

Penerapan Solution Focused Brief Counseling Untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa

Buku ini disusun bagi guru bimbingan dan konseling dalam menyelenggarakan praktik atau pelaksanaan konseling kelompok dengan solution focused brief counseling di sekolah. Lebih jauh lagi bahwa penyusunan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan wawasan maupun pemandu awal terutama bagi para guru-guru bimbingan dan konseling hingga mahasiswa dalam upaya membantu siswa untuk mengatasi masalah self-esteem yang dialaminya. Hal lainnya adalah secara garis besar buku ini memberikan penjelasan mengenai self-esteem, konseling kelompok, solution focused brief counseling hingga RPL konseling kelompok dengan solution focused brief counseling. Semoga kehadiran buku ini dapat membantu guru-guru bimbingan dan konseling hingga mahasiswa dalam bidang bimbingan dan konseling untuk menguasai, memahami dan mengaplikasikan solution focused brief counseling ini sehingga dapat membantu siswa untuk meningkatkan self-esteemnya. Aamiin.

DEWA
PUBLISHING
DEWA PUBLISHING
Anggota IKAPI
Ds. Kalianyi RT. 003 RW. 002
Kec. Ngronggot, Kab. Nganjuk JATIM

@dewapublishing 0819-1810-0313 publishingdewa@gmail.com

ISBN : 978-623-5423-36-4



9 786235 423364

PENERAPAN SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING
UNTUK MENINGKATKAN SELF-ESTEEM SISWA

DEWA
PUBLISHING

PENERAPAN SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING UNTUK MENINGKATKAN SELF-ESTEEM SISWA



Regina Claudy Wardhani, S.Pd., M.Pd. - Irvan Budhi Handaka, M.Pd.
Aprilia Setyowati, S.Pd., M.Pd. - Nurbowo Budi Utomo, S.Pd., M.PSi

**PENERAPAN SOLUTION FOCUSED BRIEF
COUNSELING UNTUK MENINGKATKAN
SELF-ESTEEM SISWA**

**Regina Claudy Wardhani, S.Pd
Irvan Budhi Handaka, M.Pd
Aprilia Setyowati, S.Pd, M.Pd
Nurbowo Budi Utomo, S.Pd, M.Psi**

DEWA
PUBLISHING

PENERBIT CV. DEWA PUBLISHING

PENERAPAN SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING UNTUK MENINGKATKAN SELF-ESTEEM SISWA

Penulis:

Regina Claudy Wardhani, S.Pd
Irvan Budhi Handaka, M.Pd
Aprilia Setyowati, S.Pd, M.Pd
Nurbowo Budi Utomo, S.Pd, M.Psi

ISBN: 978-623-5423-36-4

Editor:

Achmad Wahdi, S.Kep.,Ns.,M.Tr.Kep

Desain Cover:

Redaksi Dewa Publishing

Layout:

Arinda Tri Rahayu

Penerbit CV. Dewa Publishing

Redaksi:

Desa Kalianyar RT 003/RW 002, Kec. Ngronggot,
Kab. Nganjuk, Jawa Timur

Email: publishingdewa@gmail.com

Phone: 0819-1810-0313

Anggota IKAPI 341/JTI/2022

Cetakan Pertama: Juli 2022

@Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Dilarang memperbanyak, mencetak atau menerbitkan
sebagian isi atau seluruh buku dengan cara apapun juga tanpa
seijin editor dan penerbit.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur terucap kepada Allah SWT atas berkah, rahmat dan hidayahnya sehingga penulis mampu menyelesaikan buku yang berjudul “Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa”. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Buku ini disusun agar dapat membantu guru-guru bimbingan dan konseling hingga mahasiswa dalam bidang bimbingan dan konseling untuk menguasai, memahami dan mengaplikasikan pendekatan *solution focused brief counseling* ini sehingga dapat membantu siswa untuk meningkatkan *self-esteemnya*. Besar harapan penulis agar sekiranya buku ini dapat berguna bagi para guru-guru bimbingan dan konseling dan mahasiswa. Semoga kiranya buku ini dapat meningkatkan wawasan dan pemahaman untuk membantu siswa.

Buku ini juga dapat diselesaikan tak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Motivasi, dan berbagai ilmu yang diberikan menjadi bekal penulis untuk semangat menyelesaikan pembuatan buku ini. Akhirnya, ucapan terima kasih penulis ucapkan untuk mewakili betapa bersyukur penulis pada orang-

orang yang terlibat secara langsung maupun tidak dalam penulisan buku ini, antara lain:

1. Dr. Sri Hartini, M.Pd., Koordinator Program Profesi Guru (PPG) Universitas Ahmad Dahlan.
2. Irvan Budhi Handaka, M.Pd, dan Aprilia Setyowati, S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi serta semangat pada penulis untuk menyelesaikan buku,
3. Nurbowo Budi Utomo, S.Pd, M.Psi selaku guru pembimbing dari SMP Negeri 15 Yogyakarta yang juga telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi serta semangat pada penulis untuk menyelesaikan buku ini,
4. Mama saya Warneti, S.Pd, adik-adik saya yaitu Felia Winerdha S.Pd dan Farren Triatmi Azizah dan tercinta Derry Wibowo S.S.T yang senantiasa memberikan semangat, doa, serta dukungan moral hingga material kepada penulis sehingga penyusunan buku dapat selesai dengan lancar,
5. Teman-teman Program Profesi Guru (PPG) Prajabatan Jurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, yang telah memberikan bantuan dan dukungan pada penulis,

6. Kepada sumber-sumber referensi yang menjadi acuan dalam penulisan buku ini.
7. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung atas bantuan yang diberikan pada penulis selama penyusunan buku ini. Terima kasih banyak.

Semoga segala bantuan yang diberikan pada semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan penyusunan buku ini bermanfaat bagi pembaca.

Pekanbaru, 25 Juli 2022

Regina Claudy Wardhani, S.Pd

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
BAB I PERENCANAAN KARIR	1
A. Pengertian Self-esteem	1
B. Pentingnya Self-Esteem Untuk Perkembangan Anak	2
C. Aspek-Aspek Self-Esteem.....	6
D. Faktor yang Mempengaruhi Self-Esteem.....	8
BAB II KONSELING KELOMPOK.....	10
A. Pengertian Konseling Kelompok.....	10
B. Tujuan Konseling Kelompok.....	12
C. Fungsi Konseling Kelompok.....	13
D. Komponen Konseling Kelompok.....	15
E. Azaz-azaz Konseling Kelompok.....	17
F. Tahapan Konseling Kelompok.....	20
G. Indikator Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	23
BAB III SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING	24
A. Pengertian Solution Focused Brief Counseling	24
B. Tujuan Solution Focused Brief Counseling.....	25
C. Prinsip Solution Focused Brief Counseling.....	27
D. Peran Konselor Solution Focused Brief Counseling.....	28
E. Langkah-Langkah Solution Focused Brief Counseling	28
F. Teknik-Teknik Solution Focus Brief Couseling	30
G. Kelebihan dan Kelemahan Solution Focus Brief Couseling	33

DAFTAR PUSTAKA.....	36
LAMPIRAN	
Lampiran 1. RPL Konseling Kelompok Menggunakan <i>Solution Focused Brief Counseling</i>	42
Lampiran 2. Lembar Kerja Peserta Didik	46
Lampiran 3. Evaluasi Hasil.....	47
TENTANG PENULIS	48

**PENERAPAN SOLUTION FOCUSED BRIEF
COUNSELING UNTUK MENINGKATKAN
SELF-ESTEEM SISWA**

BAB I

PERENCANAAN KARIR

A. Pengertian *Self-esteem*

Menurut Mappiare (2006), pengertian dari *self-esteem* itu sendiri yaitu harga diri mengacu pada anggapan evaluatif seseorang pada dirinya atau penilaian diri sebagai berharga atau bermartabat, dan diasosiasikan dengan konsep diri seseorang. Seperti pendapat Santrock (2002) yang menjelaskan bahwa *self-esteem* ialah dimensi evaluatif global dari diri. *Self-esteem* juga diacu sebagai nilai diri atau citra diri.

Menurut Arndt dan Pelham sebagaimana dikutip oleh Walgito (2010), *self-esteem* merupakan evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri, dapat positif atau negatif. Sedangkan Coopersmith sebagaimana dikutip dari Pamela dan Fidelis (2006), pengertian *self-esteem* dinyatakan sebagai penilaian diri yang dilakukan oleh seseorang individu dan biasanya berkaitan dengan dirinya sendiri. Penilaian tersebut mencerminkan sikap penerimaan atau penolakan dan menunjukkan seberapa jauh individu percaya bahwa dirinya mampu, penting berhasil, serta berharga.

Pendapat lain menurut Melliana (2006) menjelaskan *self-esteem* sebagai penilaian tentang diri kita yang kita bangun, suatu sikap setuju atau tidak setuju terhadap diri kita, yang mengindikasikan

apakah kita percaya bahwa diri kita berharga dan mampu. Dari beberapa pendapat ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* merupakan penilaian positif ataupun negatif terhadap diri sendiri secara global, seberapa jauh individu percaya dengan kemampuannya dan menghargai dirinya.

B. Pentingnya *Self-Esteem* Untuk Perkembangan Anak

Kebutuhan hidup manusia menurut Sujarwa (Atina, 2016) yaitu bahwa kebutuhan hidup manusia dapat berupa kebutuhan jasmani dan rohani. Kebutuhan jasmani yaitu seperti makan, pakaian, tempat tinggal. Sedangkan kebutuhan rohani yaitu seperti kebahagiaan, kepuasan, ketenangan, kesejahteraan, hiburan. Agar kebutuhan manusia dapat tercapai maka tidak memungkiri bahwa manusia membutuhkan manusia lainnya untuk mencapai semua keinginannya. Maka dari itu manusia dapat dikatakan makhluk sosial.

Sehubungan dengan itu menurut Maslow sebagaimana dikutip oleh Sari dan Dwiarti (2018), menjelaskan bahwa kebutuhan-kebutuhan manusia dapat dikategorikan menjadi lima tingkatan (*five hierarchy of need*) yaitu :

- 1) *Physiological needs* (kebutuhan yang bersifat biologis). Misalnya : sandang, pangan dan tempat berlindung, dan kesejahteraan

hidup. Kebutuhan ini merupakan kebutuhan yang amat primer, karena kebutuhan ini telah ada dan terasa sejak manusia dilahirkan dibumi ini.

- 2) *Safety needs* (kebutuhan rasa aman). Individu dalam melakukan kegiatan dalam hidupnya membutuhkan adanya rasa aman. Misalnya : bilamana individu itu sedang bekerja, membutuhkan keamanan bagi jiwanya. Perasaan aman juga menyangkut mengenai harta yang ditinggal atau juga perasaan aman yang menyangkut masa depan.
- 3) *Social needs* (kebutuhan sosial). Manusia sebagai makhluk sosial, membutuhkan adanya : (a) kebutuhan akan perasaan diterima oleh orang lain dimana ia hidup atau berada; (b) kebutuhan akan perasaan dihormati, karena setiap manusia merasa dirinya penting; (c) kebutuhan untuk bisa berprestasi; (d) Kebutuhan untuk ikut serta (*sense of participation*).
- 4) *Esteem needs* (kebutuhan akan harga diri). Setiap orang yang hidup selalu menginginkan adanya penghargaan atas dirinya, misalnya : keinginan dihargai, dihormati dan pengakuan. Maslow membagi kebutuhan akan harga diri/penghargaan kedalam dua sub, yakni :

- a) penghormatan dari diri sendiri misalnya mencakup hasrat individu untuk memperoleh kompetensi, kepercayaan diri, kekuatan pribadi, prestasi, kemandirian dan kebebasan.
- b) penghargaan dari orang lain misalnya pujian, pengakuan, piagam, hadiah, kompensasi, insentif, status, dan reputasi.
- 5) *Self Actualization* (ingin berbuat yang lebih baik). Ini berarti bahwa setiap individu ingin mengembangkan kapasitas mental dan kapasitas kerjanya melalui pengembangan pribadinya. Oleh sebab itu pada tingkatan ini orang cenderung untuk selalu mengembangkan diri dan berbuat yang lebih baik/paling baik.

Lima harapan manusia diatas merupakan kebutuhan dasar yang diinginkan manusia, sehingga jika kebutuhan dasar diatas tercapai oleh seorang individu maka ia akan merasa lebih nyaman, aman, dan merasa bahagia. Apalagi kebutuhan seorang anak dari orangtuanya, lima harapan tersebut sangat penting untuk perkembangan anak kedepannya. Salah satu yang sangat krusial dalam perkembangan anak yaitu *esteem needs* (kebutuhan akan harga diri), kebutuhan akan harga diri diperlukan oleh tiap individu, dengan adanya harga diri maka anak akan sadar apa yang mereka miliki dan mereka akan menghargai yang ada pada dirinya.

Self-esteem bukan merupakan bawaan yang telah dimiliki seseorang sejak lahir tetapi merupakan suatu komponen kepribadian yang berkembang semenjak awal kehidupan anak. *Self-esteem* dapat terbentuk secara perlahan melalui interaksi individu dengan lingkungannya seperti orang tua, orang-orang disekitar dan atau teman sebaya.

Mengapa *self-esteem* penting untuk manusia? Penting. Karena setiap individu harus terus berkembang, apapun kemampuan yang dimiliki setiap individu harus terus berkembang menjadi orang yang lebih baik. Untuk terus berkembang dan berkompetisi dengan individu lain maka ia harus memiliki semangat, optimisme, kemantapan, dan mampu mengendalikan situasi dirinya. Optimisme dan rasa pantang menyerah itulah termasuk ciri-ciri individu yang memiliki harga diri yang tinggi, karena ia memahami kemampuannya dan menghargai yang ada pada dirinya sehingga ia akan merasa bahagia dan terus mengembangkannya. Karena *self-esteem* berpengaruh besar terhadap kualitas dan kebahagiaan hidup seseorang.

Hanna dalam Ismi dan Mukhlis (2013) menyatakan bahwa *self-esteem* merupakan dasar untuk membangun *well-being* (kesejahteraan) dan kebahagiaan dalam hidup individu. Hal ini karena *self-esteem* merupakan bagian penting dari konsep diri

individu. *Self-esteem* juga merupakan yang ditanamkan dan menunjukkan pada orientasi positif atau negatif dari individu itu sendiri.

C. Aspek-Aspek *Self-Esteem*

Coopersmith (dalam Fathonah, et al, 2020) menyebutkan terdapat empat aspek *self-esteem* individu, yaitu :

1. Kekuatan : menunjukkan pada adanya kemampuan seseorang untuk dapat mengukur dan mengontrol tingkah laku dan mendapat pengakuan atas tingkah laku tersebut dari orang lain. Kekuatan dinyatakan dengan pengakuan dan penghormatan yang diterima seseorang individu dari orang lain dan adanya kualitas atas pendapat yang diutarakan oleh seseorang individu yang nantinya diakui oleh orang lain.
2. Keberartian : menunjukkan pada kepedulian, perhatian, afeksi dan ekspresi cinta yang diterima oleh seseorang dari orang lain yang menunjukkan adanya penerimaan dan popularitas individu dari lingkungan sosial. Penerimaan dari lingkungan ditandai dengan adanya kehangatan, respon yang baik dari lingkungan dan adanya ketertarikan lingkungan terhadap individu dan lingkungan menyukai individu sesuai dengan keadaan diri yang sebenarnya.

3. Kebijakan : menunjukkan suatu ketaatan untuk mengikuti standar moral dan etika agama dimana individu akan menjauhi tingkah laku yang harus dihindari dan melakukan tingkah laku yang diizinkan oleh moral, etika dan agama. Dianggap memiliki sikap yang positif dan akhirnya membuat penilaian positif terhadap diri yang artinya seseorang telah mengembangkan *Self-esteem* yang positif pada dirinya sendiri.
4. Kemampuan : menunjukkan suatu performansi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai prestasi dimana level dan tugas-tugas tersebut tergantung pada variasi usia seseorang. *Self-esteem* pada masa remaja meningkat menjadi lebih tinggi bila remaja tahu apa tugas-tugas yang penting untuk mencapai tujuannya, dan karena mereka telah melakukan tugas-tugasnya tersebut atau tugas lain yang serupa. Para peneliti juga menemukan bahwa *self-esteem* remaja dapat meningkatkan saat remaja menghadapi masalah dan mampu menghadapinya.

Menurut Rosenberg (dalam Sihombing, 2017), terdapat 3 aspek dalam *self-esteem* individu yaitu :

1. *Physical Self-Esteem* : Aspek ini berhubungan dengan kondisi fisik yang dimiliki oleh seorang individu. Apakah seorang

individu menerima keadaan fisiknya atau ada beberapa bagian fisik yang ingin diubah.

2. *Social Self-Esteem* : Aspek ini berhubungan dengan kemampuan individu dalam bersosialisasi. Apakah seorang individu membatasi orang lain untuk menjadi teman atau menerima berbagai macam orang sebagai teman. Selain itu, aspek ini mengukur kemampuan individu dalam berkomunikasi dengan orang lain dalam lingkungannya.
3. *Performance Self-Esteem* : Aspek ini berhubungan dengan kemampuan dan prestasi individu. Apakah seorang individu puas dan merasa percaya diri dengan kemampuan dirinya atau tidak.

D. Faktor yang Mempengaruhi *Self-Esteem*

Self-esteem siswa ditentukan oleh seberapa besar siswa merasa bahwa dirinya berharga, seberapa besar siswa menyukai dirinya sendiri dan semakin positif *self-esteem* yang dimiliki siswa maka akan semakin tinggi juga prestasi yang akan diraih. Donna L. Wong (dalam Irawati dan Hajat, 2012) berpendapat bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self-esteem* meliputi:

1. Temperamen dan kepribadian anak,
2. Kemampuan dan kesempatan yang ada untuk menyelesaikan tugas perkembangan sesuai usia,

3. Orang terdekat, dan
4. Peran sosial yang diemban dan pengharapan dalam peran tersebut.

Tracy (dalam Irawati dan Hajat, 2012) berpendapat bahwa tingkat *self-esteem* ditentukan oleh dua faktor, yaitu:

1. Rasa diri bernilai atau seberapa bernilai dan berharga diri (*self-worth*) kita menurut perasaan kita, seberapa besar kita menyukai diri kita dan menerimanya sebagai orang baik. Hal ini dapat ditunjukkan dengan sikap menerima diri sendiri sebagaimana adanya, keyakinan memiliki hidup yang bernilai dan berarti, serta menghormati diri sendiri.
2. Perasaan kesanggupan diri atau rasa diri kompeten (*self-competence*), seberapa kompeten dan mempunya kita dalam apapun yang kita lakukan. Hal ini dapat ditunjukkan dengan sikap rasa percaya diri, mampu memulai tindakan, kemampuan mempengaruhi, berusaha menjadi unggul dan mampu mengatasi tantangan dasar kehidupan. Kedua faktor ini saling memperkuat, karena ketika kita merasa nyaman dengan diri kita sendiri maka kinerja kita akan menjadi lebih baik.

BAB II

KONSELING KELOMPOK

A. Pengertian Konseling Kelompok

Menurut Supriyatno (2013) konseling kelompok adalah upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan serta diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok (*group counseling*) menurut Gazda adalah salah satu bentuk Konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (Latipun, 2010). Menurut Herman (dalam Lumongga, 2011) menyatakan bahwa definisi konseling kelompok adalah suatu proses antara-pribadi yang dinamis dan terfokus pada pikiran dan tingkah laku yang disadari serta dibina dalam suatu kelompok yang dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri menuju perilaku yang lebih baik dari sebelumnya. Menurut peneliti konseling kelompok adalah suatu layanan konseling yang berformat kelompok yang di dalamnya terdiri dari berbagai syarat dan prosedur yang mempunyai fungsi untuk memecahkan dan mengentaskan masalah secara kelompok dengan efektif dan efisien.

Rochman Natawidjaja (dalam Wibawa, 2016) berpendapat konseling kelompok adalah salah satu bentuk bimbingan, dilihat dari segi suasana hubungan dalam batasan individual-kelompok. Winkel dan Hastuti (dalam Fiah, 2016) mengatakan konseling kelompok adalah suatu proses pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina, dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor dimana komunikasi antara pribadi tersebut, dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik. Ahmad Juntika (dalam Fahmi, 2016) berpendapat konseling kelompok adalah upaya bantuan untuk memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Maksud dari konseling kelompok di atas, adalah suatu layanan yang dilaksanakan dalam bentuk kelompok dengan bentuk konseling perorangan yang dilihat dari hubungannya dalam kelompok itu sendiri, dan pengentasan permasalahan klien menggunakan dinamika kelompok. Kemudian konseling kelompok ini juga, membantu seorang konseli lebih percaya diri, mandiri, dibina dalam suatu kelompok kecil, dengan menangani masalah siswa serta mudah berinteraksi dengan orang lain.

B. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno yang dikutip oleh Tohirin (2013) secara umum, tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan di dinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal. Melalui konseling kelompok juga dapat diselesaikan permasalahan siswa atau konseli dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Selanjutnya secara khusus tujuan konseling kelompok adalah masalah pribadi peserta layanan, maka layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut.

Adapun tujuan konseling kelompok menurut Bariyyah (dalam Lumongga, 2011) dalam adalah :

1. Membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.
2. Berperan mendorong munculnya motivasi kepada konseli untuk merubah perilakunya degan memanfaatkan potensi yang dimilikinya.
3. Konseli dapat mengatasi masalahnya lebih cepat dan tidak menimbulkan gangguan emosi.

4. Menciptakan dinamika sosial yang berkembang intensif.
5. Mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik dan sehat.

Maksud dari makna dan tujuan layanan konseling di atas adalah layanan konseling kelompok lebih aktif membahas pribadi siswa dalam menyelesaikan permasalahan. Kemudian, konseling kelompok juga membuat komunikasi siswa berkembang secara optimal.

C. Fungsi Konseling Kelompok

Pelayanan bimbingan dan konseling mengemban sejumlah fungsi yang hendak dipenuhi melalui pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling (Pusat Kurikulum, 2007), antara lain :

1. Fungsi Pemahaman, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai kepentingan pengembangan peserta didik. Pemahaman ini meliputi : a) Pemahaman tentang diri sendiri peserta didik terutama oleh peserta didik sendiri, orang tua, guru pada umumnya, dan guru pembimbing. b) Pemahaman tentang lingkungan peserta didik (termasuk lingkungan keluarga dan sekolah) terutama oleh peserta didik sendiri, orang tua, guru

pada umumnya, dan guru pembimbing. c) Pemahaman lingkungan yang lebih luas (termasuk informasi jabatan/pekerjaan, informasi social, dan budaya/nilai-nilai) terutama oleh peserta didik.

2. Fungsi pencegahan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan tercegahnya dan terhindarnya peserta didik dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang akan dapat mengganggu, menghambat, ataupun menimbulkan kesulitan serta kerugian tertentu dalam proses perkembangannya.
3. Fungsi Pemutusan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan teratasinya berbagai permasalahan yang dialami oleh peserta didik.
4. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan terpeliharanya dan terkembangnya berbagai potensi serta kondisi positif peserta didik dalam rangka perkembangan dirinya secara mantap dan berkelanjutan.
5. Advokasi, yaitu fungsi untuk membantu peserta didik memperoleh pembelaan atas hak dan/atau kepentingannya yang kurang mendapat perhatian.

D. Komponen Konseling Kelompok

Menurut Latipun (2010) komponen dalam Konseling Kelompok meliputi:

1. Pemimpin Kelompok : Pemimpin kelompok adalah konselor yang berwenang menyelenggarakan praktik konseling secara profesional.
2. Anggota Konseling : Para anggota konseling dapat beraktifitas langsung dan mandiri dalam bentuk mendengarkan, memahami, dan merespon kegiatan konseling. Setiap anggota dapat menumbuhkan kebersamaan yang diwujudkan dalam sikap antara lain pembinaan keakraban dan keterlibatan emosi, kepatuhan terhadap aturan kelompok, saling memahami, memberikan kesempatan dan bertatakrama untuk mensukseskan kegiatan kelompok.
3. Jumlah kelompok : Banyak sedikitnya jumlah anggota kelompok sangat menentukan efektifitas konseling kelompok. Jumlah anggota kelompok yang kurang dari 4 orang tidak efektif karena dinamika kelompok menjadi kurang hidup., demikian juga terlalu banyak akan membuat peserta kurang intensif dan berpartisipasi dalam dinamika kelompok. Karena ideal jumlahnya tidak lebih dari 10 orang. Konseling kelompok umumnya beranggota berkisar antara 4 samapi 12 orang.

Sebaliknya jika jumlah konseli melebihi 12 orang adalah terlalu besar untuk konseling, karena terlalu berat dalam mengelola kelompok

4. Homogenitas Kelompok : Perubahan yang intensif dan mendalam memerlukan sumber- sumber yang variatif. Dengan demikian, layanan konseling kelompok memerlukan anggota kelompok yang bervariasi. Anggota yang homogen kurang efektif, sedangkan anggota yang heterogen akan menjadi sumber yang kaya untuk pencapaian tujuan layanan. Sekali lagi hal ini tidak ada ketentuan khusus, bisa disesuaikan dengan kemampuan pemimpin konseling dalam mengelola konseling kelompok
5. Sifat Kelompok : Sifat kelompok dapat tertutup dan terbuka. Terbuka jika pada suatu saat dapat menerima anggota baru, dan dikatakan tertutup jika keanggotaannya tidak memungkinkan adanya anggota baru. Pertimbangan penggunaan terbuka dan tertutup bergantung pada keperluan. Kelompok tertutup maupun terbuka memiliki keuntungan dan kerugian masing-masing. Kelompok tertutup akan lebih mampu menjaga kohesivitasnya (kebersamaan) daripada kelompok terbuka.
6. Waktu Pelaksanaan : Lama waktu penyelenggaraan konseling kelompok bergantung pada kompleksitas masalah yang dihadapi

kelompok. Menurut Latipun konseling kelompok jangka pendek membutuhkan 8-20 kali pertemuan dengan frekuensi pertemuan antara antara satu sampai tiga kali dalam seminggu dengan durasinya 60-90 menit.

Dari paparan diatas dapat disimpulkan peneliti bahwa komponen konseling kelompok adalah pemimpin kelompok, anggota konseling, jumlah kelompok, homogenitas kelompok, sifat kelompok, dan waktu pelaksanaan.

E. Azaz-azaz Konseling Kelompok

Dalam konseling kelompok terdapat beberapa asas yang harus diperhatikan oleh konselor. Menurut Prayitno (dalam Mulyadi, 2016) asas-asas yang terdapat dalam bimbingan dan konseling kelompok terdapat 12 asas, diantaranya sebagai berikut :

1. Kerahasiaan : Kerahasiaan merupakan persoalan pokok yang paling penting dalam konseling kelompok. Hal ini bukan hanya berarti bahwa konselor harus memelihara tentang apa yang terjadi, melainkan sebagai pemimpin kelompok harus menekankan kepada semua peserta pentingnya pemeliharaan terhadap sesuatu yang dianggap rahasia atau kerahasiaan dalam kelompok tersebut.

2. Kesukarelaan : Kesukarelaan anggota kelompok sudah dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor. Kesukarelaan selalu dan secara berlanjut dibina serta dikembangkan melalui upaya pimpinan kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan konseling kelompok. Melalui kesukarelaan setiap anggota kelompok dapat mewujudkan peran aktif dari diri mereka masing-masing untuk tercapainya tujuan layanan nantinya.
3. Keterbukaan : Dalam berlangsungnya konseling kelompok suasana keterbukaan, baik dan efisien bagi yang dibimbing dan pembimbing. Keterbukaan ini bertujuan untuk memuka diri dalam kepentingan masing-masing anggota mengenai pemecahan masalah yang dimaksud.
4. Kekinian : Kekinian berfungsi memberikan isi aktual dalam pembahasan yang akan dilakukan, dimana anggotakelompok diminta mengemukakan halhal yang terjadi dan berlaku sekarang ini.
5. Kemandirian : Kemandirian disini bertujuan untuk menjadikan anggota kelompok dapat berdiri sendiri akan keputusan dari saran-saran yang anggota lainnya, agar tidak bergantung pada orang lain atau tergantung konselor/pemimpin.

6. Kegiatan : Usaha pelayanan tidak akan menghasilkan hasil yang berarti bila anggota kelompok tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan kelompok. Hasil usaha akan tercapai melainkan dengan kerja keras dari anggota kelompok.
7. Kedinamisan : Kedinamisan menghendaki adanya perubahan yang bersifat dinamis, maju dan berkembang dalam hal menoton dan statis. Setelah pelayanan dilaksanakan diharapkan anggota kelompok bertingkah laku lebih kreatif, gesit dan senantiasa menunjukkan perkembangan yang lebih baik.
8. Keterpaduan : Pelayanan konseling yang dilakukan berusaha memadukan sebagian aspek kepribadian anggota kelompok. Setiap anggota kelompok memiliki aspek kepribadian dan bila tidak seimbang serasi dan terpadu justru akan menimbulkan masalah.
9. Kenormatifan : Kenormatifan dipraktekkan berkenaan dengan cara- cara berkomunikasi dan bertata krama dalam kegiatan kelompok dan dalam mengelola isi bahasan.
10. Keahlian : Keahlian diperlihatkan oleh pimpinan kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok serta mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.
11. Alih tangan : Alih tangan ini dilakukan apabila konselor sudah dengan sepenuh kemampuannya untuk membantu

individu, tetapi individu yang bersangkutan belum terasa terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor dapat mengirim individu tersebut kepada petugas yang lebih ahli.

12. Tut wuri handayani : Asas ini menghendaki agar secara keseluruhan dapat menciptakan suasana yang memberikan rasa aman, menggambarkan keteladanan, memberikan stimulus dan dorongan serta kesempatan seluas-luanya kepada anggota kelompok untuk berkembang.

F. Tahapan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2017), menyatakan bahwa konseling kelompok menempuh tahap-tahap sebagai berikut:

1. Kegiatan Awal : Tahap awal berjalan hingga berkumpulnya para (calon) anggota kelompok dan dimulainya tahap pembentukan. Dalam tahap awal ini dilakukannya upaya untuk menumbuhkan minat bagi terbentuknya kelompok, yang meliputi pemberian penjelasan tentang kelompok yang dimaksud, tujuan dan manfaat adanya kelompok, ajakan untuk memasuki dan mengikuti kegiatan konseling kelompok dan memungkinkan adanya kesempatan dan kemudahan bagi penyelenggara kelompok yang dimaksud.

2. Kegiatan Peralihan : Setelah suasana kelompok terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh, kegiatan kelompok hendaknya dilanjutkan kearah lebih jauh oleh pemimpin kelompok menuju kegiatan kelompok yang sebenarnya. Oleh karena itu, perlu dilakukannya tahap peralihan.
3. Kegiatan Pokok : Tahap ketiga ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, serta masing-masing aspek tersebut perlu mendapatkan perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. Pada tahap inti mendapaktan alokasi waktu yang cukup lama dalam keseluruhan kegiatan kelompok.
4. Kegiatan Pengakhiran : Setelah kegiatan kelompok memuncak pada tahap ketiga, maka dalam tahap pengakhiran ini kegiatan kelompok lebih menurun dan selanjutnya pemimpin kelompok akan mengakhiri kegiatan pada saat yang dianggap tepat.

Menurut Tohirin, terdapat beberapa tahapan yang penting untuk diperhatikan yaitu ;

1. Persiapan : (1) menetapkan waktu dan tujuan. (2) mempersiapkan perlengkapan yang diperlukan
2. Pembentukan: (1) menyampaikan salam dan doa sesuai agama masing masing. (2) menerima anggota kelompok dengan

- keramahan dan keterbukaan. (3) melakukan perkenalan. (4) menjelaskan tujuan konseling kelompok. (5) menjelaskan pelaksanaan konseling kelompok. (6) menjelaskan asas-asas yang di pedomani dalam pelaksanaan konseling kelompok. (7) melakukan permainan untuk pengakraban.
3. Peralihan terdiri dari : (1) menjelaskan kembali dengan singkat cara pelaksanaan konseling kelompok. (2) melakukan tanya jawab untuk memastikan kegiatan anggota. (3) menekankan asas-asas yang dipedomani dan diperhatikan dalam layanan konseling kelompok.
 4. Kegiatan terdiri dari: (1) menjelaskan topic atau masalah yang dikemukakan. (2) meminta setiap kelompok memiliki sikap keterbukaan dengan masalah yang terjadi pada diri masing masing. (3) membahas masalah yang paling banyak muncul
 5. Pengahiran terdiri dari: (1) menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan berakhir. (2) penyampaian kemajuan yang dicapai oleh masing masing kelompok. (3) penyampaian komitmen untuk memegang keberhasilan masalah teman. (4) mengucapkan terima kasih. (5) berdoa menurut agama masing masing (6) bersalaman.

G. Indikator Pelaksanaan Konseling Kelompok

Indikator Layanan Konseling Kelompok :

1. Terdapat pemimpin kelompok, anggota kelompok dan homogenitas kelompok
2. Adanya tahap pembentukan, Tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap ahir.
3. berkembangnya kemampuan sosialisasi seseorang
4. Terbentuknya pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.
5. Tercegahnya individu dari permasalahan yang timbul
6. Teratasinya berbagai permasalahan yang dialami peserta didik
7. Berkembangnya berbagai potensi individu secara mantap dan berkelanjutan

BAB III

SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING

A. Pengertian *Solution Focused Brief Counseling*

Solution Focus Brief Counseling dapat diterjemahkan sebagai Konseling singkat berfokus solusi, menurut Palmer (2011) merupakan bentuk terapi singkat yang dikembangkan melalui kekuatan klien dengan membantu mereka membangkitkan dan membangun solusi untuk masalah mereka. Konseling singkat berfokus solusi ini lebih menekankan masa depan, daripada masa lalu atau masa kini. Di konseling singkat berfokus solusi ini konselor dan klien mencurahkan proporsi waktu yang lebih besar untuk konstruksi solusi daripada eksplorasi masalah.

Menurut Nugroho, Puspita, & Mulawarman (2018), konseling singkat berfokus solusi, berfokus pada pencarian solusi untuk mengatasi masalah dan melakukan perubahan supaya individu bisa menjadi pribadi yang berkembang. Seperti yang dikemukakan oleh De Shazer, bahwa konseli memiliki kemampuan untuk berubah. Dalam konseling singkat berfokus solusi ini, konseli dipandang sebagai ahli dalam menyelesaikan masalah mereka sendiri. Menurut Kim, Kelly, & Franklin (2017), Dengan bantuan dan arahan konselor melalui serangkaian pertanyaan, sehingga memunculkan

kekuatan konseli dan pada akhirnya konseli dapat menemukan solusi mereka sendiri.

Jadi, konseling singkat berfokus solusi adalah pemberian bantuan berupa perlakuan konseling yang dibangun atas kekuatan klien dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada masalah yang dihadapinya. Konseling ini lebih menekankan pentingnya masa depan ketimbang masa lalu atau masa kini. Dalam konseling ini, konselor dan klien mencurahkan sebagian besar waktunya untuk mengkonstruksi solusi ketimbang mengeksplorasi masalah. Sehingga, konsep dasar konseling singkat berfokus solusi ini, atau yang disebut SFBC berbeda dari terapi tradisional lainnya, sebab konseling ini menghindari masa lalu, dan yang berpengaruh adalah masa kini dan masa depan. Konselor fokus pada apa yang mungkin dilakukan untuk mengarah pada harapan yang ingin dicapai. Inti dari konseling singkat berfokus solusi adalah membangun harapan klien dan optimisme dengan menciptakan harapan positif.

B. Tujuan *Solution Focused Brief Counseling*

Tujuan dari konseling singkat berfokus solusi, menurut Palmer (2011), antara lain:

1. Mengidentifikasi dan memanfaatkan sepenuhnya kekuatan dan kompetensi yang dimiliki oleh konseli.
2. Konseli didorong untuk terlibat dalam perubahan atau “*solution talk*”, dari pada “*problem talk*” dengan asumsi bahwa apa yang dibicarakan adalah sebagian besar apa yang akan dihasilkan.
3. Konseli menyadari pengecualian di dalam dirinya pada saat ia bermasalah.
4. Mengarahkan konseli pada solusi terhadap situasi pengecualian tersebut, sehingga konseli dalam situasi tertentu dapat menemukan solusi untuk meningkatkan konsep dirinya.
5. Membantu konseli berfokus pada hal-hal yang jelas dan spesifik untuk meningkatkan konsep dirinya.

Selain tujuan terapi yang telah disebutkan di atas, ada beberapa tujuan konseling singkat berfokus solusi menurut Corey (2015) diantaranya adalah:

1. Mengidentifikasi keunikan tujuan yang di pilih dan di bangun oleh konseli dari pilihan-pilihan konseli untuk mencapai masa depannya.
2. Membantu dan mengarahkan konseli mengenai prioritas tujuan dan hasil yang diinginkan

3. Memfasilitasi perubahan yang terjadi dan mendorong konseli untuk berpikir dalam berbagai kemungkinan perubahan yang akan terjadi.
4. Membantu konseli dalam menciptakan tujuan yang jelas yang :
 - a. dinyatakan secara positif dalam bahasa konseli,
 - b. berorientasi pada proses atau tindakan,
 - c. terstruktur di sini dan sekarang,
 - d. dapat dicapai, konkret, dan spesifik, dan
 - e. dikendalikan oleh konseli.

C. Prinsip *Solution Focused Brief Counseling*

Menurut Mulawarman (2020), ada beberapa prinsip-prinsip utama yang mendasari pengaplikasian konseling singkat berfokus solusi ini, yaitu :

1. Jika upaya (apa yang dilakukan konseli) tidak efektif, maka jangan sekali-kali untuk tetap dipaksakan untuk dilakukan
2. Jika upaya (apa yang dilakukan konseli) efektif atau berhasil tetapkanlah untuk menjaga konsistensinya (jika perlu dapat dilakukan berulang-ulang)
3. Jika upaya (apa yang dilakukan konseli) tidak bekerja dengan semestinya atau tidak efektif, maka berhenti untuk melakukannya lagi

4. Menjaga proses konseling agar sesederhana mungkin

D. Peran Konselor *Solution Focused Brief Counseling*

Menurut Shazer, et al. (2007), Peran konselor konseling singkat berfokus solusi yaitu :

1. Konselor menerima adanya hierarki dalam pengaturan terapeutik, tetapi hierarki ini cenderung lebih *egalitarian* dan demokratis daripada otoriter.
2. Konselor hampir tidak pernah memberikan penilaian tentang klien mereka, dan hindari membuat interpretasi tentang makna dibalik keinginan, kebutuhan, atau perilaku.
3. Konselor dipandang sebagai upaya untuk memperluas daripada membatasi pilihan.
4. Konselor memimpin sesi, tetapi mereka melakukannya dengan cara yang lembut, "memimpin dari satu langkah di belakang".
5. Alih-alih menafsirkan, membujuk, menegur, atau mendorong, konselor "menepuk bahu" dari klien, menunjukkan arah yang berbeda untuk dipertimbangkan.

E. Langkah-Langkah *Solution Focused Brief Counseling*

Menurut De Jong & Berg (dikutip dalam Corey, 2015), adapun langkah-langkah yang harus diterapkan dalam konseling singkat

berfokus solusi adalah sebagai berikut:

1. Klien diberi kesempatan untuk menjelaskan masalah mereka. Konselor mendengarkan dengan penuh hormat dan hati-hati saat klien menjawab pertanyaan konselor. Pertanyaan yang diajukan “apa yang akan berbeda dalam hidup anda ketika masalah anda terselesaikan?”
2. Konselor bekerjasama dengan klien dalam mengembangkan tujuan yang terbentuk dengan baik dan secepat mungkin. Pertanyaan yang diajukan “apa yang akan berbeda dalam hidup anda ketika masalah anda terselesaikan?”
3. Konselor bertanya kepada klien tentang saat-saat ketika masalah mereka tidak ada atau ketika masalah tidak terlalu parah. Klien dibantu dalam mengeksplorasi pengecualian ini, dengan penekanan khusus pada apa yang mereka lakukan untuk membuat peristiwa ini terjadi.
4. Diakhir setiap percakapan yang membangun solusi, konselor menawarkan umpan balik ringkasan kepada klien, memberi dorongan dan menyarankan apa yang mungkin diamati atau dilakukan klien sebelum sesi berikutnya untuk memecahkan masalah mereka lebih jauh.
5. Konselor dan klien mengevaluasi kemajuan yang dibuat dalam mencapai solusi yang memuaskan dengan menggunakan skala

peringkat. Klien ditanyai apa yang perlu dilakukan sebelum mereka melihat masalah mereka terpecahkan dan juga apa langkah mereka selanjutnya.

Menurut Seligman & Reichenberg (dikutip dalam Mulawarman, 2020), memberikan panduan tahapan konseling singkat berfokus solusi secara sistematis yang meliputi :

1. Pembinaan hubungan (*Establishing relationship*)
2. Identifikasi masalah yang dapat dipecahkan (*Identifying a solvable complain*)
3. Penetapan tujuan (*Establishing goals*)
4. Merancang dan melaksanakan intervensi (*Designing and implementing intervention*)
5. Terminasi, Evaluasi dan Tindak Lanjut

F. Teknik-Teknik *Solution Focus Brief Counseling*

Menurut Corey, Capuzzi dan Gross, Macdonald (dikutip dalam Mulawarman, 2020), beberapa teknik dalam konseling singkat berfokus solusi yaitu :

1. Pertanyaan pengecualian (*exception question*)

Dalam konseling singkat berfokus solusi terdapat asumsi bahwa tidak selamanya masalah yang konseli alami ada dalam

kehidupan mereka sepanjang waktu. Saat yang demikian itu disebut pengecualian (*exceptions*). De Shazer menjelaskan *exceptions* merupakan pengalaman-pengalaman masa lalu konseli, dimana saat-saat itu masalah yang dihadapi konseli tidak muncul karena suatu hal. Dengan begitu hal ini mengingatkan konseli bahwa suatu masalah tidak semua kuat dan tidak semua ada. Hal ini juga memberikan suatu kesempatan untuk menggali kekuatan konseli dan menempatkan solusi-solusi yang memungkinkan konseli untuk memecahkan suatu masalah.

2. Pertanyaan keajaiban (*miracle question*)

Corey menjelaskan bahwa pertanyaan keajaiban adalah suatu bentuk pertanyaan dimana konselor meminta konseli untuk membayangkan atau berimajinasi ketika dimasa depan masalah yang mereka hadapi dapat terpecahkan. Meminta konseli untuk membayangkan bahwa suatu keajaiban, membuka suatu kesempatan untuk konseli dapat membiarkan dirinya bermimpi tentang suatu jalan atau cara untuk mengidentifikasi jenis-jenis perubahan yang mereka inginkan. Dengan pertanyaan ini konseli dapat mulai mempertimbangkan kehidupan yang berbeda yang tidak didominasi dan berkuat pada masalah-masalah yang

terjadi dimasa lalu maupun saat ini, sehingga mengarah pada kondisi hidup yang lebih baik dimasa mendatang.

3. Pertanyaan berskala (*scalling question*)

Pertanyaan ini dirancang untuk mengetahui seberapa besar perubahan atau kemajuan yang telah dicapai konseli dalam menyelesaikan masalahnya. Dengan pertanyaan berskala konseli akan lebih memperhatikan apa yang telah mereka lakukan dan bagaimana mereka mengambil langkah untuk mengarahkan pada perubahan yang diinginkan. Ketika perubahan pada konseli tidak dapat diamati dengan mudah, seperti suasana hati, perasaan, atau komunikasi, maka konselor konseling singkat berfokus solusi akan menggunakan *scalling question*.

4. Rumusan tugas sesi pertama (*formula first session task*)

Rumusan tugas sesi pertama adalah suatu format tugas yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk diselesaikan diantara sesi pertama dan kedua. Pada sesi kedua, konseli dapat ditanya tentang apa yang telah mereka amati dan apa yang mereka inginkan dapat terjadi dimasa mendatang.

5. Umpan balik (*feed back*)

Pada setiap akhir sesi konseling singkat berfokus solusi umumnya para praktisi mengambil waktu antara 5 sampai 10 menit untuk menyusun suatu ringkasan pesan untuk konseli. Dalam waktu tersebut konselor memformulasikan umpan balik yang akan diberikan pada konseli. Pemberian umpan balik ini memiliki tiga bagian dasar, yaitu sebagai pujian atau penghargaan, jembatan penghubung, dan pemberian tugas.

6. Pertanyaan perubahan pra-pertemuan (*prosession change question*)

Pertanyaan perubahan pra-pertemuan dimaksudkan untuk menemukan pengecualian atau mengeksplorasi solusi yang telah diupayakan konseli sebelum pertemuan konseling. Tujuannya menciptakan harapan terhadap perubahan, menekankan peran aktif dan tanggungjawab konseli dan menunjukkan bahwa perubahan dapat terjadi diluar ruang konseling.

G. Kelebihan dan Kelemahan *Solution Focus Brief Counseling*

Menurut Mulawarman (2020: 74), konseling singkat berfokus solusi memiliki beberapa kelebihan, yaitu :

1. Berfokus paada solusi.
2. *Treatment* terfokus pada hal yang spesifik dan jelas.
3. Penggunaan waktu yang efektif.

4. Berorientasi pada di sini dan sekarang (*here and now*).
5. Penggunaan teknik-teknik intervensi bersifat fleksibel dan praktis.

Selain memiliki kelebihan, konseling singkat berfokus solusi juga memiliki kelemahan yaitu :

1. Dalam waktu relatif singkat konselor harus mampu melakukan penilaian untuk membantu konseli memformulasikan tujuan khusus, dan secara efektif menggunakan intervensi yang tepat hal ini dapat menimbulkan kesan prematur.
2. Posisi *not-knowing* dapat menjadi kendala dalam *setting* multicultural.
3. Konseling bertujuan tidak secara tuntas menyelesaikan masalah konseli.
4. Dalam penerapannya menuntut keterampilan konselor dalam penggunaan bahasa.
5. Dalam proses konseling akan terjadi hambatan ketika konseli sulit untuk diajak berimajinasi.
6. Tidak ada seperangkat “resep pemecahan masalah” atau solusi secara tepat yang harus diikuti semuanya tergantung subjektifitas konseli.

7. Kurangnya pengalaman konselor memungkinkan memandang konseling singkat berfokus solusi hanya sebagai teknik.
8. Kurangnya perhatian pada pendefinisian problem atau menyederhanakan problem.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad H. N., Diah A. P., Mulawarman. (2018). Penerapan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa. *Jurnal Bikotetik*. Vol. 02 No. 01.
- Alwisol. (2016). *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Amir, N. B. (2019). Gambaran self-esteem berdasarkan tingkat communication apprehesion pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. *Journal of Psychological Science and Profession* .
- Andreas Rian Nugroho, T. G. (2021). Developing Junior High School Self-Esteem through the Solution Focused Brief Counseling Approach during the Covid-19 Pandemic. . *Degres Article* .
- Anindyajati, M., & Karima, M. (2004). Peran Harga Diri Terhadap Asertivitas Remaja Penyalahgunaan Narkoba (Penelitian Pada Remaja Penyalahgunaan Narkoba Di Tempat-Tempat Rehabilitas Penyalahgunaan Narkoba). *Jurnal Psikologi* , Vol. 2 No.1.
- Arikunto, S. (2011). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi VII. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Liberty.
- Barry Winbolt. (2011). *Solution Focused Therapy for the Helping Professions*. Jessica Kingsley Publishers.
- Bavelas, Janet, et al. (2013). *Solution Focused Brief Therapy Treatment Manual For Working With Individuals 2 Nd Version*. SFBTA
- Catur Yuli Untari, S. D. (2017). Penggunaan Solution Focus Brief Therapy (SFBT) Melalui Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa. .

- Corey, G. (2015). *Theory and Practice Counseling and Psychotherapy* (Tenth ed.). Canada: Nelson Education, Ltd.
- Cristian Conte. (2009). *Advanced Techniques for Counseling and Psychotherapy*. New York: Springer Publishing
- Dahlan, T. H. (2011). Model Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution-Focused Brief Counseling) untuk meningkatkan daya psikologis mahasiswa.
- Dariuszky, G. (2004). *Membangun Harga Diri*. Bandung: Pionir Jaya.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi Perkembangan Masa Muda*. Jakarta: Grasindo.
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2009). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Devi Eryanti, (2020). *Solution Focused Brief Therapy* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*. Vol. 3, No. 2.
- Dewi Pebrianti. (2017). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT). *Jurnal BK UNESA*. [Vol 7, No 2](#).
- Emzir. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Erford Bradley and HP Sutjipt. (2015). *Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Pustaka Pelajar
- F. J., M. A. (2006). *Psikologi Perkembangan (Pengantar dalam berbagai bagiannya)*. Yogyakarta: UGM Press.
- Fajar Rosyidi. (2021). Strategi Pengembangan Toleransi Masyarakat melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Konseling Singkat Berfokus Solusi. *Community Development: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*. Vol. 05 No. 1
- Flanagan, J. S., & Flanagan, R. S. (2004). *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice: Skills, Strategies, and Techniques*. Canada: John Wiley & Sons, Inc. .

- Guindon, M. H. (2010). *Self-esteem across the lifespan : Issues and Interventions*. USA: Taylor and Francis Group, LLC.
- Heartherton, T. F. (2003). *Assessing Self-Esteem*. Washington DC: American Psychological Association.
- Indramayanti, A. (2016). Program Bimbingan Pribadi-Sosial Untuk Meningkatkan Pencapaian Status Identitas Diri.
- Ima Gustiana. (2019). Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Dalam Meningkatkan Motivasi Relawan Dompot Dhuafa Banten
- Joronen, K. (2005). *Adolescent's subjective well being in their social contexts*. Finland: University of Tampere.
- Kamila, I. I., & Mukhlis. (2013). Perbedaan Harga Diri (self-esteem) Remaja Ditinjau Dari Keberadaan Ayah. *UIN Sultan Syarif Kasim Riau* , Vol. 9 No. 2.
- Khulaimata Zalfa. (2014). Penerapan Konseling Singkat Berfokus Solusi (*Solution-Focused Brief Counseling*) Untuk Mengembangkan Resiliensi Santri". Masters, Universitas Pendidikan Indonesia
- Kim, J. S., Kelly, M. S., & Franklin, C. (2017). *Solution-Focused Brief Therapy in Schools*. New York: Oxford University Press.
- Kristiawan , A., & S., A. M. (2006). *Menjelajahi Tubuh: Perempuan dan Mitos Kecantikan*. Yogyakarta : LKIS Yogyakarta.
- Kurniasari, A. (2015). Kekerasan versus disiplin dalam pengasuhan anak . *Sosio informa* .
- Latipah, E. (2016). Pengaruh Konseling Islami Solution Focused Brief Therapy Terhadap Self-Esteem Siswa MTSN Bantul Kota Tahun 2015/2016. . *Jurnal Pendidikan Agama Islam* , Vol. XIII, No. 1.
- M. Arli Rusandi, A. R. (2014). Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution Focused Brief Therapy) Untuk Meningkatkan Self Esteem Mahasiswa Program Studi

- Bimbingan Konseling Fkip Unlam Banjarmasin. *Journal Al 'Ulum* .
- Mander, G. (2006). *A Psychodynamic Approach to Brief Therapy*. London: SAGE Publication.
- Manis Anggra Pratiwi, W. N. (2014). Penerapan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa Kelas XI Bahasa SMA Al-Islam Krian. . *Jurnal BK UNESA* .
- Mappiare, A. (2006). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Masnida Khairat, M. A. (2015). Self-esteem dan Prestasi Akademik sebagai Prediktor. *GADJAH MADA JOURNAL OF PSYCHOLOGY* .
- Mu, A. (2019). *Summary for policymakers. In Intergovernmental Panel on Climate Change (Ed.), Climate Change 2013 - The Physical Science Basis (Vol. 53, Issue 9, pp. 1–30)* . Cambridge: University Press.
- Mujiyati. (2015). Pengaruh Solution Focused Brief Counseling.
- Mulawarman. (2020). *Konseling Singkat Berfokus Solusi (Konsep, Riset dan Prosedur)*. Jakarta: Kencana.
- Murk, C. J. (2006). *Self-Esteem research, theory and practice : Toward a positive psychology of self-esteem*. New York: Springer publishing company.
- Nugroho, A. H., Puspita , D. A., & Mulawarman. (2018). Penerapan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa. *Jurnal Bikotetik* , Vol. 2 No. 1.
- Pamela, E., & Fidelis, E. W. (2006). Efektifitas LVEP Dalam Meningkatkan Harg Diri Remaja Akhir. *Jurnal Provitae* , Vol. 2 No. 1.
- Potard, C. (2020). *Encyclopedia of personality and individual differences*. Springer International Publishing .

- Purnama, A. (2006). Kebahagiaan remaja ditinjau dari harga diri dan nilai materialism. *Yogyakarta: Sekolah Pascasarjana Psikologi Universitas Gadjah Mada* .
- Refnadi. (2018). Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. *Jurnal Educatio*.
- Rena Rostini dan Nurjannah (2021), Teori Dan Pendekatan Konseling SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*) Berbasis Islam. *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*. Vol. 4 No. 1
- Richard Sharf. (2012). *Psychotherapy And Counseling*. United States of America: Cengage Learning.
- Rofîqa, F. H. (2020). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan Narsisistik Pada Remaja Pengguna Instagram.
- Rohmah, F. A. (2012). Pengaruh pelatihan harga diri terhadap penyesuaian diri pada remaja. . *Jurnal Psikologi Indonesia* .
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence perkembangan remaja. (6th ed.)*. *Terjemahan*. Jakarta : Erlangga.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa-IIidup* (5 ed.). Jakarta: Erlangga.
- Samuel T Gladding. (2012). *Konseling Profesi Yang Menyeluruh*. Jakarta: Indeks
- Sari, E., & Dwiarti, R. (2018). Pendekatan Hierarki Abraham Maslow Pada Prestasi Kerja Karyawan. *Jurnal Perilaku dan Strategi Bisnis , Vol.6 No.1*.
- Schraml, K. P.-S. (2011). Stress symptoms among adolescents : The role of subjective psychosocial conditions, lifestyle and self-esteem. *Journal of Adolescence* .
- Shazer, S. d., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, I. K. (2007). *MORE THAN MIRACLES (The State of the Art of Solution-Focused Brief Therapy)*. The Unity States and Canada: The Haworth Press, Inc.
- Siti A., Susatyo Y., dan Saifuddin Z. (2015). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Optimisme Masa Depan Pada Siswa

- Santri Program Tahfidz Di Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta Dan Ibnu Abbas Klaten. *Jurnal Indigenous* Vol. 13, No. 2
- Stephen Palmer (ed), t. H. (2011). *Introduction to counseling and psychotherapy (Konseling dan Psikoterapi)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumini, Wahyu N. E. S., Siti P. S., (2020). Efektivitas Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi untuk mengembangkan konsep diri akademik Siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol.10, No.2.
- Sumarwiyah, Zamroni, E., & Hidayati, R. (2015). Solution Focused Brief Counseling. *Jurnal Konseling Gusjigang* , 1 No.2.
- Sunarty, K. (2014). Implementasi Model Pola Asuh Orang Tua untuk Meningkatkan Kemandirian Anak. *Makasar : Universitas Negeri Makasar*.
- Taathadi, M. S. (2014). Application of Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) to Enhance High School Students Self-Esteem: An Embedded Experimental Design. . *International Journal of Psychological Studies* , Vol. 6, No. 3.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: ANDI .

Lampiran 1. RPL Konseling Kelompok Menggunakan *Solution Focused Brief Counseling*

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN - BK
 BIMBINGAN KLASIKAL (LURING)
 TAHUN AJARAN 2021/2022

Kelas/ Semester	:
Alokasi Waktu	:
Topik/ Materi	: <i>Self-Esteem</i> Rendah
Bidang Layanan	: Pribadi
Strategi Layanan	: Konseling Kelompok
SKKPD	: Pengembangan Pribadi
Model	: <i>Solution Focus Brief Counseling</i> (SFBC)
Moda	: Luring
Media dan Alat	: Laptop, Proyektor, Link Youtube, Kartu Masalah, LKPD

A. TUJUAN LAYANAN		
Pengenalan	Akomodasi	Tindakan
1. Konseli dapat mengemukakan masalah <i>self-esteem</i> rendah yang dialami(C3)	Konseli dapat meyakini dampak negatif dari <i>self-esteem</i> rendah(A3)	Konseli mampu menentukan solusi untuk meningkatkan <i>self-esteem</i> (P4)
2. Konseli dapat		

<p>menganalisis penyebab <i>self-esteem</i> rendah(C4)</p>		
<p>B. LANGKAH KEGIATAN</p>		
<p>1. Pembentukan</p>	<p>a. Konselor membuka konseling kelompok dengan mengucapkan salam dan berdoa b. Konselor mengapresiasi kehadiran & mengakrabkan anggota kelompok dengan saling memperkenalkan diri (Tahap Pembinaan Hubungan Baik) c. Konselor menyampaikan tujuan dan norma konseling kelompok d. Konselor membuat kesepakatan waktu layanan</p>	
<p>2. Peralihan</p>	<p>Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap selanjutnya dengan <i>ice breaking</i>.</p>	
<p>3. Kegiatan Inti</p>	<p>Menggunakan tahap-tahap <i>Solution Focus Brief Counseling</i> (SFBC) a. Tahap Identifikasi Masalah Yang Dapat Dipecahkan 1) Konselor memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menyampaikan permasalahan yang dialami masing-masing konseli. 2) Konseli mengemukakan masalah <i>self-esteem</i> rendah yang dialami sesuai kesepakatan bersama. 3) Konselor melakukan teknik <i>scaling question</i> untuk mengetahui keadaan awal konseli. 4) Konselor menggunakan teknik <i>exception question</i> : peserta didik di minta mengungkapkan perasaannya terhadap</p>	

	<p>masalah <i>self-esteem</i> rendah yang dialami.</p> <p>b. Tahap Menetapkan Tujuan</p> <p>1) Konselor berkolaborasi dengan klien untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan konseling untuk menentukan tujuan yang ingin diperoleh konseli (Menetapkan tujuan dengan teknik <i>miracle question</i>)</p> <p>c. Tahap Merancang Dan Menetapkan Intervensi</p> <p>1) Konselor meminta konseli searching di internet untuk menganalisis penyebab <i>self-esteem</i> rendah</p> <p>2) Konselor meminta konseli memilih kartu masalah dan menuliskan dampak negatif yang dirasakan karena <i>self-esteem</i> rendah untuk meyakini dampak negatif dari <i>self-esteem</i> rendah</p> <p>3) Konselor mengajak konseli dan anggota kelompok untuk menentukan langkah-langkah untuk meningkatkan <i>self-esteem</i></p> <p>4) Konselor mengaplikasikan teknik <i>formula first session task</i> dengan meminta konseli untuk mengisi LKPD (<i>Creativity</i>)</p> <p>5) Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya mengenai hal yang kurang dipahami.</p>
<p>4. Pengakhiran (Tahap Terminasi, Evaluasi dan Tindak Lanjut)</p>	<p>a. Konselor menyampaikan bahwa konseling kelompok akan segera berakhir.</p> <p>b. Konseli menyimpulkan hasil konseling kelompok.</p> <p>c. Konselor memberi kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengemukakan</p>

	<p>pesan dan harapan untuk kegiatan konseling kelompok.</p> <p>d. Anggota kelompok mengungkapkan manfaat yang diperoleh (refleksi)</p> <p>e. Konselor melakukan penilaian hasil.</p> <p>f. Konselor dan Anggota kelompok membuat kesepakatan tentang jadwal kegiatan konseling kelompok berikutnya.</p> <p>g. Konselor menutup kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam</p>
C. PENILAIAN	
1. Penilaian Proses	Keaktifan, keterbukaan, kenyamanan konseli, kesesuaian waktu
2. Penilaian Hasil	Penilaian hasil mengajukan pertanyaan sesuai dengan tujuan layanan untuk mengungkap <i>Understanding</i> (pemahaman), <i>Comfortable</i> (perasaan positif), dan <i>Action</i> (tindakan).
3. Tindak lanjut	Memonitor <i>self-esteem</i> konseli

Mengetahui,

.....

Kepala Sekolah

Guru Bimbingan Konseling

.....

.....

NIP.-

NIP.-

Lampiran 2. Lembar Kerja Peserta Didik

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

NAMA :

KELAS :

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Tuliskanlah apa saja yang harus di perbaiki untuk meningkatkan <i>self-esteem</i> kamu!	
2	Menurut kamu, apakah solusi untuk meningkatkan <i>self-esteem</i> kamu ?	
3	Jelaskan upaya yang telah kamu lakukan selama seminggu meningkatkan <i>self-esteem</i> kamu ?	

Lampiran 3. Evaluasi Hasil

EVALUASI HASIL ANGKET LAYANAN KONSELING KELOMPOK

A. Identitas

1. Nama Lengkap :
2. Kelas/ No Absen:
3. Topik layanan : *Self-esteem* Rendah

B. Petunjuk Pengisian:

Setelah kamu mengikuti layanan konseling kelompok jawablah pertanyaan berikut ini :

1. Masalah *Self-esteem* rendah seperti apa yang sedang kamu alami?
2. Apa yang menyebabkan *Self-esteem* kamu rendah?
3. Apa dampak dari *Self-esteem* rendah yang kamu rasakan ?
4. Apa solusi untuk meningkatkan *Self-esteem* kamu ?
5. Bagaimana perasaan kamu setelah mengikuti layanan konseling kelompok ini ?
6. Manfaat apa yang kamu peroleh setelah mengikuti layanan konseling kelompok ?

TENTANG PENULIS



Regina Claudy Wardhani, S.Pd

Lahir di Air Molek, Kecamatan Pasir Penyu, Kabupaten Indragiri Hulu, Riau pada 22 September 1997. Penulis memperoleh gelar Sarjana di program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Riau pada tahun 2019. Kemudian sejak tahun 2020 hingga saat ini sedang melanjutkan pendidikan Pascasarjana di program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta. Selanjutnya sejak tahun 2021 hingga saat ini sedang mengikuti Program Profesi Guru (PPG) Prajabatan program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.