini akan mengalami penurunan harga diri yang ditandai dengan peningkatan kecemasan, perasaan stress dan depresi. Jika hal ini terjadi maka remaja akan berusaha menemukan langkah untuk meningkatkan harga dirinya. Jika ia adalah anak yang memiliki coping stress yang baik ia akan mengalihkan dengan perilaku terpuji dan instropeksi diri, namun jika harga diri yang rendah ini memungkinan akan beralih ke hal negatif. Harga diri paling kuat dipengaruhi oleh penerimaan teman sebaya. Harga diri yang rendah disebabkan karena mereka tidak mendapatkan dukungan emosional (seperti rasa cinta dan kasih) dan pengakuan dari orang lain.

Dalam pemaparan tersebut, harga diri seseorang dipengaruhi oleh dukungan emosional dan pengakuan sosial yang memadai. Sehingga ketika individu dalam hal ini khususnya remaja merasa bahwa tidak ada yang mendukung, mengucilkan, menjadikannya sebagai bahan lelucon maka yang terjadi adalah dia akan stres, depresi dan kecemasan yang tiada henti. Hal ini merupakan ciri-ciri pemilik harga diri rendah. Ketidakmampuan untuk meningkatkan harga diri ini yang kini menjadi sorotan. Mengingat ketika individu sudah mampu menghargai dirinya maka ia akan mengaktualisasikan dirinya sebagaimana citra dirinya.

Oleh karena itu untuk dapat meningkatkan harga diri siswa perlu dilakukan upaya yang bersifat efektif dan efisien, yaitu dengan menggunakan layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling. Layanan yang dimaksudkan adalah layanan konseling kelompok. Sukardi (2008:68) menyatakan bahwa:

“layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.”

Konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan, pribadi dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Harrison (Kurnanto,2013:7) menyatakan bahwa:

“Konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan ketrampilan-ketrampilan dalam menghadapi masalah.”

Layanan konseling kelompok ini juga didukung dengan pendekatan konseling yang harapannya mampu memberikan angin segar dalam proses konseling yang selama ini telah dilaksanakan. Pendekatan itu adalah *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT), jika dalam bahasa Indonesia terapi singkat berfokus pada solusi. Merupakan pendekatan yang terbilang baru, dan berdasarkan hasil riset memang efektif dan efisien dari segi teknik, waktu dan hubungan antara konselor dan konseli, hanya saja banyak riset dilakukan untuk siswa SMA dan sederajat sedangkan untuk siswa SMP belum terdapat riset untuk meningkatkan harga diri siswa.

Seperti hasil penelitian dan pembahasan oleh Pratiwi & Nuryono (2014)

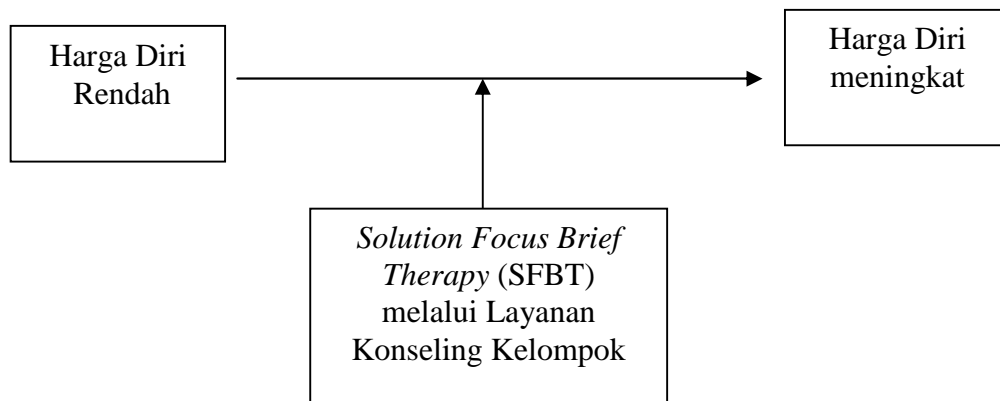
bahwa terdapat perbedaan skor harga diri sebelum dan sesudah diberikan strategi *Solution Focused Brief Therapy* pada kelas XI Bahasa SMA Al- Islam Krian. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa strategi *Solution Focused Brief Therapy* dapat meningkatkan harga diri siswa. Fakta keberhasilan ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Newsome (2004) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok singkat berfokus solusi efektif untuk meningkatkan prestasi akademik dan kehadiran siswa SMP. Selanjutnya, didukung penelitian Newsome & Kelly (2004) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok singkat berfokus solusi efektif untuk meningkatkan pengasuhan kakek dan nenek terhadap cucunya dalam setting sekolah. Begitu pula, sesuai dengan hasil review meta-analisis Kim (2008) yang menemukan bahwa konseling kelompok singkat berfokus solusi menunjukkan perubahan kecil, tapi positif untuk: masalah perilaku eksternal, masalah perilaku internal, serta masalah keluarga dan hubungan. Selanjutnya, didukung penelitian Saadzaade & Khalili (2012) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok singkat berfokus solusi dapat meningkatkan regulasi diri dan prestasi akademik siswa SMP. Begitu pula, didukung penelitian Baskoro (2013) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok singkat berfokus solusi efektif untuk menurunkan perilaku agresif remaja.

Menurut O'Connell (dalam Palmer , 2016 : 549) :

“Terapi berfokus solusi adalah bentuk terapi ini adalah bentuk singkat yang dibangun diatas kekuatan klien dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya. Terapi ini lebih menekankan pentingnya masa depan ketimbang masa lalu atau

masa kini. Dalam pendekatan berfokus solusi ini, konselor dan klien mencurahkan sebagian besar waktunya untuk menkonstruksi solusi ketimbang mengeksplorasi masalah.”

Sehingga konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) dirasa memiliki sinkronisasi untuk meningkatkan harga diri siswa yang mana tujuan utamanya adalah untuk menemukan solusi agar siswa mendapat dukungan emosional dan pengakuan dari orang lain. Karena di dalam kegiatan konseling kelompok, anggota kelompok diminta untuk mengungkapkan masalahnya dan anggota yang lain mendengarkan dan memberikan umpan balik. Adanya umpan balik yang positif ini akan memberikan dukungan emosional seperti merasa dicintai, dihargai dan dianggap keberadaannya. Hal ini akan dapat membantu untuk meningkatkan harga diri siswa yang bersangkutan. Berikut ini adalah bentuk kerangka pikir dari penelitian ini:



Gambar 1.1 kerangka pikir penelitian

Dari gambar diatas diketahui bahwa pada awalnya siswa mengalami harga diri yang rendah ditandai dengan kurang menerima keadaan fisik diri, mencontoh perilaku negatif teman sebaya atau orang dewasa, membolos sekolah karena ajakan teman, tidak percaya diri atas kemampuan diri sendiri, ketergantungan dengan teman lainnya. Kemudian peneliti mencoba mengatasi

permasalahan tersebut dengan memberikan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok dalam upaya meningkatkan harga diri siswa.

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah harga diri dapat ditingkatkan dengan menggunakan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017 / 2018. Maka hipotesis statistiknya adalah:

Ha : Penggunaan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan harga diri siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

H₀ : Penggunaan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok tidak efektif untuk meningkatkan harga diri siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

Ha₁ : Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor harga diri siswa sebelum dan sesudah menerima *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok.

H₀₁ : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor harga diri

siswa sebelum dan sesudah menerima *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok.

- Ha₂ : Terdapat perbedaan skor harga diri yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.
- H₀₂ : Tidak terdapat perbedaan skor harga diri yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Harga diri dalam Bidang Pribadi

1. Bimbingan Pribadi

Tujuan utama dari layanan bimbingan dan konseling adalah membantu konseli untuk mengetahui siapa dirinya, karakter pribadinya dan kemampuan yang dimilikinya. Dalam hal mengetahui diri konseli diarahkan untuk mengenali dirinya lebih dalam, memahami karakter yang dimilikinya akan mengarahkan pada kepribadian yang dimilikinya dan kemampuan yang dimilikinya terkait kekuatan dan kelemahan yang dimilikinya untuk dapat diterima dan dioptimalkan oleh konseli itu sendiri. Bimbingan juga memiliki tujuan untuk mengenalkan lingkungan sekitar kepada diri konseli yang dalam hal ini adalah siswa sebagai upaya untuk objektif dalam mengenal lingkungan baik lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat. Kesemuanya bertujuan untuk membantu siswa dalam optimalisasi diri menjadi pribadi yang mampu tumbuh dan berkembang dengan baik, mampu melanjutkan setiap fase perkembangan dirinya dan tugas perkembangan yang mampu dituntaskan sesuai jenjang usianya. Salah satu bidang bimbingan dan konseling yang terkait dengan pengembangan pribadi adalah bidang pribadi.

a. Pengertian Bimbingan Pribadi

Bimbingan pribadi merupakan bidang dalam bimbingan dan konseling yang diarahkan pada pengembangan individu yang bertujuan untuk mengantaskan permasalahan individu. Sejalan dengan yang diungkapkan Giyono (2014), mengartikan bahwa “layanan bimbingan bidang pribadi yaitu suatu layanan khusus menangani berbagai masalah pribadi”. Dengan demikian bimbingan pribadi bertujuan untuk membantu siswa menangani permasalahan yang bersifat pribadi yang tujuannya adalah untuk mengembangkan diri sehingga dianggap mampu.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi

Menurut Giyono (2014) bidang bimbingan pribadi ini memiliki tujuan sebagai berikut :

- 1) Memantapkan sikap dan kebiasaan serta pengembangan wawasan dalam beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa
- 2) Memantapkan pemahaman tentang kekuatan diri dan pengembangannya untuk kegiatan-kegiatan yang kreatif dan produktif, baik kehidupan sehari-hari maupun peranannya untuk kehidupannya dimasa depan.
- 3) Memantapkan pemahaman tentang bakat dan minat pribadi dan penyaluran dan pengembangannya melalui kegiatan-kegiatan yang kreatif dan produktif.
- 4) Memantapkan pemahaman tentang kelemahan diri dan usaha-usaha penanggulangannya.

- 5) Memantapkan kemampuan mengambil keputusan
- 6) Mengembangkan kemampuan mengarahkan diri sesuai keputusan yang telah diambilnya
- 7) Memantapkan dalam perencanaan dan penyelenggaraannya hidup sehat, baik secara rohaniah maupun jasmaniah.

Dari pemaparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa, bidang pribadi memiliki tujuan untuk memantapkan sikap dan pemahaman terhadap Tuhan, diri sendiri dan terkait dengan kemantapan kemampuan diri dalam mengupayakan optimalisasi diri.

c. Harga Diri dalam Bimbingan Pribadi

Pelaksanaan bimbingan pribadi nyatanya masih dihadapkan pada beragam polemik dan hambatan dalam pelaksanaannya. Beberapa hal memang terkait sistem pendidikan yang ada di Indonesia, sikap keluarga (orang tua) yang menaruh harapan lebih terhadap guru dan pendidik namun tidak didukung penuh dalam perkembangan psikis anaknya, dari lingkungan luar seperti teman sebaya yang kurang berempati satu sama lain kurang menerima dan memenuhi kekurangan teman-temannya, belum lagi guru yang kurang mampu dalam mengelola proses belajar mengajar yang menunjang pengembangan siswa, dan dari dalam diri siswa yang kurang mampu mengontrol diri, belum mampu menerima dirinya sendiri dan mengembangkan dirinya sendiri.

Sebagai contoh nyata dalam kehidupan sehari-hari dilingkungan sekolah sebagai salah satu hal yang patut di soroti adalah siswa yang merasa lebih

rendah dibanding yang lain dan merasa bahwa tidak diterima oleh teman sebaya atas kekurangan yang dimiliki ini merupakan bentuk harga diri rendah. Hal yang demikian ini akan berpengaruh dalam kehidupan pribadi, terkait kondisi kejiwaannya dan hubungan dengan orang lain, yang setidaknya sedikit banyak akan berbeda dengan mereka yang mampu menghargai dirinya sehingga menjadikan sebuah indikasi bila siswa tersebut mengalami harga diri rendah. Peran guru BK atau konselor sekolah sangat dibutuhkan untuk memberikan bantuan bimbingan pribadi kepada siswa yang bersangkutan yang berkenaan pada kehidupan pribadinya untuk meningkatkan harga diri siswa, karena bimbingan pribadi yang dilakukan merupakan salah satu tugas guru BK atau konselor sekolah dalam mendukung program belajar mengajar di sekolah. Hal ini juga sebagai perwujudan pemenuhan hak dan kewajiban siswa dan guru BK dalam upaya optimalisasi sistem belajar mengajar.

Bimbingan dan Konseling erat kaitannya dengan manusia sebagai tokoh utama dalam pelaksanaannya diluar pendekatan, teknik dan strategi dalam pelayanannya. Manusia erat kaitannya dengan kebutuhan dasar, dalam perkembangannya manusia erat kaitannya dengan teori kepribadian dari Maslow (Cervone dan Pervin, 2011) yang disebut sebagai teori holistik-dinamis, disebut demikian karena teori tersebut menganggap bahwa keseluruhan dari seseorang terus menerus termotivasi oleh satu atau lebih kebutuhan dan mempunyai potensi untuk tumbuh menuju kesehatan psikologisnya , yaitu aktualisasi diri.

Adapun kebutuhan-kebutuhan tersebut digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2.1. Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow

Menurut Rogers (Cervone dan Pervin, 2011),

“semua orang memiliki suatu kebutuhan psikologis dasar. Kebutuhan tersebut adalah kebutuhan untuk memperoleh pandangan positif. Ide yang ada adalah bahwa manusia tidak hanya memerlukan fakta biologis kehidupan nyata namun juga memerlukan suatu yang bersifat psikologis. Mereka perlu diterima dan dihormati oleh orang lain atau dengan kata lain untuk mendapatkan pandangan positif dari orang lain”.

Rogers menyampaikan terdapat dua aspek yang berbeda dari *self*, yakni *actual self* dan *ideal self*. Tidak hanya masa kini seseorang memikirkan tentang dirinya tapi kehidupan masa depan juga jadi pertimbangan. Sehingga individu itu akan membuat sebuah pola persepsinya yang tidak hanya mengenai dirinya sendiri namun juga *ideal self* yang diinginkannya. Hal yang demikian mengindikasikan bahwa *actual self* adalah kondisi yang terjadi saat ini pada dirinya,

sedangkan *ideal self* adalah kondisi yang seharusnya terjadi nantinya. Dampak dari hal ini adalah bila terpenuhi maka tidak akan menimbulkan masalah di dalam dirinya.

Self esteem merupakan suatu kebutuhan dasar manusia yang memerlukan pemenuhan atau pemuasan untuk dilanjutkan ke tingkat kebutuhan yang lebih tinggi. Tujuannya agar mampu mengaktualisasikan diri sebagai kebutuhan tertinggi manusia. Maslow (Feist dan Feist, 2012) menggambarkan harga diri sebagai “keinginan untuk memperoleh kekuatan, pencapaian atau keberhasilan, kecukupan, penguasaan kemampuan, kepercayaan diri dihadapan dunia, serta kemandirian dan kebebasan.” Dengan demikian benang merah dari harga diri adalah perasaan pribadi yang merujuk pada kebermaknaan hidup, merasa dirinya bernilai dan bermanfaat serta meyakini akan kemampuan yang dimilikinya.

2. Pengertian Harga Diri

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai *self esteem*, berikut definisi *self esteem* yang dikemukakan Rosenberg (dalam Elmer , 2001) *the individual's positive or negative attitude toward the self as a totally* (anggapan akan perilaku baik positif atau negatif secara keseluruhan oleh individu itu sendiri).

Singkatnya perasaan harga diri merupakan suatu penilaian pribadi terhadap perasaan berharga yang diekspresikan di dalam sikap-sikap yang dipegang oleh individu tersebut. Pernyataan ini diperkuat oleh Evaluasi terhadap diri sendiri dikenal sebagai *self esteem* yaitu evaluasi yang dibuat oleh setiap individu, sikap seseorang terhadap dirinya sendiri dalam rentan dimensi positif-negatif menurut Baron & Byrne (dalam Widyastuti, 2014).

Harga diri adalah perasaan bahwa 'diri' itu penting dan efektif, serta melibatkan pribadi yang sadar akan dirinya sendiri. Sedangkan gagasan-gagasan dari evaluasi diri menyiratkan bahwa perasaan harga diri seseorang berasal dari memiliki sikap-sikap yang sesuai dengan standar-standar tertentu dan penghargaan bagi diri untuk mencukupi aspirasi-aspirasinya sendiri dan dari orang lain.

Perasaan harga diri tampaknya dengan sederhana menyatakan secara tidak langsung bahwa individu yang bersangkutan merasakan bahwa dia seseorang yang berharga, menghargai dirinya sendiri terhadap sebagai apa dia sekarang ini, tidak mencela tentang apa dia yang tidak dilakukan, dan tingkatan dimana dia merasa positif terhadap dirinya sendiri. Perasaan harga diri yang rendah menyiratkan penolakan diri, penghinaan diri dan evaluasi diri yang negatif.

Pendapat di atas sejalan dengan Ghufron (2010) yang menyatakan bahwa harga diri merupakan hasil penilaian yang dilakukannya dan perlakuan

orang lain terhadap dirinya dan menunjukkan sejauh mana individu memiliki rasa percaya diri serta mampu untuk berhasil dan berguna.

Self esteem adalah suatu konsep yang penting dalam kehidupan sehari-hari.

Branden (dalam Rahman, 2007) menjelaskan bahwa:

“untuk memahami psikologi seseorang, siapapun harus memahami sifat dan tingkat self-esteemnya, dan standar yang dipakai untuk menilai dirinya. Kebutuhan akan self-esteem, melekat pada karakteristik alamiah kita. Tapi, kita tidak dilahirkan dengan pengetahuan yang dapat memenuhi kebutuhan tersebut. Kita harus mencarinya sendiri. Sebagai sesuatu yang sifatnya alamiah, self-esteem merupakan sesuatu yang sangat penting dan berpengaruh pada proses berfikir, emosi, keinginan, nilai-nilai dan tujuan kita.”

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa harga diri (*self esteem*) adalah penilaian seseorang secara subjektif terhadap dirinya sendiri, sebagai evaluasi diri baik berupa penilaian negatif maupun penilaian positif yang akhirnya menghasilkan perasaan keberhargaan diri, percaya diri, kebergunaan diri dalam menjalani kehidupan.

3. Karakteristik Harga Diri

Rosenberg (dalam Fitri, 2016) menyebutkan bahwa individu yang memiliki harga diri tinggi memiliki karakteristik sebagai berikut: (a) Menghormati dirinya sendiri, (b) Menganggap dirinya sebagai individu yang berguna dengan menerima dirinya sendiri. Karakteristik individu yang memiliki harga diri yang rendah adalah sebagai berikut : (a) Tidak dapat menerima dirinya, (b) Tidak menghormati diri sendiri dan menganggap dirinya tidak berguna serta serba kekurangan.

4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri

Harga diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor dari dalam (motivasi intrinsik) maupun faktor dari luar (motivasi ekstrinsik). Menurut pendapat Centi (2005:16) faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri adalah, sebagai berikut:

a. Orang Tua

Dalam hal informasi atau cermin tentang diri kita, orang tua memegang peranan paling istimewa. Jika mereka secara tulus dan konsisten menunjukkan cinta dan sayang kepada kita, kita dibantu untuk memandang diri kita pantas untuk dicinta, baik oleh orang lain maupun oleh diri kita sendiri. Sebaliknya, jika orang tua kita tidak mendapat kehangatan, penerimaan dan cinta dalam hubungan kita dengan mereka, kita mungkin tumbuh dengan rasa ragu-ragu mengenai kepantasan kita untuk dicinta dan diterima.

b. Sekolah

Tokoh utama di sekolah adalah guru. Pribadi, sikap, tanggapan dan perlakuan seorang guru membawa dampak besar bagi penanaman gagasan dalam pikiran siswa tentang diri mereka. Untuk kebanyakan siswa, guru merupakan model. Mereka tampak menguasai banyak bidang ilmu pengetahuan dan pandai. Sikap, tanggapan dan perlakuan guru amat besar pengaruhnya bagi pengembangan harga diri siswa.

c. Teman Sebaya

Hidup kita tidak terbatas di lingkungan keluarga saja. Kita juga berteman dan bergaul dengan orang-orang di luar rumah. Dalam pergaulan dengan teman-teman itu, apakah kita disenangi, dikagumi, dan dihormati atau tidak, ikut menentukan dalam pembentukan gambaran diri kita. Pada masa muda ketika keluar rumah dan masuk ke dalam pergaulan dengan teman dan kenalan, kita dipaksa untuk meninjau kembali gambaran diri yang kita bentuk di rumah.

d. Masyarakat

Sebagai anggota masyarakat sejak kecil kita sudah dituntut untuk bertindak menurut cara dan patokan tertentu yang berlaku dalam masyarakat kita. Norma masyarakat itu diteruskan kepada kita lewat orang tua, sekolah, teman sebaya dan media cetak dan elektronik seperti radio dan TV. Norma itu menjadi bagian dari cita-cita diri kita. Semakin kita mampu memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, semakin lancar harga diri kita berkembang. Harga diri kita juga dipengaruhi oleh perlakuan masyarakat terhadap kita.

e. Pengalaman

Banyak pandangan tentang diri kita, dipengaruhi juga oleh pengalaman keberhasilan dan kegagalan kita. Keberhasilan studi, bergaul, berolah raga dan seni atau berorganisasi lebih mudah mengembangkan harga diri kita. Sedang kegagalan ini sudah mulai

terjadi sejak masa kecil kita dan akan tetap terjadi selama hidup kita. Pengalaman-pengalaman kegagalan dapat amat merugikan perkembangan harga diri dan gambaran diri yang baik. Bila kegagalan-kegagalan terus menerus menimpa diri kita, gambaran diri kita dapat hancur.

B. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah proses konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan ketrampilan-ketrampilan dalam menghadapi masalah Harrison (dalam Kurnanto,2013).

Dengan demikian, konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan kepada individu-individu yang bermasalah dalam jumlah 4 sampai dengan 8 orang dalam satu kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok dalam pelaksanaannya.

Pendapat Harrison di atas dilengkapi oleh Nurihsan (dalam Kurnanto,2013:9), yang mengatakan bahwa:

“Konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.”

Sehingga, konseling kelompok ini berfokus pada permasalahan-permasalahan yang bersifat individu yang dikemas dalam situasi kelompok yang terkait dengan permasalahan komunikasi, *problem solving*, harga diri dan pengembangan individual.

2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Menurut Winkle (dalam Kurnanto,2013:10) tujuan konseling kelompok adalah:

- a. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. berdasarkan pemahaman diri itu, dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek kognitif dalam pribadinya.
- b. Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.
- c. Para anggota kelompok memperoleh kemampuan pengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontra antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari diluar kehidupan kelompoknya.
- d. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan lebih membuat mereka lebih sensitif juga terhadap kebutuhan dan perasaan sendiri

- e. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif
- f. Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima risiko yang wajar dalam bertindak, dari pada tinggal diam dan tiak berbuat apa-apa.
- g. Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan yang akan diterima orang lain.
- h. Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian ia tidak merasa terosolir, atau seolah-olah dialah yang mengalami ini itu.
- i. Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi demikian akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang-orang yang dekat dikemudian hari.

Bagi konseli, konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan anggota-anggota kelompok, mereka akan mengembangkan berbagai ketrampilan yang pada intinya

meningkatkan rasa percaya diri dan kepercayaan terhadap orang lain. Dalam suasana kelompok mereka lebih mudah membicarakan persoalan-persoalan yang mereka hadapi daripada ketika mereka mengikuti sesi konseling individual. Pernyataan ini didukung oleh Prayitno (2004:2) yang mengatakan bahwa tujuan layanan konseling kelompok yaitu:

“Terkembangnya perasaan, pikiran, wawasan dan sikap terarah pada tingkahlaku khususnya dan bersosialisasi dan berkomunikasi; terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan”.

Sejalan dengan hal tersebut, konseling kelompok ini sangat membantu siswa dalam memecahkan permasalahan personal yang dialaminya dengan membina hubungan interpersonal dan menciptakan dinamika kelompok yang akan membantu individu mengembangkan dirinya.

3. Asas – Asas Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan kegiatan konseling kelompok terdapat asas-asas yang diperlukan untuk memperlancar kegiatan konseling kelompok menurut Prayitno, 2004 yaitu:

- a. Asas kerahasiaan yaitu para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.
- b. Asas keterbukaan yaitu para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.

- c. Asas kesukarelaan yaitu semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok.
- d. Asas kenormatifan yaitu semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.
- e. Asas kegiatan yaitu partisipasi semua anggota kelompok dalam mengemukakan pendapat sehingga cepat tercapainya tujuan bimbingan kelompok.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan konseling kelompok terdapat asas-asas yang diperlukan untuk melancarkan pelaksanaan dan lebih menjamin keberhasilan kegiatan konseling kelompok sehingga mencapai tujuan yang diharapkan. Setiap anggota kelompok menjunjung tinggi asas kerahasiaan terhadap masalah yang dibicarakan dalam kelompok, bersikap terbuka dan sukarela dalam mengemukakan masalahnya, berpartisipasi aktif dalam kegiatan, dan bertindak sesuai dengan aturan yang telah disepakati. Menghormati satu sama lain dan memanfaatkan dinamika kelompok dalam proses konseling.

4. Fungsi Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok mempunyai dua fungsi, yaitu fungsi layanan kuratif yaitu layanan layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu, serta fungsi layanan preventif; yaitu layanan konseling

yang diarahkan mencegah terjadinya persoalan pada diri individu (Kurnanto,2013:9).

Konseling kelompok bersifat penyembuhan dan pencegahan.

- a) Konseling kelompok bersifat penyembuhan dalam pengertian membantu individu untuk keluar dari persoalan yang dihadapinya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya. Ini artinya, bahwa penyembuhan yang dimaksud disini adalah penyembuhan bukan persepsi individu yang sakit, karena pada prinsipnya, obyek konseling adalah individu yang normal, bukan individu yang sakit secara psikologis.

- b) Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti bahwa individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar di masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain.

Dari kedua fungsi konseling kelompok tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok khusus memiliki fungsi kuratif yaitu untuk mengatasi permasalahan yang terjadi dan bersifat preventif untuk mencegah terjadinya masalah. Yang pada dasarnya membantu konseli dalam upaya mengentaskan masalah dan mencegah untuk dihadapkan pada masalah.

5. Konsep Pokok *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT)

Dalam konseling kelompok terdapat berbagai macam pendekatan yang dapat dilakukan selama melakukan proses konseling, salah satu pendekatan yang digunakan untuk pelaksanaan layanan konseling kelompok adalah pendekatan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT).

Terapi singkat berfokus solusi menurut Menurut Bill O'Connell (dalam Palmer, 2016 : 549) :

“Terapi berfokus solusi adalah bentuk terapi ini adalah bentuk singkat yang dibangun diatas kekuatan klien dengan membantunya memunculkan dan mengkontruksikan solusi pada problem yang dihadapinya. Terapi ini lebih menekankan pentingnya masa depan ketimbang masa lalu atau masa kini. Dalam pendekatan berfokus solusi ini, konselor dan klien mencurahkan sebgaiian besar waktunya untuk menkontruksi solusi ketimbang mengeksplorasi masalah.”

Solution Focus Brief Therapy (SFBT) membangun kerja sama antara konselor dan konseli . Konseli dipandang kompeten dan berdaya dengan segala kemampuan yang dimilikinya. Terapi ini hanya menaruh sedikit perhatian pada akar atau penyebab permasalahan yang dihadapi konseli. Peran itu bisa diibaratkan “saat mengendarai mobil, terkadang perlu sesekali untuk melihat spion mobil, namun fokus utamanya adalah kaca depan mobil yang lebih besar dan lebih luas” sama halnya dengan konsep dasar bahwa fokus penyelesaian permasalahan konseli adalah masa depan dan bagaimana menjalani kehidupannya kedepan, walaupun tidak mengesampingkan masa lalu, tapi masa lalu bukan fokus utama. Konselor berfokus solusi hanya melakukan intervensi minimal dalam kehidupan konseli. Tugasnya adalah memunculkan pemicu perubahan yang akan

dilanjutkan setelah konseling. Konselor bernegosiasi dengan konseli untuk mengidentifikasi problem prioritas yang tujuannya bisa dicapai. Pendekatan berfokus solusi berasal dari terapi keluarga. Tokoh pendirinya adalah terapis keluarga, Steve de Shazer, Kim Insoo Berg dan Kolega-kolega di Pusat Terapi Singkat Keluarga di Milwaukee, serta Bill O'Hanlon, terapis di Nebraska. Anggota-anggota praktik Terapi Singkat di London memelopori metode tersebut di Inggris. Banyak profesional di bidang-bidang seperti pengajaran, manajemen, kesehatan dan pengasuhan komunitas menggunakan keterampilan dan intervensi yang disarankan SFBT. Terapi ini sekarang banyak digunakan dalam berbagai lingkup, termasuk sekolah, rumah sakit jiwa, layanan konseling, organisasi relawan, kelompok terapeutik, dan tim kerja sosial. Konseli yang ditangani pun beragam, mereka yang kecanduan minum, suka berbuat kekerasan, korban penganiayaan, karyawan yang mengalami gangguan karena stres, problem pasangan hidupnya, dan keluarga.

Penjelasan di atas dapat ditarik benang merah bahwa Pendekatan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) adalah salah satu pendekatan dalam Bimbingan dan Konseling yang menggunakan proses pengentasan masalah yang berfokus pada solusi permasalahan dan dilaksanakan secara singkat, orientasi untuk perubahan pada kehidupan masa depannya tanpa melupakan masa lalu yang bukan menjadi titik fokus pada pendekatan ini.

6. Tahap-Tahap Pelaksanaan Konseling Kelompok

Tahapan dalam pelaksanaan konseling kelompok ini menjadi penting, terutama bagi pemimpin kelompok (konselor) untuk mengetahui apa saja yang akan terjadi di dalam kegiatan konseling. Pendekatan yang digunakan dalam konseling ini adalah *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT).

Solution Focus Brief Therapy (SFBT) ini merupakan suatu proses kolaborasi antara konselor dengan konseli. Di samping mendorong konseli untuk mengamati pengecualian pada masa-masa dimana ada permasalahannya, beberapa teknik lain juga sering digunakan. Dalam konseling kelompok ada 4 tahap yang akan dilakukan yaitu :

1) Tahap Pembentukan

Menurut Prayitno (2004 :3) kegiatan pengungkapan dan pengenalan diri anggota kelompok disebut tahap pembentukan. Pada tahap pembentukan ini sejumlah individu membentuk satu kelompok untuk melaksanakan konseling kelompok. Anggota kelompok mulai untuk melibatkan diri dalam kegiatan konseling kelompok dengan cara saling memperkenalkan diri. Pemimpin kelompok mengungkapkan tujuan diberikannya layanan konseling kelompok. Setelah itu anggota kelompok menetapkan aturan-aturan yang akan digunakan dalam kegiatan konseling kelompok.

2) Tahap Peralihan

Menurut Prayitno (2004 :3) tahap ini menjelaskan hal-hal yang telah dibahas dan ditetapkan pada tahap sebelumnya. Yaitu setelah perkenalan diri anggota kelompok, pengetahuan akan tujuan pelaksanaan konseling, aturan yang telah disepakati dan peran konselor sebagai pemimpin kelompok. Pada sesi ini konselor memastikan bahwa anggota kelompok bersedia untuk melaksanakan tahapan selanjutnya dengan diawali oleh janji konseling.

3) Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan adalah tahapan inti dari kegiatan konseling. Secara garis besar anggota kelompok akan menceritakan permasalahan-permasalahan yang dihadapi secara random tergantung kesiapan masing-masing anggota untuk mengawalinya. Permasalahan dijelaskan secara mendalam oleh masing-masing anggota kelompok dengan kesepakatan aturan waktu oleh seluruh peserta. Pada tahap ini konselor menggunakan teknik-teknik *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) untuk membantu konseli menemukan solusi atas permasalahan harga diri rendah yang dihadapi konseli. Adapun teknik-teknik dalam *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) yaitu:

a. Perubahan Pra-sesi Terapi

Ketika membuat janji untuk bertemu, konseli diminta megamati perubahan yang terjadi di waktu antara perjanjian dan sesi pertama. Konselor akan menanyakan perubahan-perubahan pada

awal sesi terapi. Dengan mengetahui perubahan pra-sesi, konselor bisa mengembangkan yang telah dimulai konseli. Kemungkinan konseli akan menyajikan petunjuk jelas terkait strategi, keyakinan, nilai dan keterampilan yang bisa di transfer menjadi konstruksi solutif. 'Awal yang cepat' ini akan membantu mempercepat proses perubahan dan memungkinkan konseling dilakukan dengan waktu yang singkat. Perubahan pra sesi positif bisa memberdayakan konseli karena perubahan terjadi tanpa bantuan konselor, dan oleh karena itu penghargaan diberikan sepenuhnya untuk konseli.

b. Pencarian perkecualian

Konselor melibatkan konseli dalam pencarian perkecualian-perkecualian masalah, yaitu saat-saat ketika masalah belum muncul, atau dikelola dengan baik. Termasuk di dalamnya adalah pencarian solusi yang bisa ditransfer dari wilayah lain kehidupan konseli, atau solusi masa lalu yang diadopsi dalam situasi yang mirip.

c. Pencarian kompetensi

Konselor mengidentifikasi dan menegaskan sumber daya, kekuatan, dan kualitas konseli yang bisa digunakan untuk memecahkan masalah. Mekanisme pengentasan masalah yang sebelumnya telah digunakan konseli, diakui dan diperkuat.

d. Pertanyaan mukjizat (*Miracle Question*)

Inilah intervensi pokok yang biasanya digunakan dalam sesi pertama, namun bisa muncul kembali pada sesi-sesi selanjutnya. Pertanyaan itu bertujuan mengidentifikasi solusi sumber daya yang ada dan mengklarifikasi tujuan konseli secara realistis. Pertanyaan ini berorientasi masa depan yang berupaya membantu konseli menggambarkan, sejasas, dan sedetail mungkin, akan seperti apa kehidupannya, begitu masalahnya terpecahkan atau dikelola dengan baik. Pertanyaan yang dirancang Steve de Shazer (dalam Palmer, 2016) :

“Bayangkan ketika Anda tidur pada suatu malam, terjadilah mukjizat dan problem-problem yang Anda kemukakan lenyap. Saat Anda tidur, Anda tak tahu terjadi mukjizat. Ketika Anda bangun, apa tanda pertama yang memberitahu Anda bahwa mukjizat telah terjadi ?”

Format imajiner tersebut memungkinkan konseli bangkit melampaui pikiran yang terbatas dan negatif, dan mengembangkan gambar solusi unik. Pernyataan terbuka terkait yang diyakini diinginkan bisa semakin memotivasinya untuk meraih tujuannya.

e. Penggunaan skala

Konselor menggunakan skala 1 – 10 untuk konseli, angka 10 menunjukkan bahwa telah mendapatkan mukjizat di pagi hari, dan angka 0 menunjukkan problem / masalah terburuk. Atau tepat

digunakan terkait perasaan dan kondisi klien sebelum melaksanakan proses konseling. Tujuannya adalah mengukur diri dan melihat kemajuan klien selama proses konseling.

f. Pembingkaiian kembali (*Reframing*)

Konselor membantu konseli menemukan cara lain untuk memandang masalah, cara yang sama-sama validnya dengan cara lain, namun menurut konselor bisa meningkatkan peluang konseli dan mengatasi masalah.

Tahapan-tahapan konseling ini merupakan proses yang terjadi secara berkelanjutan. Tahap-tahap ini menggambarkan keseluruhan proses konseling yang akan dilakukan oleh anggota kelompok dan pemimpin kelompok .

4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran konseli masih dibantu untuk membuat rencana solusi (*master plan*) dan merealisasikan solusi yang telah ditentukan oleh dirinya dan atas saran dari anggota kelompok lainnya untuk konsisten melaksanakannya, dalam tahap ini merefleksikan yang sudah dikerjakan selama mengikuti sesi konseling. Tahap ini merupakan tahap akhir dari proses konseling kelompok yaitu terbahasnya permasalahan yang dimiliki anggota kelompok dan anggota kelompok membuat kesepakatan untuk melakukan konseling kelompok di pertemuan berikutnya atau anggota kelompok yang menetapkan waktu

konseling kelompok. Menurut Prayitno (2004 :3) ini disebut tahap pengakhiran.

C. Penggunaan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Harga Diri

Keterkaitan antara penggunaan konseling kelompok untuk meningkatkan harga diri dapat dilihat dari tujuan konseling kelompok. Winkle (Kurnanto,2013) mengungkapkan bahwa salah satu tujuan dari konseling kelompok adalah para anggota kelompok memperoleh kemampuan pengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontra antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari diluar kehidupan kelompoknya. Kita berusaha menjadi aktif dan mengarahkan diri menuju ke tujuan dan sasaran hidup kita. Dengan kegiatan dan usaha kita pada suatu saat akan mampu mencapai apa yang harus dan dapat kita capai. Karena berkat kegiatan dan usaha itu diri dan kemampuan serta potensi kita berkembang. Sehingga dengan konseling kelompok kita dapat menuntun konseli yang mempunyai harga diri rendah untuk dapat aktif mengarahkan dirinya untuk dapat menemukan fokus penyelesaian masalah hidupnya, hal ini dapat dilatih dengan meminta konseli untuk memberikan solusi permasalahan yang dialami teman sekelompoknya.

Tujuan konseling selanjutnya adalah para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi sehingga mereka dapat saling memberikan

bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.

Dengan konseling kelompok konseli akan komunikasi dan beinteraksi dengan teman sebayanya. Konseli akan mendapatkan dukungan sosial dari anggota lainnya, ketika konseli mengungkapkan masalahnya ia akan mendapatkan feedback berupa solusi dari semua anggota kelompok dan ia akan merasa lebih dicintai, dihargai oleh orang lain. Jika dilakukan secara berkala maka hal ini akan dapat meningkatkan harga diri konseli.

Ketika sudah merasa tidak dicintai seseorang akan kehilangan keseimbangan mental, lalu ia akan mencari sesuatu sebagai pengganti cinta yang hilang seperti narkoba dan perilaku negatif lain. Orang yang merasa tidak dicintai akan merasa kesepian dan terbuang. Dan kondisi ini akan memunculkan gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi.

Oleh karena itu untuk dapat meningkatkan harga diri siswa perlu dilakukan suatu upaya yang intensif, yaitu dengan menggunakan layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling. Layanan yang dimaksudkan adalah layanan konseling kelompok. Sukardi (2008:68) menyatakan bahwa:

“layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.”

Konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan, pribadi dan pemecahan

masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Harrison (Kurnanto,2013:7) menyatakan bahwa:

“Konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan ketrampilan-ketrampilan dalam menghadapi masalah.”

Layanan konseling kelompok merupakan suatu proses antar pribadi dengan beberapa anggota yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti permisif, orientasi pada kenyataan, saling percaya, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung.

Terapi singkat berfokus solusi menurut O’Connel (dalam Palmer 2016) adalah bentuk terapi singkat yang dibangun di atas kekuatan konseli dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya. Terapi ini lebih menekankan pada pentingnya masa depan dibandingkan masa lalu atau masa kini. Dalam pendekatan ini, konselor dan konseli berfokus untuk mengkonstruksi solusi dibandingkan mengeksplorasi masalah. Konselor dan konseli mencoba mendefinisikan se jelas mungkin hal yang ingin dilihat konseli di dalam kehidupannya.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui konseling kelompok dapat membantu siswa yang memiliki harga diri rendah untuk mendapatkan dukungan emosional dan pengakuan dari orang lain. Karena di dalam

kegiatan ini, anggota kelompok diminta untuk mengungkapkan masalahnya dan anggota yang lain mendengarkan dan memberikan umpan balik. Adanya umpan balik yang positif ini akan memberikan dukungan emosional seperti merasa dicintai, dihargai dan dianggap keberadaannya. Selanjutnya disebutkan bahwa fokus pada tindakan nyata berupa solusi untuk pemecahan masalah harga diri yang rendah adalah kunci utama dalam mengembangkan kemampuan pemecahan masalah yang seyogyanya patut dimiliki individu yang tergabung dalam kelompok tersebut. Hal ini akan dapat membantu untuk meningkatkan harga diri siswa yang bersangkutan.

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 26 Bandar Lampung dengan waktu pelaksanaan penelitiannya pada tahun pelajaran 2017/2018.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2010). Penggunaan metode ini dimaksudkan agar kebenaran yang diungkap benar-benar dapat dipertanggungjawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dapat dipercaya.

Metode yang digunakan pada penelitian adalah eksperimen semu (*quasy experimental design*). Desain ini memiliki kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2010).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Non-equivalent Control Group Design* (Sugiyono, 2010), desain ini hampir sama dengan *pretest-posttest control group design*, hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol subjek penelitian tidak dipilih secara random. Pada penelitian ini akan

diberikan *pretest* dan *posttest*. Secara umum desain penelitian yang akan digunakan dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.1 Desain Penelitian *Nonequivalent Control Group Design*

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₃		O ₄

Keterangan:

- O₁ = Pengukuran awal berupa penyebaran *Rosenberg Self-Esteem Scale* (skala harga diri) yang diberikan kepada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan.
- X = Pelaksanaan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok terhadap kelompok eksperimen siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung.
- O₂ = Pengukuran akhir berupa penyebaran *Rosenberg Self-Esteem Scale* (skala harga diri) untuk mengukur tingkat harga diri pada siswa sesudah diberi perlakuan terhadap kelompok eksperimen, dalam pengukuran akhir akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan dimana harga diri siswa di sekolah, menjadi meningkat atau tidak meningkat sama sekali.
- O₃ = Pengukuran awal berupa penyebaran *Rosenberg Self-Esteem Scale* (skala harga diri) terhadap kelompok kontrol.
- O₄ = Pengukuran akhir berupa penyebaran *Rosenberg Self-Esteem Scale* (skala harga diri) untuk mengukur tingkat harga diri pada siswa terhadap kelompok kontrol tanpa diberi perlakuan.

(Sugiyono,2010:116)

Pretest dan *posttest* pada kelas eksperimen dilaksanakan bertujuan untuk melihat peningkatan (gain) siswa setelah mendapatkan perlakuan, yakni penggunaan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui konseling kelompok.

C. Subjek Penelitian

Subyek penelitian adalah sumber data untuk menjawab masalah. Subyek penelitian ini disesuaikan dengan keberadaan masalah dan jenis data yang ingin

dikumpulkan. Subjek penelitian diperoleh melalui *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2010) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Berawal dari populasi yang terdiri atas keseluruhan subjek dan objek yang terdapat di sekolah, kemudian peneliti memilih sampel berdasarkan karakteristik yang disepakati yakni siswa-siswa yang memiliki harga diri dalam katagori tinggi sedang dan rendah. Hal pertama yang akan dilakukan adalah melaksanakan penyebaran skala (*Rosenberg Self-Esteem Scale*) terhadap siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung. Mengingat bahwa : Inventori, kuisisioner, skala, skor tes, indikator merupakan instrumen penelitian (Moleong, 2015). Skala harga diri berfungsi sebagai alat ukur untuk menjangring siswa yang memiliki harga diri rendah atau tinggi dan juga sebagai *pretest* bagi siswa yang menjadi subyek penelitian dengan kriteria yang telah ditentukan. Kemudian dipilih 16 orang yang akan dijadikan sampel yang terbagi dalam kelompok kontrol dan eksperimen, masing-masing 8 orang dalam setiap kelompoknya. Agar lebih efektif setiap kelompok terdiri atas kelompok heterogen.

D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau objek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang denga yang lain atau satu objek dengan objek lain menurut Hatch dan Farhady (dalam Sugiyono, 2010 : 60).

Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*), yaitu :

- a. Variabel bebas (*independen*) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel *dependen* (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui konseling kelompok.
- b. Variabel terikat (*dependen*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah harga diri.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah harga diri dan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui konseling kelompok.

- a. Harga diri (*self esteem*) adalah evaluasi yang dibuat oleh individu berdasarkan perasaan keberhargaan dirinya.
- b. Konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama. Adapun tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok, yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap pengakhiran.

Solution Focus Brief Therapy (SFBT) adalah bentuk terapi singkat yang dibangun di atas kekuatan konseli dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada permasalahan yang dihadapinya.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Untuk mengumpulkan data penelitian, peneliti harus menentukan teknik pengumpulan yang akan digunakan sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang telah diadopsi oleh Syaifuddin Azwar. Harga diri dalam penelitian ini diungkap dengan menggunakan skala harga diri yang dibuat oleh Rosenberg pada tahun 1965 yang memang ditujukan bagi siswa sekolah menengah. Skala ini terdiri atas 10 item pernyataan, yang terbagi dalam empat kategori jawaban yaitu sebagai berikut:

Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor dilakukan dengan melihat sifat item.

Pada item *favorable* :

- | | |
|--------------------------------------|------------------|
| a. Jawaban STS (Sangat Tidak Sesuai) | : Diberi nilai 1 |
| b. Jawaban TS (Tidak Sesuai) | : Diberi nilai 2 |
| c. Jawaban S (Sesuai) | : Diberi nilai 3 |
| d. Jawaban SS (Sangat Sesuai) | : Diberi nilai 4 |

Pada item *unfavorable* :

- | | |
|--------------------------------------|------------------|
| a. Jawaban STS (Sangat Tidak Sesuai) | : Diberi nilai 4 |
| b. Jawaban TS (Tidak Sesuai) | : Diberi nilai 3 |
| c. Jawaban S (Sesuai) | : Diberi nilai 2 |
| d. Jawaban SS (Sangat Sesuai) | : Diberi nilai 1 |

Pada penelitian ini komposisi *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang diadopsi dari Syaifuddin Azwar disajikan pada tabel 3.2.

Tabel 3.2 Komposisi *Rosenberg Self-Esteem Scale*

No	Aspek	Indikator			Jumlah
			Fav	Unfav	
1	Penerimaan diri	1.1 Menerima diri apa adanya. 1.2 Puas dengan dirinya 1.3 Disegani orang lain 1.4 Diri yang bermanfaat 1.5 Menganggap dirinya mempunyai banyak kelebihan	2,6,7,8	9,10	6
2	Penghormatan diri	2.1 Dapat melakukan apa yang orang lain dapat lakukan 2.2 Merupakan orang yang berhasil	1,4	3,5	4

Kriteria *Rosenberg Self-Esteem Scale* dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang dan rendah. Untuk mengkatagorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut:

$$i = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

i : interval
 NT : nilai tertinggi
 NR : nilai terendah
 K : jumlah kategori

$$i = \frac{NT - NR}{K} = \frac{(4(10)) - (1(10))}{3} = \frac{40 - 10}{3} = 10 \text{ (Interval)}$$

Kriteria harga diri berdasarkan kategorisasi sesuai dengan perhitungan besarnya interval disajikan dalam tabel kriteria harga diri berdasarkan skala pada tabel 3.3.

Tabel 3.3. Kriteria Harga Diri berdasarkan Skala

Interval	Kriteria
10 - 20	Rendah
21-30	Sedang
31-40	Tinggi

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Menurut Sugiyono (2010) validitas adalah merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Dengan kata lain data yang valid adalah “ yang tidak berbeda” antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian.

Pengujian validitas dilakukan dengan uji validitas konstruk Menurut Sugiyono (2010) pengujian validitas konstruk (*construct validity*) dilaksanakan melalui uji ahli (*judgement expert*) dari ahli yang didasarkan pada pengalaman empiris dilapangan kemudian di teruskan dengan uji coba instrumen yang selanjutnya dilakukan pengujian validitas dengan analisis faktor, yaitu dengan mengkorelasikan antar skor item instrumen dalam suatu faktor, dan mengkorelasikan skor faktor dengan skor total yang dilakukan melalui bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*)¹⁶ *for windows*. Menurut Sugiyono , 2010 yang menjadi dasar pengambilan keputusan dalam uji validitas dapat diketahui dengan cara mengkorelasikan antara skor butir dengan skor total , dengan kriteria

- 1) Jika $r_{hitung} > r_{kritis}$ (0,30) maka dinyatakan valid ,
- 2) Jika $r_{hitung} <$

r kritis (0,30) maka dinyatakan tidak valid , hasil analisis faktor yang disajikan dalam tabel 3.4.

Tabel 3.4 Hasil Analisis Faktor

<i>R hitung</i>	<i>R kritis</i>	Keputusan
0,780	0,30	Valid
0,896	0,30	Valid
0,925	0,30	Valid
0,771	0,30	Valid
0,747	0,30	Valid
0,521	0,30	Valid
0,887	0,30	Valid
0,804	0,30	Valid
0,792	0,30	Valid
0,590	0,30	Valid

Berdasarkan tabel diatas maka dapat disimpulkan bahwa *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang diadopsi dari Syaifuddin Azwar dinyatakan valid. Data selengkapnya (hasil analisis faktor) dapat dilihat pada lampiran.

2. Reliabilitas

Reliabilitas dapat diartikan kekonsistenan dan keajegan. Menurut Sukardi (2007 : 127), reliabilitas yang tinggi apabila tes yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten dalam mengukur yang hendak diukur. Dengan demikian semakin tinggi reliabilitas maka kesalahan pengukuran semakin kecil. Peneliti menggunakan formula *Alpha Cronbach* , menurut Azwar (2013) data untuk menghitung koefisien reliabilitas *Alpha* diperoleh lewat sekali saja penyajian skala pada sekelompok responden. Dan hal ini tentu akan sangat membantu peneliti untuk menghemat waktu dan biaya yang

diperlukan. Menurut Arikunto, 2011 koefisien reliabilitas aitem diinterpretasikan ke dalam beberapa kriteria reliabilitas. Kriteria reliabilitas dipaparkan pada tabel 3.5.

Tabel 3.5 Kriteria Reliabilitas

Kriteria Reliabilitas (r_{11})	Kriteria
$0,80 < r_{11} \leq 1,00$	Sangat Tinggi
$0,60 < r_{11} \leq 0,80$	Tinggi
$0,40 < r_{11} \leq 0,60$	Cukup
$0,20 < r_{11} \leq 0,40$	Rendah
$0,00 < r_{11} \leq 0,20$	Sangat Rendah

Peneliti menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*)¹⁶ for windows dengan menggunakan perhitungan *Alpha Cronbach* yang disajikan dalam hasil perhitungan reliabilitas pada tabel 3.6.

Tabel 3.6 Hasil Perhitungan Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.935	10

Setelah di peroleh hasil koefisien reliabilitas (r_{11}) = 0,935 yang berarti reliabilitas *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang diadopsi dari Syaifuddin Azwar memiliki kriteria reliabilitas sangat tinggi berdasarkan kriteria reliabilitas yang dikemukakan oleh Arikunto (2011). Sejalan dengan penelitian Amaliyah (2014) yang menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang diadopsi dari Syaifuddin Azwar ini memiliki reliabilitas

0,778, Srisayekti (2015) yang juga menggunakan instrumen yang sama memiliki reliabilitas 0,76 dan menurut Ariyani (dalam Larasati, 2012) menyebutkan bahwa skala diuji cobakan kepada 140 remaja dengan hasil reliabilitas 0,9024 dan validitasnya berkisar antara 0,3296 – 0,822. Sehingga instrumen ini dinyatakan valid dan reliabel jika ditinjau dari hasil uji coba dan referensi penelitian sejenis yang menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang diadopsi dari Syaifuddin Azwar in.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Dengan analisis data maka diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal (Sugiyono, 2010).

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk kedua data, yakni data *pretest* dan *posttest* menggunakan analisis data dengan program SPSS 16. Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui data yang digunakan berdistribusi normal atau tidak, dengan dasar pengambilan keputusan pada uji normalitas adalah bahwa jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan pada kedua data, yakni data *pretest* dan *posttest* menggunakan analisis data dengan program SPSS 16. Tujuan dari uji linearitas adalah untuk mengetahui yang digunakan linear atau tidak,

dengan dasar pengambilan keputusan linearitas adalah bahwa jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data bersifat linear.

3. *T-test*

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *t-test* yaitu untuk mencari data yang berpasangan, merupakan hasil perlakuan A (kelompok eksperimen) dan hasilperlakuan B (kelompok kontrol). Analisis ini digunakan untuk mengetahui keefektifan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok untuk meningkatkan harga diri siswa, dilakukan dengan menggunakan analisis *T-test* melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*)16 *for windows*. Adapun rumus uji Tanda adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r\left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right)\left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

Keterangan

X_1 : Rata-rata sampel sebelum perlakuan

X_2 : Rata-rata sampel setelah perlakuan

S_1 : Simpangan baku sebelum perlakuan

S_2 : Simpangan baku setelah perlakuan

n_1 : jumlah sample sebelum perlakuan

n_2 : jumlah sample setelah perlakuan

Kaidah keputusan:

Jika statistik hitung (angka T hitung) $>$ T tabel , maka H_0 ditolak
(dengan taraf signifikansi 5%)

Jika statistik hitung (angka T hitung) $<$ T tabel maka H_0 diterima (dengan
taraf signifikansi 5%).

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMP Negeri 26 Bandar Lampung diperoleh kesimpulan bahwa penggunaan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan harga diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 26 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018 . Hal ini didukung oleh, (1) terdapat perbedaan yang signifikan antara skor harga diri sebelum dan sesudah menerima *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok , dan (2) terdapat perbedaan skor harga diri yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

B. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah diperoleh berkenaan dengan peningkatan harga diri siswa dengan menggunakan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada siswa SMP Negeri 26 Bandar Lampung hendaknya mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok dengan menggunakan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) untuk meningkatkan harga diri siswa, sehingga mampu menerima dan menghormati keadaan dirinya dengan solusi unik yang bermanfaat untuk saat ini dan yang akan datang.
2. Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya mengadakan kegiatan layanan konseling kelompok dengan penggunaan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) sebagai pendekatan baru teruntuk permasalahan harga diri siswa.
3. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang peningkatan harga diri siswa dengan penggunaan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) hendaknya dapat menggunakan subjek yang berbeda dan meneliti variabel lain seperti faktor rendahnya harga diri dan pengembangan modul dengan menambahkan permainan yang seru dan menyenangkan bagi siswa berdasarkan perkembangan zaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, N. 2014. *Perbedaan Self-Esteem Remaja Panti Asuhan di Surabaya Ditinjau dari Persepsinya terhadap Pola Asuh*. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 3(3) : 141-142, www.e-jurnal.com, diakses 11 Januari 2017.
- Arikunto, S. 2011. *Prosedur Penelitian Suatu Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- . 2013. *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Baskoro,D.S.B. 2013. *Modul Solution Focus Brief Group Therapy untuk Perilaku Agresif Remaja*. Jurnal Sains dan Praktik Psikologi, 1 (1) : 14-25.
- Centi, P. J. 2005. *Mengapa Rendah Diri*. Yogyakarta : Kanisius.
- Cervone, Daniel dan Pervin, Lawrence. 2011. *Kepribadian : Teori dan Penelitian*. Edisi 10. Jakarta : Salemba Humanika.
- Corey, G. 2010. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Fitri, E. 2016. *Hubungan antara Self-Esteem dengan Perilaku Compulsive Buying pada Remaja Anggota Hansamo*. Bandung : Universitas Islam Bandung.
- Emler, n. 2001. *Self-Esteem : the costs and causes of low self-worth*. Layerthorpe : Joseph Rowntree Foundation.
- Feist, Jess dan Feist, Gregory. J. 2012. *Teori Kepribadian (Theories of Personality)*. Jakarta : Salemba Humanika
- Giyono.2014. *Bimbingan Konseling*. Yogyakarta : Media Akademi.
- Gladding, S. 2015. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta : PT Indeks.
- Ghufron, M.N , Risnawita. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruz Media Group.

- Handayani, G. 2008. *Hubungan Antara Harga Diri Dan Citra Tubuh Pada Remaja Putri Yang Mengalami Obesitas Dari Sosial Ekonomi Menengah Atas*. Jakarta : Universitas Indonesia
- Kim, J.S. 2008. *Examining the Effectiveness of Solution Focus Brief Therapy: A Meta Analysis*. *Research on Social Work Practice*, (Online), 18(2):107-116, <http://rsw.sagepub.com>, diakses 11 Januari 2017.
- Kurnanto, M. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung : Alfabeta
- Larasati, W.P. 2012. *Meningkatkan Self-Esteem Melalui Metode Self-Instruction*. Jakarta : Universitas Indonesia.
- Moleong, L. 2015. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Nasution, S. 2008. *Metode Research (penelitian Ilmiah)*. Jakarta: PT Bumi Akasara.
- Newsome,W.S. 2004. *Solution Focus Brief Therapy Groupwork With At-Risk Junior High School Student : Enhancing the Bottom Line*. *Research on Social Work Practice*, (Online), 14(5): 336-343, <http://rsw.sagepub.com>, diakses 11 Januari 2017.
- Newsome, W.S & Kelly,M. 2004. *Grandparents Raising Grandchildren: A Solution Focus Brief Therapy Approach in School Settings*. *Social Work with Group*, (Online), 27(4): 65-84,[http :www.tandfonline.com/loi/wswg20](http://www.tandfonline.com/loi/wswg20), diakses 11 Januari 2017.
- Palmer, S. 2016. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Pratiwi, M.A & Nuryono. 2014. *Penerapan SFBT untuk meningkatkan harga diri siswa kelas XI Bahasa SMA Al- Islam Krian*. *Jurnal BK* 4(3), 1-7.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Rahman, A.A. 2013. *Psikologi Sosial : Integrasi Pengetahuan Wahyu dan Pengetahuan Empirik*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Saadatzaade, R & Khalili, S. 2012. *Effect of Solution Focus Group Counseling on Student's Self Regulation & Academic Achievement*. *International Journal for Cross-Discliplinary Subjects in Education (IJCDSE)*, (Online), 3(3): 780-787,<http://infonomics-society.org>, diakses 12 Januari 2017.
- Santrock, J.W. 2012. *Life-Span Development*. USA: McGraw-Hill Companies, Inc.

Srisayekti, W. 2015. *Harga Diri (self-Esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar*. Jurnal Psikologi 42(2), 141-156.

Sukardi. D.K.2007. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara

-----, 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan* . Bandung : Alfabeta.

Widyastuti, Y. 2014. *Psikologi Sosial*. Yogyakarta : Graha Ilmu.