

**PENGARUH *SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY*  
SEBAGAI SALAH SATU TEKNIK KONSELING ISLAMI  
UNTUK MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM*  
(Penelitian Eksperimen Pada Siswa MTs Negeri Bantul Kota  
Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016)**



**Oleh:  
Kaharja,S.Pd  
NIM: 1420410051**

**TESIS**

Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga  
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh  
Gelar Magister dalam Ilmu Agama Islam  
Program Studi Pendidikan Islam  
Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam

**YOGYAKARTA**

**2016**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kaharja, S.Pd  
NIM : 1420410051  
Jenjang : Magister  
Program Studi : Pendidikan Islam  
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 6 Juni 2016

Saya yang menyatakan,



Kaharja, S.Pd  
NIM: 1420410051

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kaharja, S.Pd  
NIM : 1420410051  
Jenjang : Magister  
Program Studi : Pendidikan Islam  
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 6 Juni 2016

Saya yang menyatakan,



Kaharja, S.Pd  
NIM: 1420410051



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
PASCASARJANA

## PENGESAHAN

Tesis berjudul : PENGARUH *SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY* SEBAGAI  
SALAH SATU KONSELING ISLAMI UNTUK MENINGKATKAN  
*SELF-ESTEEM*

Nama : Kaharja, S. Pd.

NIM : 1420410051

Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : Pendidikan Islam

Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Tanggal Ujian : 06 Juni 2016

telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan Islam  
(M.Pd.I.)



Yogyakarta, 20 Juni 2016

Direktur,

Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D.

NIP. 19711207 199503 1 002

**PERSETUJUAN TIM PENGUJI  
UJIAN TESIS**

Tesis berjudul : *PENGARUH SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY  
SEBAGAI SALAH SATU KONSELING ISLAMI UNTUK  
MENINGKATKAN SELF-ESTEEM*

Nama : Kaharja, S. Pd.

NIM : 1420410051

Program Studi : Pendidikan Islam

Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

telah disetujui tim penguji ujian munaqasyah

Ketua Sidang Ujian/Penguji: Ro'fah, BSW., MA., Ph.D.

Pembimbing/Penguji : Dr. Eva Latipah, M. Si.

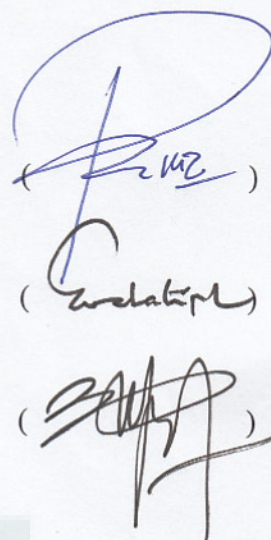
Penguji : Dr. Hj. Sri Harini, M. Pd.

diuji di Yogyakarta pada tanggal 06 Juni 2016

Waktu : 11.00 wib.

Hasil/Nilai : 93/A

Predikat : Dengan Pujian/Sangat Memuaskan/Memuaskan



(*[Signature]*)  
(*[Signature]*)  
(*[Signature]*)

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada, Yth.,  
Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga  
Yogyakarta

*Assalamu 'alaikum wr.wb.*

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**PENGARUH *SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY* SEBAGAI SALAH  
SATU TEKNIK KONSELING ISLAMI DALAM MENINGKATKAN *SELF-  
ESTEEM* (Penelitian Eksperimen pada Siswa MTs Negeri Bantul Kota  
Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016)**

yang ditulis oleh:

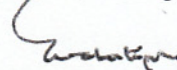
Nama : Kaharja, S.Pd.  
NIM : 1420410051  
Jenjang : Magister  
Program Studi : Pendidikan Islam  
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Pendidikan Islam.

*Wassalamu 'alaikum wr.wb.*

Yogyakarta, 23 April 2016

Pembimbing



Dr. Eva Latipah, M.Si.

NIP: 197806082006042032

PENGARUH *SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY* SEBAGAI SALAH  
SATU TEKNIK KONSELING ISLAMI UNTUK MENINGKATKAN *SELF-  
ESTEEM* SISWA.

(Penelitian Pada Siswa MTs Negeri Bantul Kota Tahun 2015/2016)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Konseling Solution Focused Brief Therapy* dalam meningkatkan *self-esteem* siswa MTs Negeri Bantul Kota pada Tahun 2015/2016. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen yakni menggunakan konseling *solution focused brief therapy* dalam meningkatkan *self-esteem* siswa MTs N Bantul Kota. Teknik Purposive sampling digunakan untuk memperoleh subyek penelitian yang mengalami *self-esteem* rendah. Subyek Penelitian adalah siswa MTs N Bantul Kota yang berjumlah 4 (empat) orang yang mengalami *self-esteem* rendah. Konseling pada masing-masing subyek berlangsung dalam 4 sesi. Penelitian ini dirancang menggunakan *one group pre-test and post-test design* (desain perlakuan ulang) dengan mengukur sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Pengukuran *self-esteem* dilakukan dengan menggunakan skala *self-esteem* adopsi dari skala *self-esteem* Copersmith dengan modifikasi. Skala dimodifikasi dalam model skala Likert yang dikalibrasikan dengan uji validitas dan koefisien reliabilitas.. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan analisis *Uji Wilcoxon (Wilcoxon Signed Rangk Test)*. Uji analisis dihitung dengan bantuan program SPSS for windows seri 18.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa *Konseling solution focused brief therapy* terbukti efektif meningkatkan *self-esteem* dari kategori rendah (*pre-test*) menjadi kategori tinggi (*post-test*) setelah perlakuan. Hasil analisis ditemukan bahwa terdapat pengaruh berupa peningkatan *self-esteem* siswa antara skor *pre-test* dan *post-test* dengan nilai  $sign = 0,046$ ;  $p < 0.05$ . Hasil analisis menunjukkan bahwa konseling *solution focused brief therapy* akan memberikan hasil yang lebih optimal apabila diberikan kepada subyek yang memiliki kapasitas intelektual rata-rata atas dan aktif selama terapi berlangsung.

Kata kunci: *Solution Focused Brief Therapy*, *Konseling Islami*, *Self- Esteem*

## MOTTO

*“Jangan pernah mengeluh karena cobaan,  
karena cobaan itulah yang akan menguatkanmu”*





**HALAMAN PERSEMBAHAN**

*Tesis ini dipersembahkan kepada  
Almamater tercinta  
Program Pasca Sarjana Pendidikan Islam  
Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga  
Yogyakarta*

## **KATA PENGANTAR**

Dengan menyebut Nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang, Segala Puji bagi Allah Swt., yang telah melimpahkan pertolongan, rahmat, taufik, serta izin-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad Saw., beserta keluarga dan sahabatnya, yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan ke jalan yang telah di ridhai oleh Allah Swt.

Untuk itu dengan segenap dedikasi tertinggi saya haturkan banyak terima kasih kepada mereka yang telah turut andil menjadi bagian dalam penyelesaian tesis ini, yang tak mungkin saya sebut keseluruhan akan tetapi saya coba rangkum dalam ucapan terdalam berikut ini:

1. Prof. Drs Yudian Wahyudi, M.A, Ph.D selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Bapak Prof. Dr. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Ro'fah, BSW, M.A., Ph.D selaku ketua Program Pascasarjana Pendidikan Islam.
4. Dosen Seminar Proposal, Ibu Dr. Nurjannah, M.Si yang selalu meluangkan waktu dan memberi arahan selama penulisan tesis ini.

5. Pembimbing Tesis, Ibu Dr. Eva Latipah, M.Si, yang selalu meluangkan waktu dan memberi arahan dan bimbingan selama penulisan tesis ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen, seluruh karyawan dan karyawan pada Prodi Pendidikan Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
7. Staf Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan pinjaman buku demi terselesaikannya tesis ini.
8. Kepala MTs. Negeri Bantul Kota Bapak Drs Ma'mur Amprani, M.Pd, yang banyak membantu penulis dan memberikan data demi penyelesaian tesis ini.
9. Ibunda, tante, Istri dan anak-anak, terima kasih atas doa, dukungan moril maupun materil yang selalu menyertai langkah peneliti.
10. Teman-teman Rifqi Muhammad, Sri Muryani, Suprihatin, Sismadi, Rita, Isti, Sumi, Atun, Betty, Susi, Ami, Erna, Hanum, Yusrain, Manja, Rustamaji, Nasabun, Utami, Ruri, terima kasih atas doa, dukungan moril maupun materil, dan diskusi ilmiah ke-BKannya.

Dengan segala dukungan dan bantuannya, semoga Allah Swt., memberikan balasan yang berlipat ganda, dan menjadikan amal ibadah bagi mereka. Pada akhirnya besar harapan kami semoga tesis ini dapat berguna bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 6 Juni 2016

Kaharja, S.Pd  
NIM: 1420410051

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI .....	v
NOTA DINAS PEMBIMBING .....	vi
ABSTRAK .....	vii
MOTTO .....	viii
PERSEMBAHAN .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR GAMBAR .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian .....	10
D. Kajian Pustaka .....	12
E. Sistematika Pembahasan .....	17
<b>BAB II : LANDASAN TEORI</b> .....	19
A. Self Esteem .....	19
1. Definisi <i>Self esteem</i> .....	19
2. Karakteristik Individu berdasarkan <i>self esteem</i> .....	23
3. Komponen <i>Self esteem</i> .....	27
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>self esteem</i> .....	32
B. Konseling <i>Solution Focused Breif Therapy(SFBT)</i> sebagai salah satu tehnik Konseling Islami .....	34
1. Pengertian Konseling <i>Solution Focused Brief Therapy</i> .....	34
2. Tahapan dalam Konseling <i>Solution Focused Brief</i> <i>Therapy</i> .....	39
3. Tehnik dalam konseling <i>Solution Focused Brief</i> <i>Therapy</i> .....	39
C. Konseling Islami .....	43
D. Pengaruh Konseling <i>Solution Focused Brief Therapy</i> Terhadap Peningkatan <i>Self-esteem</i> siswa .....	47
E. Kerangka Berpikir .....	50

F. Hipotesis Penelitian .....	52
BAB III : METODE PENELITIAN .....	53
A. Jenis Penelitian .....	53
B. Desain Penelitian.....	53
C. Variabel Penelitian dan definisi operasional .....	54
1. Identifikasi variabel Penelitian .....	63
2. Definisi Operasional .....	55
D. Subjek Penelitian.....	56
E. Metode pemilihan subyek penelitian.....	56
F. Tempat dan Waktu Penelitian .....	58
G. Tujuan Intervensi .....	58
H. Prosedur Penelitian .....	59
1. Tahap Persiapan .....	59
2. Tahap Pelaksanaan .....	59
3. Tahap Evaluasi .....	60
I. Teknik Pengumpulan Data .....	61
1. Pedoman Konseling (Modul) .....	61
2. Skala <i>Self-esteem</i> .....	61
3. Observasi .....	64
4. Interview .....	64
J. Teknik Analisa Data .....	64
K. Intervensi/ <i>Treatment</i> .....	65
1. Sesi Pertama .....	66
2. Sesi Kedua .....	67
3. Sesi Ketiga .....	68
4. Sesi Keempat .....	69
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	71
A. Uji Coba Modul .....	71
B. Uji Validitas <i>Skala Self-Esteem</i> .....	72
C. Uji Reliabilitas <i>Skala Self-Esteem</i> .....	76
D. Pelaksanaan Penelitian .....	78
1. Pra Penelitian .....	78
2. Pelaksanaan Penelitian .....	78
a. Asesmen dan <i>Pre Tes</i> .....	79
1) Subyek Penelitian 1 .....	79
2) Subyek Penelitian 2 .....	82
3) Subyek Penelitian 3 .....	86
4) Subyek Penelitian 4 .....	89
5) Kesimpulan Awal .....	91

b. Pemberian <i>Treatment</i> .....	94
1) Proses Intervensi dan analisis Subyek 1 .....	95
2) Proses Intervensi dan Analisis Subyek 2 .....	118
3) Proses Intervensi dan Analisis Subyek 3 .....	139
4) Proses Intervensi dan Analisis Subyek 4 .....	160
5) Rekapitulasi Data Hasil Post-test <i>Skala Self-esteem</i> .....	179
E. Analisis Data .....	180
1. Data Kuantitatif .....	180
2. Data Kualitatif .....	184
F. Hasil Observasi .....	190
G. Hasil Wawancara .....	193
H. Pembahasan .....	195
I. Keterbatasan Penelitian .....	204
BAB V : PENUTUP .....	206
A. Kesimpulan .....	206
B. Saran .....	208
DAFTAR PUSTAKA .....	210
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 : <i>One Group Pre-tes and Post-test Design</i> .....	54
Tabel 2 : Hasil Uji validitas dan reliabilitas skala <i>self-esteem</i> .....	73
Tabel 3 : Blue Print <i>Self-esteem</i> .....	74
Tabel 4 : Kategori <i>self-esteem</i> .....	76
Tabel 5 : Tabel Besaran Nilai r .....	77
Tabel 6 : Tabel Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self-esteem</i> .....	78
Tabel 7 : Tabel Hasil <i>Pre-test</i> .....	79
Tebel 8 : Tabel Hasil Pre-test Subyek Penelitian 1.....	81
Tabel 9 : Tabel Hasil <i>Pre-test</i> Subyek Penelitian 2 .....	85
Tabel 10 : Tabel Hasil <i>Pre-test</i> Subyek Penelitian 3 .....	89
Tabel 11 : Tabel Hasil Pre-test Subyek Penelitian 4 .....	91
Tabel 12 : Tabel Kesimpulan Asesmen Awal.....	91
Tabel 13 : Tabel Rincian Sesi Pelaksanaan Konseling .....	94
Tabel 14 : Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	181
Tabel 15 : Hasil Analisis Pre-test dan Pos-test .....	183
Tabel 16 : Tabel Hasil Uji Beda Pre-test & Post-test .....	184
Tabel 17 : Tabel Analisis Data Kualitatif .....	186
Tabel 18 : Tabel Subyek Penelitian 1.....	191
Tabel 19 : Tabel Subyek Penelitian 2.....	192
Tabel 20 : Subyek Penelitian 3 .....	193

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	: Dinamika Perubahan Diri dengan Konseling <i>Solution Focused Brief Therapy</i> (Paul Jackson & Mark.Kergov,2002) .....	48
Gambar 2	: Kerangka Berpikir Konseling <i>Solution Focused Brief Therapy</i> .....	51
Gambar 3	: Kerangka Pelaksanaan Konseling <i>Solution Focused Brief Therapy</i> .....	66





## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Skala Self-esteem
- Lampiran 2 Lembar Kerja “ *Smart Goals*”
- Lampiran 3 Lembar Kerja “ *Goals Therapy*”
- Lampiran 4 Lembar Kerja “Membangun Kembali Situasiku”
- Lampiran 5 Lembar Kerja “Situasi dan Pengaruhnya terhadapku”.
- Lampiran 6 Pedoman Observasi,
- Lampiran 7 Pedoman Wawancara,
- Lampiran 8 Lembar Validasi Skala Self-esteem
- Lampiran 9 *Output Validitas*
- Lampiran 10 *Output of Reliability*
- Lampiran 12 *Descriptive Statistics* dan *Wilcoxon Signed Ranks Test*
- Lampiran 13 Surat Izin Penelitian dari UIN Sunan Kalijaga
- Lampiran 14 Surat Keterangan telah melaksanakan penelitian

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

*Self -Esteem* merupakan tema sosial yang banyak ditulis dalam kajian ilmu psikologi. Data dari *Psychinfo* menyebutkan bahwa lebih dari 23.215 artikel, chapter, dan buku membahas *self-esteem* sebagai faktor krusial dalam perilaku manusia.<sup>1</sup> Data *American Psychiatric Association*, memberikan fakta berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth edition* menyebutkan bahwa *low self-esteem* diidentifikasi sebagai salah satu *diagnostic criterion* dari 24 gangguan mental. *Self-esteem* merupakan “*top three covariates*” dalam penelitian psikologi dan sosial bersama dengan “gender” dan “efektifitas negatif.”<sup>2</sup>

*Self-esteem* (harga diri) pada hakikatnya merupakan penilaian seseorang terkait gambaran dirinya sendiri yang berhubungan dengan aspek fisik, psikologis, sosial dan perilaku individu secara keseluruhan. Harga diri merupakan komponen *evaluative* dari konsep diri, representasi yang lebih luas dari diri yang meliputi aspek kognitif dan perilaku serta *evaluative* atau afektif<sup>3</sup>. Hal ini mengacu pada pengertian individu dari nilai atau harga, atau

---

<sup>1</sup> Robert C By Ziller, Joan Hagey, Mary Smith, Barbara H Long, *Self-esteem: A self-social construc*, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol 33, (1), Feb 1969, 84-95.

<sup>2</sup> Rodewalt F., & Tragakis M.W. *Self-esteem and seif-regulation : Toward optimal studies of self-esteem*. *Psychological Inquiry*, 2003, 14 (1), p. 66-70

<sup>3</sup> J Blascovich, & Tomaka, *Measures of self-esteem*. In J.P. Robinson, P.R Shaver, & L.S Wrihhtsman (Eds.) *Measures of personality and social psychological attitudes*, volume 1. San Diego, CA : Academic Press, 1991, hlm.5

sejauhmana penilaian orang, menyetujui, menghargai, penghargaan, atau pernyataan suka pada dirinya sendiri.

Sementara konstruk yang paling sering digunakan untuk merujuk kepada rasa keseluruhan diri. Konsep sempit seperti rasa percaya diri atau harga diri digunakan untuk menyiratkan rasa harga diri pada domain yang lebih spesifik. Hal ini diasumsikan bahwa fungsi diri sebagai suatu sifat, stabil sepanjang waktu dalam individu. Harga diri tercakup dalam kepribadian, perilaku, kognitif, dan konsep klinis (kecemasan dan depresi)<sup>4</sup>.

*Low self-esteem* (harga diri rendah) sering dihubungkan dengan permasalahan gangguan mental seperti, depresi, kecemasan, dan permasalahan belajar<sup>5</sup>. Juga beberapa kesulitan seperti, kegagalan, kerugian, dan kemunduran. Sebaliknya, *high self-esteem* (harga diri tinggi) diyakini menjadi dasar bagi perkembangan mental yang sehat, kesuksesan, dan kehidupan yang efektif.

Branden, menyatakan bahwa *self-esteem* memiliki konsekuensi yang mendalam untuk setiap aspek eksistensi manusia, lebih lanjut Branden menegaskan bahwa sebuah masalah psikologis tidak disebabkan oleh penyebab yang tunggal, seperti kecemasan dan depresi, ketakutan kehilangan teman dekat atau kesuksesan, dan penganiayaan terhadap anak-anak.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> *Ibid.*, hlm. 2

<sup>5</sup> Ulrich Orth, Ricahard W. Robins, Laurenz L. Meiner, *Disentangling the Effects of Low Self - Esteem and Stressful Events on Depression : Findings From Three Longitudinal Studies*, Journal of Personality and Social Psychology, 2000, vol 97, no 2, hlm. 307-321

<sup>6</sup> Branden, Nathaniel . *The Six Pillars of Self-Esteem*. Health Communications, Inc. 3201 S.W 15<sup>th</sup> Street Deerfield Beach, Florida 1992, p.5-12.

Harga diri berpengaruh pada prestasi akademik. Proses belajar tidak selamanya dapat berlangsung secara wajar. Keberhasilan belajar terkait dengan keberhasilan siswa dalam menghadapi tugas perkembangannya. Setiap individu mengalami tugas perkembangan mulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa hingga lanjut usia. Individu yang berhasil menjalani tugas perkembangan pada saat usia tertentu, akan berkembang wajar sesuai usia pada saat itu. Individu yang gagal menjalani tugas perkembangan akan berpengaruh pada krisis diri dan berpengaruh pada tugas perkembangan yang harus dijalani pada tahap berikutnya.

Krisis harga diri (akibat gagal dalam memenuhi tugas perkembangan) berdampak pada kondisi psikologis kesehatan mental individu. Permasalahan hambatan belajar seringkali dialami oleh siswa. Krisis harga diri rendah (*self-esteem*) yang dialami siswa seiring kompleksnya permasalahan sebagai bagian dari serangkaian tugas perkembangan yang dialami siswa. Dampak negatif dari Perkembangan jaman dan kemajuan teknologi ikut menentukan rumitnya permasalahan belajar siswa.

Terjadinya berbagai perubahan pada masa remaja ini juga seringkali berdampak pada menurunnya rasa keberhargaan diri (*self-esteem*) pada diri remaja. Hal ini termasuk persepsi individu akan sifat dan kemampuannya, interaksi dengan orang lain dan lingkungan, nilai-nilai yang berkaitan dengan pengalaman dan objek, tujuan serta keinginannya. Biasanya harga diri rendah sangat rentan terganggu pada saat remaja dan usia lanjut. Dari hasil riset ditemukan bahwa masalah kesehatan fisik mengakibatkan harga diri rendah.

Harga diri tinggi terkait dengan *ansietas* yang rendah, efektif dalam kelompok dan diterima oleh orang lain. Sedangkan harga diri rendah terkait dengan hubungan interpersonal yang buruk dan resiko terjadi harga diri rendah dan *skizofrenia*. Gangguan harga diri dapat digambarkan sebagai perasaan negatif terhadap diri sendiri termasuk hilangnya percaya diri dan harga diri. Harga diri rendah merupakan suatu masalah utama untuk kebanyakan orang dan dapat diekspresikan dalam tingkat kecemasan yang tinggi. Termasuk di dalam harga diri rendah ini evaluasi diri yang negatif dan dibandingkan dengan perasaan lemah, tidak tertolong, tidak ada harapan, ketakutan, merasa sedih, sensitif, tidak sempurna, rasa bersalah dan tidak adekuat.<sup>7</sup>

Harga diri (*self esteem*) merupakan penilaian seseorang terhadap gambaran dirinya dalam berbagai aspek kehidupan.<sup>8</sup> Ketika remaja memahami diri sendiri dan melihat diri mereka idealnya secara riil, mereka akan memiliki positif harga diri. Sebaliknya, ketika remaja memiliki pandangan diri mereka sendiri tidak sesuai dengan pandangan yang ideal, maka mereka akan rentan terhadap negatif atau rendah diri. Harga diri ini adalah dimensi evaluatif keseluruhan diri.<sup>9</sup> Remaja menilai sendiri secara komprehensif, sehingga mereka mendapatkan konsep yang jelas.<sup>10</sup> Harga diri dapat memiliki dua jenis tingkat, ada harga diri tinggi dan harga diri rendah. Remaja yang memiliki harga diri tinggi atau positif akan melihat diri mampu melakukan sesuatu.

---

<sup>7</sup> Stuart G.W & Larala, M.T, *Essentials of Psychiatric Mental Health Nursing; A Communication Approach to Evidence-Based Care*, St. Louis : Mosby. 2005, p. 279

<sup>8</sup> Woolfolk A, *Educational Psychology*, 9<sup>th</sup> ed, USA : Allyn & Bacoan, 2004

<sup>9</sup> J.W. Santrock, *Adolescence: Perkembangan Remaja*, terj: Shinto B Adelar & Sherly Saragih, Edisi Keenam, Jakarta :Penerbit Erlangga, 2003

<sup>10</sup> S Coopersmith, *The Antecedents of Self Esteem*, San Francisco: W. H. Freeman and Company, 1967, hlm. 13

Namun, remaja yang memiliki negatif harga diri, ketika mereka gagal untuk melakukan sesuatu, mereka akan menginterpretasikan diri individu sebagai tidak berharga, merasa bahwa hidup ini tidak berarti, dan mempengaruhi individu untuk berperilaku.<sup>11</sup>

*Self-esteem* merupakan kebutuhan mendasar manusia yang sangat kuat yang memberikan kontribusi penting dalam proses kehidupan yang sangat diperlukan untuk perkembangan yang normal dan sehat sehingga memiliki nilai untuk bertahan hidup. Pada saat individu mengalami *self-esteem* negatif, maka ketahanan dirinya dalam menghadapi hidup menjadi berkurang, menjadi hancur sebelum menaklukan perasaan berharga dirinya, cenderung untuk menghindari rasa sakit dari pada menyongsong kegembiraan dikarenakan *self-esteem* negatif lebih menguasai dirinya dari pada *self-esteem* positif.

Permasalahan *self-esteem* berpengaruh dengan prestasi akademik. Data observasi siswa MTs N Bantul Kota yang mengalami permasalahan harga diri rendah, menunjukkan bahwa siswa tersebut mengalami kesulitan dalam sosialisasi, kelambatan mengerjakan tugas dan prestasi akademik kurang optimal. Berdasarkan assesmen, melalui Daftar Cek Masalah (DCM) yang dilakukan guru Bimbingan Konseling, menunjukkan beberapa siswa mengalami permasalahan psikologis terkait harga diri rendah.<sup>12</sup> Data observasi dari guru mata pelajaran dan wali kelas menyampaikan bahwa ada beberapa

---

<sup>11</sup> C. J. Murk, *Self Esteem Research, Theory and Practice; Toward A Positive Psychology of Self Esteem* 3<sup>rd</sup> ed, New York: Springer Publishing Company, 2006, hlm. 153

<sup>12</sup> Rekapitulasi Assesmen Analisis Daftar Cek Masalah Siswa oleh Guru BK tahun pelajaran 2015/2016.

siswa yang kesulitan dalam perkembangan sosialisasi dan belajar di sekolah. Salah satu penyebab masalah ini siswa tersebut menilai harga diri rendah.<sup>13</sup>

Penelitian harga diri pada umumnya berkisar pada tiga konseptualisasi, dan masing-masing konseptualisasi diperlakukan secara independen. *Pertama*, penelitian harga diri berfokus pada proses yang menghasilkan atau yang menghambat diri, misalnya Copersmith tahun 1967. *Kedua*, Penelitian harga diri diteliti dengan mencatat motif kecenderungan orang untuk berperilaku dengan cara menjaga dan meningkatkan evaluasi positif dari diri oleh Kaplan tahun 1975, dan *Ketiga*, penelitian harga diri dengan fokus pada penyangga (ketahanan) untuk memberikan perlindungan dari pengalaman yang berbahaya oleh Longmore & Demaris tahun 1997.

Penelitian yang dilakukan oleh Plummer, menunjukkan bahwa harga diri rendah remaja berhubungan dengan tingginya tingkat depresi, putus asa dan ide-ide bunuh diri.<sup>14</sup> Hasil penelitian yang dilakukan oleh Donnellan, juga menunjukkan bahwa harga diri yang rendah berkaitan dengan masalah eksternalisasi, seperti perilaku agresif, perilaku antisosial dan pada remaja dan mahasiswa.<sup>15</sup>

Fakta – fakta di atas memberikan pemahaman bahwa ada permasalahan remaja terkait hubungan masalah perilaku harga diri dan harga diri rendah. Kenyataan tersebut menuntut sekolah dapat memecahkan masalah remaja tersebut yakni salah satunya berbentuk layanan konseling. Konselin secara

---

<sup>13</sup> T Afiatin & Budi Andayani, Peningkatan Kepercayaan diri Remaja pengangguran melalui Kelompok dukungan social, Jurnal Psikologi, no. 2. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1996, hlm. 35-46

<sup>14</sup> D. Plummer, *Helping Adolescents and Adults Build to Self-Esteem*. London: Jessica Kingsley Publisher, 2005, hlm. 6

<sup>15</sup> M. B. Donnellan, et al, *Low Self-Esteem Is Related to Aggression, Antisocial Behavior, and Delinquency*. *Psychological Science*, 2005. 16 (4), 328-335.

konvensional biasa dilakukan selama ini ternyata kurang efektif untuk menangani anak yang mempunyai harga diri rendah. Konseling ini dirasakan kurang efektif dan membutuhkan waktu yang relatif lama juga. Oleh karena itu untuk melakukan konseling individu yang efektif dan efisien perlu pendekatan yang tepat. Dalam perkembangan konseling ditemukan salah satu strategi konseling intervensi yang singkat dan efektif untuk menangani anak yang mempunyai permasalahan harga diri.

Konseling singkat merupakan tuntutan membantu konselor dalam memberikan layanan yang mengutamakan kebutuhan kepraktisan, efektifitas dan efisiensi waktu kendala dan intervensi berfokus pada intervensi yang spesifik untuk mencapai hasil yang diinginkan oleh konseli.<sup>16</sup>

Salah satu bentuk pengembangan layanan konseling sekolah adalah konseling *Solution Focused Brief Therapy (SFBT)* yang dipelopori oleh Steve de Shazer, Insoo Kim Berg dkk. Dalam beberapa literature pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* juga disebut sebagai terapi Konstruktivis (*Constructivist Therapy*), terapi berfokus solusi (*Solution Focused Therapy*), selain itu juga disebut konseling singkat Berfokus Solusi.

Pendekatan *Solusi-focused* Islami lebih terfokus pada bagaimana menemukan solusi (solusi) daripada berorientasi masalah. Basis Islami ini terkait bahwa dalam tahap konseling *Solution focused* ini terdapat tahapan *Miracle Question*, dimana tahapan ini subyek diarahkan untuk menemukan keajaiban solusi yang berasal dari Allah swt. Allah swt. dihadirkan untuk

---

<sup>16</sup> S.T Gladding, *Counseling A Comprehensive Profession*, 6<sup>th</sup> ed, New Jersey: Pearson Education Inc, 2009



terlibat dalam proses terapi ini. Konseli diharapkan memperoleh hidayah Allah swt. dan membantu memberikan pencerahan untuk penyelesaian masalah konseli. Proses menghadirkan keajaiban dengan kepasrahan diri mengharapkan hidayah dari Allah swt. ini sebagai bentuk konsep Islami dalam Penelitian SFBT ini. Sebagai landasan dalam pengembangan teori SFBT Islami ini peneliti kutib dari beberapa hadist yang terkait dengan penyembuhan dari suatu penyakit atau kesulitan diri.

Hasil penelitian juga menunjukkan efektivitas pendekatan SFBT oleh Trepper, Dolan, McCollum dan Nelson, menunjukkan bahwa SFBT efektif pada siswa Sekolah Dasar, Sekolah Menengah dan Perguruan Tinggi.<sup>17</sup> Kelebihan lain dari terapi ini adalah memiliki waktu singkat dalam menghasilkan perubahan yang positif pada konseli sebesar 70 – 80 % daripada teknik terapi tradisional termasuk *Cognitif Behavior Therapy (CBT)*.<sup>18</sup>

Konseling *Solution-focused* atau *Solution Focus Brief Teraphi (SFBT)* atau *counseling- focused*. Konseling SFBT biasa disebut sebagai terapi berfokus solusi (*Solution Focused Therapy*). Konseling ini merupakan bentuk terapi singkat yang dibangun di atas kekuatan konseli dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapi.<sup>19</sup> Konseling dalam Pendekatan *focus solution* ini, antara konselor dan konseli mencurahkan sebagian besar waktunya untuk mengeksplorasi masalah. Konselor dan Konseli mencoba mendefinisikan se jelas mungkin hal yang ingin

---

<sup>17</sup> T.S Trepper , Y. Dolan, & Nelson T, “*Steve De Shazer and Future Of Solution Focused Therapy. Journal Of Marital and Family Therapy*”, 32 (2) 2006. p.133-139.

<sup>18</sup> W. Resing, J.G Elliott, & S.E Higgins, *Reasoning in children and adolescents*, Educational and Child Psychology, (2009), p. 26.

<sup>19</sup> Stepen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, terj: Haris HS, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011, hlm. 549.

dilihat konseli di dalam kehidupannya. Konseling focus ini berusaha membangun rasa kerjasama antara konselor dan konseli. Konseli dipandang kompeten dan berdaya untuk mengembangkan kemampuan diri dalam mengatasi permasalahannya.

Penggunaan Pendekatan SFBT ternyata efektif dilakukan untuk menangani suatu permasalahan psikologis individu. Hal ini terbukti dengan adanya hasil penelitian Inayah Agustin, yang berjudul Terapi dengan pendekatan *Solution-Focused* pada individu yang mengalami *quarterlife crisis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Konseling SFBT dapat mengurangi tingkat *quarterlife* pada individu dalam kaitan pekerjaan, pendidikan dan persiapan untuk menikah.<sup>20</sup>

Efektifitas konseling *Solution-focused* terlihat dari hasil penelitian Danang Setyo Baskoro, yang berjudul Model *solution focused brief Group therapy* dapat mengurangi agresif remaja. Hasil penelitian membuktikan bahwa remaja yang mengalami agresif perilaku, dan diterapi dengan pendekatan *solution focused* ini dapat berhasil diturunkan agresifitasnya.<sup>21</sup>

Konseling dengan Pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) lebih menekankan pada kesadaran konseli, mengakui kekuatan potensi konseli, dan berfokus kepada solusi.<sup>22</sup> Karena SFBT menekankan pada konseli untuk mengambil keputusan, maka Konseling dengan pendekatan ini sangat cocok

---

<sup>20</sup> Inayah Agustin *Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarterlife Crisis*, Tesis, Fak. Psikologi UI, 2012.

<sup>21</sup> DS Baskoro, "Model Solution focused brief therapy untuk perilaku agresif remaja" *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*. Vol (1) UMM, 2013, hlm. 14-25

<sup>22</sup> E.D. Cunana, *What works when learning solution focused brief therapy; A qualitative analysis of trainees experiences*. Thesis Master of science, Virginia: Virginia Polytechnic Institute and State University, 2003, p. 40

diterapkan pada konseli yang mengalami permasalahan harga diri (*self esteem*) rendah.

Terkait dengan harga diri, lingkungan sekolah yang penuh tuntutan akademik (intelektual) maupun interpersonal adalah potensi sumber kritik terhadap harga diri, yang pada gilirannya bisa berdampak pada kesehatan mental.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, ternyata *self-esteem* anak berpengaruh pada psikologis perkembangan belajar dan mental anak ke depan, maka penanganan anak yang mengalami krisis harga diri harus ditangani dengan efektif. Mengingat konseling individual biasa dilakukan belum membuahkan hasil yang efektif, peneliti tertarik untuk meneliti tentang penanganan *self esteem* (harga diri) rendah dengan pendekatan konseling *Solution Focused Brief Therapy*.

## **B. Rumusan Masalah**

Permasalahan yang akan dijawab dalam penelitian ini adalah : Apakah Konseling *Solution Focused brief Therapy* berpengaruh dapat meningkatkan *self- esteem* ?

## **C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Melakukan sebuah program konseling *solution Focused Brief Therapy* pada siswa yang mengalami perasaan harga diri rendah, dengan cara :

- a. Membuat sebuah modul pelaksanaan intervensi konseling *solution focused brief therapy* sebagai langkah-langkah konkrit untuk menjadi panduan pelaksanaan intervensi.
- b. Melakukan evaluasi pengaruh efektifitas pendekatan *solution focused brief therapy* pada siswa yang mengalami perasaan harga diri rendah.

## **2. Kegunaan Penelitian**

### **a. Kegunaan Teoritis :**

- 1) Memberikan kontribusi pada ilmu pengetahuan mengenai penerapan intervensi dengan pendekatan *solution focused brief therapy* .
- 2) Memperkaya khazanah penelitian mengenai intervensi psikologis terhadap siswa yang mengalami merasa harga diri rendah.

### **b. Kegunaan Praktis :**

- 1) Bagi peneliti, mendapatkan pemahaman tentang efektifitas konseling *solution focused brief therapy*, dapat memberikan bantuan kepada siswa yang mengalami harga diri rendah untuk keberhasilan pembelajaran di sekolah.
- 2) Bagi siswa yang menjalani program intervensi yang diberikan, diharapkan konseling *solution focused brief therapy* ini dapat mengatasi perasaan dan pandangan negatif yang muncul akibat harga diri rendah yang dialaminya serta lebih mudah untuk mengambil keputusan dan menyusun rencana yang lebih baik untuk masa depannya.

- 3) Bagi Profesional Bimbingan Konseling dan sekolah, diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi para konselor sekolah dan guru umum dalam membantu mengatasi merasa harga diri rendah.

#### **D. Kajian Pustaka**

Penelitian ini didasari oleh beberapa hasil penelitian sebelumnya yang mengkaji tentang Konseling *Solution Focused Brief Therapy* dan *self-esteem*. Penelitian tersebut diantaranya sebagai berikut :

*Pertama*, Penelitian yang dilakukan oleh Mellia Christia, yang berjudul *Inner Voice dan Self-Esteem*, dalam jurnal Makara, Sosial Humaniora, Bagian Psikologi Klinis Dewasa, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Penelitian ini untuk memahami secara mendalam mengenai inner voice dalam kaitannya psikopatologi, terutama fenomena bunuh diri. Subyek penelitian terdiri dari 196 orang. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat inner voice yang dimiliki subyek adalah pada tingkatan yang merendahkan *self-esteem*. Pada *self-esteem* disimpulkan bahwa subyek penelitian memiliki tingkat self-esteem yang cukup tinggi, meskipun masih ada yang memiliki self-esteem yang lebih rendah daripada yang lainnya. Penelitian ini mengkaji bagaimana tingkatan *self-esteem* pada diri seseorang yang terkait *inner voice* yang berhubungan dengan kecenderungan untuk berbuat destruktif.<sup>23</sup>

*Kedua*, Penelitian Susanti, dengan judul Hubungan Harga Diri dan Psychological well-being pada wanita lajang ditinjau dari bidang pekerjaan, Penelitian ini bertujuan mengetahui ada tidaknya hubungan antara harga diri

---

<sup>23</sup> Christia, Mellia, "Inner Voice dan Self Esteem" *Jurnal Makara, Sosial Humaniora*, Bagian Klinis Dewasa Fakultas Psikologi, Depok 16424, Universitas Indonesia, vol,11, No 1 Juni 2007,hlm 37-41

dan *psychological well-being* pada wanita lajang yang bekerja khususnya pada bidang akademik dan non-akademik. Penelitian ini memandang bahwa harga diri terkait dengan penilaian orang mengenai kondisi diri, atau penerimaan diri oleh orang lain (*virtue*). Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara harga diri dan *psychological well-being* dengan mengendalikan bidang pekerjaan ( $r = 0,799, p = 0,000$ ). Hal ini berarti semakin tinggi harga diri, maka semakin tinggi pula *psychological well-being*, dan sebaliknya.<sup>24</sup>

*Ketiga*, Penelitian Jeff Potter & Samuel D. Gosling dalam *Journal of research in Personality* 35, dari Brown University yang berjudul *Personality Correlates of Self Esteem (2001)* membuktikan bahwa Terdapat hubungan antara Kepribadian dan harga diri. Perilaku (Kepribadian) mempengaruhi bagaimana seseorang menilai, menghargai diri mereka dan Harga diri memainkan penting dalam pembentukan proses kepribadian seseorang. Harga diri dan kepribadian memiliki implikasi untuk pengukuran kepribadian. Dalam penelitian ini ciri-ciri kepribadian diambil dari dimensi kepribadian *The Big Five*. Hubungan antara kepribadian dan harga diri bisa terjadi perbedaan karena kecenderungan untuk merespon keinginan sosial kepribadian.<sup>25</sup>

*Keempat*, Penelitian dan pengembangan Dosen Jurusan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia dengan judul Model Konseling Berfokus Solusi (*Solution-Focused Brief Counseling*) untuk Meningkatkan

---

<sup>24</sup> Susanti, "Hubungan Harga Diri dan Psychological Well-being pada Wanita Lajang ditinjau dari bidang Pekerjaan", *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol.1 No.1 2012

<sup>25</sup> Jeff Potter dkk, "Personality Correlates of Self Esteem", *Journal of Research in Personality* 35, November 2, 2001 p.463-482

Daya Psikologis Mahasiswa. Penelitian ini bertujuan menghasilkan model konseling singkat berfokus solusi untuk meningkatkan daya psikologis mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan. Sampel penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Pengujian efektivitas model menggunakan *randomized pretest-posttest control group design*, dengan cara menganalisis tingkat daya psikologis sebelum dan setelah mengikuti konseling singkat berfokus solusi dalam pengujian lapangan. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa konseling *solution focused brief therapy* dapat meningkatkan daya psikologis semua mahasiswa kecuali aspek asertivitas. Penelitian ini dirasa hanya menghasilkan format model konseling yang tepat untuk peningkatan daya psikologis mahasiswa. Berbagai teknik permodelan konseling ini bisa dilakukan tergantung pada aspek variabel tergantung yang peneliti kemukakan.<sup>26</sup>

*Kelima*, Penelitian yang pernah dilakukan oleh Inayah Agustin (2012) menemukan bahwa terapi dengan pendekatan *Solution-Focused* dapat membantu mengatasi individu yang mengalami *Quarterlife Crisis*. Terapi ini dapat efektif membantu mengatasi perasaan dan pandangan negative baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap masalah yang sedang dialami. Penelitian ini dilakukan terhadap individu yang telah mempunyai taraf pemahaman diri yang cukup, mengingat obyek (subyek penelitian) adalah individu dewasa yang telah mempunyai konsep diri yang cukup matang, namun belum diketahui bagaimana bila individu sebagai subyek penelitian

---

<sup>26</sup> Tina Hayati Dahlan, "Model Konseling Singkat Berfokus Solusi (*Solution Focused Brief Therapy*), Untuk Meningkatkan Daya Psikologis Mahasiswa", *Jurnal PPM Universitas Pendidikan Indonesia*, 2009

adalah individu yang masih dalam taraf konsep diri belum cukup matang seperti siswa remaja usia belasan tahun.<sup>27</sup>

*Keenam*, Penelitian yang dilakukan oleh Cynthia Franklin, Kelly Moore, dan Hopson (2004). Penelitian dilakukan terhadap 67 anak yang memiliki perilaku agresif. Setelah dilakukan terapi singkat dapat diketahui bahwa semua siswa mengalami hasil positif, yakni dapat menurunkan intensitas perasaan negative yang tidak diinginkan<sup>28</sup>

*Ketujuh*, Penelitian dalam *Journal Mandel School of Applied Social Sciences, Case Western Reserve University*, yang berjudul “*Solution-Focused Brief Therapy : A review of the Outcome Research*” Penelitian oleh Lindfors and Magnusson (1997) ini untuk mengetahui efektifitas intervensi SFBT dalam mengurangi ketahanan dan kedisiplinan untuk tidak mengkonsumsi narkoba bagi residivisme di tahanan penjara Hageby Stockholm. Subyek penelitian kelompok eksperimen (N=30) dan kelompok control (N=30). Pengobatan berlangsung selama 5 sesi dengan hasil penelitian SFBT efektif dapat meningkatkan kedisiplinan tidak mengkonsumsi narkoba dari 53 % menjadi 76 %.<sup>29</sup>

*Kedelapan*, Disertasi oleh Christian H.Jordan dkk. Dalam *Journal of Personality and Social Psychology* (2003) dengan tema *Secure and Defensive High Self-Esteem dari University of Waterloo*. Penelitian terhadap 41 subyek

---

<sup>27</sup>Inayah Agustin, *Terapi dengan pendekatan Solution focused pada individu yang mengalami quertilife crisis*. Tesis.Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. 2012.

<sup>28</sup>Moore Frankiln, and Hopson, “Efectiveness of Solution-Focused Breif Therapy in School Setting”, *Children & Schools*, Journal vol 30, number 1 January 2008,p.15

<sup>29</sup>Wallace J, Gingerich & Sheri Eisengart, “Solution Focused Brief Therapy A Review of the Outcome” Research, *Journal School of Applied Social Sciences*, Case Western Reserve University, Family Process, Vol. 39, No. 4, 2000



ini, terkait kualitas *self-esteem*. Penelitian ini mengetahui tingkat eksplisit dan implisit SE dengan alat ukur *Rosenberg Self-Esteem Scale* dan *Personality Inventory Narcistic*. Individu dengan *high Self-Esteem* (SE) memiliki tingkatan dalam ketahanan diri (*defensive*). Tingginya SE biasanya sebagai indikator kesehatan psikologis, Ketika individu mempunyai harga dirinya berlebihan *defensive* diri dapat menjadi rapuh karena kesombongan. Model ini menyoroti aspek sikap implisit kurang dihargai. Sikap implisit diri lebih mirip dengan struktur kognitif prasadar yang kadang-kadang masuk pada ranah bawah sadar.<sup>30</sup>

*Kesembilan*, Penelitian oleh Robert A. Josephs dkk., dalam *Journal Of Personality and Psychology* dari *University of Texas at Austin*. Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-esteem gender* berkaitan dengan keberhasilan. Penelitian dengan 3 studi lapangan membuktikan bahwa *self-esteem* berkaitan dengan prestasi. Proses individuasi pria yang berorientasi prestasi lebih tinggi. Sementara perempuan dihubungkan dengan struktur dan dinamika diri dan implikasinya sesuai tugas jender. Pria cenderung berbeda dalam beberapa hal dengan perempuan sebagai konstruksi sosial. Perbedaan ini sebagai konsekuensi dari pola interaksi sosial dan pengalaman interpersonal yang mencirikan pria dan wanita sepanjang hidup.<sup>31</sup>

*Kesepuluh*, Penelitian Jeff Potter and Samuel D. Gosting, Jessica L. Tracy, & Kali Trzesniewski, yang berjudul *Personality Corrrlates of Self-*

---

<sup>30</sup> Christian H.Jordan,Steven J. Spencer, "Secure and Defensive Hight Self-Esteem", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, Vol 85,No.5, 969-978

<sup>31</sup> Robert A.Josephs, "Gender and Self-Esteem", *Journal of Personality and Social Psychology*,1992, Vol. 63, No.3, 391-402

*esteem*, dalam *Journal of research in Personality* 35 Tahun 2001, hlm.463-482, menyatakan bahwa terdapat hubungan antara harga diri dan dimensi kepribadian *The Big Five* . Data berjumlah 326.641 membuktikan bahwa 34% sampel harga diri tinggi secara emosional lebih stabil. Individu dengan harga diri tinggi cenderung menganggap sifat yang diinginkan secara sosial sesuai dengan diri mereka sendiri, dan kecenderungan ini sebagai dimensi hubungan antara *Big Five* dan harga diri.<sup>32</sup>

Dari beberapa penelitian di atas ternyata belum ada penelitian tentang Pengaruh konseling *solution focused brief therapy* Sebagai salah satu teknik konseling Islami untuk meningkatkan *self-esteem*. Oleh karena itu, penelitian ini layak dilakukan terutama pada siswa MTs Negeri Bantul Kota yang mengalami permasalahan harga diri.

## **E. Sistematika Pembahasan**

Sistematika penulisan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bab 1 - Pendahuluan : berisi latar belakang, masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta sistematika penulisan.
2. Bab 2 - Kajian Teori : berisi rangkuman teori-teori yang digunakan dalam penelitian. Teori-teori ini meliputi teori mengenai *Self-Esteem* , dan terapi dengan pendekatan *Solution Focused Brief Therapy*.
3. Bab 3 – Metode Penelitian : Berisi jenis penelitian, Variabel penelitian, Definisi Operasional, Subyek Penelitian, Karakteristik Subyek Penelitian, Tempat dan waktu penelitian, Teknik Instrumen pengumpulan data, uji

---

<sup>32</sup> Jeff Potter, Samuel D.Gosting, "Personality Correlates of Self-Esteem", *Journal of Research in Personality* 35,2001, p. 463 – 482

validitas dan reliabilitas instrument, teknik analisa data, prosedur penelitian tahap intervensi konseling.

4. Bab 4 – Hasil Penelitian dan Pembahasan: berisi gambaran umum subyek penelitian, persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, Uji coba modul konseling SFBT, pelaksanaan *pre-test*, pelaksanaan intervensi konseling, pelaksanaan *pos-test*, analisa data, pembahasan.
5. Bab 5 – Kesimpulan dan Saran : berisi kesimpulan dan saran dari peneliti yang telah dilaksanakan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini menguji efektifitas konseling *solution focused brief therapy* dalam meningkatkan *self-esteem* siswa MTs N Bantul Kota Yogyakarta dengan mengambil sampel 4 (empat) subyek penelitian yang memiliki *self-esteem* rendah. Terapi dengan dengan teknik *solution focused brief therapy* ini dapat dikatakan efektif dalam mambantu subyek mengatasi perasaan dan pandangan negative baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap masalah yang sedang dialami, namun delum sepenuhnya efektif untuk dapat membawa subyek penelitian keluar dari situasi krisis *self-esteem*. Secara kuantitatif, terdapat perbedaan hasil berupa kenaikan skor *self-esteem* dari *pre-test* dan *post-test* pada seluruh subyek penelitian.

Perolehan hasil data analisis statistic menyimpulkan bahwa hipotesis mengenai konseling *solution focused brief therapy* dapat meningkatkan *self-esteem* siswa diterima. Ini berarti konseling *solution focused brief therapy* dapat meningkatkan *self-esteem* siswa MTs N Bantul Kota. Hasil ini dapat dibuktikan dengan perolehan skor uji *Wilcoxon signed rank test* sebesar 0,46 dengan *p-value* (<0,05). Selain itu, peningkatan skor *self esteem* subyek dapat diketahui dari meningkatnya nilai rata-rata (*mean*) antara *pretest* dan *posttest*, yakni dari 1,963 menjadi 3,088.

Teknik -teknik dalam sesi yang terbukti secara kualitatif mampu merubah pola pikir atau pandangan negative terhadap diri menjadi pola pikir positif yang dapat motivasi diri untuk mengaktualisasikan diri. Teknik *Miracle question* mampu memberikan efek terapeutik berupa munculnya rasa bahagia dan lega pada diri subyek karena merasa diberikan sarana untuk membayangkan situasi perumpamaan guna mengenali saat kelak masalah mereka sudah berhasil diatasi. Adanya Hidayah dari Alloh swt. untuk membukakan diri dan memberikan cahaya keterbukaan diri disini menjadi karakteristik Islami dari teknik konseling *solution focused brief therapy* ini. Opini positif ini mampu membantu mengubah pandangan mereka terhadap diri sendiri dan lingkungan. Pada akhir sesi, kegiatan menganalisa solusi mampu mengasah kemampuan subyek untuk mempelajari kembali solusi-solusi yang telah dilakukan dan mencari alternative solusi yang mungkin bisa efektif untuk diterapkan di masa depan.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan subyek dalam mengatasi situasi krisis *self-esteem* adalah: situasi subyek saat ini memiliki keterbatasan fisik, keterbatasan kemampuan akademik, keterbatasan materi, latar belakang keluarga, serta nilai-nilai yang ditanamkan oleh orang tuanya. Pada subyek yang lebih terbuka dalam menceritakan masalahnya, memiliki kepekaan dan kritis dalam memandang suatu hal serta mau terlibat aktif dalam keseluruhan proses konseling, konseling dapat terasa lebih efektif. Sementara itu, keterbukaan dan fleksibilitas nilai-nilai budaya yang ada dalam keluarga juga membuat individu lebih bebas dalam berekspresi dan

tidak terbebani dalam proses penentuan solusi yang menjadi tujuan utama dari intervensi konseling ini.

## **B. Saran**

Berdasarkan diskusi dan kesimpulan terdapat beberapa saran praktis dan metodologis yang dapat digunakan bagi praktisi atau peneliti yang tertarik untuk mendalami topik ini.

### **1. Saran Metodologis**

- a. Agar dapat membangun gambaran yang lebih mendalam, ada baiknya bila karakteristik subyek berfokus pada satu aspek yang lebih spesifik, misalnya krisis *self-esteem* disebabkan karena kelemahan fisik, atau karena kemampuan akademik rendah. Hal ini dapat mempermudah bagi peneliti untuk menangkap permasalahan dan menarik kesimpulan.
- b. Jika dilanjutkan intervensi konseling ini, sebaiknya dilakukan dengan pendekatan family therapy secara utuh dengan menghadirkan therapy yang ahli dalam bidangnya, sehingga control dan ketuntasan mengatasi krisis *self-esteem* dapat lebih terlihat.

### **2. Saran untuk Praktisi :**

- a. Peneliti dapat memberikan pengantar yang singkat namun informative mengenai *solution focused brief therapy* itu pada subyek, sehingga subyek memperoleh gambaran atas tujuan dan harapan yang ingin diharapkan oleh peneliti.

- b. Sebaiknya peneliti menentukan subyek yang mempunyai tingkat pemahaman yang tinggi (dewasa) minimal SMP, sehingga lebih mudah dalam menangkap atau memahami komunikasi dan tugas yang diberikan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Mulyono, *Pendidikan Anak Berkesulitan Belajar*, (Jakarta: Depdikbud RI, 2003)
- Afiatin ,T& Budi Andayani “Peningkatan Kepercayaan diri Remaja pengangguran melalui Kelompok Dukungan sosial”, *Jurnal Psikologi* no. 2.Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1996, hlm. 35-46
- Alicia D, *A Theory of Self-Esteem Journals Social Force*, Published : Oxford University Press, vol 80 No.3 , Mar, 2002),pp 1041-1068
- Afrinanda ,Y, “Self Esteem pada wanita usia dewasa awal yang bekerja sebagai waiters di Bar” *Jurnal Universitas Gunadarma* , diakses dari [www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/.../Artikel\\_10502275.pdf](http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/.../Artikel_10502275.pdf) foleh Y Afrinanda - 2012
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta : PT Rineka Cipta, 2006,hlm 196.
- Arikunto, S. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta : PT Rineka Cipta, 1991, hlm. 29
- Arifin, Zaenal, *Evaluasi Pembelajaran*, Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2012. Hlm.247
- Ariyani, A, *Perbedaan Hope dan Self Esteem antara Remaja yang pernah menggunakan narkoba dan remaja yang tidak pernah menggunakan narkoba*. Tugas Akhir, tidak diterbitkan. (Depok Universitas Indonesia, 2004).
- Agustin, Inayah *Terapi dengan pendekatan Solution focused pada individu yang mengalami quertilife crisis*. Tesis. (DepokFakultas Psikologi universitas Indonesia.2012)
- American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders*, Washington DC: (American Psyciatric Association, 2000, 4th ed. Text revision)
- Baskoro,DS, “Model Solution focused brief therapy untuk perilaku agresif remaja” *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*.vol(1) UMM, 2013.hlm. 14-25
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Hutton, D. G. *Seft:presen- tation motivations and personality differences in selt esteem*. *Journal of Personality*. (1989). 57, 547-579



- Bertram, B., *Solution Focused Family Therapy: Dynamic of Marriage Relationship and Family Systems*, 2007
- Blascovich, J., & Tomaka, *Measures of self-esteem*. In J.P. Robinson, P.R. Shaver, & L.S. Wrihtsman (Eds.) *Measures of personality and social psychological attitudes*, volume 1. San Diego, CA : Academic Press. 1991. hlm.5
- Branden, Nathaniel . *The Six Pillars of Self-Esteem*. Bantam 1995, p5-12
- Brown, James, D. *The Self*. New York : McGraw Hill, 1998
- By Ziller, Robert C.; Hagey, Joan; Smith, Mary; Long, Barbara H. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol 33(1), Feb 1969, 84-95.
- Carlson, J. Sperry, L. Lewis, J.A, *Family Therapy Techniques : Integrating and Tailoring Treatment*, New York: Routledge, 2005
- Coetzee, M, *The Relationship Between Personality Preferences, Self Esteem and Emotional Competence*, 10 april 2011.
- Calhoun J.F dan Acocella, J.R *Psikologi tentang Penyesuaian dan kecemasan*. Penerjemah. Satmiko S.R , Semarang : IKIP Pres. 1995.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalley, L. F., & Lehman, D. R, "Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries". *Journal of Personaliv and Social Psychology*, . ( 1996).hal. 141 -156
- Coopersmith, S, *The Antecedents of Self -esteem*, Sam Francisco : W.H. Freeman and Company. 1967.hal 13
- Corey, Gerald, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* , Belmont, CA : Brooks/Cole, 2005.
- Cunana, ED. *What works when learning solution focused brief therapy : A qualitative analysis of trainees experiences*. Thesis Master of science, Virginia Polytechnic Institute and State University. (Virginia. 2003, p 40)
- Christia, Mellia, "Inner Voice dan Self Esteem" *Jurnal Makara, Sosial Humaniora, Bagian Klinis Dewasa Fakultas Psikologi, Depok 16424, Universitas Indonesia*, vol,11, No 1 Juni 2007, hal 37-41
- Departemen Pendidikan Nasional, *Pedoman Pembelajaran tuntas (Mastery Learning)*, (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat

Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Menengah, 2004)

De Jong & Berg dalam Nicolas.M.P.*Family Therapy: Concepts and Methods* (9th.Ed) Boston Pearson

Djamarah, S. B., Psikologi Belajar, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002)

Donnelan, M.B.et al. *Low Self-Esteem Is Related to Aggression, Antisocial Behavior, and Delinquency. Psychological Science*, 2005. 16(4), 328-335.[http:// dx.doi.org/10.1111/j.0956-7976.2005.01535.x](http://dx.doi.org/10.1111/j.0956-7976.2005.01535.x)

Firestone, Robert,W, *Schizophrenia , Suicide and the Inner Voice*, California : Sage Publication. 1998.

Fred N, Kerlinger, *Asas-asas Penelitian Behavioral, Edisi ketiga, terje.Landung R Simatupang*, Yogyakarta : Gajah Mada University Press, 2006, hal. 43

Franklin,Moore, and Hopson, “Efectiveness of solution-focused Breif Yherapy in School setting”, *Children &Schools, Journal* vol 30, number 1 January 2008,p.15

Fletcher, J.M Morris, R.D & Lyon, G.R, *Classification and definition of Learning Disability*. In Swanson, H.L. Haris, K.R, & Graham, S (Eds), *Hanbook of Learning Disability* , New York: The Guilford Press, 2003 p.30-56

Gecas, Viktor. 1982. "The Self-Concept." *Annual Review of Sociology* 8:1-33

Guilford JP, & Fruchter B , *Foundations statistics in psychology and education*, London: McGraw-Hill,1981

Gladding ,S.T. *Counseling A Comprehensive Profession* (6th ed). New Jersey: Pearson Education Inc. 2009

Guindon, M.H, *Self Esteem across the lifespan*. New York : Routledge Taylor & Francis Group, 2010

Iskandar, *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif)*, Jakarta: Gaung Persada Press, 2008

Ischak, S.W & Warji, R., *Program Remedial dalam Proses Belajar Mengajar*, Yogyakarta: Liberty, 1987

Indraswari, Paramita, *Modifikasi Perilaku Untuk Meningkatkan Self Esteem Remaja ( Dengan Teknik Retrukturisasi Kognitif, Visualisasi, dan*

*Memperbaiki Penampilan Diri*), Tesis, Tidak Diterbitkan, (Jakarta: Fakultas Psikologi UI, 2012).

- Jalaludin, *Psikologi Agama (Memahami perilaku dengan mengaplikasikan prinsip-prinsip psikologi)*, Jakarta, Penerbit :PT Raja Grafindo Persada, 2012, hal 176
- Jordan, Christian. dkk. Dalam “Journal of Personality and Social Psychology dengan tema Secure and Defensive High Self-Esteem” dari University of Waterloo, 2003, p. 969
- Kernis, Michel, “Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem”, *Journal Psychology Inquiry*, Departemen of Psychologi and Institute for Behavioral Research University of Georgia, 2003,vol 14,No 1-1-26, diakses tgl 2 Januari 2016.
- Kerlinger, F.N. & Lee, H.B *Foundations of Behavioral research* (4th ed) USA: Harcourt College (2000).
- Kiser, D. (1988) Unpublished. *Outcomes of Clients Treated with Brief Solution Focussed Therapy* cited in DeJong, P. and Berg, I. *Interviewing For Solutions* Brooks/ Cole Publishing Company USA. (1998) p 188.
- Khan, Sultan Muhammad, *Education of Slow Learner*, Journal Research, 2000
- Larasati,W.P, *Meningkatkan Self Esteem melalui Metode Self-Instruction*, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Jakarta, 2011, hal 19
- Latipun, *Psikologi Eksperimen*, Edisi Kedua, (Malang: Penerbitan UM Malang, 2011), hlm. 69.
- Langgulong, Hasan. *Manusia dan Pendidikan, Suatu Analisa Psikologi*, Jakarta: Al-Husna, 1986
- Lukman Yusuf dan Chandra Bagus R, “Harga Diri Remaja Menengah Putri di SMA Negeri 15 Kota Semarang”, *Jurnal Nursing Studies*, volume 1, No.1 Tahun 2012 hal. 225-230
- Mirels,H.L dan Mc Peek R.W. *Self Advocacy and Self esteem*, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45 ( USA: 1980.p 1132-1138)
- Murk,C.J *Self Esteem Research, Theory and Practice : Toward A Positive Psychology of Self Esteem* 3rd ed. (New York : Springer Publishing Company. 2006. P. 153)

- McDonald, J. Alasdair, *Solution Focused Therapy, Theory, Research & Practice*, London : Sage Publications Ltd, 2007, hlm.6
- McKay, M & Fanning, P. *Developmental psychology*. London: Hodder & Stoughton, 2000.
- Neisser, U., *The Rising Curve*, (Washington: American Psychological Association, 1998)
- Nicolas, M. P., *Family Therapy: Concepts and Methods*, (Boston Pearson, 9th.Ed.2010)
- Palmer, Stephen (Ed) *Direktur Pusat Manajemen Stres, London dan Honorary Visiting Professor of Psychology di City University. Konseling dan Psikoterapi*, cet. 1, Jakarta, Penerbit : Pustaka Pelajar, , terjemahan. Cet 1.2011, hal 549
- Pelham & Swan, (dalam Anindito Aditomo & Sofia Retnowati), “Perfeksionisme, Harga Diri dan Kecenderungan Depresi pada Remaja Akhir”, *Jurnal Psikologi UGM*, 2004, No.1. hal 1-14
- Plummer, D. *Helping Adolescents and Adults Build to Self-Esteem*. (London Jessica Kingsley Publisher. 2005. p. 6)
- Potter, Jeff dkk, “Personality Correlates of Self Esteem”, *Journal of Research in Personality* 35, November 2, 2001 p.463-482 diakses dari [www://.idealibrary.com](http://www.idealibrary.com)
- Prayitno, *Buku II Panduan Pelaksanaan Bimbingan Konseling SLTP*, Padang : Penerbit PT Bina Sumber Daya MIPA , 1997, hlm 93
- Resing, W., Elliott, J.G. & Higgins, S.E. *Reasoning in children and adolescents. Educational and Child Psychology* (2009)p. 26
- Rosenberg, M. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, (NJ: Princeton University Press.1965)
- Rosenberg, M, & Pearlin, L. “Kelas social dan harga diri di kalangan anak-anak dan orang dewasa”, *American Journal of Sosiologi*, 1978, hlm. 53-77
- Rhodes, J. Roffman, J, Reddy, R. Frederiksen, K. “Change in self – esteem during the middle school years: a latens growth curve study of individual and Culture”. Eight Edition. *Journal of School Psychology* 42 : p.243-261 (Boston : Allyn and Bacon.2004)

- Rice , F.P . *The Adolecence : Development Relationship and Culture*. Eight Edition.( Boston : Allyn And Bacon. 1996)
- Sarwono,Budi , “Brief Counseling”, Paper dipresentasikan dalam acara workshop MGBK Kabupaten Kulon Progo, 16 Februari 2011
- Santrock, J.W, *Adolescence: Perkembangan Remaja* Edisi Keenam terj. Shinto B Adelar & Sherly Saragih, (Jakarta : Penerbit Erlangga, 2003)
- Seakaran, Uma, *Research Methods for Business, A Skill Building Approach*, Second Edition, 1984.terj.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta,2014, hal 124
- Stepen, Palmer, “terj” Haris H. Setiajid, *Konseling dan Psikoterapi*, Introduction to Counselling And Psychotherapy The Essential Guide, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011
- Stuart G.W & Larala,M.T . *Essentials of Psychiatric mental Healt nursing.A communication approach to evidence-based care*, St.Louis : (Mosby. 2005.p 279)
- Shazer,s Dolan,Y, *More than Miracles ,The state of art of solution Focused Brief Therapy*, New York : The Haworth Press, 2007
- Quran surat At Toha ayat 50.
- Quran Surat Al-A’la ayat 1-3
- Shazer, S., Dolan,Y., *Morethan Miracles: The State of Art of Solution-Focused Brief Therapy*, New York:The Haworth Press, 2007
- Syaifudin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 1999, hlm.103
- Tafsir Ibnu Katsir jilid 1. *Syaikh Shafiyurrahman Al-Mubarakfuri*, Penerbit : Pustaka Ibnu Katsir hlm. 88-92
- Trepper,T.S, Dolan, Y, & Nelson T. “Steve De Shazer and Future Of Solution Focused Therapy”. *Journal Of Marital and Family Therapy*, 32.2 (2006. p.133-139). [http:// dx.doi.org/10.1111/j.1752-0606.2006.tb01595x](http://dx.doi.org/10.1111/j.1752-0606.2006.tb01595x)
- Ulrich Orth, Ricahard W.Robins, Laurenz L. Meiner, “Disentangling the Effects of Low Self -Esteem and Stressful Events on Depression” : Findings From Three Longitudinal Studies, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000,vol 97,no 2.hlm. 307-321

Wallace J, Gingerich & Sheri Eisengart, "Solution Focused Brief Therapy A Review of the Outcome" Research, Journal School of Applied Social Sciences, Case Western Reserve University, Family Process, Vol. 39, No. 4, 2000

Woolfolk. A. *Educational Psychology* .9th ed.USA : Allyn & Bacoan.(Boston:2004)

-----Rekapitulasi Assesmen Analisis Data Cek Masalah Siswa melalui Intrumen IKMS oleh Guru BK tahun pelajaran 2015

.....Panduan Pelaksanaan Bimbingan Konseling di SMP (MGBK propinsi Jawa Barat dan Konseling DKI Jakarta Jurusan PPB FIP UPI) Bandung, 2008.hal 26-27



Lampiran 1 : **Rancangan Modul Intervensi dengan Pendekatan *Solution Focused Brief Therapy***

Sesi I : Mengetahui Permasalahan dan Menetapkan Tujuan (*Goals*)

Aktifitas	Waktu (Menit)	Tujuan	Metode/ Teknik	Contoh Pertanyaan
<b>Pembukaan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penjelasan mengenai prosedur konseling dan tujuan pelaksanaan masing-masing sesi</li> <li>• Pembahasan harapan-harapan yang diinginkan subyek penelitian</li> </ul>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subyek penelitian memahami tujuan sesi intervensi yang sedang dan akan dijalani</li> <li>• Peneliti mengadakan kesepakatan kepada subyek penelitian mengenai sesi-sesi yang akan dilalui dalam konseling.</li> <li>• Peneliti mengetahui harapan-harapan yang akan dicapai subyek penelitian dalam konseling ini</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wawancara</li> <li>• Observasi</li> <li>• Wawancara</li> <li>• Penjelasan peneliti</li> </ul>	<p>Apakah ada hal-hal yang kamu inginkan terkait sesi ini ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apa harapan kamu dalam sesi konseling ini dan sesi-sesi selanjutnya ?</li> </ul>
<b>Identifikasi Masalah Subyek penelitian</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengisian lembar kerja</li> <li>• Pembahasan mengenai masalah yang dialami subyek penelitian dan kemungkinan teratasinya masalah tersebut di kemudian hari</li> </ul>	20 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subyek penelitian memahami permasalahan yang dialami</li> <li>• Peneliti dapat memperoleh gambaran mengenai tujuan subyek penelitian</li> <li>• Peneliti dapat mengetahui seberapa besar teratasi masalahnya dari tujuan yang akan dicapai</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wawancara &amp; Observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apa alasan kamu datang ke sini dan memutuskan untuk mengikuti konseling ini ?</li> <li>• Sejak kapan kamu merasa rendah diri seperti ini !</li> <li>• Apakah kamu yakin permasalahanmu akan teratasi ?</li> <li>• Perubahan apa yang akan terjadi pada dirimu ?</li> <li>• Jika dibuat rentang skala penilaian 1 sampai 10, seberapa besar permasalahan</li> </ul>

Aktifitas	Waktu (Menit)	Tujuan	Metode/ Teknik	Contoh Pertanyaan
				kamu bisa teratasi ?
<b>Mengakiri Sesi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat rangkuman seluruh kegiatan sesi konseling yang dilakukan hari ini</li> <li>Konselor memberikan pengarahannya sesi singkat yang akan dibahas pada sesi berikutnya</li> </ul>	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peneliti memperoleh umpan balik dari subyek penelitian mengenai sesi hari ini, serta dapat menyusun sesi berikutnya</li> <li>Subyek penelitian memperoleh apresiasi atas kesediaan hadir di sesi ini, dan tetap semangat untuk sesi selanjutnya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Observasi</li> <li>Scaling Question</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dari skala 1 sampai 10, bagaimana skor kamu, ada di rentang berapa ?</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Wawancara</li> <li>Memberikan rangkuman singkat</li> </ul>	Apa yang akan kamu sampaikan pada sesi ini ?

Tabel .3 (Sesi 2) : Mengeksplorasi Dinamika Krisis yang Dialami, Perubahan-perubahan, serta Situasi-situasi yang Menjadi Pengecualian (*Exceptions*)

Durasi : ± 60 menit

Aktifitas	Waktu (Menit)	Tujuan	Metode/ Teknik	Contoh Pertanyaan
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Pembukaan</b></li> </ul> Merefleksikan hasil pertemuan sebelumnya dan menanyakan kondisi subyek penelitian saat ini	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyegarkan kembali ingatan akan sesi sebelumnya, membantu subyek penelitian untuk kembali fokus agar sesi kali ini berjalan efektif</li> <li>Konselor memperoleh gambaran konkrit mengenai kondisi subyek penelitian saat ini berdasarkan skor yang diberikan oleh subyek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Observasi</li> <li>Wawancara</li> <li>Scaling Question</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dari sesi kemarin sampai sekarang, bagaimana kamu menggambarkan perasaan kamu bila harus diberi skor antara 1(paling rendah hingga 10 (paling tinggi) ?</li> </ul>



Aktifitas	Waktu (Menit)	Tujuan	Metode/ Teknik	Contoh Pertanyaan
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menganalisa dinamika terjadinya Krisis Harga diri rendah (self Esteem) pada diri subyek penelitian, dimulai dari meminta subyek penelitian menjabarkan perubahan-perubahan yang ia rasakan di usianya saat ini yang tidak dialami pada saat sebelumnya.</li> <li>• Subyek penelitian diminta menjabarkan perubahan-perubahan yang terjadi pada relasi interpersonalnya dengan orang tua, teman, hingga orang terdekat, yang menurut subyek penelitian lebih berkontribusi terhadap munculnya krisis dalam dirinya</li> <li>• Mengeksplorasi situasi yang menjadi pengecualian (exceptions) dari apa yang sedang ia alami saat ini. Situasi yang dimaksud adalah situasi dimana masalah tersebut tidak muncul, solusi apa yang dilakukan dan mengapa solusi tersebut saat itu bisa efektif</li> </ul>	45 menit	penelitian. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor memahami lebih jauh tentang krisis harga diri rendah pada diri subyek penelitian</li> <li>• Melatih subyek penelitian agar muncul kesadaran untuk lebih memahami perubahan-perubahan yang terjadi baik di dalam dirinya maupun berkaitan dengan hubungannya dengan orang lain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observasi</li> <li>• Wawancara (dengan menjadikan ciri-ciri harga diri tinggi sebagai panduan)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagaimana keadaanmu saat ini jika dibandingkan dengan masa anak-anak dulu.</li> <li>• Bagaimana kamu bersikap terkait kondisimu saat ini dan kaitannya sikap orang – orang disekeliling kamu terhadap permasalahanmu yang terjadi ?</li> <li>• Siapa selain kamu yang menyadari adanya perubahan tersebut ? Bagaimana reaksi mereka ?</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exception Questions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adakah masa-masa tidak memiliki keawatiran atau pikiran-pikiran negatif seperti saat ini ? Apa yang berbeda jika dibandingkan kondisi saat ini ?</li> <li>• Solusi apa yang kamu lakukan saat</li> </ul>

Aktifitas	Waktu (Menit)	Tujuan	Metode/ Teknik	Contoh Pertanyaan
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Scaling Questions</i></li> </ul>	<p>itu ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dari masa-masa pengecualian tersebut, menurut kamu, apa yang akan membuat masa-masa itu akan sangat mungkin terulang lagi di masa depan ?</li> <li>• Dari skor 1 sampai 10, bagaimana kamu menilai kemungkinan munculnya situasi pengecualian tersebut di masa depan ?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penutup</li> <li>• Peneliti merangkum kegiatan yang dilakukan selama sesi</li> <li>• Pemberian tugas sebagai PR untuk dibahas di sesi selanjutnya</li> </ul>	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti memperoleh umpan balik dari subyek penelitian mengenai sesi hari ini dan dapat menyusun rencana yang lebih spesifik untuk sesi selanjutnya.</li> <li>• Memberikan subyek penelitian kesaGadisa akan perkembangan sesi yang telah dijalani sehingga ia juga tahu apa yang ia inginkan di sesi berikutnya.</li> <li>• Lembar kerja untuk tugas rumah bertujuan untuk membangun inisiatif subyek penelitian untuk mencari tahu sendiri aspek positif tentang dirinya yang diperoleh dari orang lain. Dari tugas rumah tersebut juga dapat terlihat semangat dan motivasi subyek penelitian selama tidak menjalani sesi bersama peneliti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observasi</li> <li>• Scaling questions</li> <li>• Lembar kerja tentang “situasi itu dan pengaruhnya terhadapku”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jika melihat dari keseluruhan proses di sesi saat ini, berapa kamu akan memberikan nilai kondisi kamu saat ini bila dibandingkan dengan sesi sebelumnya ? Bagaimana pula kamu memberikan sesi ini efektif dapat membantu kamu ?</li> </ul>

Tabel.4(Sesi 3). : Mengeksplorasi Potensi Diri  
 Durasi : ± 60 Menit

Aktifitas	Waktu (Menit)	Tujuan	Metode/ Teknik	Contoh Pertanyaan
Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajak subyek penelitian untuk membahas dan merefleksikan hasil dan tugas yang telah dilakukan pada sesi sebelumnya, yakni lembar kerja</li> </ul>	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sebagai pembuka sesi, menyegarkan kembali ingatan akan sesi sebelumnya dan membantu subyek penelitian untuk lebih fokus ke pembahasan sesi kali ini, khususnya tentang potensi positif yang dimiliki.</li> <li>Membantu subyek penelitian menjadi lebih percaya diri, sehingga diharapkan akan muncul emosi positif dalam dirinya.</li> <li>Peneliti mengetahui masukan-masukan positif dari orang lain tentang subyek penelitian dan bagaimana subyek penelitian menghadapi masukan tersebut.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Observasi</li> <li>Wawancara</li> <li>Scaling Questions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apa kesan yang kamu peroleh dari hasil tugas rumah tersebut ?</li> <li>Apa reaksi kamu begitu membaca masukan positif orang-orang terhadap kamu ?</li> <li>Berdasarkan hasil pekerjaan rumah dari sesi sebelumnya, seberapa berpengaruh masukan positif orang-orang tersebut terhadap kondisi kamu saat ini ? (berikan skor antara 1 – 10)</li> <li>Seberapa yakin kamu bahwa masukan ini dapat menyelesaikan masalah kamu ? (berikan skor )</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Menggali potensi positif dalam diri subyek penelitian</li> </ul>	30 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membantu subyek penelitian memandang positif tentang dirinya, mengenal diri lebih jauh terhadap potensi yang mungkin belum disadari. Dengan cara tersebut, subyek penelitian juga menjadi lebih yakin akan kemampuannya sendiri dalam menjalankan solusi permasalahannya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Observasi</li> <li>Wawancara</li> <li>Scaling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kapan kamu merasa bahwa kamu memiliki kualitas positif.Kapan itu muncul ?</li> <li>Bagaimana reaksi lingkungan ketika kamu tanpa sadar menampilkan kemampuanmu tersebut ?</li> <li>Bagaimana cara kamu selama ini untuk memastikan bahwa kemampuanmu tersebut masih dan akan terus kamu miliki ?</li> <li>Jika kamu bisa memberikan nilai 1-10,</li> </ul>

Aktifitas	Waktu (Menit)	Tujuan	Metode/ Teknik	Contoh Pertanyaan
			Questions	seberapa besar keyakinan kamu bahwa kemampuan yang kamu punya akan mampu menyelesaikan semua masalah ?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi <i>Coping Skills</i></li> <li>• Meminta subyek penelitian untuk mempraktekkan teknik komunikasi yang dianggap efektif kepada salah satu orang terdekat dengan topik seputar kekuatiran atau kebingungan subyek penelitian akan masalah relasi interpersonal yang sedang dialami (tugas rumah)</li> <li>• Penutup</li> </ul>	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti dapat mengetahui bentuk <i>coping</i> apa saja yang dilakukan oleh subyek penelitian setiap kali menghadapi masalah serta bagaimana ia menyampaikan kepada orang lain tentang apa yang ia rasakan</li> <li>• Subyek penelitian mampu mengevaluasi sendiri teknik coping dan cara penyampaian emosi yang dirasakan</li> <li>• Subyek penelitian mampu menjabarkan pada situasi-situasi seperti apa saja teknik tersebut berhasil dan pada situasi apa saja teknik itu gagal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observasi</li> <li>• Wawancara</li> <li>• <i>Coping skills</i></li> <li>• <i>Exceptions Questions</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tolong kamu jelaskan situasi-situasi yang menurut kamu tidak mengenakan dan bisa memunculkan kembali perasaan negatif dalam diri kamu, bagaimana kamu mengatasinya ?</li> <li>• Dari mana kamu akan mengetahui bahwa <i>teknik coping</i> yang kamu gunakan tidak memberikan efek sama sekali ?</li> <li>• Coba kamu bayangkan ketika seumpama kamu mampu memperoleh komunikasi yang baik dengan lingkungan serta memiliki cara yang efektif untuk mengatasi masalah, kira-kira apa yang akan terjadi pada diri kamu ? Apa pula yang terjadi pada lingkungan kamu ?</li> </ul>

Tabel 5 (Sesi 4) : **Menentukan Solusi Terminasi**  
 Durasi : ± 65 menit

Aktifitas	Waktu (Menit)	Tujuan	Metode/ Teknik	Contoh Pertanyaan
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembukaan</li> <li>• Membahas tugas rumah berupa praktek berkomunikasi dari sesi sebelumnya</li> </ul>	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melatih kepekaan subyek penelitian untuk mengenali reaksi-reaksi lawan bicaranya dalam berkomunikasi, sehingga ia dapat memahami sendiri seberapa efektif teknik komunikasi yang ia terapkan, apakah perlu dipertahankan diubah atau diganti dengan cara yang benar-benar berbeda.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observasi</li> <li>• Wawancara</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdasarkan tugas rumah kemarin, kepada siapa saja kamu mencoba mempraktekkan cara kamu mengkomunikasikan masalah kamu ? Bagaimana reaksi nereka ?</li> <li>• Dari mana kamu mengetahui bahwa cara komunikasi yang kamu lakukan itu efektif ?</li> <li>• Apa kesimpulan yang kamu bisa ambil dari hal tersebut ?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menentukan solusi</li> <li>• Memberikan lembar kerja “ Re building My Solution “</li> </ul>	40 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subyek penelitian mampu menerapkan sendiri apa yang menjadi landasan dari <i>solution-focused brief therapy</i>, yakni bila solusinya efektif maka pertahankan, bila butuh satu langkah kecil maka modifikasi, dan bila tidak bagus maka lakukan solusi yang berbeda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observasi</li> <li>• Scaling questions</li> <li>• wawancara</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sekarang, setelah kamu mengerjakan kerja tersebut, seberapa yakin kamu saat ini, bila memenuhi situasi-situasi yang kamu tulis tersebut, kamu bisa menerapkan solusinya dengan efektif (nilai 1 paling rendah dan 10 untuk nilai tertinggi )</li> <li>• Pada situasi-situasi yang mana kamu pilih untuk mempertahankan solusi dalam menghadapinya , apa yana menjadi pertimbangan kamu ?</li> <li>• Apa tanda-tanda atau perbedaan yang kamu temui/ rasakan yang membuat kamu merasa harus memodifikasi atau mengubah total solusi yang selama ini kamu ciptakan?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Compliments</i> (pujian)&amp; Refleksi dari Subyek penelitian</li> </ul>	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membangun konsolidasi hubungan antara subyek penelitian dengan konselor karena diharapkan subyek penelitian merasa dihargai dan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obserbvasi</li> <li>• wawancara</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selama 3 sesi sebelumnya dan sesi terakhir ini, kamu telah melakukan proses membangun solusi atas apa yang menjadi permasalahan kamu, selama proses</li> </ul>

Aktifitas	Waktu (Menit)	Tujuan	Metode/ Teknik	Contoh Pertanyaan
<ul style="list-style-type: none"> <li>Memberikan gambaran hal-hal positif yang telah subyek penelitian lakukan selama proses konseling sejak sesi pertama hingga sekarang</li> </ul>		termotivasi <ul style="list-style-type: none"> <li>Subyek penelitian juga memperoleh umpan balik atas kehadiran dan kegiatannya selama sesi konseling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Scaling questions</li> </ul>	tersebut, kamu telah melakukan banyak hal-hal positif. Ada lagi yang kamu tambahkan? Pelajaran apa yang sudah kamu peroleh selama mengikuti sesi ini ? <ul style="list-style-type: none"> <li>Skor terakhir untuk keadaan kamu saat ini setelah menjalani 4 sesi, kira-kira berada di skor berapa ? (1-10)</li> <li>Skor kepuasan kamu terhadap sesi terakhir ini ? (1-10)</li> </ul>
<p><b>Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pemberian kuesioner post-test</li> <li>Terminasi</li> </ul>	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dengan pemberian compliments, diharapkan subyek penelitian sudah mampu melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda, mengenal dirinya lebih jauh (terutama aspek positif) serta memperoleh insight atau solusi-solusinya sendiri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Observasi</li> <li>Wawancara</li> <li>Pujian (compliments)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dengan berakhirnya sesi keempat ini, maka berakhir sudah keseluruhan proses konseling. Adakah saran kritik untuk saya sebagai konselor ?</li> <li>Sesi berhenti sampai disini dulu, kamu bisa mempraktekkan beberapa solusi yang kamu rasa efektif, dan merasa masih membutuhkan sesi lagi, bisa komunikasikan kepada saya, sehingga ke depannya saya bisa mempertimbangkan untuk sesi tambahan. Terima kasih</li> </ul>

Lampiran 2 : Lembar Kesediaan Mengikuti Program

**Lembar Pernyataan Kesediaan untuk Mengikuti Program  
(Consent Form)**

Dengan hormat,

Saya Kaharja,S.Pd, mahasiswa Magister Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, saat ini sedang menyusun tugas akhir dan membutuhkan bantuan dari saudara/saudari untuk menjadi salah satu subyek penelitian dalam tugas akhir yang saya lakukan. Tugas akhir ini berjudul “ Pendekatan *Konseling Solution Focused Brief Therapy Islami untuk Meningkatkan Crisis Self- Esteem* “. Adapun penjelasan lebih lanjut mengenai prosedur dan hal-hal terkait tugas akhir ini adalah sebagai berikut :

**Tujuan dan Prosedur**

Tugas akhir ini bertujuan untuk melihat efektifitas pelaksanaan konseling dengan pendekatan *solution focused brief Therapi Islami* pada individu yang mengalami *crisis self-esteem*. Prosedur pelaksanaan dilakukan dalam bentuk konseling selama 4 (empat) sesi, dimana di tiap sesi akan berlangsung selama kurang lebih 60 menit. Sesi Konseling akan berlangsung setiap 1 (satu) minggu sekali dengan jadwal yang sudah terlebih dahulu disepakati. Selama konseling berlangsung, saya akan memberikan beberapa pertanyaan terkait dengan masalah *self-esteem*, khususnya terkait bagaimana anda membangun solusi merubah diri untuk mengatasi krisis harga diri terkait lingkungan. Selain itu ada beberapa tugas tertulis yang harus anda kerjakan saat konseling ataupun sebagai tugas rumah.

**Kesukarelaan**

Bentuk subyek penelitian anda bersifat kesukarelaan dan tidak ada paksaan dari pihak manapun. Kesemuanya terkait dengan bantuan untuk menyelesaikan permasalahan harga diri yang anda alami saat ini.

**Kerahasiaan**

Dengan ijin anda, proses konseling akan direkam. Segala bentuk informasi yang anda berikan dalam program ini terjaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan dalam rangka penelitian ini. Kerahasiaan anda akan terjaga, nama anda akan disamarkan dalam publikasi penelitian.

**Contact Person**

Jika anda memiliki pertanyaan terkait program ini, maka anda dapat menanyakan kepada saya, Kaharja,S.Pd, selaku peneliti. Saya bisa dihubungi di 081904105050 atau email [kaharmuza@gmail.com](mailto:kaharmuza@gmail.com).

Saya \_\_\_\_\_ menyatakan bahwa saya telah membaca lembar persetujuan ini dengan seksama dan bersedia mengikuti program ini dengan sukarela.

Subyek Penelitian

(.....)

Peneliti

(.....)

Lampiran 3 : Skala Pengukuran *Self- Esteem*



**PROGRAM PASCA SARJANA STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
KONSENTRASI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

---

Kepada Yth. Siswa MTs N Bantul Kota

Dengan Hormat,

Bersama ini perkenankan saya menyampaikan sejumlah pernyataan dalam bentuk angket yang merupakan bagian dari materi penelitian di MTs N Bantul Kota ini yang saya lakukan dalam rangka menyelesaikan studi saya.

Besar harapan saya agar para siswa mengisi angket ini sesuai dengan kenyataan yang ada agar hasilnya dapat berguna bagi perbaikan layanan konseling di sekolah ini . Terima kasih atas peran sertanya dalam penelitian ini.

Peneliti,

Kaharja,S.Pd.

**IDENTITAS RESPONDEN**

Nama : .....  
Umur : ..... tahun  
Kelas : .....

---



## PETUNJUK PENGISIAN SKALA SELF ESTEEM

Berikut ini akan disajikan sejumlah pernyataan. Baca dan pahami baik-baik. Sebelumnya Anda diminta untuk mengisi identitas sesuai dengan diri Anda. Identitas serta jawaban yang Anda berikan akan dijamin kerahasiaannya.

Selanjutnya Anda diminta untuk memilih salah satu jawaban yang tersedia dengan cara memberi tanda centang ( ✓ ) pada kotak huruf yang menurut Anda paling menggambarkan keadaan Anda yang sekarang alami dan bukan dari apa yang seharusnya. Jika pernyataan yang diberikan dalam angket ini Sangat Sesuai yang Anda rasakan maka beri tanda centang pada huruf SS dan jika Sangat Tidak Sesuai yang Anda rasakan maka beri tanda centang pada huruf STS. Namun bila Anda ragu, ada pilihan huruf lain yang terletak diantara huruf STS dan SS.

### Keterangan:

- STS** : Sangat Tidak Setuju  
**TS** : Tidak Setuju  
**S** : Setuju  
**SS** : Sangat Setuju

Skala ini terdiri dari 40 butir pernyataan dan harus dijawab seluruhnya. Tidak ada jawaban benar atau salah. Namun diharapkan pilihan Anda merupakan jawaban yang paling sesuai dengan pendapat, perasaan, atau keadaan yang saat ini Anda alami

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya sering membayangkan diri saya sebagai orang lain				
2	Saya merasa sangat nyaman berbicara di depan sekelompok orang				
3	Saya sangat bergantung pada orang lain dalam berbagai hal.				
4	Sekiranya mungkin, banyak hal dalam diri saya yang ingin saya ubah				
5	Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, setidaknya sama dengan orang lain.				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
6	Saya dapat mengambil keputusan tanpa banyak kesulitan				
7	Orang senang dengan saya				
8	Saya rasa banyak hal-hal baik dalam diri saya				
9	Saya mudah jengkel bila berada di rumah				
10	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk membiasakan diri dalam hal-hal baru				
11	Saya orang yang gagal				
12	Saya populer diantara teman-teman sepergaulan				
13	Saya merasa keluarga saya mengharapkan terlalu banyak dari diri saya				
14	Saya berharap saya lebih dihargai				
15	Saya merasa keluarga saya memahami perasaan saya				
16	Saya mudah putus asa				
17	Tidak menyenangkan menjadi orang seperti saya				
18	Saya sering merasa tidak berguna				
19	Segalanya dalam kehidupan saya sangat sulit				
20	Orang-orang biasanya mengikuti gagasan saya				
21	Saya merasakan banyak kekurangan pada diri saya				
22	Saya mengetahui kelebihan kemampuan saya				
23	Sudah beberapa kali saya merasa ingin meninggalkan rumah				
24	Saya merasa puas dengan kemampuan yang saya miliki				
25	Penampilan saya lebih baik dari orang lain				
26	Jika saya mempunyai sesuatu yang ingin saya katakan, biasanya saya langsung mengatakannya				
27	Saya merasa kawan-kawan sepergaulan dan lingkungan dapat memahami saya				
28	Saya yakin berhasil pada usaha yang saya lakukan				
29	Saya sangat bergantung pada keluarga dalam mengambil keputusan..				
30	Saya yakin dapat meraih cita-cita dengan kemampuan saya				
31	Saya seringkali tidak mudah terganggu dalam				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
	menghadapi hal-hal yang sepele				
32	Saya mampu melakukan kegiatan yang membanggakan diri saya				
33	Saya tidak dapat diandalkan				
34	Saya kurang yakin dengan kemampuan yang saya miliki				
35	Saya merasa beruntung bisa hidup dalam keluarga saya				
36	Saya mampu berprestasi dengan kemampuan sendiri				
37	Secara keseluruhan saya puas dengan diri saya				
38	Saya merasa orang lain meremehkan kemampuan saya				
39	Saya merasa banyak kekurangan dibandingkan dengan teman-teman saya				
40	Kadang-kadang saya merasa bahwa diri saya tidak baik				

**MOHON PERIKSA KEMBALI JANGAN SAMPAI ADA NOMOR YANG TERLEWAT**

**TERIMA KASIH**

**Lampiran 4 : Lembar Kerja *Smart Goals***

Nama :

**SMART GOALS**

<p style="text-align: center;"><b>Spesifik</b></p> <p>Tuliskan harapan yang ingin kamu capai di masa depan. Buatlah sejelas mungkin dan mulai dari langkah yang terkecil</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Measurable</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dari mana kamu tahu harapan/ tujuan tersebut tercapai ?</li><li>• Apa yang akan kamu lakukan saat ini ?</li><li>• Kegiatan atau sikap apa yang berubah di diri kamu?</li><li>• Apa tindakan akan kamu lakukan ?</li></ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Achivable</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pastikan tujuan harapan kamu tidak terlalu tinggi</li><li>• Buat tujuan-tujuan kecil untuk meraih tujuan besar.</li><li>• Kalau langkah kecil berhasil apa tindakan lainnya ?</li></ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Realistic &amp; Resourced</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sumber -sumber apa yang kamu perlukan untuk memenuhi harapan/ tujuanmu ?</li><li>• Bagaimana memperoleh sumber tersebut ?</li><li>• Hambatan apa dalam memperoleh sumber tersebut ?</li></ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Time Limited</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Atur waktu untuk mencapai harapan/tujuan kamu</li></ul>	

**Lampiran 5 : Lembar Kerja *Goals Therapy***

## Goals Therapy

Buatlah 3 buah keinginan atau tujuan sederhana yang ingin anda capai terkait dengan masalah anda.

1. Jenis Keinginan : .....
- Tujuan : .....
- Langkah yang bisa dilakukan :

.....

.....

.....

Skala 0-10, (0= paling tidak bisa tercapai hingga 10 = sangat yakin bisa tercapai)

0----1----2----3----4----5----6----7----8----9----10

2. Jenis Keinginan : .....
- Tujuan : .....
- Langkah yang bisa dilakukan :

.....

.....

.....

Skala 0-10, (0= paling tidak bisa tercapai hingga 10 = sangat yakin bisa tercapai)

0----1----2----3----4----5----6----7----8----9----10

3. Jenis Keinginan : .....
- Tujuan : .....
- Langkah yang bisa dilakukan :

.....

.....

.....

Skala 0-10, (0= paling tidak bisa tercapai hingga 10 = sangat yakin bisa tercapai)

0----1----2----3----4----5----6----7----8----9----10

Lampiran 6 : Lembar Kerja “Membangun Kembali situasiku”

**Membangun Kembali Situasiku**


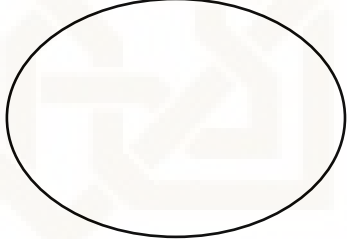
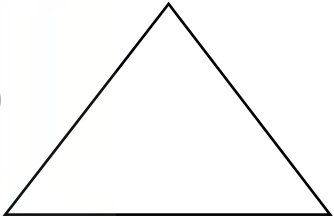
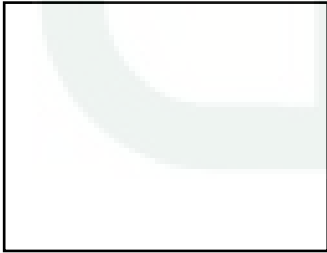
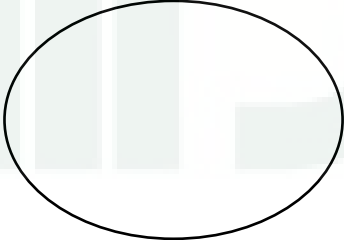
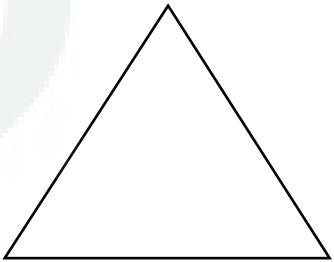
Lembar kerja ini bertujuan untuk menganalisa lebih lanjut apakah solusi yang selama ini sudah dilakukan sudah efektif atau belum. Di bawah ini ada 3 kotak yang harus anda isi. Kotak pertama adalah situasi yang muncul (bisa dikaitkan dengan tujuan yang ingin dicapai sesuai sesi sebelumnya), lalu apa saja solusi yang selama ini digunakan. Setelah itu, berikan penilaian pribadi, menurut anda, solusi tersebut perlu dipertahankan, dimodifikasi atau diubah total ? Lebih lanjut sebagai berikut :

Situasi yang muncul/tujuan yang ingin dicapai	Solusi yang bisa digunakan	Analisa solusi
		<p><u>Pertahankan</u></p> <p>Alasan :</p>
		<p><u>Modifikasi</u></p> <p>Alasan :</p>
		<p><u>Ubah Total/Ganti</u></p> <p>Alasan :</p>
		<p><u>Pertahankan</u></p> <p>Alasan :</p>
		<p><u>Modifikasi</u></p> <p>Alasan :</p>
		<p><u>Ubah Total/Ganti</u></p> <p>Alasan :</p>

Lembar Kerja 7 : Lembar Kerja “Situasi dan Pengaruhnya Terhadap Aku”

Berikan 2 contoh situasi yang paling mengganggu diri kamu saat ini, terkait dengan hubungan social dengan orang-orang terdekat kamu, bayangkan siapa saja orang-orang tersebut dan emosi apa, saja yang kamu rasakan saat itu. *Kotak untuk menulis situasi, Lingkaran untuk menulis orang-orang yang terlibat dalam situasi itu, segitiga untuk menulis perasaan-perasaan yang ada.*

**SITUASI ITU DAN PENGARUHNYA TERHADAPKU**

Situasi	Orang-orang yang terlibat	Perasaan yang Ada
		
Situasi	Orang-orang yang terlibat	Perasaan yang Ada
		

## PANDUAN WAWANCARA

1. Perkenalan dan Penjelasan mengenai Proses Konseling
  - Konselor memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan konseling
  - *Inform Consent*
  - *Confidentiality* (izin menggunakan alat perekam)
  - Memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya mengenai hal-hal yang tidak dimengerti dari butir-butir pada inform consent
2. Menggali latar belakang konseli
  - Coba ceritakan sedikit tentang diri anda !
  - Bisa anda ceritakan lebih lanjut tentang latar belakang keluarga anda ? (anak ke berapa, pekerjaan orang tua, alamat , hobi, cita cita )
  - Nilai-nilai apa yang diajarkan sejak kecil oleh orang tua anda !
  - Apa kebiasaan-kebiasaan dalam keluarga anda ?
  - Bagaimana hubungan dengan ayah, ibu dan saudara anda !
  - Apakah anda mempunyai masalah dengan keluarga anda ?
3. Bagaimana dengan hubungan pertemanan anda ?
  - Bagaimana anda memilih teman ?
  - Siapa teman terdekat anda ?
  - Seberapa penting pertemanan tersebut untuk anda ?
4. Bagaimana dengan cara anda membina hubungan pertemanan dekat anda ?
5. Bagaimana anda menilai tentang diri anda ?

### **Mengenal Crisis Self-esteem yang dialami**

- Bisakah anda ceritakan lebih lanjut mengenai latar belakang masalah harga diri rendah yang anda alami saat ini ? sejak kapan hal itu berlangsung ? Bentuk-bentuk emosi apa yang anda rasakan ?
- Coba ceritakan masalah anda mengenai : keluarga, pertemanan dan masalah belajar
- Terkait dengan hubungan social, adakah tuntutan-tuntutan dari keluarga mengenai hal itu ? (misalnya target prestasi, tuntutan sukses menjadi orang pandai..., dan situasi-situasi yang dapat memunculkan konflik batin anda ?
- Bagaimana hubungan dengan pertemanan anda, apakah anda merasa nyaman bergaul dan bersosialisasi dengan teman-teman anda ?
- Nilai-nilai apa yang dapat anda peroleh dari pertemanan ?
- Bagaimana anda membandingkan diri anda dengan orang lain ?
- Apakah anda merasa bisa melakukan kegiatan seperti yang dilakukan oleh teman anda ?
- Situasi-situasi apa yang biasanya menimbulkan konflik ?



Lampiran 9 : Pedoman Observasi

**Pedoman Observasi Konseling SFBT**

Petunjuk Pelaksanaan Observasi :

1. Berilah tanda centang ( V) pada kolom Ya / Tidak, sesuai dengan keadaan diri Konseli.
2. Berilah catatan terhadap hal yang tidak termaktup dalam pedoman observasi ini.

Pertemuan ke : .....

Hari, Tanggal : .....

Tempat : .....

No	Aitem	Konseli		Keterangan
		Ya	Tidak	
1	Kesediaan penentuan waktu dilaksanakan konseling			
2	Motivasi untuk menyelesaikan permasalahan self esteem			
3	Kelancaran dalam berbicara pada proses intervensi			
4	Kesediaan untuk menyanggupi kontrak kerja intervensi konseling			
5	Kejujuran dalam menyampaikan informasi berkenaan kondisi diri dan keluarga			
6	Konseli menunjukkan perubahan yang signifikan			
7	Keterlibatan keluarga dalam penyelesaian masalah konseli			
8	Konsistensi membuat pernyataan tentang penilaian diri			
9	Rasionalisasi penentuan <i>goals solution</i>			

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

### **A. Identitas Diri**

Nama : Kaharja,S.Pd  
Tempat/Tgl Lahir : Bantul, 15 Juli 1971  
NIP : 197107152005011001  
Pangkat/Gol : Penata Tk I / III d  
Jabatan : Guru Muda  
Alamat Rumah : Gading Lumbung RT 16 Donotirto Kretek Bantul Yogya.  
Nama Ayah : Alm. Dartawiyana  
Nama Ibu : Sadirah  
Nama Istri : Hanny Hastiantri,A.Md  
Nama Anak : 1. Fadia Haifani Kahan  
2. Alesya Dania Kahan

### **B. Riwayat Pendidikan**

- a. SD/MI tahun lulus 1984
- b. SMP tahun lulus 1987
- c. SMA Tahun lulus 1990
- d. S1, lulus 1997
- e. S2, Tahun lulus 2016

### **C. Riwayat Pekerjaan**

1. Sarjana Penggerak Pembangunan Pedesaan (SP3) Tahun 1998-2000
2. Lembaga Penelitian Utika Mandiri Jakarta, Tahun 2000
3. Lembaga Pendidikan PBI tahun 2000-2002
4. Lembaga Pendidikan PPSDM 2002-2005
5. MTs N Bantul Kota, Tahun 2005 – sekarang