

PENGUNAAN *SOLUTION FOCUS BRIEF THERAPY* (SFBT) MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI SISWA

The Use of Solution Focus Brief Therapy (SFBT) by Group Counseling to Improve Student's Self – Esteem

Catur Yuli Untari^{1*}, Syarifuddin Dahlan², Ratna Widiastuti²

¹ Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1
Bandar Lampung

*e-mail: caturyuliuntaribk2013@gmail.com, Telp. +6282372090214

² Dosen FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1
Bandar Lampung

Received: October, 2017

Accepted: October, 2017

Online Published : 2017

Abstract: *The Use of Solution Focus Brief Therapy (SFBT) by Group Counseling to improve student's self – esteem*

The problem of this research was the low of student's self-esteem. The purpose of this research was to improve students's self esteem using Solution Focus Brief Therapy (SFBT) by group counseling. The method used in this research was quasi experimental designs with non-equivalent control group design techniques. The data collecting technique used Rosenberg Self-Esteem Scale which was adopted by Azwar. From the result analysis which used paired sample t-test, it was obtained that t value is 10,464 with 5% (0,05)signification and t table is 2,365, it means that t value > t table (10,464 > 2,365), then H_0 was rejected. The finding suggest Solution Focus Brief Therapy (SFBT) by group counseling was effective to improve student's self-esteem.

Keyword : guidance and counseling, self-esteem, group counseling, solution focus brief therapy (SFBT)

Abstrak: Penggunaan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui Layanan Konseling Kelompok untuk meningkatkan harga diri siswa

Masalah penelitian ini adalah harga diri siswa yang rendah. Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan harga diri siswa menggunakan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok. Metode penelitian ini adalah *quasi eksperimen*, desain penelitian *non equivalent control group design*. Teknik pengumpulan data menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang diadopsi dari Azwar. Hasil analisis dengan menggunakan *paired samplet-test* dengan nilai t hitung 10,464 taraf signifikansi 0,05 dan nilai t tabel 2,365, hal ini menunjukkan bahwa t hitung > t tabel (10,464 > 2,365) maka H_0 ditolak. Kesimpulan dari penelitian ini adalah penggunaan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok efektif meningkatkan harga diri siswa.

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

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu rencana untuk membentuk generasi penerus bangsa dalam suasana pembelajaran dengan memberikan ilmu pengetahuan, agar tercapai kemampuan, spriritual keagamaan, kecerdasan, kepribadian, akhlak mulia serta pengendalian diri. Pendidikan formal yang diselenggarakan di sekolah baik dasar, menengah dan tinggi merupakan suatu kebutuhan setiap manusia di Indonesia, yang memiliki tujuan menjadikan manusia di dalam suatu negara cerdas dan berakhlak mulia. Sejalan dengan pendapat Erickson selaku tokoh psikososial menyebutkan terdapat delapan perkembangan hidup manusia. Erickson (dalam Santrock,2012:26) ber-pendapat bahwa tahapan perkembangan dimulai dari (a) kepercayaan versus ke-tidakpercayaan (masa bayi), (b) otonomi versus rasa malu dan ragu-ragu (masa bayi umur 1 sampai 3 tahun), (c) prakarsa versus rasa bersalah (masa kanak-kanak awal , usia 3 sampai 5 tahun), (d) semangat versus rasa rendah diri (masa kanak-kanak pertengahan dan akhir , masa sekolah dasar dari 6 tahun hingga pubertas), (e) identitas versus kebingungan-identitas, masa remaja 10 hingga 20 tahun, (f) keakraban versus keterkucilan, masa dewasa awal, 20-an sampai 30-an, (g) generativitas versus stagnasi, masa dewasa menengah, 40-an sampai 50-an, (h) integritas versus keputusasaan, masa dewasa akhir, 60-an tahun keatas.

Kedelapan tahap perkembangan akan terungkap seiring pengalaman masa hidup kita. Di setiap tahap, individu dihadapkan pada sebuah krisis yang merupakan suatu tugas perkembangan unik yang harus diselesaikan. Menurut Erikson, krisis ini bukanlah sebuah bencana namun merupakan sebuah titik balik yang ditandai oleh meningkatnya kerentanan dan potensi seseorang. Semakin individu berhasil menyelesaikan krisis yang dihadapinya, semakin sehat perkembangan individu tersebut. Masa remaja adalah masa yang

menentukan individu akan berperilaku seperti apa dalam rentan kehidupan selanjutnya, dikarenakan di masa remaja, individu dihadapkan pada tantangan untuk me-nemukan siapa gerangan dirinya, bagaimana mereka nantinya, dan arah mana yang hendak mereka tempuh dalam hidupnya. Ini merupakan tahap kelima perkembangan menurut Erikson, Identitas versus Kebingungan Identitas (*identity vs identity confusion*). Remaja dihadapkan pada peran-peran baru dan status orang dewasa – pekerjaan dan romantisme, contohnya. Jika mereka menjajaki peran-peran semacam itu dengan cara yang sehat dan sampai pada suatu jalur yang positif untuk diikuti dalam kehidupan, maka identitas yang positif akan dicapai, jika tidak, maka mereka akan mengalami kebingungan identitas.

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

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

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK sebagai bentuk pra

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

Perilaku yang nampak dan ditunjukkan siswa di sekolah tersebut merupakan bagian dari indikasi jika beberapa siswa memiliki harga diri yang rendah. Permasalahan tersebut dapat mengganggu perkembangan akademik, sosial dan emosi siswa yang akan berkelanjutan, sehingga masa remaja yang harusnya mampu mengetahui dirinya dan mengembangkan diri secara optimal harus terhambat oleh perilaku-perilaku tidak-berharga bagi dirinya. Permasalahan ini bisa ditangani, penanganan ini bisa melalui orang tua, guru mata pelajaran, wali kelas , teman sebaya dan guru BK dalam lingkup keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki tugas dan berkewajiban untuk memberikan layanan kepada peserta didik dalam bidang pribadi, sosial, belajar dan karir. Yang mana kesemuanya memiliki sinkronisasi dengan kegiatan layanan. Layanan bimbingan dan konseling juga tidak dipungkiri untuk menangani permasalahan keberhargaan diri siswa, sehingga harga diri menjadi sorotan dalam program layanan ini. Layanan BK berfungsi untuk memfasilitasi berkembangnya karakteristik pribadi siswa secara optimal. Menurut Prayitno (2004 : ii) jenis layanan BK

meliputi: layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling perseorangan, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan konsultasi, layanan mediasi.

Layanan konseling kelompok merupakan bagian dari salah satu layanan bimbingan dan konseling. Layanan ini dianggap tepat untuk menangani permasalahan siswa terkait harga diri yang rendah. Menurut Harrison dalam (Kurnanto,2013:7) bahwa konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam menghadapi masalah.

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

meningkatkan fokus dan motivasi konseli (Gladding, 2015). Menurut O'Connell (dalam Palmer, 2016 : 549) bahwa terapi berfokus solusi adalah bentuk terapi ini adalah bentuk singkat yang dibangun diatas kekuatan klien dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya. Terapi ini lebih menekankan pentingnya masa depan daripada masa lalu atau masa kini. Dalam pendekatan berfokus solusi ini, konselor dan klien mencurahkan sebagian besar waktunya untuk mengkonstruksi solusi ketimbang meng-eksplorasi masalah.

Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 26 Bandar Lampung, waktu penelitian ini adalah Tahun Pelajaran 2017/2018.

Target / Subjek Penelitian / Populasi / dan Sampel

Subjek penelitian pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung yang memiliki harga diri tinggi, sedang dan rendah. Untuk menjangking subjek penelitian, diberikan *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang di-adopsi dari Azwar. Skala harga diri berfungsi untuk mengetahui persebaran katagori harga diri siswa yang terbagi dalam tinggi, sedang dan rendah sekaligus menjaringnya kemudian menjadikan hasil *pretest* sebagai subjek dengan kriteria yang telah di-tentukan.

Prosedur

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non-Equivalent Control Group*. Desain ini memiliki kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2010). Kelompok dalam penelitian ini terdiri atas kelompok eksperimen dan kontrol.

Penjangking subjek penelitian diberikan *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang diadopsi dari Azwar. Setelah diberikan skala, subjek akan diberikan perlakuan dengan dua kali pengukuran. Sebelum diberikannya *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok dan setelah di-berikannya perlakuan berupa *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok, hal ini juga dilakukan pada kelompok kontrol, hanya dalam kelompok kontrol tidak mendapatkan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok. Hasil perlakuan dapat di-ketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan *pretest* dan *posttest* dalam kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode di dalam pengumpulan data yaitu skala. Skala yang digunakan yaitu *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang diadopsi dari Azwar (2012).

Skala ini terdiri atas 10 item pernyataan, yang merupakan bentuk skala likert karena terbagi dalam empat kategori jawaban yaitu sebagai berikut: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor dilakukan dengan melihat sifat item.

Kriteria harga diri berdasarkan kategorisasi sesuai dengan perhitungan besarnya interval yang terbagi dalam harga diri tinggi, sedang, dan rendah.

Validitas Instrumen

Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan daya yang dapat dilaporkan oleh peneliti menurut Sugiyono (2010).

Pengujian validitas dilakukan dengan uji validitas konstruk Menurut Sugiyono (2010) pengujian validitas konstruk (*construct validity*) dilaksanakan melalui uji ahli (*judgement expert*) dari ahli yang didasarkan pada pengalaman empiris dilapangan kemudian di teruskan dengan uji coba instrumen yang selanjutnya dilakukan pengujian validitas dengan analisis faktor, yaitu dengan mengkorelasikan antar skor item instrumen dalam suatu faktor, dan mengkorelasikan skor faktor dengan skor total yang dilakukan melalui bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*)16 *for windows*. Hasil uji validitas berada diangka antara 0,521 – 0,925, dengan r kritis 0,30, maka skala dinyatakan valid dan dapat digunakan.

Reliabilitas Instrumen

Rumus *Alpha Cronbach* digunakan peneliti untuk menghitung reliabilitas pada skala tersebut. Skala yang digunakan oleh peneliti memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,935. Berdasarkan pendapat Arikunto, 2011 koefisien reliabilitas aitem di interpretasikan ke dalam beberapa kriteria reliabilitas, 0,935 masuk dalam katagori reliabilitas sangat tinggi. Dengan demikian *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang diadopsi dari Azwar dapat digunakan dalam penelitian.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan beberapa teknik analisis data , seperti (1) uji normalitas data *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengetahui apakah kedua data berdistribusi normal atau tidak, (2) Uji *paired sample t-test* hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen untuk mengetahui perbedaan peningkatan setelah mendapatkan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling

kelompok, (3) Uji *paired sample t-test* pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol untuk mengetahui perbedaan peningkatan kedua data, (4) Uji *paired sample t-test* untuk mengetahui efektivitas *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok untuk meningkatkan harga diri siswa. Uji normalitas dan *paired sample t-test* dibantu dengan program *SPSS 16.00 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian dengan penggunaan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok untuk meningkatkan harga diri siswa kelas VIII SMP N 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

Peneliti memiliki 16 subjek masing-masing 8 orang dalam kelompok kontrol dan 8 orang dalam kelompok eksperimen, untuk memperoleh hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari pengisian *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang diadopsi dari Azwar. *Pretest* merupakan penelitian yang dilakukan peneliti sebelum peneliti memberikan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok pada kelompok eksperimen. Setelah dilaksanakan *pretest*, siswa yang memperoleh skor harga diri yang terbagi dalam tiga katagori yakni, tinggi, sedang dan rendah diberikan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok khusus kelompok eksperimen.

Subjek yang digunakan memiliki kriteria yang berbeda-beda tergantung katagori harga diri (tinggi, sedang, dan rendah). Dengan proporsi pembagian, tinggi 2 orang, sedang 3 orang dan rendah 3 orang. Hal ini dikarenakan supaya di dalam proses konseling kelompok terdapat dinamika kelompok.

Peneliti memberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) untuk 8 siswa pada kelompok eksperimen. Peneliti kemudian membuat kesepakatan untuk melakukan layanan konseling kelompok dan menetapkan hari dan waktu pelaksanaannya secara bergantian sesuai dengan kesepakatan pihak sekolah. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2017 mulai dari tanggal 29 Juli s.d 16 Agustus 2017.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok berdasarkan prosedur dan langkah- langkah pelaksanaan layanan konseling kelompok dimulai dari tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

Tahap Pembentukan ini merupakan tahap pengenalan dimana semua anggota kelompok dan pemimpin kelompok melibatkan diri kedalam suatu kelompok. Perkenalan dilakukan antara masing-masing anggota kelompok dan antara pemimpin kelompok dengan anggota kelompok. Perkenalan ini tujuannya agar masing-masing anggota kelompok dapat lebih saling mengenal satu sama lain, sehingga dapat tercipta suasana kelompok yang akrab dan hangat. Tahap pembentukan hanya berlaku untuk pertemuan pertama, sedangkan pertemuan yang selanjutnya hingga berakhirnya proses konseling tidak dilakukan karena telah saling mengenal satu sama lainnya.

Tahap Peralihan ini berlaku untuk pertemuan pertama. Tahap ini merupakan jembatan menuju tahap kegiatan, dimana pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya dan memantapkan anggota kelompok untuk siap mengikuti kegiatan

ini. Pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan kelompok dan peranan anggota kelompok dalam kegiatan, pemimpin kelompok juga menjelaskan asas-asas serta menegaskan dan memantapkan kembali agar anggota kelompok lebih memahaminya. Setelah itu pemimpin kelompok memberikan sedikit relaksasi agar semua anggota siap untuk mengikuti kegiatan kelompok dan melihat keadaan anggota kelompok, apakah mereka sudah siap atau belum. Janji konseling di laksanakan dalam tahap ini, tujuannya supaya diantara anggota kelompok menjaga kerahasiaan dalam anggota kelompok dan merasa yakin satu sama lain. Menyampaikan pendekatan yang digunakan juga sangat membantu proses konseling, yakni menjelaskan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) sebagai pendekatan terapi singkat yang berfokus pada solusi. Tahap ini berlangsung selama 7 menit.

Tahap Kegiatan memiliki teknik-teknik dalam *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) yaitu: (a) Perubahan Pra-sesi (b) Pencarian perkecualian (c) Pencarian kompetensi (d) Pertanyaan mukjizat (*Miracle Question*) (e) Penggunaan skala menggunakan skala 1 – 10 untuk konseli (f) Pembingkaiian kembali (*Reframing*).

Pertemuan melaksanakan konseling kelompok terbagi dalam enam kali, pertemuan pertama dimulai pada pertemuan pertama proses kegiatan pada tahap ketiga pada pertemuan pertama berjalan dengan baik, kegiatan berlangsung selama 60 menit. Pemimpin kelompok memulai dengan memberikan *form 1* (dalam permainan *Avatar for My Life*) yang bertujuan untuk memperoleh gambaran diri anggota kelompok dalam bentuk benda mati yang itu merupakan bagian dari diri

siswa atau konseli yang kemudian dilanjutkan dengan menjelaskan terkait kekurangan dan kelebihan diri sendiri, dibacakan per anggota hingga keseluruhan peserta membacakan gambaran diri. Dalam pertemuan pertama setiap peserta menceritakan permasalahan yang di hadapi terkait harga diri mereka dengan cara yang sederhana berdasarkan kekurangan yang telah dituliskan. Pada pertemuan awal ini peserta kebanyakan akan menyampaikan kondisi fisik yang dirasa kurang sempurna sehingga menjadi permasalahan yang mengganggu.

Selanjutnya pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk bertukar cerita dalam upaya mendapatkan solusi yang disampaikan secara acak. Dalam pertemuan pertama ini membangun pra-sesi terapi, dimana bertujuan untuk menanyakan perubahan – perubahan pada awal sesi konseling. Dengan mengetahui perubahan pra-sesi ini konselor bisa mengembangkan yang telah dimulai oleh konseli. Peserta mulai menyampaikan strategi untuk menghadapi permasalahan saat ini, memiliki keyakinan untuk menyelesaikan permasalahan dan memiliki keterampilan untuk mengambil solusi untuk diri dan orang lain terkait masalah yang dialami saat ini. Pada setiap sesi selalu diakhiri dengan refleksi dan kesimpulan pribadi sebelum masuk pada tahap penutupan.

Pertemuan kedua proses kegiatan pada pertemuan kedua berjalan lancar. Tahap ini berlangsung selama kurang lebih 60 menit. Seperti pertemuan pertama, pada pertemuan kedua hal yang dilakukan pada tahap kegiatan adalah anggota kelompok diminta *form 2* Terimakasih Saya, yang berkenaan dengan keterampilan yang dimiliki masing-masing peserta

konseling kelompok. Setelah mengisi lembar tersebut, anggota kelompok diminta mengungkapkan secara sukarela jawabannya. Para anggota menanggapi jawaban anggota lainnya, suasana diskusi terjalin antara anggota kelompok dan juga pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok mengaitkan antara keterampilan yang dimiliki oleh peserta konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) dengan sebuah teknik pencarian kompetensi yakni menggali kompetensi dan kemampuan serta kekuatan anggota kelompok yang dimiliki untuk ditampilkan dan diyakini harus ditonjolkan pada masing-masing anggota kelompok. Dalam tahap kegiatan pertemuan kedua ini, berjalan dengan lancar dan saling menerima dan mendukung kemampuan yang dimiliki sehingga dinamika kelompok dalam kegiatan ini mulai nampak jelas.

Pada tahap kegiatan ini juga terdapat tahap penutupan. Tahap penutupan pada pertemuan kedua berjalan selama 5 menit, pada pertemuan kedua ini pemimpin kelompok meminta saran dari setiap anggota untuk pelaksanaan layanan konseling kelompok selanjutnya, hal apa saja yang perlu ditambah maupun dikurangi dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok, setelah setiap anggota mengemukakan saran dan membuat jadwal pertemuan dan ditutup dengan doa.

Pertemuan ketiga seperti pertemuan pertama dan kedua, pada pertemuan ketiga ini anggota kelompok sedikit berbeda yaitu pemimpin kelompok memberikan pertanyaan keajaiban atau *miracle questions* dalam waktu 40 menit. Pertanyaan keajaiban ini membantu anggota kelompok untuk menemukan solusi imajiner yang muncul karena

pertanyaan sihir ini. Seluruh anggota kelompok diminta untuk memejamkan mata dan pemimpin kelompok memulai dengan sebuah pertanyaan “ Bayangkan ketika kalian tidur pada suatu malam, terjadilah mukjizat dan permasalahan yang kalian hadapi sudah hilang. Lalu kalian terbangun dan menemukan mukjizat itu dalam bentuk solusi dari permasalahan yang kalian hadapi. Apa solusi dari masalah kalian itu?”. Beberapa anak masih belum berkonsentrasi secara penuh, sehingga format imajiner yang diharapkan muncul belum juga muncul sehingga pemimpin kelompok perlu melaksanakan berulang-ulang, hingga seluruh anggota kelompok menemukan. Karena kesiapan anggota kelompok untuk membawa mereka ke alam bawah sadar dan menemukan format imajiner ini memang tidak butuh waktu singkat. Pemimpin kelompok kembali menegaskan jika hal ini akan membantu anggota kelompok menemukan solusi-solusi unik. Hingga akhirnya setiap anggota kelompok telah menemukan cara supaya keluar dari masalah dan setiap orang memiliki caranya masing-masing, dan ketika di tanya rasanya lega (katarsis). Senada dengan pertemuan sebelumnya pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menyampaikan kesan dan pesan selama mengikuti layanan konseling kelompok, serta membuat jadwal pertemuan selanjutnya.

Pertemuan keempat berlangsung selama 60 menit , diawali dengan pemimpin kelompok *mereview* kembali apa yang telah diperoleh anggota kelompok dari pertemuan sebelumnya. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk menyampaikan pendapat

mereka dan mendengarkan setiap pendapat yang disampaikan. Para anggota terlihat antusias mengungkapkan perasaan mereka.

Pertemuan ke empat ini berisikan sebuah permainan yang berjudul “Berapa Nilai Aku” dalam permainan ini pemimpin kelompok memberikan instruksi dan cara mainnya adalah dengan memberikan penilaian terhadap diri sendiri (anggota kelompok) tentang harga diri mereka saat ini dari angka 1 hingga 10. Angka 1 menunjukkan rendahnya diri dan 10 adalah angka tertinggi. Sehingga semakin besar angka harga diri semakin tinggi. Nampak dari beberapa anggota kelompok menyebutkan angka dengan sedikit ragu-ragu namun konselor meyakinkan anggota kelompok untuk mendiskripsikan besaran angka dengan dilengkapi alasan. Alasan terhadap besaran angka akan mempermudah anggota kelompok untuk lebih jelas dalam mengukur tingkat harga dirinya. Angka berada di posisi 7 – 8 dengan alasan lebih menerima keadaan fisik dan kemampuan akademis, mampu menghormati diri sendiri, bahkan terdapat anggota kelompok yang mengatakan “ kalau diri kita tidak menghargai, bagaimana orang lain akan menghargai kita “ pernyataan anggota kelompok ini membuat anggota kelompok lainnya bersorak seperti terbakar semangatnya. Pertemuan keempat ditutup dengan membuat kesepakatan konseling kelompok selanjutnya dan berdoa bersama.

Pertemuan kelima berlangsung selama 50 menit, dalam pertemuan ini anggota kelompok diminta untuk membuat “*Master Plan*” secara tertulis yang terdiri atas kolom kekurangan, solusi dari aku (diri sendiri) dan solusi dari teman. Namun, sebelum pemimpin kelompok memulai inti kegiatan ini melakukan

review terhadap pertemuan sebelumnya dan menanyakan terkait kondisi perasaan saat ini, dan sejauh proses konseling berjalan, hati selalu dalam keadaan baik-baik saja. Kemudian, kegiatan dilanjutkan dengan membuat rencana terhadap permasalahan dalam bentuk solusi konkret dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari. Nampak, anggota kelompok mencari kekurangan yang ada dalam diri dan mencoba menemukan solusi, hingga pada akhirnya setiap anggota kelompok membacakan kekurangan dan solusi dari diri sendiri dan dilanjutkan setiap anggota kelompok wajib memberikan solusi. Karena fokus utama adalah solusi konkret sehingga membuat anggota kelompok semakin semangat untuk menggali ide-ide solutif dan aplikatif. Setiap anggota kelompok mengisi dalam *form 3 "Master Plan"* yang mana setiap anggota kelompok mencatat setiap solusi dalam lembar yang telah disediakan sehingga memudahkan satu sama lain untuk mengingat solusi untuk diri dan teman dengan mudah. Solusi nyata mulai terbentuk dan setiap anggota merasa terbantu oleh teman dalam kelompok konseling. Setiap anggota kelompok mencatat solusi teman dengan bijaksana, tanpa mempedulikan dari siapa solusi itu disampaikan, namun fokus pada konten atau isi dari solusi yang disampaikan. Pertemuan ini diakhiri dengan mengatur jadwal pertemuan selanjutnya.

Pertemuan keenam, pemimpin kelompok melaksanakan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Solution Focus Brief Therapy (SFBT)* dimulai dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar, karena setiap orang kemungkinan akan merasa bosan atau lelah dengan jadwal penelitian walaupun telah disepakati, pemimpin kelompok mendapati anggota kelompok

yang nampak berseri-seri bahagia kegiatan konseling berlanjut kembali. Pemimpin kelompok meminta untuk setiap anggota kelompok menyampaikan perasaan melaksanakan konseling kelompok selama 6 kali pertemuan dan berbagi kesan serta pesan. Setiap anggota kelompok menyampaikan kesan dan pesannya, yang kebanyakan menyampaikan menikmati proses konseling yang relatif singkat namun memberikan kesan mendalam untuk mereka. Setelah seluruh anggota kelompok menyampaikan pendapat dan perasaannya konselor membagikan *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang di adopsi dari Syaifuddin Azwar kepada seluruh anggota untuk mengisinya. Hasil dari pengisian skala ini dijadikan data *posttest*. Semua telah mengisi, pemimpin kelompok membagikan seluruh *form* yang dikerjakan dari pertemuan pertama hingga terakhir dalam sebuah map, dan ternyata hal ini mendapatkan respon positif dari anak-anak. Hal ini membuat peneliti selaku pemimpin kelompok merasa berbahagia. Pemimpin kelompok kemudian mengucapkan terimakasih dan berpamitan kepada anggota kelompok. Penutupan dilaksanakan dengan mengucapkan salam dan berdoa, tidak ada lagi pengaturan jadwal karena penelitian telah dinyatakan cukup atau selesai.

Tahap penutup diakhiri dengan pemimpin kelompok dan para anggota selesai berdiskusi, kemudian dilanjutkan dengan memberikan *posttest* kepada para anggota. *Posttest* ini diberikan untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada subjek setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Solution Focus Brief Therapy (SFBT)*. Tahap ini juga menandai bahwa kegiatan penggunaan *Solution Focus Brief Therapy (SFBT)* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan harga diri siswa telah berakhir.

Data hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari hasil penyebaran *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang di

adopsi dari Syaifuddin Azwar pada kelompok eksperimen dan kontrol. Dipaparkan dalam tabel 4.1 sebagai berikut.

4.1 Tabel *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol

| Kelompok | Rata-Rata <i>Pretest</i> | Rata-Rata <i>Posttest</i> |
|------------|--------------------------|---------------------------|
| Eksperimen | 22,375 | 30,75 |
| Kontrol | 22,5 | 22,875 |

Setelah diperoleh data yang dibutuhkan, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Hal ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok dalam kelompok eksperimen, maupun dalam kelompok kontrol yang tanpa diberikan perlakuan dengan menggunakan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok.

Uji normalitas data *pretest* dalam penelitian ini adalah data harga diri siswa. Uji normalitas ini dilakukan karena sampel (n) yang digunakan kurang dari 30 yang bertujuan untuk mengetahui apakah data dalam kelompok eksperimen dan kontrol ini berdistribusi normal atau tidak. Adapun hasil uji normalitas *pretest* kelompok eksperimen dan kontrol dapat dilihat dalam tabel 4.2 sebagai berikut.

Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas *Pretest* Kelompok Ekperimen dan Kontrol

| Kelompok | Hasil | Ket |
|------------|-------|--------|
| Eksperimen | 0,582 | Normal |
| Kontrol | 0,254 | Normal |

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat hasil uji normalitas *pretest* dalam kelompok eksperimen dan kontrol dengan taraf kepercayaan 5% dan nilai signifikansi dalam kelompok eksperimen 0,582 maka $0,582 > 0,05$ yang artinya data dalam kelompok eksperimen dengan sampel (n) = 8 anak, ini dinyatakan berdistribusi normal. Sedangkan dalam kelompok kontrol nilai signifikansinya 0,254 maka $0,254 > 0,05$ yang artinya data dalam kelompok kontrol dengan sampel (n) = 8 anak, ini dinyatakan berdistribusi normal.

Uji normalitas data *posttest* dalam penelitian ini adalah data harga diri siswa. Uji normalitas ini dilakukan karena sampel (n) yang digunakan kurang dari 30 yang mana bertujuan untuk mengetahui apakah data dalam kelompok eksperimen dan kontrol ini berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol dapat dilihat melalui tabel 4.3 sebagai berikut.

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas *Posttest* kelompok Eksperimen dan Kontrol

| Kelompok | Hasil | Ket |
|------------|-------|--------|
| Eksperimen | 0,808 | Normal |
| Kontrol | 0,323 | Normal |

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat hasil uji normalitas *posttest* dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan taraf kepercayaan (α) 0,05 dan nilai signifikansi adalah 0,808 maka $0,808 > 0,05$ yang artinya data dengan sampel (n) =8 anak, ini dinyatakan berdistribusi normal. Sedangkan nilai

signifikansi untuk kelompok kontrol adalah 0,323, maka $0,323 > 0,05$ yang artinya data dengan sampel (n) = 8 anak, ini dinyatakan berdistribusi normal.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan *paired sample t-test* yaitu untuk mencari perbedaan perubahan skor sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan berupa *Solution Focus Brief Therapy* melalui layanan konseling kelompok melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*)16 for windows. Adapun hasil analisisnya disajikan dalam tabel 4.4 sebagai berikut.

Tabel 4.4 Hasil Analisis Paired Sample T-Test dalam Kelompok Eksperimen

| Kelompok | α | t hitung |
|------------|----------|----------|
| Eksperimen | 0,05 | 10,464 |

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui nilai t hitung 10,464 dengan taraf signifikansi (α) 0,05 dan nilai t tabel adalah 2,365. Yang artinya bahwa $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ ($10,464 > 2,365$) maka H_{01} ditolak. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara skor harga diri sebelum dan sesudah menerima *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok dalam kelompok eksperimen.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan *paired sample t-test* yaitu untuk mencari perbedaan skor dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, data ini merupakan data berpasangan yang mana dalam kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan berupa *Solution Focus Brief Therapy* melalui layanan konseling kelompok sedangkan kelompok kontrol tidak melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*)16 for windows. Adapun hasil analisisnya disajikan dalam tabel 4.5 sebagai berikut.

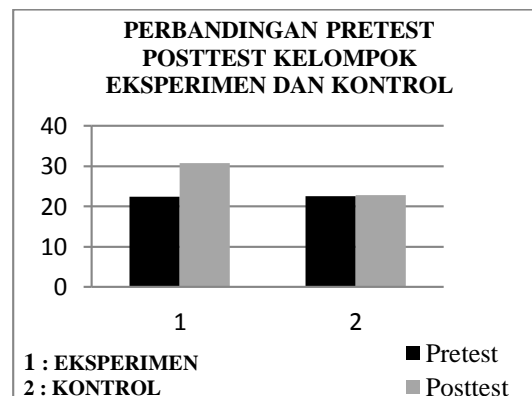
Tabel 4.5 Hasil Analisis Paired Sample T-Test Perbedaan dalam Kelompok Eksperimen dan Kontrol

| Kelompok | α | t hitung |
|-----------|----------|----------|
| Perbedaan | 0,05 | 8,641 |

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui nilai t hitung 8,641 dengan taraf signifikansi (α) 0,05 dan nilai t tabel adalah 2,365. Yang artinya bahwa $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ ($8,641 > 2,365$) maka H_{02} ditolak. Artinya terdapat perbedaan skor harga diri yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Grafik perbedaan peningkatan rata-rata skor *pretest* dan *posttest* dalam kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dalam gambar 4.1 sebagai berikut

Gambar 4.1 Grafik Perbandingan Rata-Rata Pretest dan Posttest Dalam Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol



Berdasarkan gambar 4.1 diatas maka dapat diartikan bahwa antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol memiliki perbedaan yang hampir sama ketika dilaksanakan *pretest* namun memiliki perbedaan yang signifikan ketika dilaksanakan *posttest*.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan *paired sample t-test* yaitu untuk mengetahui efektifitas *Solution Focus Brief Therapy* melalui layanan konseling kelompok dalam kelompok eksperimen untuk meningkatkan harga diri siswa melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*)¹⁶ for windows. Adapun hasil analisisnya disajikan dalam tabel 4.6 sebagai berikut.

Tabel 4.6 Hasil Analisis Paired Sample T-Test dalam Kelompok Eksperimen

| Kelompok | α | t hitung |
|------------|----------|----------|
| Eksperimen | 0,05 | 10,464 |

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui nilai t hitung 10,464 dengan taraf signifikansi (α) 0,05 dan nilai t table (n-1) adalah 2,365. Yang artinya bahwa t hitung $>$ t tabel ($10,464 > 2,365$) maka H_0 ditolak. Efektif atau tidaknya perlakuan ini ditentukan dengan perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* dalam kelompok eksperimen. Sehingga penggunaan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan harga diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 26 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

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

Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

- Ha₁ : Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor harga diri sebelum dan sesudah menerima *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok.
- H0₁ : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor harga diri sebelum dan sesudah menerima *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok.
- Ha₂ : Tidak Terdapat perbedaan skor harga diri yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.
- H0₂ : Tidak Terdapat perbedaan skor harga diri yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan kaidah keputusan berdasarkan besaran angka T hitung pada analisis data *t-test*, yakni T hitung $>$ T tabel maka H_0 ditolak. Besaran T hitung = 10,464 sedangkan taraf signifikansi 5 % yakni 2,365 sehingga $10,464 > 2,365$ maka H_0 ditolak.

Kelompok eksperimen memiliki peningkatan yang signifikan, dengan subjek 8 anak secara keseluruhan meningkat dengan besaran peningkatan rata-rata 8,375 yang dalam persentase sebesar 41,44% sehingga H_{01} ditolak, yang dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor harga diri sebelum dan sesudah menerima *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok. Dari rata-rata peningkatan hasil *pretest-posttest* siswa secara keseluruhan kelompok eksperimen sebesar 8,375 sedangkan

kelompok kontrol hanya 0,375 yang memiliki perbedaan yang signifikan sehingga H_0 ditolak, yang artinya terdapat perbedaan skor harga diri yang signifikan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Sehingga penggunaan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui konseling kelompok efektif meningkatkan harga diri siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

Sebagaimana karakteristik pemilik harga diri tinggi menurut Rosenberg (dalam Fitri, 2016) menyebutkan bahwa individu yang memiliki harga diri tinggi memiliki karakteristik sebagai berikut (a) Menghormati dirinya sendiri, (b) Menganggap dirinya sebagai individu yang berguna dengan menerima dirinya sendiri. Perilaku yang ditonjolkan menjadi lebih percaya diri dan yakin akan kemampuan dalam bidang akademik dan non akademik yang dimilikinya untuk dibagikan kepada sesama teman dalam lingkup satu kelas atau kelas lainnya. Solusi yang mereka temukan dalam setiap sesi konseling memberikan dampak positif dalam diri mereka. Berdasarkan hasil pembahasan maka perubahan diri siswa dimulai dari solusi-solusi yang dibuat dan dengan pelaksanaan evaluasi perilaku siswa yang menunjukkan bahwa sudah mulai menerima dan menghormati diri sebagaimana karakteristik pemilik harga diri tinggi menurut Rosenberg.

Menurut pendapat Gladding (2015 : 285) bahwa kekuatan dari *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) adalah (a) pendekatan ini memiliki banyak riset dan telah terbukti keefektifannya, (b) pendekatan ini positif sifatnya untuk digunakan dengan klien yang berbeda-beda, (c) pendekatan ini di fokuskan pada perubahan dan dasar pemikiran yang menenkankan pada perubahan tingkah laku. Sejalan dengan pendapat diatas, kondisi lapangan menunjukan perubahan positif dalam bentuk perilaku berdasarkan solusi yang dikemukakan setiap anggota

walaupun sifatnya perubahan yang kecil untuk setiap konseli yang pada dasarnya berbeda-beda. Mengingat harga diri menurut Rosenberg (dalam Elmer , 2001) *the individual's positive or negative attitude toward the self as a totally* (anggapan akan perilaku baik positif atau negatif secara keseluruhan oleh individu itu sendiri).

Berdasarkan hasil analisis data penelitian pada kelompok eksperimen, diketahui bahwa hasil *posttest* masing-masing siswa setelah mendapatkan perlakuan dengan menggunakan *Solution Focus Brief Therapi* (SFBT) melalui konseling kelompok secara jelas menunjukkan adanya peningkatan harga diri yang signifikan jika dibandingkan dengan hasil *pretest* sebelumnya. Sedangkan pada kelompok kontrol, diketahui bahwa hasil *posttest* masing-masing siswa tidak ada peningkatan harga diri yang signifikan dibandingkan dengan hasil *pretest* sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui konseling kelompok merupakan salah satu cara atau strategi dalam upaya meningkatkan harga diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 26 Bandar Lampung pada tahun pelajaran 2017/2018 dinilai efektif.

SIMPULAN DAN SARAN

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

terdapat perbedaan skor harga diri yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah diperoleh berkenaan dengan peningkatan harga diri siswa dengan menggunakan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) melalui layanan konseling kelompok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut kepada siswa SMP Negeri 26 Bandar Lampung hendaknya mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok dengan menggunakan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) untuk meningkatkan harga diri siswa, sehingga mampu menerima dan menghormati keadaan dirinya dengan solusi unik yang bermanfaat untuk saat ini dan yang akan datang. Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya mengadakan kegiatan layanan konseling kelompok dengan penggunaan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) sebagai pendekatan baru teruntuk permasalahan harga diri siswa. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang peningkatan harga diri siswa dengan penggunaan *Solution Focus Brief Therapy* (SFBT) hendaknya dapat menggunakan subjek yang berbeda dan meneliti variabel lain seperti faktor rendahnya harga diri dan mengembangkan modul dengan menambahkan permainan yang seru dan menyenangkan.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. 2011. *Prosedur Penelitian Suatu Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Baskoro,D.S.B. 2013. *Modul Solution Focus Brief Group Therapy untuk Perilaku Agresif Remaja*. Jurnal Sains dan Praktik Psikologi, 1 (1) :14-25.
- Fitri, E. 2016. *Hubungan antara Self-Esteem dengan Perilaku Compulsive Buying pada Remaja Anggota Hansamo*. Bandung : Universitas Islam Bandung.
- Emler, n. 2001. *Self-Esteem : the costs and causes of low self-worth*. Laverthorpe : Joseph Rowntree Foundation.
- Gladding, S. 2015. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta : PT Indeks.
- Kurnanto, M. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung : Alfabeta
- Handayani, G. 2008. *Hubungan Antara Harga Diri Dan Citra Tubuh Pada Remaja Putri Yang Mengalami Obesitas Dari Sosial Ekonomi Menengah Atas*. Jakarta : Universitas Indonesia
- Kim, J.S. 2008. *Examining the Effectiveness of Solution Focus Brief Therapy: A Meta Analysis*. Research on Social Work Practice, (Online), 18(2):107-116, (<http://rsw.sagepub.com/>), diakses 11 Januari 2017.
- Newsome, W.S. 2004. *Solution Focus Brief Therapy Groupwork With At-Risk Junior High School Student : Enhancing the Bottom Line*. Research on Social Work Practice, (Online), 14(5): 336-343, (<http://rsw.sagepub.com/>) diakses 11 Januari 2017.
- Newsome, W.S & Kelly,M. 2004. *Grandparents Raising Grandchildren : A Solution Focus Brief Therapy Approach in School Settings*. Social Work with Group, (Online), 27(4): 65-84, (<http://www.tandfonline.com/loi/wswg20>), diakses 11 Januari 2017.

Palmer, S. 2016. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Pratiwi, M.A & Nuryono. 2014. *Penerapan SFBT untuk meningkatkan harga diri siswa kelas XI Bahasa SMA Al- Islam Krian*. Jurnal BK 4(3), 1-7.

Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Saadatzaade, R & Khalili, S. 2012. *Effect of Solution Focus Group Counseling on Student's Self Regulation & Academic Achievement*. International Journal for Cross-Discliplinary Subjects in Education (IJCDSSE), (Online), 3(3): 780-787, (<http://infonomics-society.org>), diakses 12 Januari 2017.