

**PENGARUH KONSELING ISLAMI
SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY
TERHADAP SELF-ESTEEM SISWA MTsN BANTUL KOTA
TAHUN 2015/2016**

Kaharja

Guru Madrasah Tsanawiyah Negeri Bantul Kota
kaharmuza@gmail.com

Eva Latipah

Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga
evalatipah@yahoo.co.id

Abstract

This research aims to determine influence of Islamic counseling solution focused brief therapy to self-esteem of students of MTs Negeri Bantul Kota in year of 2015/2016. Research subjects were four students of MTs Negeri Bantul Kota. Counseling to each subject took place in four sessions and each session lasted about 60 minutes. Design of the research was one group pre-test and post-test design (design re-treatment) i.e. by measuring self esteem of students before and after treatment. The measurement is done by using self-esteem scale adoption of self-esteem scale of Copersmith with modifications. Data were analyzed using Wilcoxon (Wilcoxon Signed Range Test). The score of tests were analyzed by using SPSS series 18 for windows.

Results showed that Islamic counseling solution focused brief therapy was effective to self-esteem from low category (78,50) into high category (123,50) after treatment. Based on results of analysis, significance value of pre and post-test was 0.046 ($p < 0.05$). It can be concluded that there was effective influence of Islamic counseling solution focused brief therapy to self-esteem. Results of quantitative analysis was that Islamic counseling solution focused brief therapy provided more optimal results when it was given to subjects who had intellectual capacity of average upper and active during therapy in progress.

Keywords: *solution focused brief therapy, Islamic counseling, self esteem.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling Islami solution focused brief therapy untuk meningkatkan self-esteem siswa MTs Negeri Bantul Kota pada Tahun 2015/2016. Subyek penelitian ini adalah siswa MTs N Bantul Kota yang berjumlah 4 (empat) orang yang mengalami self-esteem rendah. Konseling pada masing-masing subyek berlangsung dalam 4 sesi dan setiap sesinya berlangsung sekitar 60 menit. Penelitian ini dirancang menggunakan one group pre-test and post-test design (desain perlakuan ulang) dengan mengukur sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Pengukuran self-esteem dilakukan dengan menggunakan skala self-esteem adopsi dari skala self-esteem Copersmith dengan modifikasi. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan analisis uji Wilcoxon (Wilcoxon Signed Rangk Test).

Hasil analisis menunjukkan bahwa konseling Islami solution focused brief therapy terbukti efektif meningkatkan self-esteem dari kategori rendah (78, 50) menjadi kategori tinggi (123, 50) setelah diberi perlakuan. Hasil analisis ditemukan bahwa terdapat pengaruh berupa peningkatan self-esteem siswa

antara skor pre-test dan post-test dengan nilai signifikansi 0,046 ($p < 0,05$). Hasil analisis kuantitatif menunjukkan bahwa konseling Islami solution focused brief therapy akan memberikan hasil yang lebih optimal apabila diberikan kepada subyek yang memiliki kapasitas intelektual rata-rata atas dan aktif selama terapi berlangsung.

Kata kunci: solution focused brief therapy, konseling Islami, self esteem.

Pendahuluan

Self esteem merupakan kebutuhan mendasar manusia yang sangat kuat yang memberikan kontribusi penting dalam proses kehidupan yang sangat diperlukan untuk perkembangan yang normal dan sehat sehingga memiliki nilai untuk bertahan hidup. Permasalahan *self esteem* berpengaruh dengan prestasi akademik. Data observasi siswa MTsN Bantul Kota yang mengalami permasalahan *self esteem* rendah menunjukkan bahwa siswa tersebut mengalami kesulitan dalam sosialisasi, kelambatan mengerjakan tugas dan prestasi akademik kurang optimal. *Self esteem* bagi remaja sangat penting karena berpengaruh dalam menentukan kesuksesan dan kegagalan di berbagai tugas kehidupan remaja. Kegagalan identitas remaja dalam mencapai perkembangan dan prestasi akademik dapat menimbulkan siswa merasa tidak percaya diri, malu merasa dikucilkan, merasa tidak mampu, tidak berharga, bahkan tidak ada motivasi untuk belajar. Kondisi ini dapat menimbulkan depresi akibat ketidaksesuaian antara harapan dan realita yang terjadi pada dirinya.

Pada beberapa sekolah sering dijumpai siswa yang menunjukkan perilaku kurang percaya diri. Perilaku ini terlihat pada waktu takut untuk diminta 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. Gambaran tersebut mengindikasikan bahwa siswa itu memiliki *self-esteem* rendah. Hal ini sesuai dengan penelitian di Amerika Serikat diperkirakan antara 15-50% anak berbakat namun prestasinya kurang (*underachiever*) salah satu penyebabnya adalah mereka memiliki *self-esteem* rendah. *Self-esteem* rendah merupakan ketidakpercayaan atas kemampuan yang dimiliki.

Self-esteem diartikan sebagai penilaian diri atas keberhargaan (*worthiness*) yang diekspresikan melalui sikap implisit maupun eksplisit seseorang terhadap dirinya sendiri (Schwarz, 2010). *Self-esteem* dimaknakan sebagai pandangan mendasar atas dirinya tentang bagaimana merasa, menilai, dan menghargai diri sendiri, mencakup pandangan diri secara keseluruhan ataupun spesifik seperti bagaimana perasaan seseorang tentang lingkungan sosial, rasa tahu kelompok etnis, ciri-ciri fisik, keterampilan di bidang tertentu, dan performansi sekolah (Heatheron & Wyland, 2003). Secara keseluruhan *self-esteem* muncul dalam diri seseorang ketika seseorang memiliki empat hal berikut (Murk, 2006): *pertama*, *significance* yakni adanya kepedulian, penilaian dan afeksi yang diterima individu dari orang lain. *Kedua*, *power* (kekuatan) adalah kemampuan yang

dimiliki untuk mengendalikan atau mempengaruhi orang lain. Kekuatan ini ditandai dengan adanya pengakuan dan rasa hormat yang diterima individu dari orang lain. *Ketiga, virtue* (kebajikan) adalah ketaatan terhadap etika dan norma moral pada masyarakat. Hal ini ditandai oleh ketaatan untuk menjauhi tingkah laku yang dilarang dan individu merasa terbebas dari perasaan yang tidak menyenangkan. *Competence* (kemampuan) adalah kemampuan untuk berhasil sesuai dengan tujuan yang dimiliki. *Competence* ini ditandai oleh individu yang berhasil memenuhi tuntutan prestasi dan kemampuan individu dalam beradaptasi.

Self esteem adalah konstruk psikologis yang penting karena merupakan komponen utama dari pengalaman sehari-hari individu. *Self esteem* dapat digolongkan menjadi harga diri tinggi dan harga diri rendah. Harga diri tinggi dapat mencapai posisi aman tergantung pada sejauhmana dapat mengontrol keaslian diri, defensif, menunjukkan kebenaran, merupakan natural (alam bawah sadar/implisit) perasaan harga diri.

Terdapat perbedaan karakteristik antara individu dengan *self-esteem* tinggi dan rendah. Individu dengan *self-esteem* tinggi lebih mandiri dan lebih mampu mengarahkan diri. Namun berbeda dengan individu yang mempunyai harga diri rendah menunjukkan beberapa karakter tertentu antara lain memiliki masalah interpersonal, mengalami kegagalan akademis, ketergantungan, perlawanan terselubung, depresi, kecemasan. Rosenberg dan Owens menjabarkan lebih lanjut karakteristik

individu dengan *self-esteem* tinggi dan rendah seperti yang tampak dalam uraian berikut (Larasati, 2011).

Karakter Individu dengan *self-esteem* tinggi dengan ciri-ciri: merasa puas dengan dirinya, lebih sering mengalami rasa senang dan bahagia, bangga menjadi dirinya sendiri, menanggapi pujian dan kritik sebagai masukan, memandang hidup secara positif dan dapat mengambil sisi positif dari kejadian yang dialami, menghargai tanggapan orang lain sebagai umpan balik untuk memperbaiki diri, menerima peristiwa negatif yang terjadi pada diri dan berusaha memperbaiki diri, mudah untuk berinteraksi, berhubungan dekat dan percaya pada orang lain, berani mengambil resiko, bersikap positif pada orang lain atau institusi yang terkait dengan dirinya, optimis, dan berfikir konstruktif (dapat mendorong diri sendiri).

Adapun karakteristik *self-esteem* rendah dapat dilihat dengan ciri-ciri (Baumeister & Hutton, 1989): merasa tidak puas dengan diri, lebih sering mengalami emosi yang negatif (stress, sedih, marah), ingin menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain, sulit menerima pujian, tetapi terganggu oleh kritik, sulit menerima kegagalan dan kecewa berlebihan saat gagal, memandang hidup dan berbagai kejadian dalam hidup sebagai hal yang negatif, menganggap tanggapan orang lain sebagai kritik yang mengancam, dan membesar-besarkan peristiwa negatif yang pernah dialami. Dalam konteks kesehatan mental, harga diri memiliki peran penting. Individu yang memiliki harga diri tinggi berarti memandang

dirinya secara positif. Individu dengan harga diri tinggi sadar akan kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan memandang kelebihan lebih penting dari kelemahannya. Individu yang memiliki harga diri rendah memandang secara negative, pandangan individu dari perspektif kelemahan diri, dan terfokus pada kelemahan dirinya (Pelham & Swan dalam Anindito Aditomo & Sofia Retnowati, 2004).

Kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan dalam kehidupan sekarang menimbulkan dampak negatif suasana yang tidak memberikan kebahagiaan batiniah. Dewasa ini berkembang kecenderungan untuk menata kehidupan yang berlandaskan nilai-nilai spiritual. Suasana keluarga yang harmonis berlandaskan nilai-nilai religi yang kuat akan menumbuhkan kualitas manusia agamis yang memiliki ketahanan dan keberdayaan. Kondisi ini menurut Charlene menyebut sebagai *spiritual wellness* yang berarti sebagai suatu keadaan yang tercermin dalam keterbukaan terhadap dimensi spiritual yang memungkinkan keterpaduan spiritualitas dirinya dengan dimensi kehidupan lainnya, sehingga mengoptimalkan potensi untuk pertumbuhan dan perwujudan diri (Westgate, 1996). Individu yang memiliki empat dimensi spiritual yaitu, 1) *Meaning of life*, 2) *Intrinsic value*, 3) *transcendence*, 4) *community of share values and support*, yang tercakup dalam *spiritual wellness*, telah memiliki kemampuan untuk mewujudkan dirinya secara bermakna dalam dimensi-dimensi hidup secara terpadu dan utuh (Westgate, 1996). Kondisi

tersebut mendorong kecenderungan berkembangnya konseling Islami. Gania menyatakan bahwa sekitar 40 % orang yang mengalami kegelisahan jiwa lebih banyak meminta bantuan kepada agamawan.

Konseling spiritual (Islami) pada dasarnya merupakan bantuan yang diberikan kepada individu agar memperoleh pencerahan diri dalam memahami dan mengamalkan nilai-nilai agama melalui uswatun khasanah, pembiasaan atau pelatihan, dialog, dan pemberian informasi yang berlangsung sejak usia dini sampai dewasa.

Konsep konseling Islami dimaknai sebagai konseling yang mendasari diri adanya keimanan kepada Allah SWT sebagai pencipta dan penguasa dunia yang sanggup mengubah dan menentukan kondisi apapun di dunia ini. Hamdan Bakran Adz-Dzaky mendefinisikan bahwa konseling Islam adalah suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien dapat mengembangkan potensi akal fikirannya, kejiwaannya, keimanan, dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadigma kepada Al Qur'an dan As-Sunnah Rasulullah SAW (Gania, 1994).

Hidayah Islam yang mengandung petunjuk-petunjuk tentang pelaksanaan konseling Islami seperti pada Surat al-Ashr Ayat 1-3 yang artinya sebagai berikut:

Demi masa (1) Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian (2) kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran (3) (Q.S. al-Ashr: 1-3).

Ayat ini mengandung hikmah bahwa setiap orang hendaknya selalu beriman kepada Allah SWT dan menyandarkan diri pada-Nya atas semua yang terjadi dan berharap Allahlah yang membuat dan menjadikan sesuatu atas kehendak-Nya. Setiap orang hendaknya saling beramar makruf, saling menasehati kebenaran dan kesabaran.

Allah SWT juga yang Maha Konselor atau Maha Terapis sebagaimana dalam firman-Nya pada Surat Yunus ayat 108-109 yang artinya sebagai berikut:

"Katakanlah: "Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu kebenaran (Al Quran) dari Tuhanmu, sebab itu barangsiapa yang mendapat petunjuk maka sesungguhnya (petunjuk itu) untuk kebaikan dirinya sendiri. Dan barangsiapa yang sesat, maka sesungguhnya kesesatannya itu mencelakakan dirinya sendiri. Dan aku bukanlah seorang penjaga terhadap dirim"(108). Dan ikutilah apa yang diwahyukan kepadamu, dan bersabarlah hingga Allah memberi keputusan dan Dia adalah Hakim yang sebaik-baiknya" (109) (Q.S. Yunus: 108-109).

Ayat ini menjelaskan bahwa akan datang kebenaran atau hidayah yang datang dari Allah, maka seseorang yang telah mendapat petunjuk maka akan membimbingnya ke arah kebenaran dan menjauhkan kesesatan. Ayat ini juga mengarahkan pada sikap kesabaran, keiklasan menerima ujian dan berusaha sampai Allah memberikan petunjuk.

Dasar ayat tersebut di atas memberikan tuntunan akan pelaksanaan konseling Islami. Seseorang yang mengalami ujian berupa permasalahan hidup diharapkan menyandarkan semua permasalahan pada Allah SWT semata. Keimanan dalam diri seseoranglah yang akan menuntun diri dalam berperilaku dan bersikap menghadapi beban permasalahan dirinya. Seseorang harus bersabar dan berharap hidayah solusi permasalahan datang dari Allah SWT.

Keimanan ketauhidan dan percaya bahwa permasalahan hidup sepenuhnya disandarkan kepada Allah SWT semata, yang melandasi konseling ini. Peneliti menggunakan konseling *solution focused brief therapy* berlandaskan keimanan kepada Allah SWT diharapkan akan menuntun proses individu dalam mengatasi permasalahan *self esteem*. Konseling SFBT atau *solution focused therapy* (SFT) atau disebut juga konseling berfokus adalah bentuk terapi singkat yang dibangun di atas kekuatan konseli dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya. Terapi ini lebih mementingkan masa depan dari pada masa lalu atau masa kini (Palmer, 2011).

Konseling dengan pendekatan SFBT adalah salah satu jenis terapi yang pada masa kini (*present*) dan masa depan (*future*). Menurut Nichols, prinsip SFBT adalah percaya bahwa individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk bertingkah laku secara efektif dalam menyelesaikan masalahnya, hanya saja selama ini kemampuan tersebut tertutupi oleh adanya anggapan negatif. Individu diarahkan untuk lebih memperhatikan

kelebihan-kelebihan yang dimiliki agar tidak terpengaruh pada kegagalan yang dialaminya (Nichols, 2010). Perubahan yang terjadi melalui pendekatan SFBT akan bersifat konstan sehingga dalam menyelesaikan masalah yang harus digali lebih jauh adalah solusi-solusi yang dapat diwujudkan serta kompetensi dari individu tersebut, bukan lagi seputar masa lalu yang menjadi pemicu munculnya masalah (Carlson, 2005).

SFBT dapat diaplikasikan ke berbagai jenis masalah, baik dalam konteks sekolah, praktek pribadi serta berbagai jenis konseli mulai dari anak-anak, remaja, pasangan, keluarga hingga kasus individual orang dewasa. Pada perkembangan selanjutnya, dengan memperhatikan kebutuhan konseli akan adanya penanganan yang menyeluruh dalam waktu singkat, dikenal dengan SFBT.

Konseling Islami *solution focused brief therapy* dilaksanakan dengan menggunakan beberapa teknik layanan. Dalam buku *Theory, Research & Practice karya Alasdair, J.M* menyebutkan bahwa teknik *Solution Focused Brief Therapy* meliputi *the miracle question, goals setting, exception, scales* (Macdonald, 2007).

- a. *Miracle question* yakni memberikan satu kepada individu agar ia dapat membayangkan bagaimana bila keajaiban datang menghampirinya dan semua permasalahannya dapat selesai.
- b. *Scaling questions* yakni meminta kepada konseli untuk memberikan penilaian dari skala 0 atau 1 untuk nilai paling buruk, hingga skala 10 – sebagai nilai paling buruk mengenai

penghayatan dirinya akan masalah yang ia alami serta keyakinannya akan keberhasilan solusi yang ia ciptakan.

- c. *Solution Focused Goals* yakni mencoba mengurai solusi-solusi yang lebih kecil, kongkrit jelas dan spesifik dari focus ke solusi yang lebih besar. Konseli diminta membingkai kembali tujuan-tujuannya dan menjadikannya suatu solusi.
- d. *Exception question* yakni mengeksplorasi pengecualian dengan cara menggali saat-saat dimana konseli dalam mengenali solusi-solusi potensial yang sebenarnya sudah dimiliki.

Konseling Islami *solution focused brief therapy* merupakan bentuk terapi singkat yang dibangun di atas kekuatan konseli dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya. Konseling lebih mementingkan masa depan (*future perfect*). Konselor dan konseli mencurahkan sebagian besar waktunya untuk mengkonstruksi solusi ke depan daripada mengeksplorasi masalah penyebab munculnya problem.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa konseling Islami *solution focused brief therapy* merupakan salah satu teknik dalam bimbingan konseling yang menggunakan proses pengentasan masalah yang lebih fokus pada solusi permasalahan dengan cara mengkonstruksi solusi-solusi yang dilakukan secara Islami oleh konseli itu sendiri.

Penelitian *self-esteem* pada umumnya berkisar pada tiga konseptualisasi, dan masing-masing konseptualisasi

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

Penelitian yang dilakukan oleh Plummer menunjukkan bahwa harga diri rendah remaja berhubungan dengan tingginya tingkat depresi, putus asa dan ide-ide bunuh diri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Donnellan, juga menunjukkan bahwa harga diri yang rendah berkaitan dengan masalah eksternalisasi seperti perilaku agresif dan perilaku antisosial pada remaja dan mahasiswa. Rendahnya *self-esteem* ini menyebabkan permasalahan individual seperti rasa malu (*shyness*), kesepian, keterasingan, rendahnya performansi di sekolah, depresi, melukai diri sendiri, bunuh diri, dan *anorexia nervosa* (Heatherton, 2003). Selain itu rendahnya *self-esteem* juga berdampak pada masalah sosial seperti kenakalan remaja, kekerasan, kriminalitas, dan penggunaan obat terlarang (Hewitt, 2009).

Fakta-fakta di atas memberikan pemahaman bahwa ada permasalahan remaja terkait hubungan masalah perilaku harga diri dan harga diri rendah. Kenyataan tersebut menuntut

sekolah dapat memecahkan masalah remaja tersebut yakni salah satunya berbentuk layanan konseling. Konseling singkat merupakan alternatif konselor dalam memberikan layanan yang mengutamakan kebutuhan kepraktisan, efektifitas dan efisiensi waktu kendala dan intervensi berfokus pada intervensi yang spesifik untuk mencapai hasil yang diinginkan oleh konseli (Gladding, 2009).

Konseling singkat *solution focused brief therapy* (SFBT) biasa disebut sebagai terapi berfokus solusi. Konseling ini merupakan bentuk terapi singkat yang dibangun di atas kekuatan konseli dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapi (Stephen Palmer, 2011). Konseling dalam pendekatan *focus solution* ini, antara konselor dan konseli mencurahkan sebagian besar waktunya untuk mengeksplorasi masalah. Konselor dan Konseli mencoba mendefinisikan se jelas mungkin hal yang ingin dilihat konseli di dalam kehidupannya. Konseling fokus ini berusaha membangun rasa kerjasama antara konselor dan konseli. Konseli dipandang kompeten dan berdaya untuk mengembangkan kemampuan diri dalam mengatasi permasalahannya.

Penggunaan SFBT ternyata efektif dilakukan untuk menangani suatu permasalahan psikologis individu. Hal ini terbukti dengan adanya hasil penelitian Inayah Agustin, yang berjudul Terapi dengan pendekatan *solution-focused* pada individu yang mengalami *quarterlife crisis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling SFBT dapat mengurangi tingkat *quarterlife*

pada individu dalam kaitan pekerjaan, pendidikan dan persiapan untuk menikah (Inayah Agustin, 2011).

Efektifitas konseling *Solution-focused* terlihat dari hasil penelitian Danang Setyo Baskoro, yang berjudul model *solution focused brief group therapy* dapat mengurangi agresif remaja. Hasil penelitian membuktikan bahwa remaja yang mengalami agresif perilaku dan diterapi dengan pendekatan *solution focused* ini dapat berhasil diturunkan agresifitasnya (Baskoro, 2013).

Konseling dengan Pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) lebih menekankan pada kesadaran konseli, mengakui kekuatan potensi konseli, dan berfokus kepada solusi (Cunana, 2003). Karena SFBT menekankan pada konseli untuk mengambil keputusan, maka Konseling dengan pendekatan ini sangat cocok diterapkan pada konseli yang mengalami permasalahan harga diri (*self-esteem*) rendah. Terkait dengan harga diri, lingkungan sekolah yang penuh tuntutan akademik (intelektual) maupun interpersonal adalah potensi sumber kritik terhadap harga diri, yang pada gilirannya bisa berdampak pada kesehatan mental.

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

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah konseling Islami *solution focused brief therapy* berpengaruh terhadap peningkatan *self-esteem*?

Metode

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *self-esteem*, yaitu penilaian seseorang yang diberikan atas dirinya sendiri. *Self-esteem* ini diukur dengan skala *self-esteem* sebelum dan setelah diberikan treatment. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling *solution focused brief therapy*. Program konseling ini adalah program konseling singkat berfokus solusi yang disusun untuk mengembangkan peningkatan *self-esteem* dengan teknik Islami. Teknik Islami dikaitkan dengan nilai-nilai keagamaan yang mendasari subyek dalam melihat permasalahan diri dan adanya hidayah dari Allah yang akan mengubah kondisi seseorang menjadi lebih baik.

Berdasarkan permasalahan penelitian yang berjudul "Pengaruh konseling Islami *solution focused brief therapy* sebagai salah satu teknik Konseling Islami untuk meningkatkan *self-esteem*" maka penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan metode komparatif. Penelitian ini digunakan penelitian eksperimen dengan jenis penelitian *quasi experiment* dengan metode *one group pretest and posttest design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa pembandingan. Pertama akan dilakukan pengukuran tes awal (*pre-test*) selanjutnya akan diberikan treatment dalam jangka waktu tertentu, setelah itu dilakukan

pengukuran kembali (*post-test*).

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa MTs N Bantul Kota yang berjumlah 4 orang dengan kriteria: subyek penelitian memiliki ciri *self-esteem* rendah yaitu mengkritik diri, mudah menyerah, suka menyalahkan diri sendiri, menarik diri dari pergaulan dengan teman-temannya di sekolah, lambat dalam mengerjakan tugas dan prestasi belajar tidak optimal; subyek penelitian menyadari bahwa dirinya saat ini berada dalam suatu krisis *self-esteem* yang rendah dan mengeluhkan adanya kecemasan, kakacauan pikiran, memiliki fikiran negative dan tidak bisa konsentrasi dalam belajar; dan subyek penelitian bersedia mengikuti seluruh sesi konseling yang ada, yakni sebanyak 4 (empat) sesi.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala *self-esteem*, observasi dan wawancara. Penggunaan skala merupakan metode utama dan lainnya merupakan metode tambahan. Skala *self-esteem* yang digunakan merupakan skala adaptif dari *scale self-esteem Copersmith* yang dimodifikasi. Skala ini terdiri dari 40 item dengan empat alternatif pilihan. Item-item yang disusun dalam skala tersebut merupakan pengembangan dari keempat dimensi yang terkandung dalam *self-esteem* yakni dimensi *power*, *significance*, *virtue* dan *competence*. Item-item disusun dengan skala alternatif pilihan jawaban sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju. Semakin tinggi skor yang diperoleh subyek semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki subyek. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh subjek semakin rendah *self-esteem*nya.

Skala *self-esteem* yang telah dimodifikasi tersebut diujicobakan ke siswa di luar subyek penelitian sejumlah 30 orang. Reliabilitas skala ini diestimasi dengan analisis *Alpha Cronbach*. Koefisien *Alpha Cronbach* yang dihasilkan dari 40 item tersebut adalah 0,894 dengan koefisien korelasi item total yang telah terkoreksi bergerak dari angka 0,372 sampai 0,490. Dari 45 aitem setelah diuji validitas terdapat 5 item yang gugur, selanjutnya item terpakai untuk penelitian sejumlah 40.

Tritmen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah program konseling yang dilaksanakan secara individual kepada subyek penelitian. Modul yang digunakan dalam program ini merupakan modifikasi dari modul yang disusun oleh Inayah Agustin (2012). Modifikasi modul dilakukan pada pengkaitan nilai-nilai keislaman yang mendasari dalam pelaksanaan konseling.

Konseling *solution focused brief therapy* dilaksanakan dengan berpedoman pada modul yang telah disusun. Proses konseling ini berlangsung selama kurang lebih 2 bulan dimana masing-masing subyek menjalani proses selama 4 (empat) sesi. Tahapan dalam proses konseling *solution focused brief therapy* adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui permasalahan dan menetapkan tujuan (*goals*)
2. Mengeksplorasi dinamika krisis yang dialami, perubahan-perubahan, serta situasi-situasi yang menjadi pengecualian (*exceptions*)
3. Mengeksplorasi potensi diri
4. Menentukan solusi dan terminasi.

Dinamika perkembangan psikologis

siswa dalam proses konseling *solution focused brief therapy* dievaluasi seberapa pengaruhnya terhadap peningkatan *self-esteem*. Evaluasi treatment ini juga diberikan melalui catatan observasi mengenai proses pelaksanaan program, reaksi atau tanggapan siswa setelah mengikuti proses treatment dan perubahan yang dialaminya.

Pre-test pada subyek penelitian diberikan pada keempat subyek sebelum dilakukan proses treatment. Selanjutnya *post-test* dilakukan pada keempat subyek yang sama diberikan setelah mengikuti proses treatment yakni dengan konseling *solution focused brief therapy*.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil uji komparatif dengan menggunakan teknik analisis uji *t Wilcoxon Sign Rank Test* pada skala *self esteem* antara *pre-test* dan *post-test* diberikan terapi menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$). Hal ini juga dipertegas oleh skor rata-rata *post-test* (Mean = 123,50) pada *post-test* yang lebih besar dibandingkan dengan skor rata-rata *self-esteem* saat *pre-test* (Mean = 78,50). Adanya perbedaan mean sebesar 45,0 antara *pre-test* dan *post-test* memiliki makna bahwa pemberian konseling Islami *Solution Focused Brief Therapy* signifikan dalam meningkatkan *self-esteem* antara sebelum perlakuan (*pretest*) dengan setelah perlakuan (*post test*).

Tabel 1. Deskriptif Statistik *Self-esteem* antara *Pre-test* dan *Post-test*

	N	Mean	SD	Min	Maks
Pre	4	78,50	,577	78	79
Post	4	123,50	,577	123	124

Berdasarkan uji *wilcoxon signed ranks Test* diperoleh skor sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Komparatif *Self-Esteem* antara *Pre-test* dan *Post-test*

	Pos-test-Pre-test
Z	-2.000 ^a
A Symp.Sign.(2-tailed)	0,46

Berdasarkan out-put perhitungan di atas diketahui bahwa data *Asymp Sig. (2-tailed) = 0,046* ($p < 0,05$). Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Ini artinya ada perbedaan skor *self-esteem* antara *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa layanan konseling Islami *solution focused brief therapy* efektif untuk meningkatkan *self esteem* siswa.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa terjadi peningkatan *self-esteem* antara sebelum dan setelah dilaksanakan terapi dengan konseling *solution focused brief therapy*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan keberhasilan subyek dalam meningkatkan *self-esteem*.

Penelitian ini secara spesifik, efektifitas konseling *solution focused brief therapy* untuk meningkatkan *self-esteem*. Pengujian ini bermaksud untuk mengetahui apakah konseling Islami *solution focused brief therapy* berpengaruh untuk meningkatkan *self-esteem*. Adapun tinggi rendahnya *self-esteem* ditentukan berdasarkan hasil tes menggunakan skala *self-esteem* serta diperkuat hasil interaksi selama konseling Islami *solution focused brief therapy* ini berlangsung.

Self-esteem dimaknakan sebagai penilaian individu terhadap kehormatan

diri, melalui sikap terhadap dirinya sendiri yang sifatnya implisit dan menggambarkan sejauhmana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga dan kompeten. Harga diri tersebut sebagai hasil penilaian yang dilakukannya dan menunjukkan sejauhmana individu merasa percaya diri serta mampu berhasil dan berguna. Dalam pandangan *Copersmith*, dimensi yang tercakup dalam *self-esteem* tersebut meliputi penerimaan diri (*virtue*), memiliki kepercayaan diri (*competence*), memiliki keberartian diri (*significance*) dan memiliki keinginan untuk sukses (*power*).

Pada kondisi siswa Madrasah Tsanawiyah ditemui beberapa siswa yang mempunyai perilaku *self-esteem* atau harga diri rendah. Dampak dari perilaku *self esteem* rendah muncul gejala-gejala psikologis seperti suka menyendiri, pendiam, berpikir negatif, pemalu, penakut, susah beradaptasi dan dapat berakibat prestasi tidak optimal. Gambaran perilaku harga diri rendah di MTsN Bantul Kota membutuhkan bantuan layanan pengentasan. Dari keempat subyek penelitian yakni Gadis, Putri, Jaka, dan Putra semuanya menunjukkan perilaku yang tidak jauh dari gambaran perilaku di atas. Subyek penelitian merasa mengalami beban psikis, berpikiran negatif dan tidak bisa konsentrasi dalam belajar.

Konseling Islami *solution focused brief therapy* diterapkan oleh peneliti sebagai penelitian dalam mengatasi gangguan psikologis siswa. Konseling ini merupakan konseling singkat, dilaksanakan dimana peneliti membawa

subyek penelitian untuk membuat konstruk dan menemukan potensi diri serta merencanakan solusi yang terbaik untuk mengatasi masalahnya.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian diketahui bahwa terjadi peningkatan *self esteem* antara sebelum dan sesudah diberikan konseling Islami *solution focused brief therapy* pada subyek penelitian. Hasil penelitian tersebut menunjukkan keberhasilan subyek dalam meningkatkan *self-esteem* karena kemauan atau motivasi yang kuat dari subyek untuk mengatasi masalah *self-esteem* rendah yang dialami. Peningkatan *self esteem* hampir merata pada keempat subyek penelitian.

Pemberian konseling Islami *solution focused brief therapy* efektif pada subyek Putra. Penambahan skor *selfesteem* Putra sebesar 49 poin. Skor awal sebesar 79 naik menjadi 124. Kenaikan *self-esteem* Putra didukung oleh kemampuan akademik yang bagus sehingga dimensi *self-esteem* (*power*) dengan ambisi dan kemauan keras untuk bisa mengaktualisasikan diri lebih nampak. Disamping itu dimensi *competence* dengan kemandirian dan pandangan diri dan rasa keberartian diri (*significance*) juga mengiringi dengan skor 78 poin. Pada dimensi *Virtue* yakni penerimaan secara fisik diri Putra lebih rendah dibanding dimensi ketiga lainnya karena Putra merasa mempunyai fisik yang tidak sempurna jika dibandingkan dengan orang lain. Selain itu selama konseling berlangsung subyek Putra nampak lebih aktif dalam memberikan *feedback*, mengemukakan pendapatnya dalam konseling dan lebih cepat dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan daripada subyek lain.

Pada subyek penelitian Gadis, diperoleh skor kenaikan dari 78 ke 123. Pada proses konseling, Gadis mempunyai kelemahan komunikasi interpersonal. Gadis selama proses konseling dalam berkomunikasi dengan intonasi suara pelan nyaris tidak terdengar dan bicara hanya sepatutnya dua patah kata. Namun dalam dirinya muncul kemauan keras untuk merubah perilaku harga diri rendahnya dengan sikap yang nampak dihadapan teman-temannya. Kebiasaan yang dilakukan dengan diam dan menarik diri, setelah menjalani konseling berubah menjadi sikap berani, lebih komunikatif dan berani bertanya kepada guru. Peningkatan *self esteem* Gadis nampak lebih besar pada dimensi *Significance* dengan aspek merasa diri penting dan merasa diri berarti. Capaian skor ini terlihat lebih tinggi yakni 26 atau (81%) dari lainnya. Pada dimensi *virtue* skor 39 (75%), dimensi *competence* skor 25 (78%), dan dimensi *power* dengan skor 31 (70%). Faktor yang memberikan kontribusi terhadap keberhasilan konseling ini adalah konseling pada Gadis dilaksanakan secara individual. Konseling individual lebih memberikan kenyamanan pada diri Gadis karena privasi Gadis akan lebih terjaga dan Gadis mempunyai kesempatan bercerita dan menyampaikan permasalahan dirinya secara pribadi tanpa diketahui oleh teman-temannya.

Pada subyek penelitian Putri diperoleh kenaikan 45 poin dimana skor awal pre test 79 dan naik menjadi 124 pada skor post-test. Jika dilihat dari *self-esteem* pada dimensi tertinggi pencapaian skor pada *competence*

dan *significance*. Kedua dimensi itu mencapai skor 26 (81%), sedang pada dimensi *virtue* mencapai skor 40 (77%) dan dimensi *power* mencapai skor 33 (75%). Hasil observasi menunjukkan bahwa putri merasa rendah diri karena faktor kemampuan akademik yang kurang dan selalu pada urutan bawah di kelasnya. Kondisi kemampuan akademik menjadikan putri menjadi rendah diri dan takut untuk sosialisasi. Proses konseling yang dilaksanakan berhasil membuat keberanian diri Putri bertambah, terlihat Putri mampu adaptasi dengan teman-temannya dan berani berbicara dan komunikasi secara lancar pada sesi konseling. Dimensi perubahan menonjol Putri nampak pada *competence* yakni pada pandangan positif untuk berubah dan keberanian diri untuk menjalani perubahan.

Pada subyek penelitian Jaka berhasil memperoleh peningkatan skor sebesar 45 poin, dari skor awal 78 dan skor akhir 123. Pencapaian dimensi *self-esteem* tertinggi dicapai Jaka pada *virtue* yakni aspek dukungan (*support*) dari orang tuanya. Penerimaan diri karena orang tua selalu mendampingi dan memberikan perhatian lebih karena merupakan anak tunggal menjadikan diri Jaka mencapai skor tinggi di dimensi ini. Pada dimensi *competence*, Jaka meraih skor nilai rendah yakni pada aspek kemandirian dan pandangan diri (69%). Ini terjadi karena tingginya ketergantungan Jaka pada orang tuanya sehingga menjadikan sikap tidak mandiri dalam melakukan kegiatan di luar rumah. Dimensi *significance* meraih skor 23 (72%) dan dimensi *power* meraih skor 31 (70%). Dimensi

power dan dimensi *significance* rendah karena secara akademik Jaka kurang berprestasi dan masih sering berpikiran negative pada dirinya sendiri sehingga sikap optimis dan keinginan untuk sukses rendah. Pada sesi konseling Jaka dapat dikatakan lancar dalam berbicara dan menyampaikan gambaran perasaan yang terjadi. Dinamika psikologi *self-esteem* lancar disampaikan namun masih ada beban berat yang sering menggangukannya yakni seringkali memainkan pikiran negatif dan seolah olah tekanan itu berat mengenai dirinya. Faktor inilah yang menyebabkan skor pencapaian masih rendah.

Faktor yang memberikan kontribusi keberhasilan subyek penelitian ini yaitu terapi dilakukan secara individu sehingga dinamika psikologis *self-esteem* yang terjadi pada masing-masing subyek dapat teramati dengan mudah. Subyek yang semua mempunyai kondisi hampir sama yakni kurang komunikatif, pendiam dan kurang berani menyampaikan pendapat menjadi lebih rileks, santai dalam menyampaikan gambaran dirinya. Konseling yang berorientasi pada solusi dan berlangsung singkat ini juga memudahkan proses treatment ini dilaksanakan.

Pemilihan teknik yang sesuai dengan permasalahan *self-esteem* subyek juga merupakan faktor yang mendukung tercapainya tujuan intervensi ini. Teknik yang digunakan dalam konseling Islami *solution focused brief therapy* yakni *exception question*, *miracle question*, *scaling*, dan *goals solution*. Teknik-teknik tersebut memberikan sumbangan besar terhadap peningkatan pemahaman subyek tentang hubungan

antara pikiran, perasaan, dan perilaku.

Intervensi konseling ini berhasil juga karena adanya keterampilan (*skill*) yang diajarkan kepada subyek, yaitu cara mengubah *negative self-statement* menjadi *positive self statement* dengan menentang *negative self statement* dengan pertanyaan yang menantang dan semua subyek berhasil melakukannya. Ini terbukti bahwa *positive self statement* dapat meningkatkan *self-esteem*. Review setiap awal sesi juga dapat mendukung hasil penelitian. Bagi peneliti dapat melihat sejauhmana subyek telah memahami proses treatment yang dilakukan, sedangkan bagi subyek, ini dapat membantu mengingatkan kembali berbagai informasi yang telah diterima.

Secara keseluruhan data individual, tercapainya tujuan intervensi konseling Islami *solution focused brief therapy* dalam penelitian ini tidak terlepas dari berbagai factor yang mempengaruhi antara lain adanya motivasi subyek untuk berubah. Seluruh subyek juga mengaplikasikan keterampilan yang mereka dapatkan dari peneliti dalam kehidupan mereka sehari-hari. Setelah intervensi selesai diberikan, dari hasil wawancara pasca treatment diketahui bahwa seluruh subyek sedang berada pada tahap mencoba ketrampilan yang mereka dapatkan dari peneliti. Subyek mencoba terus melakukan konfrontasi pikiran negatif yang terlintas dan menggantinya dengan pikiran yang lebih positif saat mengalami *self esteem* rendah.

Keberhasilan konseling ini juga tidak lepas dari keberhasilan subyek dalam mengidentifikasi pikiran negatifnya

dengan tepat dan menggantinya dengan pikiran yang lebih positif. Berdasarkan keseluruhan tugas yang diberikan ke subyek, pada tugas 1, 'situasi itu dan pengaruhnya terhadapku', seluruh subyek sudah mampu memahami bahwa perasaan dan perilaku yang mereka alami disebabkan karena pikiran-pikiran negatifnya. Setelah memahami kaitan pikiran dan perasaan, maka subyek mengidentifikasi apakah pikiran tersebut rasional, dalam arti apakah perasaan negatif tersebut perlu dipertahankan jika memang ternyata merugikan bagi dirinya sendiri karena hanya merupakan pikiran negative. Subyek diajak membuat konstruk untuk merubah pikiran negative menjadi lebih rasional dan melihat dari sisi positif setiap kejadian.

Berdasarkan lembar tugas 2, 'membangun kembali situasiku' seluruh subyek sudah mampu membedakan antara opini dan fakta yang berarti subyek sudah mampu membedakan mana pikiran yang masih bisa diubah karena dapat menimbulkan dampak yang negatif. Subyek dibawa pada pikiran positif apa yang bisa dilakukan untuk memperbaiki diri dengan membangun solusi yang mungkin bisa dilaksanakan. Beberapa hal kegiatan perlu dipertahankan karena mempunyai efek positif, perlu dimodifikasi untuk menyempurnakan perilaku, atau mengubah total perilaku yang kurang berhasil atau berpengaruh baik pada diri subyek.

Pada tugas 3, 'smart goals' seluruh subyek sudah mampu mengidentifikasi tujuan-tujuan yang tepat dalam mengubah perilaku diri.

Tujuan yang ditargetkan disesuaikan dengan kemampuan subyek masing-masing. Potensi atau kemampuan diri subyek sangat beragam, pada diri Putra menonjol pada prestasi akademik maka kecenderungan untuk mengaktualisaikan diri pada prestasi akademik. Sedangkan pada subyek Gadis, Putri, dan Jaka yang ketiganya kurang menonjol pada akademik lebih menekankan diri bagaimana menguasai kecakapan pada *life skill*. Subyek mampu memahami tujuan dengan mengukur kelayakan tujuan tersebut dari dimensi potensi, motivasi, realistik tujuan dan ketercapaian waktu (*time limited*). *Smart Goals* ini dapat membawa pola pikir dan perilaku sikap subyek dalam membangun diri mengurangi pikiran negative dan merubah menjadi pikiran positif dan berorientasi tujuan yang ditentukan.

Pada Tugas 4, 'goals therapy' diketahui bahwa subyek mampu mengidentifikasi keyakinan ketercapaian tujuan yang ditentukan berdasarkan penilaian diri subyek. Seluruh subyek dapat memahami dan memperkirakan seberapa ketercapaian tujuan tersebut sesuai dengan kemampuan diri. Semua subyek menyatakan pada skala 7 sampai 9 terhadap keyakinan ketercapaian tujuan yang ditargetkan. Pada kondisi ini kembali menguatkan subyek pada pola penguatan *self statement*. *Negative self statement* selanjutnya dirubah menjadi positif *self statement*. Inilah proses peningkatan *self esteem* terus berjalan. *Self-esteem* akan meningkat manakala pikiran positif akan selalu mengedepan.

Selain ini perasaan terhadap penerimaan dari teman-teman memberikan pengaruh besar terhadap *self-esteem* subyek. Hal ini juga selaras dengan pendapat Green dan Way (dalam Rosya Linda, 2015) bahwa hubungan dengan teman sebaya menjadi pengaruh yang utama bagi seseorang remaja. Manakala remaja merasa teman sebayanya memberikan dukungan, kehangatan serta kenyamanan dalam berinteraksi, maka remaja akan memiliki persepsi diri lebih positif sehingga dapat meningkatkan *self-esteem* mereka.

Pada penelitian ini subyek diberikan kesempatan untuk mengaplikasikan keterampilan yang diberikan peneliti untuk terus membangun pikiran positif dalam meningkatkan *self-esteem*. Dengan mempraktikkan ketrampilan pada situasi nyata, mereka memiliki pengalaman langsung pada situasi nyata. Secara umum, pengalaman nyata ini memberikan kontribusi dalam meningkatkan *self-esteem* mereka, karena pengalaman tersebut membuat mereka merasa memiliki respon yang lebih positif dari kejadian yang mereka alami.

Berdasarkan pembahasan secara kelompok dan individual yang telah dijelaskan sebelumnya serta proses penelitian yang dijalani, peneliti menyimpulkan adanya kelemahan dalam penelitian ini yaitu, peneliti menggunakan sampel yang kecil (4 orang) sehingga generalisasi hasil penelitian harus dilakukan secara hati-hati dan lebih tepat kesimpulan hanya berlaku pada subyek yang dijadikan partisipan.

Kesimpulan

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

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

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

DAFTAR PUSTAKA

- Ad-Dzaky, H. B (2004). *Konseling dan Psikoterapi Islam Penerapan Metode Sufistik*. Edisi Revisi. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Agustin, Inayah (2012). Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarterlife Crisis. *Tesis*. Jakarta: Fakultas Psikologi UI.
- Baskoro, D. S. (2013). Model Solution focused brief therapy untuk perilaku agresif remaja. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, vol (1), 14-25.
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., & D. G Hutton (1989). Self: Presentation Motivations and Personality Differences in Self-Esteem. *Journal of Personality*. 57, 547-579.
- Carlson, J. Sperry, L. Lewis, J. A. (2005). *Family Therapy Techniques: Integrating and Tailoring Treatment*. New York: Routledge.
- Cunana, E. D. (2003). What works when learning solution focused brief therapy: A qualitative analysis of trainees experiences. *Thesis Master of Science*. Virginia: Virginia Polytechnic Institute and State University
- Gania, V. (1994). Scular psychotherapist and religious clients: professional consideration and recommendations. *Journal of Counseling and Development*, 395-398.
- Gladding, S. T. (2009). *Counseling A Comprehensive Profession*, 6th ed. New Jersey: Pearson Education Inc.
- Heatherton, T. F. & Wyland, R. J. (2003). *Assesing self-esteem*. In Shane J. Lopez & C. R Snyder (eds). *Positive Psychological Assessment: A Hanbook of Models and Measures*. USA: American Psychological Association.
- Heatherton, T. F. & Wyland, R. J. (2003). *Assesing self-esteem*. In Shane J. Lopez & C.R Snyder (eds). *Positive Psychological Assessment : A Hanbook of Models and Measures*. USA: American Psychological Association.
- Hewitt, J.P. (2009) *The encyclopedia of Positive Psychology*, volume II, L-Z (Editor: Shane J. Lopez). United Kingdom: Willey-Blackwell.
- Larasati, W. P. (2011). Meningkatkan Self Esteem melalui Metode Self-Instruction. *Tesis*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Macdonald, J., Alasdair (2007). *Solution Focused Therapi, Theory, Research & Practice*. London: Sage Publications.
- Murk C. J., *Self Esteem Research Theory*,

- and Practice, Toward a Positive Psychology* Pelham & Swan (dalam Anindito Aditomo & Sofia Retnowati), Perfeksionisme, Harga Diri, dan Kecenderungan Depresi pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi UGM* (2004), 1, 1-14.
- Nichols, M. P. (2010). *Family Therapy: Concepts and Methods* (9th Ed). Boston.
- Palmer, Stepen (2011). *Konseling dan Psikoterapi*. Terj. Haris HS. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Palmers, Stephen (Ed) (2011). Direktur Pusat Manajemen Stres, London dan Honorary Visiting Professor of Psychology di City University. *Konseling dan Psikoterapi*, cet. 1. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Saifudin Azwar (1999). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Schwarz, E. (2010). *Selfhood and self-esteem: A phenomenological concept*. Santaka, *Filosofija*, 18(3), <http://dx.doi.org/10.3846/coactivity>.
- Westgate, Charlene E. (1996). Spiritual Wellness and Depression. *Journal of Counseling & Development*. 75, (1), 26-35.

