

PENERAPAN *SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY* (SFBT) UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI SISWA KELAS XI BAHASA SMA AL-ISLAM KRIAN

APPLICATION SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY (SFBT) TO INCREASE SELF LANGUAGE CLASS XI SENIOR HIGH SCHOOL AL-ISLAM KRIAN

MANIS ANGGRA PRATIWI

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,

email: manis_anggra@yahoo.com

WIRYO NURYONO, S.Pd M.Pd

Dosen Program Studi BK, Jurusan PPB, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya

Email : n.wiryo@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji penerapan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) dalam meningkatkan harga diri siswa kelas XI Bahasa SMA AL-ISLAM Krian. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-experimental* dengan jenis *one group pre-test* dan *post-test design*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 5 siswa dari 24 siswa kelas XI Bahasa SMA AL-ISLAM Krian yang mempunyai harga diri rendah. Metode pengumpul data yang digunakan adalah angket harga diri siswa. Jenis angket yang digunakan angket tertutup dengan 4 alternatif jawaban yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah statistic non parametric dengan uji tanda (*sign test*). Setelah diperoleh data hasil dari angket pre-test dan post-test, maka selanjutnya dapat dilakukan analisis dengan uji tanda, dapat diketahui $\rho = 0,031$ lebih kecil dari α sebesar $5\% = 0,05$. Dapat diartikan setelah diberikan perlakuan Solution Focused Brief Therapy mengalami peningkatan harga diri siswa. Dari hasil analisis data dapat diketahui ada perbedaan skor antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yang menggunakan Solution Focused Brief Therapy dalam meningkatkan harga diri siswa kelas XI Bahasa SMA AL-ISLAM Krian. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling solution focused brief therapy dapat digunakan untuk meningkatkan harga diri siswa kelas XI Bahasa SMA AL-ISLAM Krian.

Kata kunci : Solution Focused Brief Therapy, Harga diri siswa

ABSTRACT

The purpose of this study was to test the application of Solution Focused Brief Therapy (SFBT) in improving the self-esteem of students of class XI High School Language AL-ISLAM Krian. This research uses a pre-experimental study with a type of one group pre-test and post-test design. Subjects in this study consist of five from twenty four high school students of class XI Language AL-ISLAM Krian who have low self esteem. The method used for collecting data was a questionnaire self-esteem. Type of questionnaire used closed questionnaire with four alternative answers that strongly agree, agree, disagree, and strongly disagree. Analysis of the data used in this study is a non-parametric statistical test with a sign (*sign test*). After the results of the data obtained from the questionnaire pre-test and post-test, it can be further analyzed with the sign test, $\rho = 0.031$ can be seen less than $5\% \alpha = 0.05$. Can be interpreted after being given treatment Solution Focused Brief Therapy experienced an increase in self-esteem. From the analysis of the data can be known there is a difference between the scores before and after treatment using the Solution Focused Brief Therapy in enhancing the self-esteem of students of class XI High School Language AL-ISLAM Krian. It can be concluded that the counseling solution focused brief therapy can be used to enhance the self-esteem of students of class XI Senior High School Language AL-ISLAM Krian.

Keywords: *Strategy Assertive Training, Behavior Conformity.*

PENDAHULUAN

Remaja digambarkan aktif menjelajahi berbagai pilihan untuk menentukan identitas dirinya, sehingga kehidupan emosi mereka sangat labil dan terkadang keliru dalam menghadapi suatu situasi. Seorang remaja tidak lagi terbatas pada hal-hal yang

aktual serta pengalaman yang benar-benar terjadi, karena mereka berada pada tahap formal operations. Dengan mencapai tahap operasi formal, remaja sudah mampu berpikir secara abstrak, fleksibel dan kompleks. Hal ini memungkinkan remaja berpikir secara hipotesis, sehingga mampu memikirkan suatu situasi yang masih

berupa rencana atau suatu bayangan. Pada tahap ini, remaja juga sudah mulai mampu berspekulasi tentang suatu dan mulai membayangkan sesuatu yang diinginkan di masa depan (Santrock, 2003).

Siswa merupakan seorang remaja yang juga menjadi anggota komunitas masyarakat. Segala tuntutan serta permasalahan yang terjadi kepadanya, terkait secara langsung maupun tidak langsung dengan keberadaannya. Salah satu pencarian identitas oleh siswa remaja adalah mengikuti kegiatan atau aktivitas di sekolah. Banyak diantara remaja yang secara sadar maupun tak sadar mereka telah mengembangkan bakat dan potensinya sehingga mereka bisa berprestasi dalam bidang-bidang tertentu. Adakalanya keberhasilan mereka meraih prestasi dapat memberikan perbedaan pada diri mereka, seperti kepercayaan diri yang meningkat dari sebelumnya, semangat hidup yang tinggi, atau kemampuan menghargai diri yang positif. Namun, sebaliknya jika mereka gagal dalam meraih prestasi maupun keinginan yang ingin dicapai tidak terwujud maka, mereka merasa mengalami kegagalan.

Kegagalan identitas remaja dalam mencapai suatu prestasi akademik, dapat mengakibatkan siswa merasa tidak percaya diri, malu, merasa dikucilkan, merasa tidak mampu, tidak berharga, bahkan berkurangnya motivasi untuk belajar. Jika dibiarkan terus-menerus, maka siswa akan mengalami suatu kondisi stres dan depresi akibat adanya ketidaksesuaian antara harapan dan realita yang terjadi pada dirinya. Harapan yang terlalu tinggi akan membuat siswa rentan terhadap stress dan depresi. Biasanya, jika seorang remaja tidak terpenuhi keinginannya maka akan berdampak pada munculnya suatu perilaku maladaptif pada remaja tersebut seperti kurangnya percaya diri, tidak mampu mengambil keputusan, merasa tidak berharga, tidak mampu bekerja sosial, dan tidak mampu berkompetensi (rendah diri).

Diberbagai lingkungan sekolah masih banyak dijumpai siswa-siswi yang menunjukkan perilakunya kurang percaya diri ketika diminta untuk berpendapat atau disuruh maju ke depan, takut mengalami kegagalan, tidak bisa menikmati dan mengekspresikan suasana kelas yang ada, cenderung pasif atau diam, sehingga terlihat tidak memahami kemampuan dirinya. Semua gejala yang teramati tersebut, ternyata mengindikasikan bahwa siswa itu memiliki harga diri rendah. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat diperkirakan antara 15-50% anak berbakat namun prestasinya kurang (*underachiever*) salah satu penyebabnya adalah mereka memiliki harga diri yang rendah. Harga diri yang rendah adalah ketidakpercayaan atas kemampuan yang dimiliki.

Munculnya rasa kurang percaya diri dan ketidakberhargaan diri merupakan salah satu dari indikator adanya harga diri yang rendah. Harga diri tidaklah sama dengan konsep diri. Konsep diri adalah kesadaran batin tentang apa yang kita percayai, bagaimana sikap kita, nilai-nilai yang kita anut dan apa yang telah terjadi dalam hidup kita yang akan mempengaruhi diri kita pribadi dan dalam hubungan dengan orang lain. Sedangkan harga diri adalah

seberapa besar kita menyukai diri kita sendiri. Menurut Brian Tracy (dalam Azhar, 2012), harga diri sendiri adalah bagian dari konsep diri. Sehingga jika seseorang memiliki harga diri tinggi maka konsep dirinya juga akan meninggi, begitu pula sebaliknya.

Harga diri merupakan fenomena yang mayoritas dipengaruhi oleh cara individu dalam berpikir (Branden, 2001). Harga diri adalah salah satu aspek yang harus dimiliki oleh setiap individu. Pentingnya keberadaan harga diri berpengaruh bagi cara tiap individu dapat menerima keadaan dirinya. Seseorang dikatakan memiliki harga diri apabila individu tersebut dapat menerima keberadaan dirinya secara terintegrasi sebagai makhluk ciptaan Tuhan. Harga diri merupakan pandangan keseluruhan dari individu tentang diri sendiri. Individu yang memiliki harga diri tinggi memandang dirinya sebagai seseorang yang baik dan akan selalu termotivasi untuk berperilaku baik.

Dalam studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 30 November 2013 saat melaksanakan wawancara kepada Guru BK di SMA AL ISLAM Krian bahwa terdapat tiga jurusan yaitu BAHASA, IPA dan IPS. Penentuan dari ketiga jurusan tersebut menggunakan seleksi terlebih dahulu melalui tes potensi akademik, angket penjurusan dan angket yang ditujukan pada orang tua. Prioritas dari ketiga jurusan yaitu jurusan IPA, setelah itu jurusan Bahasa juga banyak diminati siswa. Apabila tidak masuk di jurusan IPA dan BAHASA, maka siswa masuk dalam pilihan terakhir yaitu jurusan IPS. Meskipun jurusan IPS termasuk jurusan terbuang, akan tetapi siswa di jurusan IPS tidak minder atau percaya diri dengan jurusan yang diambilnya, bahkan mereka sportif serta memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan teman lain dari berbagai jurusan dan guru. Jurusan ini juga memiliki prospek ke depan yang bagus, karena banyak pilihan jurusan atau bidang studi yang terkait dengan jurusan IPS. Berbeda lagi di jurusan Bahasa, mengenai tingkat harga diri siswa di bidang akademik seperti jurusan BAHASA, IPA, IPS. Hasil angket menunjukkan 30 siswa dari 48 siswa dapat diindikasikan bahwa di kelas XI Bahasa terdapat siswa yang memiliki harga diri yang rendah, dikarenakan karena siswa merasa tidak bisa memilih program jurusan selain bahasa untuk lanjut di perguruan tinggi, sehingga siswa merasa pesimis dan beranggapan bahwa masuk jurusan bahasa ini “tidak bisa kemana-mana” dalam artian tidak bisa memilih jurusan yang lain seperti matematika, PGSD, Bimbingan Konseling, Farmasi dll. Jadi pemikiran siswa di XI Bahasa ini bagai katak dalam tempurung yang mengakibatkan kurangnya keberhargaan individu di penjurusan Bahasa. Dari data yang telah didapatkan, harga diri yang sangat perlu ditingkatkan adalah kelas XI Bahasa.

Harga diri dianggap sangat penting bagi keberhasilan hidup individu, sama dengan yang diungkapkan Abraham Maslow dalam “hierarki kebutuhan manusia” yang mengatakan bahwa kebutuhan akan harga diri ada dalam urutan ke-4 (Maslow, dalam Burger, 1986 : 267). Harga diri disini adalah menyangkut tentang kekuatan, penguasaan,

percaya diri, penerimaan dan kemandirian. Jika kebutuhan ini terpenuhi maka akan berhasil mendorong individu untuk memberikan penghargaan, memperkokoh status, kebanggaan telah dipandang atau diapresiasi oleh orang lain sebagai orang penting.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Penerapan *Solution Focus Brief Therapy* dapat digunakan untuk meningkatkan harga diri siswa kelas XI Bahasa di SMA AL ISLAM Krian?”

KAJIAN PUSTAKA

Perilaku Harga Diri

Menurut Coopersmith (dalam Burn, 1993) mengemukakan harga diri ialah evaluasi atau penilaian yang dibuat oleh individu mengenai dirinya sendiri dimana individu meyakini dirinya sendiri sebagai individu yang mampu, penting, berhasil dan berharga. Dengan kata lain, harga diri merupakan penilaian individu tentang dirinya yang diekspresikan melalui tingkah lakunya sehari-hari.

Harga diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang mempunyai peran penting dan berpengaruh besar terhadap sikap dan perilaku individu. Murk (2006) mengatakan harga diri merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya, terutama sikap menerima, menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan, keberhargaan. Secara singkat, harga diri adalah penilaian diri (*personal judgment*) mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya.

Pendapat lain menurut Branden (1992) menyatakan harga diri memiliki enam pilar yang tidak dapat dipisahkan antara lain: melaksanakan hidup dengan penuh kesadaran, belajar bertanggung jawab terhadap diri, hidup dengan integritas diri, hidup dengan asertivitas, belajar menerima diri sendiri, hidup dengan tujuan tertentu. Berdasarkan dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa Harga diri adalah kepercayaan akan kemampuan diri sendiri untuk berfikir dan mengatasi tantangan dasar dalam hidup serta kepercayaan pada hak untuk bahagia, perasaan berharga, pantas untuk menyatakan kebutuhan dan keinginan, dan menikmati buah dari hasil usaha yang telah dilakukan.

Solution Focused Brief Therapy

Terapi singkat berfokus solusi menurut Bill O’Connel (dalam Stephen Palmer 2011:551) adalah bentuk terapi singkat yang dibangun di atas kekuatan konseli dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya. Terapi ini lebih menekankan pentingnya masa depan ketimbang masa lalu atau masa kini. Dalam pendekatan berfokus solusi ini, konselor dan konseli mencurahkan sebagian besar waktunya untuk mengkonstruksi solusi ketimbang mengeksplorasi masalah. Konselor dan konseli mencoba mendefinisikan

sejelas mungkin hal yang ingin dilihat konseli di dalam kehidupannya.

SFBT membangun kerja sama antara konselor dan konseli . konseli dipandang kompeten dan berdaya. Terapi ini hanya menaruh sedikit perhatian pada akar atau penyebab problem yang dihadapi konseli. Peran itu bisa diibaratkan saat mengendarai mobil kadang-kadang kita harus menengok ke spion mobil, namun disarankan untuk lebih banyak melihat ke depan! Konselor berfokus solusi hanya melakukan intervensi minimal dalam kehidupan konseli. Tugasnya adalah memunculkan pemicu perubahan yang akan dilanjutkan setelah konseling. Konselor bernegosiasi dengan konseli untuk mengidentifikasi problem prioritas yang tujuannya bisa dicapai.

Pendekatan berfokus solusi berasal dari terapi keluarga. Tokoh pendirinya adalah terapis keluarga, Steve de Shazer, Kim Insoo Berg dan Kolega-kolega di Pusat Terapi Singkat Keluarga di Milwaukee, serta Bill O’Hanlon, terapis di Nebraska. Anggota-anggota praktik Terapi Singkat di London memelopori metode tersebut di Inggris. Banyak profesional di bidang-bidang seperti pengajaran, manajemen, kesehatan dan pengasuhan komunitas menggunakan keterampilan dan intervensi yang disarankan SFBT. Terapi ini sekarang banyak digunakan dalam berbagai lingkup, termasuk sekolah, rumah sakit jiwa, layanan konseling, organisasi relawan, kelompok terapeutik, dan tim kerja sosial. Konseli yang ditangani pun beragam, mereka yang kecanduan minum, suka berbuat kekerasan, korban penganiayaan, karyawan yang mengalami gangguan karena stres, problem pasangan hidupnya, dan keluarga. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa Strategi *Solution – Focused Brief Therapy* (SFBT) adalah salah satu strategi dalam Bimbingan dan Konseling yang menggunakan proses pengentasan masalah yang lebih berfokus pada solusi permasalahan secara singkat dari pada berfokus pada permasalahannya dengan cara mengkonstruksi solusi-solusi yang dilakukan oleh konseli itu sendiri.

METODE

Berdasarkan permasalahan penelitian yang berjudul “Penerapan *Solution Focused Brief Therapy* untuk meningkatkan harga diri siswa kelas XI Bahasa SMA Al-Islam Krian”, maka penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini digunakan penelitian eksperimen dengan jenis penelitian *quasi experiment* dengan metode *one group pretest posttest design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa perbandingan. Pertama akan dilakukan pengukuran tes awal (*pre-test*) kemudian akan diberikan perlakuan dalam jangka waktu tertentu, setelah itu dilakukan pengukuran kembali (*post-test*).

Rancangan penelitian ini terdapat tahap-tahap dalam penelitian mulai tahap persiapan sampai pada perlakuan. Dalam tahap perlakuan terdapat 6 tahapan dalam proses konseling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Hasil Pre-test

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Bahasa SMA Al-Islam Krian yang teridentifikasi memiliki perilaku harga diri rendah. Untuk menentukan subyek penelitian, maka dilakukan pengukuran terhadap perilaku harga diri siswa melalui angket terhadap 24 siswa yang berada di kelas XI Bahasa tersebut.

Pemberian angket *pre-test* bertujuan untuk mengetahui skor perilaku harga diri siswa sebelum diberikan strategi SFBT untuk kemudian dijadikan sebagai subyek penelitian. Kemudian hasil pengukuran dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu: tinggi, sedang, rendah. Kategori tersebut diperoleh dari penghitungan *Mean* dan *Standart Deviasi* sebagai berikut :

- 1) Kategori tinggi = $Mean + 1 SD \geq X$
 Kategori tinggi = $(Mean + 1SD)$ ke atas
 $= 168,2 + 19,34$
 $= 187,54$
- 2) Kategori sedang = $Mean - 1 SD \leq X < Mean + 1 SD$
 Kategori sedang = $(Mean - 1SD)$ s/d $(Mean + 1SD)$
 $= (168,2 - 19,34)$ s/d $(168,2 + 19,34)$
 $= 148,86 - 187,54$
- 3) Kategori rendah = $X < Mean - 1 SD$
 Kategori rendah = $(Mean - 1SD)$ ke bawah
 $= 168,2 - 19,34$
 $= 148,86$ Kebawah

Dari hasil pedoman pengkategorian tersebut diketahui 5 siswa dalam kategori skor rendah. Sehingga 5 siswa tersebut dijadikan sebagai subyek penelitian. Hasil *Pre-Test* terhadap subyek penelitian dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.2
Data Hasil Angket Pre-test Harga Diri

No.	Nama	Skor	Kategori
1.	Apel	147	Rendah
2.	Jambu	130	Rendah
3.	Kiwi	128	Rendah
4.	Jeruk	137	Rendah
5.	Alpoket	146	Rendah
	Rata-rata	137,6	

Analisis Hasil Penelitian

Teknik analisis yang digunakan statistik non parametik dengan uji tanda atau *sign test*. Uji tanda ini digunakan untuk mengetahui perbedaan hasil

pengukuran awal dan pengukuran akhir. Kondisi berlainan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah skor perilaku harga diri siswa antara sebelum dan sesudah pemberian strategi SFBT. Berikut adalah hasil analisis skor angket yang diberikan pada siswa dengan pengukuran *Pre-test* dan *Post-test* dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

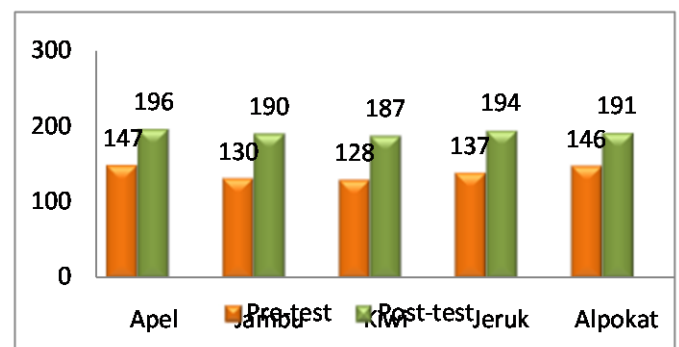
Tabel 4.4
Hasil Analisis Pre-test dan Post-test

No	Subyek	Pre-test (X _B)	Post-test (X _A)	Arah Perbedaan	Tanda	Ket
1.	Apel	147	196	X _A >X _B	+	Meningkat
2.	Jambu	130	190	X _A >X _B	+	Meningkat
3.	Kiwi	128	187	X _A >X _B	+	Meningkat
4.	Jeruk	137	194	X _A >X _B	+	Meningkat
5.	Alpoket	146	191	X _A >X _B	+	Meningkat
	Rata- Rata	137,6	191,6			

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa yang menunjukkan tanda negatif (-) berjumlah 5 yang bertindak sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) dan x (banyaknya tanda yang lebih banyak) berjumlah 0. Dengan melihat tabel tes binomial dengan ketentuan N = 5 dan x = 0 (z), maka diperoleh p (kemungkinan harga di bawah H₀) = 0,031. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga 0,031 < 0,05, berdasarkan hasil tersebut maka H₀ ditolak dan H_a diterima. Setelah diberi perlakuan dengan pemberian strategi *Solution Focused Brief Therapy* terdapat perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* perilaku harga diri siswa. Selain itu, berdasarkan perhitungan pada tabel 4.4 diketahui rata-rata *pre-test* 137,6 dan rata-rata *post-test* 191,6. Sehingga dapat dikatakan bahwa kegiatan pemberian strategi *Solution Focused Brief Therapy* dapat meningkatkan harga diri siswa kelas XI Bahasa SMA Al-Islam Krian.

Berdasarkan analisis di atas, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yang berbunyi “Pemberian Strategi *Solution Focused Brief Therapy* dapat meningkatkan harga diri siswa kelas XI Bahasa SMA Al-Islam Krian” dapat diterima.

Adapun hasil perbedaan *pre-test* dan *post-test* yang digambarkan dalam grafik sebagai berikut:



Gambar Diagram 4.3 Data Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Maka secara keseluruhan dapat dilihat adanya perbedaan grafik hasil *post test* lebih tinggi dari pada hasil *pre test* Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan skor perilaku harga diri siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa pemberian strategi *Solution Focused Brief Therapy*.

Analisis Individual

- a. Subyek Apel
Subyek Apel mengalami peningkatan skor harga diri, hasil *pre-test* mendapatkan skor 147 sedangkan skor *post-test* 196 . Apel mengalami peningkatan skor dari hasil *Pre-test* ke *Post-test* sebesar 49 poin. Sebelum diberi perlakuan siswa selalu minder dan kurang percaya diri bila berkumpul atau bergaul dengan teman dari jurusan lain. Setelah diberi perlakuan Siswa sudah mampu bergaul dengan baik dan percaya diri sehingga merasa dirinya berharga bila bergaul dengan teman dari jurusan lain
- b. Subjek Jambu
Subyek Jambu mengalami peningkatan skor harga diri, hasil *pre-test* mendapatkan skor 130 sedangkan skor *post-test* 190 . Jambu mengalami peningkatan skor dari hasil *Pre-test* ke *Post-test* sebesar 60 poin. Sebelum diberi perlakuan Siswa mengaku permasalahan yang dialaminya adalah ketika pelajaran bahasa arab berlangsung pernah menangis serta keluar keringat dingin. Setelah diberi perlakuan Siswa bisa lebih berani untuk belajar dengan bertanya kepada teman maupun guru bahasa arab.
- c. Subjek Kiwi
Subyek Kiwi mengalami peningkatan skor harga diri, hasil *pre-test* mendapatkan skor 128 sedangkan skor *post-test* 187 . Kiwi mengalami peningkatan skor dari hasil *Pre-test* ke *Post-test* sebesar 59 poin. Sebelum perlakuan Siswa merasa malu dan kurang percaya diri ketika disuruh maju untuk menulis ke depan kelas. Sesudah perlakuan Siswa lebih percaya diri dan sudah berani apabila disuruh maju ke depan kelas.
- d. Subjek Jeruk
Subyek Jeruk mengalami peningkatan skor harga diri, hasil *pre-test* mendapatkan skor 137 sedangkan skor *post-test* 194. Jeruk mengalami peningkatan skor dari hasil *Pre-test* ke *Post-test* sebesar 57 poin. Sebelum perlakuan Siswa merasa malu karena sering ditertawakan temannya ketika mendapat instruksi dari guru karena keterbatasan pendengarannya. Sesudah perlakuan Siswa merasa lebih percaya diri dan tidak menghiraukan apa kata teman.
- e. Subjek Alpokat
Subyek Alpokat mengalami peningkatan skor harga diri, hasil *pre-test* mendapatkan skor 146 sedangkan skor *post-test* 191. Alpokat mengalami peningkatan skor dari hasil *Pre-test* ke *Post-test*

sebesar 45 poin. Sebelum perlakuan Siswa sering menyendiri dan murung ketika jam pelajaran olahraga. Sesudah perlakuan Siswa merasa percaya diri dan bisa mengikuti pelajaran olahraga.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis hasil *pre-test* dan *post-test* yang menggunakan uji tanda (*sign test*), pada tabel 4.4 (lihat hal) menunjukkan arah perubahan yang positif dikarenakan ada penurunan skor dari *Pre-test* (X_B) ke *Post-test* (X_A), yang diketahui rata-rata *pre-test* 137,6 dan rata-rata *post-test* 191,6. Dapat diketahui bahwa $x=0$ dan $N=5$ dengan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 yang kemudian dikonsultasikan dengan tabel tes binomial hingga diperoleh p (kemungkinan harga di bawah H_0) = 0,031. Berdasarkan hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan $0,031 < 0,05$. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yang berbunyi “Ada perbedaan skor harga diri siswa kelas XI Bahasa SMA Al-Islam Krian antara sebelum dan sesudah diterapkan strategi *Solution Focused Brief Therapy*” dapat diterima. Sehingga dengan adanya peningkatan skor antara skor *pre-test* dan skor *post-test* dapat disimpulkan bahwa pemberian strategi *Solution Focused Brief Therapy* dapat meningkatkan harga diri siswa kelas XI Bahasa SMA Al-Islam Krian.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diketahui bahwa $x=0$ dan $N=5$ dengan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 yang kemudian dikonsultasikan dengan tabel tes binomial hingga diperoleh p (kemungkinan harga di bawah H_0) = 0,031, maka $0,031 < 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor harga diri sebelum dan sesudah diberikan strategi *Solution Focused Brief Therapy* pada kelas XI Bahasa SMA Al-Islam Krian. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa strategi *Solution Focused Brief Therapy* dapat meningkatkan harga diri siswa

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan, maka ada beberapa saran yang diberikan, sebagai berikut:

1. Bagi Konselor Sekolah

Penelitian digunakan sebagai masukan bagi konselor sekolah agar bisa menerapkan strategi *Solution Focused Brief Therapy* dalam menangani permasalahan siswa terutama menangani siswa yang memiliki harga diri rendah. Konselor sekolah juga perlu untuk meningkatkan pelayanan Bimbingan dan Konseling yang lebih kreatif, baik melalui layanan informasi tentang bimbingan pribadi atau sosial guna untuk mencegah terjadinya harga diri yang rendah

pada siswa. Selain itu, perlu kiranya konselor sekolah untuk bergerak lebih aktif dalam memahami siswa, sehingga mudah dalam mengidentifikasi siswa yang bermasalah.

2. Bagi peneliti lain

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya dan dapat dikembangkan lagi oleh peneliti lain yang meneliti tentang penerapan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) pada siswa. Namun dalam penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu penelitian ini dilakukan tanpa mengontrol variabel lain yang mungkin bisa memberikan pengaruh terhadap hasil penelitian ini seperti latar belakang keluarga, budaya, dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshori, Muslich & Sri Iswati. 2009. *Buku ajar: Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Pusat Penerbitan dan Percetakan Unair (AUP)
- Arikunto, Suharsini. 2007. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsini. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Branden, Nathaniel. 1992. *The Power of Self esteem*. Florida: Health Communication, Inc.
- Branden, Nathaniel. 2011. *The Six Pillars of Self-Esteem : Penghargaan Diri untuk Meraih Kebahagiaan Hakiki*. Semarang: Dahara Prize.
- Burger, Jerry M. 1998. *Personality Theory and Research*. California: Wadsworth Publishing Company.
- Burn, R.B. 1993. *Konsep Diri, Teori, Pengukuran Perkembangan dan Perilaku* (Terjemahan). Jakarta: Arcan.
- Chandra, Melly W., 2009. Meningkatkan Self Esteem. *Online*: mlymutz.blogspot.com/2009/12/meningkatkan-self-esteem.html. diunduh pada tanggal 3 januari 2014.
- Clemes, Harris. Dkk. 2011. *Bagaimana Meningkatkan Harga Diri Remaja*. Tangerang: Binarupa Aksara Publisher.
- Corey, Gerald. 2005. *Theory and Practice of counseling & Psychotherapy (7th edition)*. Belmont, CA : Brooks/Cole.
- Feist, Jess & Gregory J. F., 2008. *Theories of Personality*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Geldard, David & Geldard, Kathryn.(2001). *Basic personal counseling*. Australia
- Guindon, M.H. (2010). *Self Esteem Across The Life Span*. New York: Routledge Taylor & Fancis Group.
- Hildayani, Rini,dkk. 2008. *Penanganan anak berkelainan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Hurlock, E.B., 1998. *Perkembangan anak*. Alih bahasa oleh Soedjarmo & Istiwidayati. Jakarta: Erlangga.
- Larasati, Wikan Putri. 2012. Meningkatkan Self esteem dengan metode self instruction. *Tesis*, Tidak Diterbitkan. Depok: universitas Indonesia. *Online*: (<http://lontar.ui.ac.id/file?file=digital/20314601-T%2031219-Meningkatkan%20self-full%20text.pdf>diunduh pada tanggal 10 Januari 2014)
- Maltus. 2005. *Dampak Solusi - Terfokus Terapi Singkat Dengan Mahasiswa At-Risk SMP Newsome*.(online), (<http://search.proquest.com/docview/210943982/1431DA485BB4D65AC1B/1?accountid=139588> , diakses pada 14 february 2014).
- Margono, S., 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Murk, Christopher J. 2006. *Self Esteem Research, Theory and Practice: Toward A Positive Psychology Of Self Esteem (Third edition)*. New York: Springer Publishing Company.
- Nurhayati. 2012. Penerapan Konseling Kelompok Gestalt dengan Teknik Berkeliling (Making Arround) untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa. *Skripsi*.(Tidak Diterbitkan). Surabaya : PPB FIP Unesa
- NF, Wahyu Inggil. 2011. Penerapan Strategi Pengubahan Pola Berpikir untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa Kelas X-6 SMA Negeri 8 Surabaya. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan). Surabaya: PPB FIP Unesa
- Parsons, Richard D. 2006. *Counseling Strategies That Work*. Amerika: United States of America.
- Palmer, Stephen. 2011. *Konseling dan Psikoterapi*. Alih bahasa oleh Haris H. Setiadjud. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- S, Rini Rinaswita dan Ghufroon, M. Nur. 2011. *Teori-teori Psikologi*. Jakarta: Ar-Ruzz Media.
- Santrock, Jonh W., 2007. *Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sholeh, Nurus. 2011. Penggunaan Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk meningkatkan self esteem siswa Yayasan Pendidikan 17 Surabaya.

Skripsi.(Tidak Diterbitkan). Surabaya: PPB FIP Unesa.

Sugiyono. 2009. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta

Utari, Rahmania. 2007. *Jurnal Online Dinamika pendidikan:*

Upaya Sekolah Dalam Pembentukan Self esteem Siswa Melalui Pembelajaran.

<http://eprints.uny.ac.id>

[/4980/1/UPAYA_SEKOLAH_DALAM_PEMBENTUKAN_SELF_ESTEEM_SISWA.pdf](http://eprints.uny.ac.id/4980/1/UPAYA_SEKOLAH_DALAM_PEMBENTUKAN_SELF_ESTEEM_SISWA.pdf).

diunduh pada 5 Januari 2014.



UNESA

Universitas Negeri Surabaya